



QUESOS PARA ANDAR MEJOR EL CAMINO

Dice el refranero español que “Con queso, pan y vino, se anda mejor el camino”. Y razón no le falta, sobre todo con el primero de estos alimentos. Alimentación.es define el queso como un producto fresco o maduro, sólido o semi-sólido, que resulta de la coagulación de la leche natural, de la desnatada total o parcialmente, o de una mezcla de algunos de estos productos por la acción del cuajo o de otros coagulantes apropiados, seguida del desuerado del coágulo obtenido. Este coágulo es lo que conocemos como cuajada. La masa obtenida a través de este proceso puede ser consumida como tal, en la categoría de queso fresco, o sufrir una serie de alteraciones que le hacen adquirir rasgos organolépticos específicos, constituyendo el llamado queso maduro.

Que el queso es uno de los alimentos más irresistible de nuestra gastronomía es algo que ya todos conocíamos. Pero además de su delicioso sabor este alimento posee unas características que lo convierten además en algo que

puede beneficiar nuestra salud. De hecho, según los nutricionistas, este producto posee prácticamente las mismas propiedades que la leche, ya que en él se mantienen muchas de los constituyentes de esta. Una porción diaria de queso puede proporcionar el aporte lácteo necesario para el organismo. Entre sus principales componentes se incluyen proteínas (caseínas), vitaminas, calcio, fósforo sales minerales y materia grasa fácilmente digerible. Todo ello lo convierte en un alimento con múltiples beneficios para nuestra salud. Por ejemplo, aporta aminoácidos y vitamina B a nuestro organismo, fortalece el sistema inmunológico y, dado su contenido lácteo, ayuda con todos los problemas relacionados con la falta de calcio.

No obstante, el valor nutritivo del queso dependerá de su variedad y composición, ya que estas características son claves porque determinan sus componentes. Por ejemplo, a medida que el queso va curándose, los nutrientes que hay en la leche aumentan en proporción directa con la pérdi-



da de agua. Con todo ello, alimentación.es subraya que el queso es un alimento con un gran valor nutricional que es recomendable y necesario incluir en una dieta variada y equilibrada. De hecho, las tecnologías desarrolladas en los últimos años para su producción han permitido crear nuevas variedades en las que las grasas han sido reducidas e incluso llegan casi a cero en el contenido final, logrando así que el queso se convierta en un alimento que es posible incluir en cualquier tipo de dieta.

Esta rica variedad de tipologías de queso que caracterizan nuestro país han hecho que este alimento se convierta en algo más que un imprescindible en nuestro plato, adquiriendo la categoría de referente sociológico y señal de la cultura e identidad de la dieta mediterránea. Con el objetivo de incentivar el consumo de este producto y lograr hacer consciente a la población de la inmensa variedad de quesos que existe en España, desde la década de los 70 el gobierno español elaboró un informe en el que ca-

taloga las diferentes tipologías de queso que existen a lo largo y ancho de nuestra geografía. En este reportaje se utiliza esta clasificación para guiar en una ruta a través de las rutas del [Programa de Caminos Naturales](#) para probar algunos de los quesos más importantes de nuestro país. Este proyecto fue puesto en marcha hace 25 años por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, y pretende acercar la naturaleza al conjunto de la sociedad, haciendo posible con ello descubrir algunos de los lugares más representativos donde se elabora este excepcional producto. Proponemos a los caminantes que preparen el estómago para degustar algunas de las mejores variedades de queso –es imposible incluir todas las existentes en nuestro país, dada la extensión de la clasificación- a través de las rutas de Caminos Naturales. Haciendo honor al refranero, empezamos este recorrido con queso para andar mejor el camino.

GANADO DE ALTA MONTAÑA

La primera parada de este reportaje se encuentra en los prados vascos y navarros, donde pasta y disfruta de una exuberante naturaleza el ganado que permite producir algunas de las variedades de queso más características de esta zona. Una ellas es la de **Idiazábal**. Su zona de elaboración se encuentra en Álava, Gipuzkoa y Navarra, donde se crían las razas ovinas de lacha y carrancha, que permiten producir este queso. Esta variedad se lleva elaborando desde hace más de ocho mil años, de hecho, los habitantes del Neolítico ya desarrollaban las técnicas para elaborar el queso de Idiazábal. Desde entonces, pastores y ovejas han seguido las rutas tradicionales en función de la estación del año. Esto es, los pastos de altura para la primavera, el verano y el otoño y los valles durante el invierno, lo que permite aprovechar el alimento natural para el ganado. Este mimo en la cría del ganado y en la producción de este alimento, hacen de este queso un producto exquisito del que cualquier viajero que lo haya probado querrá repetir. En definitiva se trata de un aperitivo perfecto para acompañar la ruta por el campo del País Vasco y Navarra.

Para conocer de lleno los campos que alimentan al ganado que desde tiempo inmemorial permite la producción de este queso recomendamos al viajero que siga el **Camino Natural del ferrocarril Vasco-Navarro**. Este itinerario atraviesa las zonas de alta montaña alavesa y cruza hacia la franja occidental de la comarca de Tierra Estella por las escarpadas cumbres que salpican el paisaje de la zona. En este recorrido de poco más de 36 km el caminante podrá sumergirse en la vasta riqueza natural de Euskadi siguiendo para ello lo que antaño fue el trazado que guiaba el tren que unía Estella (Navarra) con Vitoria y Bergara, desmantelado en 1967. El itinerario comienza en la localidad de Murieta, desde donde avanza un suave ascenso constante que resulta asequible para cualquier tipo de caminante.

El camino continúa en dirección hacia Mendilibarri, localidad a la que no se llega a acceder, puesto que queda

El Idiazábal lleva elaborándose durante ocho mil años, se han encontrado restos del Neolítico vinculadas con la elaboración de este queso

ligeramente a la izquierda de la ruta. Los campos de cultivo y los encinares poco a poco dejan paso a una estampa con cumbres escarpadas como las de la Sierra de Lokiz. Siguiendo las indicaciones de Caminos Naturales se llega hasta la villa medieval de Santa Cruz de Campezo. Tras superar la localidad de Maestu y la Ermita de Santo Toribio los viajeros hallarán un lugar en el que disfrutar de un merecido descanso y reponer fuerzas, quizá con un poco de Idiazábal. Desde allí el itinerario continúa hasta la ciudad de Vitoria-Gasteiz, donde finaliza el recorrido.

EXTREMADURA: VARIEDAD PARA ELEGIR

Desde Euskadi la ruta para probar los mejores quesos de nuestro país nos traslada hasta Extremadura. Allí el caminante hallará una amplia variedad de quesos entre los que elegir. Uno de los más característicos es el conocido como **Torta del Casar**. Se trata de un producto típico de los municipios ubicados en los Llanos de Cáceres y la Sierra De Fuentes y Montánchez, en la provincia de Cáceres. Es un queso de exquisito sabor que ningún viajero que pase por la zona puede dejar de probar. Garantizamos que una vez que se degusta es imposible no repetir. Aunque su producción se ha desarrollado desde hace siglos, no será hasta 1291 cuando se tenga constancia por primera vez de rebaños establecidos en la zona de producción de la Torta del Casar. Durante siglos el valor de esta variedad de queso permitió que fuera utilizado por los vecinos de la zona como moneda de pago. Otra de las variedades que



Camino Natural Camí de Cavalls

el viajero podrá probar en estas tierras es la **Quesailla**. Su entorno de elaboración se ubica en la provincia de Badajoz, concretamente en los enclaves que rodean la sierra de San Pedro, la sierra de Jerez y las comarcas de Alburquerque y Olivenza. La zona ovetense tiene una importante tradición en el ganado caprino, de hecho, se han hallado moldes prehistóricos de granito que servían precisamente para hacer quesos. Se trata de una variedad que se caracteriza por su sabor ligeramente ácido y por dejar una ligera sensación de picante.

Por último recomendamos al caminante que no abandone Extremadura sin probar el queso de **Barros**. En este caso son las ovejas merinas y sus cruces las que hacen posible que pueda realizarse desde hace años la elaboración de esta variedad de queso, típica de la localidad de Villafranca de los Barros (Badajoz). Hace veinte años los ganaderos de la zona próxima a esta localidad quisieron garantizar que este queso se hacía con la mejor leche, por ello en 1999 decidieron seleccionar aquellas ganaderías que ofrecían mayores garantías tanto a nivel sanitario, como de calidad y pureza, para asegurar así una producción inigualable.

Para caminar por las inmediaciones de los prados donde pastan los grupos de ganado que hacen posible esta amplia variedad de quesos el viajero puede utilizar alguna de las rutas propuestas por el **Camino Natural del Guadiana** a su paso por esta comunidad autónoma. Este recorrido se encuentra dividido en un total de 44 etapas de las que, de la 16 a la 40 transcurren por tierras extre-

meñas. El itinerario discurre siguiendo el cauce que dibuja el Guadiana en esta zona. El trazado invita al viajero a sumergirse en las amplias explanadas de la llanura de Extremadura y disfrutar de la tranquilidad que destilan municipios como San Francisco de Olivenza –al que se accede en la etapa 36-. Se trata, por tanto, de un trayecto en el que el caminante tendrá la posibilidad de ver de cerca las dehesas donde se crían las especies responsables de algunos de los quesos más representativos de la región.

El valor de la Torta del Casar hizo que durante años este queso fuera utilizado por los vecinos de la zona como medio de pago

Otra posibilidad para conocer a fondo las riquezas que brinda el entorno rural extremeño es recorrerlo a través del **Camino Natural del corredor Cáceres-Badajoz**. Esta ruta posee una longitud de más de 176 km que se encuentran divididos en varios tramos que facilitan el trayecto. Además del envidiable entorno natural del que el caminante disfrutará siguiendo este itinerario –con monumentos naturales como el de los Barruecos-, merece la pena destacar también el amplio patrimonio arquitectónico e histórico con el que cuentan las ciudades de Cáceres y Badajoz, epicentro de este itinerario y donde el viajero podrá reposar el cansancio del paseo con una buena tapa de alguna de las ricas variedades de queso extremeño.

A ORILLAS DEL MEDITERRÁNEO: QUESO MAHÓN

En las costas de la isla de Menorca se encuentra la siguiente variedad de queso de este reportaje, el queso **Mahón**. Para probar esta variedad invitamos al viajero a recorrer la isla siguiendo las etapas del **Camino Natural Camí de Cavalls**. Los 186 km de este trazado transitan por el litoral menorquín a través de ocho municipios de Menorca con una ruta que comienza, precisamente en el epicentro de producción de esta variedad de queso: Mahón. Con un recorrido circular, este itinerario guía al caminante atravesando los paisajes en los que vive y contempla el mar el ganado que hace posible la elaboración de este queso.



Esta ruta trasladan al viajero a los siglos XVIII y XIX cuando el movimiento de tropas por estos trazados servía para comunicar las diferentes construcciones defensivas que se desplegaban por toda la costa menorquina. El recorrido se inicia al final del puerto de Mahón y desde ahí pone rumbo por carretera hacia el municipio de Sa Mesquida, donde merece la pena detenerse para visitar la torre defensiva del siglo XVIII. La ruta cruza lugares de gran interés natural y paisajístico como el Parque Natural de la Albufera des Grau o el Cap de Favàritx. Prueba de este patrimonio medioambiental es que en 1993 la totalidad de la isla fue declarada como Reserva de la Biosfera por la UNESCO.

Tras disfrutar del excepcional entorno natural menorquín, merece la pena hacer un alto en el camino para degustar el queso de Mahón, cuya producción se realiza en

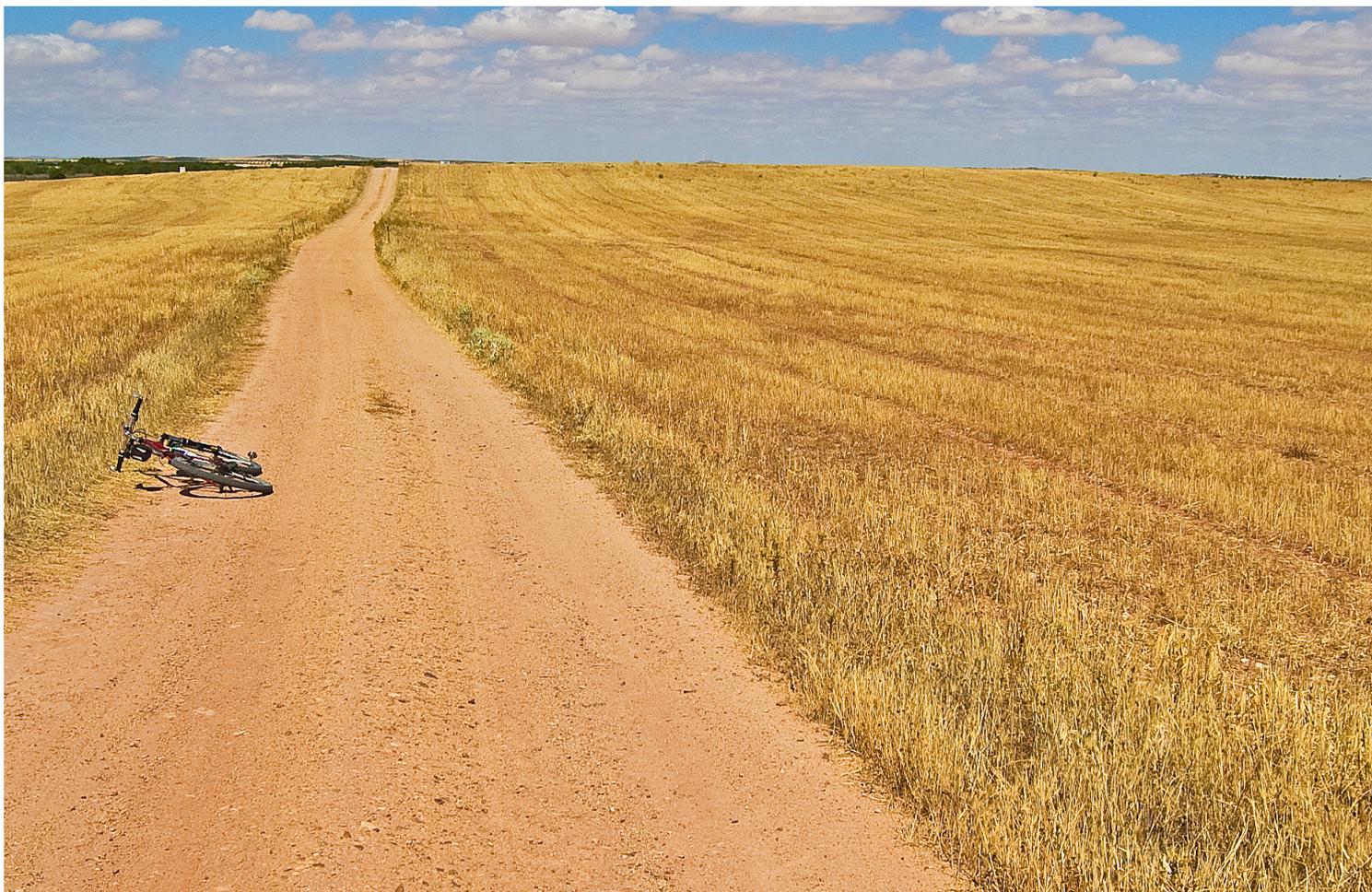
Escritos árabes que datan del año 1.000 ya aludían a la producción de un queso en la isla de Menorca que se exportaba a través del Mediterráneo

la mayor parte de la isla –aunque tradicionalmente se ha relacionado con la población de Mahón porque se exportaba desde su puerto-. Este producto se elabora gracias a las razas de ganado bovino de la frisona, mahonesa, o menorquina y a la parda alpina; aunque también se realiza con la leche de ovejas menorquinas.

Su elaboración se remonta muchos siglos atrás, de hecho, se han encontrado piezas de cerámica que datan del 2000 a.C. y que podrían estar relacionadas con los instrumentos ganaderos para la producción del queso. Son muchos los documentos que permiten saber que las diferentes culturas que poblaron la isla a lo largo de su historia degustaron este producto típico. Se sabe que los griegos y cartagineses ya lo conocían y lo apreciaban. Asimismo, en escritos árabes que datan del año 1.000 aluden a las producciones de queso en la isla. Desde entonces la elaboración de este preciado producto no se ha frenado, ya que además la estratégica posición de la isla, abierta al Mediterráneo, ha permitido que desde Mahón -enclave que da nombre a esta variedad- se exportase a otros lugares de la cuenca mediterránea.

POR LOS CAMINOS DEL QUESO MANCHEGO

La principal producción del prestigioso queso manchego se localiza en la comarca de La Mancha, ubicada entre las provincias de Cuenca, Toledo, Ciudad Real y Albacete,



Camino Natural de los Humedales de La Mancha

en cuyos pastos se cría la oveja manchega, responsable de esta variedad de queso. Desde tiempo inmemorial los habitantes de esta zona se han dedicado a la elaboración de quesos, ya que durante muchos siglos el grueso de la economía manchega se basó, fundamentalmente, en actividades vinculadas con la agricultura y la ganadería. Prueba de esta producción tradicional es que en el entorno de esta comarca se han hallado objetos como cuencas, vasijas perforadas, queseras y otras herramientas vinculadas con esta actividad.

Los historiadores de la Roma clásica ya hablaban sobre la elaboración de un queso muy apreciado en el entorno de La Mancha

Según alimentación.es los historiadores de la Roma clásica afirmaban la existencia de un queso muy apreciado en este entorno. En algunas de las novelas más importantes de nuestra literatura también se alude a la relevancia de este producto como, por ejemplo, El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de La Mancha. Quienes ya lo hayan probado reconocerán en este queso un aroma que suele ser bastante suave –no obstante dependerá de la maduración-, que en la mayoría de los casos desprende un olor que recuerda al de frutos secos como la avellana. Con respecto al sabor, es uno de los más característicos de toda la clasificación, lo que ha logrado que este queso se encuentre entre los más renombrados en nuestro país. Normalmente es un queso ligeramente ácido con cierto sabor a dulce en los casos en los que el producto es muy curado.

Para seguir los pasos del ganado manchego el caminante tiene varias opciones. Puede escoger las primeras etapas en la parte oriental del [Camino Natural del Guadiana](#), en las que además de degustar uno de los productos estrella de esta tierra podrá deleitarse paseando por entornos como el de las Lagunas de Ruidera, lugar en el que nace este itinerario, y donde si el tiempo acompaña podrá incluso aprovechar para darse un baño. Además es posible completar la visita transitando algunas de las localidades en las que Miguel de Cervantes inspiró su más famosa novela. Es el caso, por ejemplo, de Argamasilla de Alba, en cuyo núcleo urbano se adentra el recorrido entre las [etapas 2 y 3](#).

Sin alejarse de este entorno, otra de las posibilidades que tiene a su alcance el viajero gracias al Programa de Caminos Naturales es recorrer el [Camino Natural de los Humedales de La Mancha](#), que además se encuentra conectado con el Camino Natural del Guadiana. Esta ruta transita las principales lagunas del paisaje conocido como [La Mancha Húmeda](#), un privilegiado entorno natural incluido dentro de la Red Natura 2000 y catalogado como Reserva de la Biosfera. El itinerario discurre por el epicentro de la producción del queso manchego, ya que recorre diferentes rutas ubicadas en el punto en el que convergen las provincias de Ciudad Real, Albacete, Toledo y Cuenca. El trazado cuenta con un total de cinco etapas y seis ramales. El suave relieve de la zona, acompañado de un patrimonio natural exuberante hacen de este recorrido una opción perfecta para desconectar en cualquier época del año y degustar una de las joyas de la gastronomía manchega.

NATURALEZA EXUBERANTE Y QUESO CABRALES

Otro de los imprescindibles en esta travesía a través de los mejores quesos de nuestro país es el de Cabrales. Esta variedad es elaborada fundamentalmente en el Principado de Asturias, concretamente, en el Concejo de Cabrales y en algunos pueblos del Concejo de Peñamellera Alta, ambos lugares cuya historia se ha desarrollado siempre ligada a la cercanía de los Picos de Europa.

El aislamiento que antaño sufrió la zona, fruto de la escarpada orografía que la rodea, favoreció la producción de este delicioso queso, pues propició que desde hace siglos fueran los propios pastores los que tuvieran que emplearse en la producción del queso. Son varias las especies que hacen posible la producción del queso cabrales. Entre las vacas es posible obtenerlo a través de la leche de las especies frisona y parda alpina; asimismo la oveja latxa y la cabra pirenaica también pueden emplearse con este fin.

El aislamiento que sufrió el Concejo de Cabrales favoreció la elaboración del queso, los propios pastores tuvieron que emplearse en su elaboración

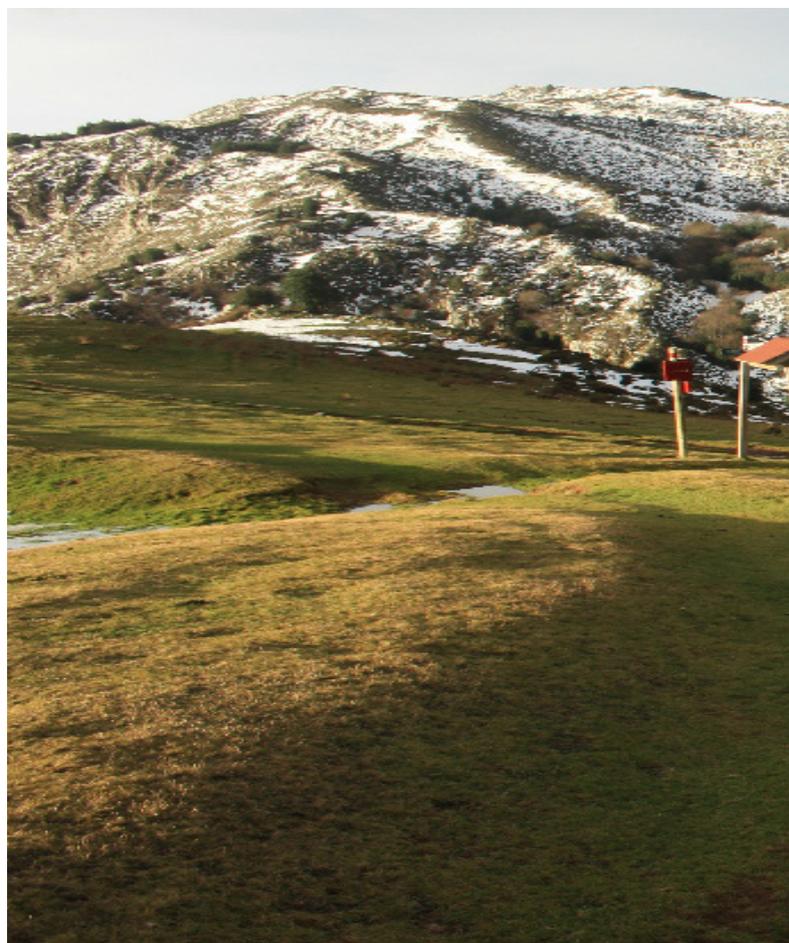
Su débil rugosidad, su cremosidad y la sensación ligeramente picante convierten esta variedad de queso en un manjar al que difícilmente podrán negarse los caminantes que transiten por las inmediaciones de Asturias. Su olor resultará inconfundible para quienes ya han tenido la suerte de probar el cabrales, pues posee un aroma con toques a productos lácteos que en los quesos más maduros se mezcla con un toque a especias y frutos secos como la avellana.

Para conocer y pasear por los pastos que alimentan al ganado que permite la elaboración de esta deliciosa variedad de queso se recomienda al viajero escoger las rutas que ofrece el **Camino Natural de la cordillera Cantábrica. Asturias Interior**. El itinerario atraviesa el corazón de la región asturiana transitando lugares cargados de vegetación y escarpadas sierras que brindan al caminante la oportunidad de disfrutar de espectaculares panorámicas. Los cerca de 600 km que componen este recorrido se encuentran divididos en un total de 27 etapas que discurren por un enclave natural rico en contrastes en el que las peculiaridades del clima y de la orografía explican la rica biodiversidad del entorno y la belleza de sus paisajes en lugares como, por ejemplo, el Paisaje Protegido del Pico Caldoveiro, el Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa, y el Paisaje Protegido de las Sierras de Carondio y Valledor.

Durante su recorrido a través del vasto patrimonio natural de Asturias, este Camino Natural atraviesa algunos de los lugares más importantes de la región y se bordean los principales núcleos de población donde la producción

Parte del itinerario de este Camino Natural coincide con la ruta del conocido como Camino de Santiago francés, cargado de historia y tradición

del irresistible queso Cabrales es uno de los principales motores de la economía. Las dificultades que históricamente han padecido los vecinos se han debido, precisamente, a la complicada orografía que envuelve lo que hoy compone el Principado de Asturias, donde las inmensas arbóreas y las puntiagudas sierras son las grandes protagonistas del paisaje. A pesar de que esta característica pudo suponer un hándicap para algunos habitantes asturianos, lo cierto es que gracias a ello ha hecho posible conservar lugares cargados de historia y en los que a día de hoy aún pervive un importante patrimonio cultural y



arquitectónico en aldeas en ocasiones poco conocidas y en las que es posible adentrarse a través de la travesía por este Camino Natural. De hecho, su itinerario coincide con una de las rutas más históricas de nuestro país como es el **Camino de Santiago francés**. Se trata, por tanto, de una ruta perfecta para empaparse de la cultura y la naturaleza que hacen de Asturias una región única, al tiempo que se degusta uno de los protagonistas de su gastronomía como es la variedad del queso cabrales.

QUESO AL VINO EN MURCIA

La última parada de esta cata de quesos se sitúa en el Levante de nuestro país, concretamente, en la Región de Murcia, donde es posible probar el queso al vino. El origen de esta variedad tiene que ver con las propias condiciones climatológicas de la zona de elaboración. En el pasado las altas temperaturas hacían muy complicada la distribución y conservación del queso fresco en la región murciana. Ante esta situación los ganaderos decidieron poner en marcha la elaboración de otra variedad de queso cuyo madurado se obtiene cuajando la leche con el cuajo del cabrito macerado en vino. En este proceso la maduración del queso se basa en ir salando las piezas y humedeciéndolas con vino.

El resultado de esta original forma de elaboración es un queso de un gusto excelente y que ha tenido una increíble aceptación entre los consumidores y amantes del queso. Quizá en el pasado nadie creyó posible producir este ali-



Camino Natural de la cordillera Cantábrica. Asturias Interior

mento en la zona, pero lo cierto es que a día de hoy se trata de un producto más que apetecible del que, probablemente el viajero quiera repetir. Como no podía ser de otra manera, el caminante que arrime la corteza del queso lo suficiente adquirirá de ella el aroma a vino y bodega que desprende este queso que parece criado en una bodega. En definitiva, se trata de un producto tradicional elaborado de una manera única con la que se logró una variedad de queso con un sabor excepcional.

El origen de este producto se encuentra en las características meteorológicas de la Región de Murcia, donde la conservación del queso es complicada

El [**Camino Natural Via Verde del Noroeste**](#) se sumerge de lleno en el entorno natural en el que se produce el queso al vino. Este itinerario explora la rica diversidad natural que esconde la Región de Murcia. Aquí los paisajes lunares conocidos como *badlands* se alternan con frondosas zonas de pinos, extensiones de pasto donde

es posible cruzarse con el ganado que hace posible la elaboración del queso al vino, y amplias explanadas dedicadas al cultivo de la huerta. El trayecto se basa en el trazado que hasta 1971 seguía la línea de ferrocarril que unía la ciudad de Murcia con los municipios de su entorno. Su recorrido cuenta con una extensión de 80 km que se dividen en dos tramos. El primero de ellos abarca desde Murcia hasta la localidad de Baños de Mula, donde el caminante podrá disfrutar de un entorno natural cargado de contrastes, donde los llamados *badlands* son bastante comunes. El segundo tramo une Baños de Mula con Caravaca de la Cruz y gracias a su itinerario el viajero podrá hacer un alto en el camino en localidades como Mula, Bullas, Cehegín o la propia Caravaca de la Cruz para conocer su vasto patrimonio cultural y arquitectónico y aprovechar para catar el sabor del original queso que se produce en esta región

En este reportaje se han incluido tan solo una selección de la ingente variedad de quesos que es posible probar en nuestra geografía. Quedan pendientes muchas y muy ricas tipologías que merece la pena degustar y repetir. De hecho, es posible cruzar nuestro país de norte a sur y de este a oeste probando una variedad de queso diferente en cada región. Es por ello que este producto se ha ganado su merecido prestigio como uno de los alimentos más valorados de nuestra gastronomía. Aunque nuestra ruta catando los quesos de Caminos Naturales acaba aquí, se recomienda a los amantes del queso que continúen recorriendo nuestro país para probar y deleitarse con cada una de las variedades que existen de este rico producto.