



# Artesanía alimentaria y recetas

# Requesón

Saber de:

**M<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez Ramos**

El Manzano  
Salamanca

Recogido por:  
Soraya Arín Pérez  
(ADECASAL)

Diciembre de 2013

FICHA DE CONOCIMIENTOS  
Y SABERES



## INGREDIENTES

✓ Suero de leche cruda de oveja.

## MATERIALES

✓ Un recipiente grande y profundo u olla de acero inoxidable.

✓ Una cuchara grande de madera o acero inoxidable.

✓ Un colador grande y otro pequeño de acero inoxidable.

✓ Gasas tupidas y finas.

## ELABORACIÓN

1. El suero que hemos ido sacando durante la fabricación del queso lo recogemos y llenamos un recipiente grande y profundo.
2. Ponemos el recipiente a fuego fuerte. Removemos con una cuchara para que no se pegue en el fondo.
3. Debemos estar pendientes para que no llegue a hervir. En el momento que observemos que comienza a hervir apagamos el fuego y dejamos reposar veinte minutos. Veremos que se han formado unos cuajarones blancos, es el requesón.
4. Preparamos un colador grande de acero inoxidable sobre una cazuela y colocamos sobre el colador la gasa.
5. Pasados los veinte minutos de reposo, con el colador pequeño, vamos recogiendo el requesón y lo depositamos en el colador grande donde irá escurriendo el exceso de suero.
6. Una vez que tengamos todos los cuajarones sacados en el colador grande, tapamos el requesón con las cuatro esquinas de la gasa y lo dejamos escurrir un rato. Lo estrujamos un poco para que suelte el poco suero que pueda tener (es fundamental estrujarlo con el requesón todavía caliente, una vez frío el suero no sale).

## CURIOSIDADES

El requesón es un producto lácteo. Se llama requesón porque se obtiene del aprovechamiento del suero al haber hecho el queso, es como decir "dos veces queso".

El requesón, como casi todos los productos lácteos, tiene muchas propiedades beneficiosas, entre otras, es bueno para aquellas personas que necesiten una dieta blanda y baja en calorías, ya que es muy suave.

Este producto es de consumo inmediato o como mucho dos o tres días. Hay que mantenerlo en la nevera. Se puede congelar.

Se obtiene de suero de cabra o de oveja, o de mezcla de oveja y vaca pero del suero de vaca solo no sale requesón.

Se puede tomar como postre acompañado de mermelada, miel o mezclado con fruta o frutos secos. ¡Es exquisito!



# FOTOGRAFÍAS



1. Suero.



2. Ponemos el recipiente a fuego fuerte y removemos.



3. Colamos.



4. Requesón.

