



Manual para identificar una leche de calidad





La etiqueta no nos ofrece siempre toda la información necesaria para valorar la calidad. Pero, siguiendo unos pasos sencillos, puedes llegar a conocer mejor la leche que tomas.

- ✓ Llena un tercio de un vaso con leche...
- ✓ Muévelo como si se tratara de una copa de vino...
- ✓ Fíjate en los resultados...
- ✓ Y valora tú mismo/a si estás tomando o no una leche de calidad...





FASE VISUAL. *Sólo con observar la leche podemos sacar conclusiones muuuy interesantes...*

Color. La leche ¿es siempre blanca? A veces adquiere un color amarillento, fruto de su contenido en grasa y/o del proceso térmico al que se ha sometido.

Principales tipos de leche	Tratamiento	Envases	Duración
Pasterizada (fresca)	Se somete la leche a temperaturas suaves que permiten mantener las características nutritivas y sensoriales de la leche, y que destruye la mayoría de las bacterias banales y la totalidad de las esporuladas.	Siempre en nevera	2-3 días
UHT	Se somete a altas temperaturas durante un tiempo muy corto (de 128 a 150 °C durante 20 segundos -sistema indirecto- y 4-6 segundos -sist. directo- respectivamente). Las propiedades nutritivas de la leche quedan casi intactas o varían poco.	Normalment e en brik, aunque también en botella de plástico	3 meses a temperatura ambiente 4-6 días refrigerada una vez abierto el envase
Uperizada	Se somete la leche a un único proceso térmico donde la leche se calienta a 148°C durante 2,4 segundos, de manera que, además de asegurar la esterilidad del producto, por realizarse en tan corto tiempo, se mantienen intactas las proteínas y vitaminas de la leche .	Normalment e en brik aunque también en botella	La misma que la UHT.
Esterilizada	Sometida a altas temperaturas durante un tiempo elevado (115-120 °C durante 15-30 min.). Destruye microorganismos y esporas provocando la pérdida de vitaminas y de algunos aminoácidos esenciales.	Botella de plástico blanca opaca	5-6 meses a temperatura ambiente y 4-6 días refrigerada una vez abierto el envase



Densidad. Una leche de calidad es una leche con cuerpo, es decir, con algo de densidad. Cuanto más líquida es la leche, menos calidad tiene. Por otro lado, si al mover el vaso observas que no deja una lágrima blanca o que quedan grumos en las paredes puede que la leche no se haya homogeneizado bien o que se haya utilizado leche en polvo para su transformación, etc.





OLOR-AROMA. El olfato es un sentido muy importante. Con la nariz también podemos llegar a averiguar muchas cosas...

Podemos saber si la leche que tomamos conserva el sabor del pasto o de los cereales que comen las vacas, si se le ha añadido algún aroma (vainilla, canela, etc.), si hay aromas artificiales, fruto quizás de una mala higiene de la maquinaria (gomas, hierro, etc.)... Tanto el exceso como el defecto de olor en la leche son sinónimos de falta de calidad. La buena leche tiene que oler a leche, ¿conoces su olor o ya lo has olvidado?





TEXTURA. Paseando la leche por la boca...

Podemos reconocer si su textura es más bien grasa, si nos deja un paladar seco o si, en el mejor de los casos, recorre nuestra boca de una forma **suave pero consistente.**





SABORES BÁSICOS. El sabor no engaña.

En España, a diferencia de otros países europeos, la leche que mayoritariamente tomamos (UHT, la del brik), es una leche que sufre en las industrias un tratamiento térmico que modifica las cualidades organolépticas de la leche, entre ellas, el sabor. No ocurre así con la leche fresca (pasteurizada, la que debe estar en la nevera puesto que caduca a los 4-5 días de haberse ordeñado). **La leche fresca tiene un sabor muy específico, a leche.** Si tuviéramos que escoger un sabor básico para la leche se acercaría más al dulce que al salado. **Nunca debes tomar una leche ácida o amarga porque estarías tomando un producto en malas condiciones.**





24.000 productores de leche se esfuerzan cada día en nuestro país para obtener un producto de primera calidad, que garantiza la trazabilidad (el seguimiento de la leche desde la alimentación animal hasta que llega a las industrias) y la seguridad alimentaria.





A primera vista puede parecer que todas las leches son iguales y, por ello, el consumidor elige por su precio y no por su **calidad**.

Tomar leche de calidad beneficia al productor, a la industria y al consumidor...





...La mejora de los precios al productor revierte en una mejora de la calidad: maquinaria, higiene, innovación, bienestar animal, medio ambiente, etc.

...La industria de transformación necesita siempre una leche de alta calidad, la más versátil para la elaboración de los productos lácteos. Los distintos tratamientos térmicos a los que se somete la leche en la industria tienen como objetivo la destrucción de gérmenes y el aumento de la vida media de la leche pero todo dependerá de cómo sea la calidad de la leche cruda en la explotación.

...El consumidor se beneficiará ya que recibirá un producto de alto valor nutricional y sin riesgos para la salud.



**Bebe
leche de calidad**



Recuerda...

...El color de la leche depende del nivel de grasa y del proceso térmico al que se ha sometido. La grasa le otorga un color más amarillento y un calentamiento excesivo le confiere un color más tostado.

...Una leche de calidad es una leche con cuerpo, densa.

...La buena leche tiene que oler a leche y saber a leche. Debe recorrer nuestra boca de una forma suave pero consistente. Si tienes oportunidad, acércate a una granja y revive el aroma y el sabor de lo natural. Te sorprenderás.





Avalado por...



ESCUELA ESPAÑOLA DE CATA

C/. Alcalá, 142, 1º - planta. 28009 / MADRID - Tel/fax: 91 402 67 04 y 645 82 92 99
www.escueladecata.com

