

# 10 mitos e verdades sobre o queijo

Publicada em 13/01/2015 10:23:50



Foto: Graeme Maclean/Flickr/Creative Commons



O mundo inteiro faz queijo e com todos os tipos de leite

Há evidências da fabricação de queijo que remontam ao ano 2800 a.C., mas a descoberta do queijo teria sido o resultado de um acidente afortunado. Hoje, cerca de 5.000 anos depois, o mundo inteiro faz queijo e com todos os tipos de leite.

Embora o leite tenha mais ou menos o mesmo gosto em toda parte, a diversidade de texturas, sabores e aromas dos queijos é quase infinita, por isso, é possível fazer qualquer tipo de queijo em qualquer lugar do mundo.

O tamanho, a forma e o leite de um queijo têm sido determinados por fatores externos muito diversos, como acontecimentos históricos, séculos de experimentação, ordens religiosas e o terreno, visto que as nuances de textura e sabor são influenciadas pelas matérias primas, ou seja, tipo e raça do animal, solo, pastos, clima e microclima, bem como pela inventividade do queijeiro.

Cada país produtor de queijo tem seu próprio sistema para identificar queijos, usando termos como frescos, macios,

firmes, semiduro e duros e, devido a grande variedade, algumas histórias são criadas.

A Allfood listou as seguintes **histórias que nos são contadas** (parte mito, parte verdade):

1. Os queijos mofados têm sabor mais forte, dizem que fazem bem a saúde. **Verdade**, eles são ricos na roquefortina, que combate algumas bactérias e ajuda na ação inflamatória do organismo.
2. Os queijos são ricos em cálcio, vitaminas, proteínas e nutrientes. **Verdade**, eles são ricos nessas propriedades.
3. Pessoas que ingerem mais queijos e laticínios têm menor peso, perfil lipídico, e menor risco cardiovascular? **Verdade**, o perfil lipídico mostra a quantidade de gordura no sangue, por isso, o queijo ajuda a controlar o colesterol ruim. Na França, país que tem os melhores queijos e maior consumo deste produto, foi realizado um estudo que mostra a diminuição do risco de enfarto.
4. Queijo engorda? **Mito**, pois o queijo sozinho não engorda, o que engorda é a quantidade que é ingerida.
5. Os queijos amarelos são mais gordurosos que os brancos? **Mito**, o queijo gorgonzola é o mais gorduroso que tem, e ele é um queijo claro (branco).
6. Queijo leva tanto leite que tem mais cálcio do que o próprio leite? **Verdade**, o queijo tem mais cálcio que o leite, porque para fazer 1 Kg de queijo se usa 10 litros de leite, então o resultado é um alimento mais concentrado do que o nutriente.
7. Lugar de guardar queijo é na geladeira? **Mito**, pois depende do queijo. O queijo de massa macia, firme, semiduro ou fatiados é na geladeira. Queijos duros e alguns semiduros

devem ficar fora da geladeira, eles devem ser embrulhados em um pano úmido.

Dica: ao guardar os queijos na geladeira, coloque-os em saquinhos separados.

8. Queijo tem prazo de validade? **Mito**, a indústria tem que colocar prazo de validade por exigência do Ministério da Agricultura, mas queijo não tem prazo definido de validade. Ele mantém suas características por um determinado tempo, é só observar a aparência dele, independentemente da data expressa na embalagem.

9. O queijo mais rico em gordura é o Gorgonzola? **Verdade**, em uma escala de cinco tipos de queijos, o gorgonzola fica em primeiro, em seguida estão o parmesão, provolone, cheddar e prato.

10. O queijo que tem maior quantidade de sódio também é o gorgonzola. **Mito**, por ser mais gorduroso não significa que ele é rico em sal. Em primeiro lugar, está o provolone, logo depois vem o parmesão, gorgonzola, cheddar e prato.

Com tantas informações sobre queijos, é possível analisar o caráter básico do queijo, a intensidade do sabor, qualidade, aroma e textura. Aproveite e escolha um para se deliciar.