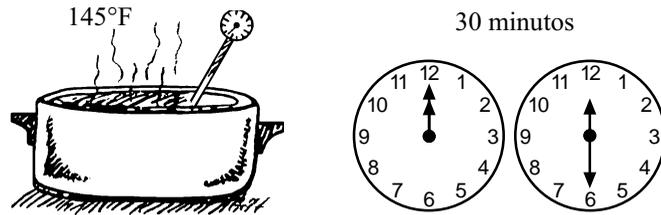


## Tratamiento Termal De Leche Fresca No Pasteurizada

### ❑ Para matar las bacterias en leche. . .

Caliente la leche a una temperatura de 145°F por 30 minutos

- ◆ Ponga el termómetro de cocina dentro de la leche para medir su temperatura.
- ◆ No caliente la leche a más de 145°F, ya que esto puede cambiar el sabor y la textura del queso.
- ◆ Una temperatura de menos de 145°F no es suficiente para matar todas las bacterias dañinas.



## Procedimientos Sanitarios

### ❑ Para prevenir infección . . .

1. Asegúrese que todo el equipo que utiliza para hacer el queso ha sido hervido apropiadamente.

O

Ponga todos los utensilios en una solución de agua con cloro por dos minutos.

2. Use un lienzo nuevo cada vez que haga queso. (Vuelva a usar el lienzo sólo si lo ha hervido o lo ha lavado con una solución de agua con cloro.)

#### Agua con cloro:

- ◆ Prepare la solución de agua de cloro mezclando una cucharada sopera de cloro por cada galón de agua.
- ◆ Prepare una nueva solución de agua de cloro cada vez que haga el queso.
- ◆ Si desea hacer más agua con cloro, sólo agregue los mismos ingredientes en doble proporciones.



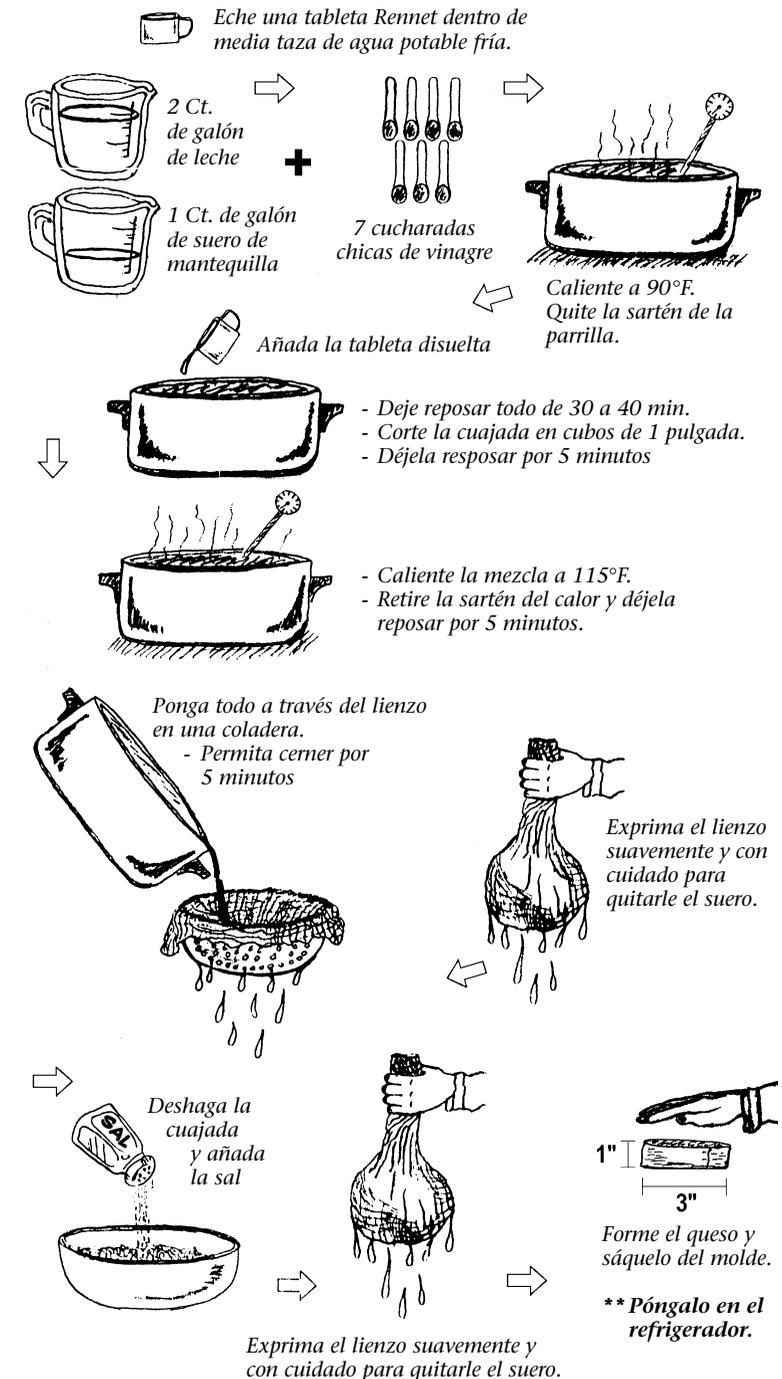
## Receta Saludable Para Hacer Queso Fresco\*

- ❑ Eche una tableta o pastilla *Junket Rennet* dentro de media taza de agua potable fría hasta que se disuelva.
- ❑ Mezcle un cuarto de galón de suero de mantequilla (cultured buttermilk) con dos cuartos de galón de leche tratada termalmente o pasteurizada.
  - a. Añada a la mezcla de leche 7 cucharadas chicas de vinagre blanco.
  - b. Mezcle bien.
  - c. Caliente la leche a 90°F. Retire la sartén de la parrilla.
  - d. Añada la pastilla disuelta y mezcle por 2 minutos.
- ❑ Deje reposar todo de 30 a 40 minutos hasta que la cuajada se vea firme.
- ❑ Corte la cuajada en cubos de 1 pulgada y déjelos reposar por 5 minutos.
- ❑ Caliente la mezcla a 115°F. Retire la sartén del calor y déjela reposar por 5 minutos.

- ❑ Ponga todo a través del lienzo y permítalo cerner por 5 minutos.
- ❑ Forme una bola con la cuajada y exprima el lienzo con cuidado y suavemente para quitarle el suero.
- ❑ Deshaga la bola de la cuajada en un recipiente y añada 1 y <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de cuchara pequeña de sal.
- ❑ Mezcle de nuevo todo y deje reposar por 5 minutos, y vuelva a drenar como lo hizo antes.
- ❑ Forme el queso y sáquelo del molde. **\*\*Póngalo en el refrigerador.**

*\*Si desea hacer más queso, sólo agregue los mismos ingredientes en doble proporciones.*

*\*\*Queso hecho usando esta receta puede ser guardado en el refrigerador por una semana al máximo.*



## Introducción

- ❑ Recientemente, más de 100 personas del estado de Washington se enfermaron por comer **queso fresco** hecho con leche bronca (es decir, sin pasteurizar ni homogeneizar). Las infecciones fueron causadas por la bacteria llamada *Salmonella*. Los grupos con mayor riesgo de enfermar seriamente por las bacterias que pueden existir en leche fresca no pasteurizada son los niños, las mujeres embarazadas, los ancianos, y la gente con un sistema de inmunidad débil. Unos ejemplos de estas bacterias malas serían *Salmonella*, *E. coli* O157:H7 y Listéria.
- ❑ El **queso fresco** ha sido elaborado por muchas generaciones. Tradicionalmente, el **queso fresco** se hace usando leche bronca que no ha sido tratada con algún proceso de temperatura, pasteurizada u homogeneizada. Desgraciadamente, este método de hacer el queso fresco ha causado serias enfermedades.
- ❑ Los temas de este folleto incluyen:
  - ◆ Tratamiento termal de leche fresca no pasteurizada.
  - ◆ Aspectos de sanidad aplicados a los utensilios para hacer el queso.
  - ◆ Hacer el queso con leche termalmente tratada o con leche pasteurizada.
- ❑ Recuerde que aún la leche más fresca, de la granja más limpia puede contener bacterias si no es pasteurizada o tratada termalmente. Para protegernos de las bacterias malas debemos usar leche pasteurizada o tratarla termalmente en nuestros propios hogares.

## Venta De Queso Fresco

- ❑ **El uso de este procedimiento para hacer queso no autoriza a ninguna persona para venderlo legalmente. Si está interesado en obtener una licencia para el efecto, por favor póngase en contacto con su departamento local de la salud o Ministerio de Agricultura del estado.**

### Créditos:

Washington State University  
Department of Food Science and Human Nutrition

- Ryan Bell
- Lloyd Luedecke
- Mike Schmitt
- Val Hillers
- Mike Costello

Yakima County Cooperative Extension

- Theo Thomas
- Frances Herrera
- Anna Zaragoza

Gracias especialmente a Julia Herrera por permitirnos utilizar y modificar su receta para hacer queso fresco.

Las publicaciones de la Pacific Northwest Extensión (Extensión del Noroeste Pacífico) contienen material escrito y producido para la distribución pública. Se concede el permiso de reimpresión, siempre y cuando no lo use para promocionar un producto comercial. Favor de hacer referencia al título y dar crédito a las publicaciones de la Pacific Northwest Extensión.

Los boletines de la Pacific Northwest Extensión son producidos en conjunto por tres estados del Noroeste Pacífico: Washington, Oregon y Idaho. La semejanza en cultivos, clima y topografía crean una unidad geográfica que cruza las líneas estatales. Desde 1949, el programa de PNW (por sus siglas en inglés, Pacific Northwest) ha publicado más de 500 títulos. La escritura, la edición, y la producción en asociación han prevenido duplicación de esfuerzos, han ampliado la disponibilidad de especialistas, y reducido substancialmente los costos a los estados participantes.

Derechos reservados 2001 de la Washington State University (Universidad del Estado de Washington)

Expedido por la Cooperativa de Extensión de la Washington State University (Universidad del Estado de Washington), el Servicio de Extensión de la Oregon State University (Universidad del Estado de Oregon), Extensión de la University of Idaho (Universidad de Idaho), y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés, USDA, United States Department of Agriculture), como apoyo a las leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914. Los programas y políticas de la Extensión Cooperativa cumplen con las leyes federales, estatales y las reglamentaciones en contra de la discriminación por raza, sexo, religión, edad, color de piel, credo, origen étnico o nacional; discapacidad física, mental o sensorial; estado civil, orientación sexual, y condición de veterano de Vietnam o veterano discapacitado. Alguna evidencia de incumplimiento puede reportarse a través de la oficina de Extensión Cooperativa local. Reimpreso noviembre de 2002. Sin costo. PNW539S

PNW539S



A Pacific Northwest Extension Publication

Washington  
State University

Oregon State  
University

University of  
Idaho