

El jamón ibérico.

Una joya de nuestra gastronomía

Ana Sierra Herrera
Vocal de alimentación C.O.F. Córdoba

No solo por su incomparable sabor, sino también por sus cualidades nutricionales, el jamón ibérico es una joya de nuestra gastronomía. Es nutritivo, rico en vitaminas y minerales, antioxidantes, contiene una cantidad grasa moderada que además, es cardiosaludable y tiene un nivel controlado de sal.

Calidad Organoléptica y Nutricional

Los parámetros con mayor influencia en esta calidad son: raza, alimentación y proceso de elaboración.

1. Raza: Como ya hemos dicho, el jamón ibérico se obtiene de una raza autóctona diferente al cerdo blanco. Su hábitat en España, son las zonas de Extremadura, sur de Salamanca y Andalucía occidental. Sus características diferenciales son:

- Piel negra o retinta
- Piel sin pelo o con poco pelo
- Hocico alargado
- Esqueleto fino
- Movimientos vivos



El jamón del cerdo ibérico se reconoce, por tanto, por su pezuña negra, estilizada y con una caña alargada. Además, esta raza, tiene la particularidad de poseer una gran capacidad para acumular grasa e infiltrarla en su tejido muscular, por ello es un jamón lleno de vetas de grasa.

2. Alimentación: El cerdo ibérico, tras el destete, se alimenta con una severa restricción alimentaria hasta que tiene 9-12 meses y pesa cerca de 100Kg. No se sacrifica nunca con menos de 14 meses, a diferencia del cerdo industrial que se hace alrededor de los 6 meses. Cuando finaliza la restricción alimentaria empieza el engorde y la dieta pasa a ser muy energética, acumulándose gran cantidad de grasa. La alimentación es fundamental para la calidad del producto y determina tres tipos de jamón ibérico:

- De bellota o de montanera. El original, fruto de su pastoreo por la dehesa.
- De recebo, a base de una alimentación mixta, de montanera y pienso.
- De cebo, alimentado tan solo a base de pienso.



La alimentación determinará la composición de ácidos grasos (precursores del aroma) y antioxidantes (reguladores de la rancidez el procesado). La alimentación en montanera, rica en bellotas y hierba fresca, es la que proporciona mejores características de calidad organoléptica y nutricional al jamón ibérico. La escasez de árboles limita la producción del auténtico jamón ibérico y condiciona su precio en el mercado. Los piensos para el cebo han ido evolucionando y, actualmente contienen fuentes grasas con un contenido elevado en ácido oleico. La composición grasa de estos jamones es más rica en ácido oleico, pero los compuestos volátiles responsables del aroma y sabor del jamón no son los mismos, debido quizás a un menor contenido en sustancias antioxidantes en estos alimentos.

3. Proceso de elaboración: Durante siglos, en la elaboración del jamón ibérico se han ido sincronizando diferentes acciones:

Origen

El jamón, como otras carnes curadas o ahumadas, surge de la necesidad de prolongar la vida útil de la carne. Entre los s. III y II a de C., ya se elaboraban jamones curados, como método de conservación.

El jamón ibérico se obtiene de una raza autóctona, distinta de la del cerdo común o cerdo blanco. Los orígenes de esta raza, se remontarían al prehistórico jabalí mediterráneo y parece que sería el producto de su cruce con cerdos originarios de jabalís europeos. Se trata de cerdos que crecen en libertad y se han adaptado al pastoreo, viviendo en la dehesa de encinas y alcornoques y alimentándose de sus frutos. Su hábitat, originariamente se trataría de un típico bosque mediterráneo.

El jamón ibérico siempre ha estado presente en la dieta mediterránea. Para comprender las razones de su gran calidad, es necesario conocer los factores que influyen en sus características organolépticas y nutricionales.

1. Engorde del cerdo en la dehesa durante el otoño.
2. Sacrificio y salado en el invierno, en la época más fría del año para facilitar su conservación inhibiendo el crecimiento microbiológico.
3. Secado con un paulatino incremento de las temperaturas en primavera, seguido de veranos calurosos.
4. Largo tiempo de maduración (casi 2 años) en las bodegas, sin grandes oscilaciones térmicas.

Actualmente, el proceso está tecnológicamente controlado y el salado y postsalado se realizan en salas refrigeradas, lo que ha acortado estas etapas y disminuido el contenido de sal del jamón. Por otro lado, si el clima no es favorable para el secado, las instalaciones actuales pueden proporcionar el grado de humedad y temperatura óptimas para esta etapa.

Propiedades Nutricionales

En la actualidad se recomienda la ingesta moderada de carnes rojas y productos cárnicos, por su aporte de grasas saturadas, colesterol y sodio y su relación con un incremento en el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. Pero el jamón ibérico, y en especial el de montanera, tiene unas características que lo hacen más recomendable que otras carnes para formar parte de la dieta habitual, siempre en el marco de una alimentación equilibrada.

1. Aporte elevado de proteínas de alta calidad

El jamón ibérico es un alimento eminentemente proteico. En jamones de alta curación podemos encontrar hasta un 40% de proteínas de alta calidad, fácilmente absorbibles y utilizables. Contiene también una gran cantidad de aminoácidos libres que, según experiencias, relacionan su actividad con la recuperación física y mental, así como la capacidad de facilitar la asimilación del hierro no hemo de vegetales y legumbres. Contiene también péptidos pequeños que parece que tienen propiedades saciantes.

2. Aporte elevado de minerales y vitaminas

El jamón ibérico es fuente natural de minerales, hierro hemo, zinc y magnesio. El contenido en hierro de este jamón ibérico es casi el mismo que en las carnes rojas.

Vitaminas del grupo B, como la tiamina (vit. B 1) o la cianocobalamina (B12) también se encuentran en cantidades importantes. Igualmente sucede con la vitamina E y otras sustancias antioxidantes.

3. Controlado nivel de sal

La OMS recomienda no superar una ingesta de 5-6g de sal diarios. El contenido de sal del jamón ibérico es de 1,1-1,8g de sal/100g, inferior al del resto de jamones curados. La utilización de la tecnología del frío ha acortado el tiempo el salado, por lo que el contenido de sal actualmente es menor.

4. Contenido graso moderado y cardiosaludable

El jamón ibérico no tiene un contenido graso tan elevado como pudiera parecer. Este es del 14-19%, pero se reduce al 8-9% si se elimina la grasa visible. En los de montanera, que son los más grasos, el aporte calórico es de entre 255-291kcal/100g. Es un contenido energético inferior al de los quesos curados, bollería, pastelería, charcutería, patés o patatas fritas. Como comentamos antes, tiene cierto poder saciante y de efecto glucémico lento, que unido a su excelente sabor hará más agradable cualquier dieta de mantenimiento o hipocalórica. La grasa que tiene es saludable, rica en ácido oleico (54-58%) y baja en ácidos grasos saturados, colesterol ($\leq 30\text{mg}/100\text{g}$) y ácidos grasos trans. Además está protegida por tocoferoles y polifenoles naturales que evitan las reacciones de oxidación, mostrando por tanto, una buena estabilidad oxidativa.

El ácido oleico colabora a disminuir el colesterol total en sangre y el cLDL, además de elevar el cHDL, protector frente a enfermedades cardiovasculares.

Los Secretos de un Buen Corte

- Para el consumo doméstico, coloque el jamón con la pezuña hacia abajo y empiece cortándolo por la parte de la babilla, la estrechita, que es más seca. Corte en recto y no en barca, porque si no se seca.
- Corte de arriba (desde la pezuña) abajo lonchas de tres dedos.

- Use un cuchillo jamonero, exclusivo para el jamón, y sin alcanzar el hueso, para que no pierda el filo y una puntilla, para marcar el hueso.
- Cuando se termine la babilla, dele la vuelta al jamón y pase a la parte más ancha, que es la más grasa y aguanta más.

