

Cualidades nutricionales del jamón

ISMAEL DÍAZ YUBERO



Ruca

[GRANADA]. Cartulina offset [1950]. 16 x 24,5.

■ Este cartel de los años cuarenta o cincuenta es tal vez el más resaltado y curioso de los que se refieren a los productos porcinos, por varios motivos. Por el ama de casa que, con su delantal impoluto, anuncia los productos Ruca "para la fabricación de embutidos en su hogar". En segundo lugar, por el increíble (y muy ingenioso) comentario que un sonriente cerdo le dirige a otro, algo más cariacontecido "Mi abuelo (y muestra un jamón ya curado) se conserva mejor que el tuyo, porque emplearon productos Ruca".

Y, por último, porque los nombres de los preparados para utilizar en casa para cada tipo de embutido son enormemente explicativos y no tienen desperdicio: "Salchichonal, Chorizol, Longanil, Butifarrol, Salvajamones" (sic).

El jamón es la pieza más noble del cerdo y seguramente la primera que se consiguió conservar. Fue fácil porque las bases tecnológicas de esta industria las ofrece muy generosamente la naturaleza. Sol y sal son su fundamento y unas dosis de paciencia bien administradas, que pronto convencieron a los primeros industriales de que, si pasaba el tiempo, el producto no se estropeaba como pasa con casi todos los alimentos, sino que poco a poco iba mejorando y desarrollando unos aromas

más sugerentes, un sabor más profundo, duradero e intenso y una textura cada vez más suave, que llega a ser fundente cuando se han desarrollado los procesos de proteólisis y lipólisis, que son las bases de la maduración de esta maravilla que nos ofrece el cerdo y que la naturaleza nos ha ayudado a perpetuar.

Las virtudes gastronómicas del jamón las cantaron los romanos, que alabaron las delicias de los que, procedentes de los diferentes territorios conquistados, llegaron a las

mesas de la ciudad imperial. Confluyeron de diversos destinos, porque su sencilla tecnología permite salar y curar jamones en todas las partes, pero hubo algunas regiones españolas que enseguida hicieron notar sus especiales cualidades. Su prestigio se desarrolló pronto, cuando se dieron cuenta que las características estaban ligadas al medio y que su calidad final depende del entorno en el que se produce y se cura. Plauto, Apicio, Marcial cantaron sus virtudes y Estrabón hace una especie de primitivo catálogo en el

que elogia los jamones cerretanos, pero también los cántabros procedentes de cerdos de esta región, que en aquellos tiempos también tenían acceso a la bellota.

Pasó el tiempo y la fama del producto se fue afianzando y es notorio que Carlos I, que no podía pasar un día sin comer jamón de Montánchez, hizo frecuentes envíos a su Flandes natal para convencer a sus paisanos de que vivir en España, aun reinando en una gran parte del mundo conocido, era un privilegio especial. Se dio además la circunstancia de que en nuestro suelo convivieron practicantes de las tres religiones monoteístas occidentales, que se diferenciaban por su muy diferente posición frente a los productos del cerdo, y por eso las citas literarias que pretendían diferenciar a los practicantes de cada una fueron tan frecuentes que en ningún otro país del mundo se comieron los productos del cerdo con tanta publicidad.

España es un gran productor de cerdos. Cada año se ceban unos veinte millones, que producen aproximadamente unos cuarenta millones de piezas; además, este producto tiene la particularidad de poder ser utilizado de muchas formas, en muy variadas preparaciones culinarias y formando parte de muy variados platos de la gastronomía.

LOS JAMONES ESPAÑOLES

Tenemos muchos tipos de jamones, con muy variadas procedencias y curaciones, propias de la región de origen, en las que durante mucho tiempo tuvo importancia fundamental la raza, más tarde en declive por la sustitución de estirpes más precoces y en estos momentos en recuperación, cuando cada vez más prima la calidad sobre la cantidad. Galicia está recuperando la raza celta y los **jamones y lacones gallegos**, procedentes de animales explotados extensivamente, en cuya alimentación son componente importante las castañas, llevados a pesos más elevados y con carnes más hechas, están volviendo a unas calidades verdaderamente notables, que seguramente harán reverdecer los éxitos que tuvieron las variedades denominadas **lugués, orensano, del Condado y de Ribadeo**, que acodados o rectos, con o



Viuda de Ventura Cendal
Manzanares (CIUDAD REAL). Chapa en relieve [1910]. 36,5 x 25,3.

■ La escena de este cartel en chapa litografiada en relieve, sorprende por el tono amable que quiere darse al protagonismo del cerdo en la fabricación de los embutidos, entre ellos el jamón. Que los cerdos vayan bailando, por parejas y sonrientes, camino del matadero, a los compases de la música que el matarife (de rasgos teutones, por el lugar donde se confeccionó el cartel, Berlín) parece interpretar al afilar su cuchillo a modo de violín, resulta ciertamente tan simpático como increíble.

sin pezuña, con o sin pimentón y a veces con un ligero untado de aceite de oliva fueron, y es casi seguro que vuelvan a serlo, especialidades importantes de una cultura y de una sociedad. Algo parecido sucede con la raza astur-celta que está permitiendo recuperar el **jamón asturiano**, entre los que sobresale, por su calidad y prestigio, el de **Tineo**, que generalmente se corta en lonchas gruesas, que se caracterizan por su sabor intenso y por el excelente papel que hace en la preparación de platos típicos de esta región.

El **jamón riojano** tiene un bien ganado prestigio debido a que las técnicas de producción hacen que tenga unas especiales características sensoriales. Su corte es redondo, sin pata, de curación media, bien cubierto de pimentón, generalmente picante. El jamón **andorrano**, que a pesar de su nombre es típico de toda Cataluña y de algunas comarcas francesas de la región de los Pirineos, es un jamón redondo, sin pata ni punta, corto y ancho, muy carnoso y de mucha calidad. El **murciano** tradicional se hacía con animales de la raza chato murciano, que poco a poco se fue extinguiendo aunque en estos momentos se hacen grandes esfuerzos por recuperarla. Su calidad fue la principal razón de que Murcia sea una de las principales regiones productoras de jamo-

nes, que se comercializan en todo el país. Los jamones de **Ávila, Burgos y Segovia**, algunos de **Valencia** y de **Castilla-La Mancha** se elaboran con el **corte serrano** tradicional. Una gran parte de los que se producen en estas provincias está acogida a la marca de **especialidad tradicional garantizada** inscrita en la Unión Europea.

Los jamones con denominación de origen procedentes de razas precoces están representados por los de **Teruel**, que se elaboran en toda la provincia, y los de **Trevélez**. En los dos casos son jamones de animales de carnes hechas, para lo que tienen que cumplir los requisitos de una edad y un peso mínimos. Proceden de animales cruzados en los que participan las razas landrace, large white y duroc. Están sometidos a unos muy cuidados y prolongados procesos de elaboración y a unos controles de calidad muy severos. El resultado es la obtención de unas excelentes piezas, que se distinguen por la calidad de su aroma, sabor y textura, por la utilización limitada de sal y por la excelente armonía con casi todos los alimentos y bebidas.

Antes de seguir adelante es imprescindible decir que el mejor jamón del mundo, el más perfecto y el más imitado es el que se produce cuando coinciden una serie de factores

que sólo son posibles en algunas regiones españolas, en las que hay dehesa productora de bellotas, cerdos del tronco ibérico y unas condiciones naturales especiales para que el jamón se cure como se merece. Por eso el jamón ibérico de montanera está considerado como uno de los cuatro ases de la cocina occidental, al que le acompañan las **trufas**, blancas y negras, de excelente aroma y sabor pero sin ninguna propiedad nutricional el **foie**, que exige la práctica de una alimentación forzada que ocasione la degeneración del hígado y que por ese motivo es muy contestado por los protectores de animales, y el **caviar**, que desgraciadamente cada vez es menos abundante por la reducción del ámbito de difusión del esturión salvaje, limitado en su ámbito por la contaminación. El jamón ibérico de bellota tiene enormes virtudes nutricionales, excelentes propiedades sensoriales y además perpetúa un sistema de producción que es muy benefactor del

Casa Aparicio

Cartagena (MURCIA). Llorens. Cartulina offset [1950]. 34,7 x 23,2.

■ En este cartel de Murcia, un cerdo sonriente lleva en un cesto de la compra varios de los "productos puros del cerdo" que la fábrica de sus espaldas elaboraba: chorizo, longaniza, salchichón, morcón, fuet y, por supuesto, el jamón. Lo sorprendente de la imagen reside en su antropomorfismo, es decir, sus rasgos y posturas humanas, así como esa sonrisa cómplice que tiene al mirar, de soslayo, esa instalación donde él y sus compañeros iban a ser transformados en diferentes embutidos.



LOS REFRANES DEL JAMÓN

Es muy rico el refranero español en dichos, citas y frases célebres, como corresponde a un producto que siempre ha sido considerado el más noble de todos los alimentos, que a veces ha significado el súmmum o lo inalcanzable, por eso hay muchas referencias ligadas a la producción, a la maduración, como el jamón con chorreras, que hace referencia a los rastros dejados por la grasa al fundirse, a las pretensiones excesivas rematada con la frase ¡y un jamón!, o a la suerte, que se concreta en el dicho de que a quien la tiene, las perras le paren cerdos, pero hay algunos que vienen muy bien para concretar las virtudes del producto o las buenas prácticas de su aprovechamiento. Son los siguientes:

A poco tocino mucho magro. Está claro que la parte nutricionalmente más importante del jamón es el tejido muscular, pero esto no significa que tenga que estar ausente la grasa, porque su presencia en las debidas proporciones va a ser fundamental en la apreciación de su calidad. Hay que distinguir entre grasa de cobertura y grasa de infiltración (intra e intermuscular). Su composición es muy similar, pero la armonía de las proporciones es determinante en la apreciación de los factores sensoriales, determinantes de la calidad. La grasa de cobertura, la externa, puede eliminarse en parte para evitar el exceso de calorías, la de infiltración ni puede ni debe eliminarse, porque es determinante de los aromas, sabores y textura.

Jamón mediado pronto acabado. O lo bueno dura menos, porque lo

terminamos antes. Lo que sí es importante es que lo consumamos ordenadamente, para lo que es necesario que sigamos en el corte preferentemente la dirección de las fibras musculares, que sea lo más paralelo posible al hueso más largo del jamón, que es el fémur, que las lonchas sean finas y que lleven una moderada cantidad de grasa exterior. Cuando hayamos terminado de cortar, es necesario proteger la superficie del contacto con el aire y aunque hay muchas opciones, como la loncha de tocino o la servilleta, les recomiendo que recurran a la película plástica transparente, que es la que mejor aísla al jamón del aire. No es la forma más clásica, pero no está mal aprovecharnos de los avances que nos procura la ciencia.

Jamón y vino añejo estiran el pellejo. Desgraciadamente no rejuvenecen, pero es cierto que tienen efectos positivos en evitar el envejecimiento de las células, lo que supone una mayor duración y por lo tanto un recambio más dilatado. El jamón tiene antioxidantes naturales y el vino tinto polifenoles y tanto unos como otros tienen un efecto protector ante la actuación de los radicales libres, que son responsables del estrés oxidativo, favorecedor de ciertas formas de cáncer, de aterosclerosis, de enfermedades neurológicas como la disquinesia tardía, el Alzheimer y el Parkinson, y algunas alteraciones oculares, como las cataratas o la degeneración macular senil. En fin, que comiendo jamón y bebiendo vino moderadamente se puede vivir más y mejor. ■



Alfonso Kurtz
ZARAGOZA. Cartulina offset,
[1950]. 36,3 x 25,5.

■ Esta fábrica de embutidos de Zaragoza se ilustra con tres cerdos cocineros (obsérvese los gorros de todos ellos y sus bandejas de servir) que, al desfilar, presentan los diferentes productos del cerdo que obtenía esta casa: salchichón, chorizo, morcilla, chorizo de Pamplona, cabeza de jabalí, jamón york y, también, jamón serrano con las lonchas recién cortadas. A resaltar, sobre todo, las caras de los dos primeros cerdos, no muy agraciadas, asemejándose el primero, con sus dos prominentes incisivos, a un Conde Drácula porcino.

medio ambiente, al tener a la dehesa arbolada como medio imprescindible de producción.

Las denominaciones de origen del **jamón ibérico de bellota** son **Guijuelo**, **Dehesa de Extremadura**, **Sierra de Huelva**, **Los Pedroches** y se está intentando conseguir la de **Sierra Norte de Sevilla**. En todos los casos la calidad óptima se alcanza cuando se parte de animales de raza ibérica pura, sin cruces con otras razas, que se han cebado en montanera para lo que han necesitado unos quinientos-seiscientos kilos de bellota, que les han hecho engordar unos cincuenta-seenta kilos, lo que se ha producido en un periodo comprendido entre octubre y marzo. Tras ser sacrificados se han sometido las piezas a unos periodos de curación muy prolongados, de al menos 18 meses, que tienen que comprender dos veranos, porque el jamón debe "sudar" dos veces, que les van a formar las "chorreras". Hay también excelentes jamones de cruce con duroc (un 25%) y de recebo, que son los que hay que terminar con pienso, porque la bellota no fue suficiente. Son muy buenos, incluso pueden ser excelentes, pero nunca alcanzan la calidad sublime del jamón de ibérico puro cebado

exclusivamente en montanera. Conviene tener en cuenta que se debe recelar de las piezas comercializadas como **"pata negra"**, porque no garantizan ni la raza, ni la alimentación, ni el proceso de curación, y de aquellas inespecíficas como **"jamón de bodega"**, **"jamón de la sierra"** o **"jamón de la tierra"** que no significan nada, ni obligan a nada al productor.

LAS VIRTUDES NUTRICIONALES DEL JAMÓN

Es necesario tener presente que la alimentación del cerdo va a tener una importancia determinante en la calidad de la grasa porque, como todos los monogástricos, la grasa que acumulan en sus depósitos y músculo va a estar muy influida por los alimentos que han ingerido y por eso cuando se han alimentado con bellotas, que tienen una grasa en la que predominan los ácidos grasos monoinsaturados, es decir el oleico, que es el mismo que el de la aceituna y el del aceite de oliva, le permitieron decir a Grande Covián que el cerdo ibérico de bellota es como "una aceituna con patas". Las virtudes

nutricionales de los productos del cerdo ibérico tienen un importante valor añadido en lo que respecta a sus grasas, que han sido señaladas por diversos autores y últimamente comprobadas en unas interesantes experiencias del doctor Maciá Botejara con un grupo de monjas de clausura, a las que se pudo controlar perfectamente las ingestas, para observar los diferentes beneficios en los niveles de colesterol, tensión arterial y coagulación de la sangre.

Independientemente de que el cerdo sea ibérico y de que se haya alimentado o no con bellotas, las grasas del jamón tienen una acción positiva en la formación de las membranas celulares, en la formación de fosfolípidos y prostaglandinas, en el transporte de las vitaminas liposolubles y en el aporte de ácidos grasos esenciales y, aunque es cierto que tienen también un alto contenido en calorías, es relativamente fácil, aunque no siempre conveniente por la sensación de saciedad que produce y sobre todo por los placeres gastronómicos que aporta, de retirar en gran parte, convirtiéndose de esta forma en un excelente producto dietético. Además, toda la carne de cerdo en general, y el jamón en particular, está prácticamente exenta de ácidos grasos "trans", a los que se les atribuye una gran parte de la responsabilidad en la formación de depósitos arteriales de colesterol. Otra particularidad de la grasa del jamón es que es muy rica en antioxidantes, que tienen como función retrasar el enranciamiento de las grasas y, en consecuencia, protegernos de las oxidaciones.

OTROS NUTRIENTES DEL JAMÓN

El jamón es un alimento fundamentalmente proteico, por su alto contenido cuantitativo (aproximadamente el 30% del peso total) y sobre todo por su calidad, ya que su digestibilidad es muy alta y su contenido en los diferentes aminoácidos es muy equilibrada, con presencia considerable de todos los esenciales, lo que hace que el valor biológico sea altísimo, al asemejarse mucho a la composición de las proteínas que conforman los tejidos musculares del ser humano. Es por

este motivo por el que el jamón está muy indicado en todas las edades y estados fisiológicos, en las dietas de los deportistas, en las de convalecientes de muchísimas enfermedades y en prácticamente todas las de recuperación tras procesos infecciosos. Es importante tener en cuenta que el jamón curado debe preferirse siempre, salvo indicaciones de nutriólogos especialistas, al jamón cocido, en cuya composición están admitidos una serie de aditivos que pueden tener efectos adversos.

El jamón es una magnífica fuente de vitaminas del grupo B porque todas ellas están presentes, con excepción de ácido fólico, en cantidades apreciables. Son especialmente significativos los aportes de B-1, B-2, B-6 y B-12, que son fundamentales para el perfecto funcionamiento metabólico del organismo y evitar la aparición de muy variados trastornos e infecciones. También es interesante el aporte de vitaminas liposolubles y sobre todo de A, D y E.

En cuanto a la composición en minerales destaca su contenido en hierro, que además tiene la particularidad de que lo aporta en una forma muy fácilmente absorbible. Es también importante y equilibrada la proporción calcio, fósforo, sodio y potasio, por lo que su consumo es muy recomendable tanto para el perfecto metabolismo óseo como para el control de la presión arterial. Es también considerable el contenido en oligoelementos minerales como cinc, cobre, cobalto, magnesio y manganeso, de los que cada día se conocen mejor las necesidades y se descubren nuevos efectos positivos que tienen sobre el organismo.

LAS CUALIDADES GASTRONÓMICAS DEL JAMÓN

Se ha convertido en modelo de alimento de calidad y la razón hay que buscarla en primer lugar en la calidad que aporta la materia prima, el pernil, antes de la curación y la



La Flor del Pirineo / B. Descals Aubert
Olot (GIRONA). Cartulina litografiada en relieve [1900]. 48,8 x 32,2.

■ El caso de este anuncio para una fábrica de salchichón y jamones, de Olot, en Gerona, se ilustra con un niño vestido de anciano (frac, chistera, guantes, gafas, pipa), tal vez para dotar de sabiduría los tres pareados que recoge en su hoja, de corte pacifista (probablemente de los años de la 1ª Guerra Mundial):

"El proyectil del cañón
debiera ser un jamón,
suprimiendo los fusiles
por salchichón y pernils [jamón, en catalán]
¡si el Mundo tal aprendiera,
jamás la Paz se rompiera!"

evolución que se produce en sus componentes durante el largo proceso de maduración, que va a transformar una carne fresca en un producto de muy diferentes propiedades organolépticas. La carne pierde humedad, absorbe sal, aunque en cantidades moderadas, sus proteínas y grasas se transforman y la consecuencia es que aparecen una serie de componentes, aromáticos y sápidos (aldehídos, cetonas, ésteres, éteres, etc.), en su mayoría transportados por las grasas, que se han infiltrado entre las fibras musculares, que van a ser en gran parte responsables de

la excelente calidad gustativa del jamón. Al mismo tiempo se va a producir un oscurecimiento en el color de la cobertura muscular de la pieza, en tanto que el interior gana en intensidad y brillo, presentando el atractivo aspecto que tienen unas lonchas bien cortadas. También va a cambiar la textura. Las fibras musculares van a perder rigidez y fibrosidad, se van a hacer más suaves, más pastosas y van a llegar a un nivel de untuosidad, cuando la maduración es prolongada, que prácticamente se van a disolver en la boca, impregnando de aromas y sabores a las papilas gustativas, ocasionando uno de los mayores placeres que nos pueden aportar los alimentos. Un buen jamón debe ser carnoso, estar cubierto por una capa de grasa, ni muy gruesa ni muy fina, que le proteja de la desecación excesiva y que aporte sabor.

El jamón es un excelente protagonista único de un plato, cortado en finas lonchas, saboreado lentamente, dejando que se funda en la boca, acompañado tan sólo por un buen vino tinto o de un generoso de Jerez, preferentemente fino, manzanilla u oloroso seco. Pero también es componente destacado de muy variados platos representantes de nuestra gastronomía. Es imprescindible su presencia en cualquier entremés variado, un excelente aperitivo sobre rebanadas de pan impregnadas de tomate, forma parte de ensaladas, de sopas y de caldos. Su sabor, aportado por sus huesos y codillo, es imprescindible en un buen cocido y en muchísimos de los muy variados pucheros, ollas, peroles, marmitas, potes y escudillas tan frecuentes en nuestra alimentación; va estupendamente con casi todas las hortalizas, pero especialmente con las alcachofas, las habas y los guisantes; armoniza perfectamente con los huevos fritos, revueltos o en tortilla; es componente distinguido de croquetas y empanadillas; no pueden faltar unos taquitos con unos buenos callos, con unos gelatinosos morros o con unas manitas de cerdo y entre dos rebanadas de pan, mejor ligeramente tostado, es el rey indiscutible de los bocadillos. ■

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es