



EL JAMÓN SERRANO: TRADICIÓN E INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

El Jamón Serrano tiene una gran tradición gastronómica en la dieta mediterránea. Las técnicas de elaboración tradicional junto con la incorporación de últimas tecnologías ha hecho evolucionar el proceso de secado del producto para garantizar la seguridad alimentaria y especialmente la calidad.

El proceso actual de elaboración del jamón serrano es heredero del método tradicional, en el que se aprovechan los meses más fríos del año para realizar el salazón y postsolado para posteriormente pasar a la maduración-secado en el que se consiguen las características aromáticas y de sabor del jamón serrano.

El jamón serrano es un alimento saludable que responde a las recomendaciones de los expertos de nutrición, por lo que puede integrarse dentro de una dieta sana y equilibrada. No es sólo un alimento exquisito, sino que también destaca por sus excelentes propiedades nutritivas y contenido en hierro, como recoge un estudio realizado por la Universidad de Pensilvania en Estados Unidos.

Carácter tradicional del jamón serrano

Las primeras referencias escritas de la salazón de carne de cerdo aparecen durante el Imperio Romano, a finales del siglo II A.C. donde ya se recogían las prácticas de la época en lo referente a la salazón y conservación de la llamada entonces "cecina de cerdo". Las recomendaciones de aquella época sobre el sacrificio, despiece, salazón y secado de la carne siguen aún en vigencia y ya entonces se sabía que, dependiendo de la climatología de la zona donde se fuese a realizar dicho proceso, la duración de la salazón debía ser más o menos prolongada. Es también en esta época romana cuando aparecen los primeros indicios de que el curado del jamón se realizaba en España, siendo famosos los jamones cerretanos - "pernac cerretanae"- de Hispania, que figuraban en la tarifa de precios de Diocleciano, a los que también aludía el poeta Marcial en uno de sus versos: "Del país de cerretanos o manopianos, traedme un jamón, los golosos que se ahíten de filetes". Existen monedas alusivas al comercio del jamón en tiempos de Augusto y Agripa, según investigaciones realizadas por el profesor de la Universidad de Granada, Juan González Blanco.

La literatura escrita en castellano del siglo XIV también recoge la importancia que el jamón ha tenido en nuestro país, lo que se constata a través de diversos textos del Arcipreste de Hita. Posteriormente, en el siglo XVII, escritores y poetas universales, dejaron testimonio en obras literarias de diverso tipo, de las virtudes y cualidades de los jamones. Entre ellos, cabe citar a Miguel de

Cervantes, en el Quijote y otras obras, Lope de Vega en sus comedias, Góngora, Tirso de Molina, Baltasar de Alcázar y Mateo Alemán.

A partir de la segunda mitad del siglo XVIII y continuando hasta la época actual, los jamones españoles vuelven a obtener el reconocimiento internacional consolidando la calidad y fama que ya tuvieron en la antigüedad, concediéndoseles numerosas medallas, diplomas y menciones honoríficas en Exposiciones Universales, concretamente en la de París y Viena, formando parte de la más exquisita gastronomía europea.

Procesos de elaboración del jamón serrano

Método de elaboración

El jamón serrano es un derivado cárnico que se obtiene de las extremidades traseras del cerdo, que posteriormente se sala y se somete a secado y curación durante meses a ciertas condiciones de temperatura y humedad.

El actual proceso de elaboración es heredero del método tradicional, que comenzaba con el sacrificio de los cerdos en los últimos meses del año (San Martín, 11 de noviembre), aprovechando así los meses más fríos del año para poder realizar la salazón y postsalado, que necesariamente deben efectuarse a bajas temperaturas. El resto del proceso se realizaba siguiendo el ciclo natural de las estaciones, a medida que la llegada de la primavera y el verano iban templando gradualmente las temperaturas. Así pues, el proceso actual de elaboración del jamón serrano reproduce el método tradicional, comenzando con una primera etapa o fase de salazón, necesaria para la conservación del producto, seguida de la maduración-secado, en la que se consiguen los caracteres sápidos y aromáticos a través de mecanismos bioquímicos de naturaleza microbológica y enzimática, lo que unido a las cualidades de la materia prima determina la calidad tradicional de este producto, su sabor y aroma característicos.

Los jamones, antes de iniciar su proceso de elaboración, se someten a las condiciones necesarias para conseguir una temperatura máxima de 3°C en el interior de la pieza. A continuación, los jamones se someten a un proceso de presión al objeto de evacuar la sangre remanente en los vasos sanguíneos. Justo en el momento antes de iniciar la salazón los jamones se marcarán de forma legible e indeleble con un sello en el que figura la semana y el año de inicio de la salazón, con el objetivo de poderse comprobar de forma fehaciente su periodo de curación.

El jamón se procesará durante un periodo no inferior a 210 días, que comprenderá las fases de: salazón; lavado- cepillado; reposo o postsalado; secado – maduración y envejecimiento o afinamiento. Los jamones permanecerán en esta última fase el tiempo necesario para completar un mínimo de 210 días de proceso, desde su introducción en la sal, y alcanzar una merma mínima del 33%, en relación con el peso en sangre, salvo que en las fases anteriores se consiguieran ambos valores.

Descripción de las características del jamón serrano elaborado

Características físico-químicas:

Grasa: brillante, untuosa, de coloración entre blanco y amarillenta, aromática y de grato sabor. Su consistencia varía ligeramente, siendo firme en masas musculares y levemente depresible en zonas de tejido adiposo.

Índice de secado: contenido acuoso máximo sobre producto desengrasado del 57%, medido sobre un homogeneizado de una porción transversal del jamón, de 15 mm. de espesor (± 2 mm.) tomada a 4 centímetros de la cabeza del fémur y desprovista de corteza, y un gradiente de humedad entre la parte exterior y la central del 12% máximo.

Salinidad: contenido máximo de cloruro sódico del 15%, sobre extracto seco y desengrasado, analizado sobre la misma muestra del apartado anterior.

Características organolépticas:

Coloración y aspecto del corte: varía del rosa al rojo púrpura en la parte magra y en el aspecto brillante de la grasa. Homogéneo al corte. No reseco exteriormente (acortezado).

Sabor y aroma: carne de sabor delicado, poco salado y de aroma agradable y característico.

Textura: homogénea, poco fibrosa y sin pastosidad ni reblandecimiento.

Aspecto exterior: los jamones serranos presentan una conformación uniforme y homogénea, se pueden presentar comercialmente en alguna de las siguientes formas: Corte en V con pata, Corte en V sin pata, Corte redondo con pata, Corte redondo sin pata, Jamón deshuesado con piel, Jamón deshuesado corte en V o Jamón deshuesado sin piel y desgrasado. Partiendo de los jamones serranos anteriormente descritos, podrán obtenerse otras presentaciones, como loncheados o en tacos.

Procedimientos de control:

Es responsabilidad de los fabricantes asegurar el cumplimiento del Pliego de Condiciones, por lo que deberán tener procedimientos escritos en los que describan los controles que realizan, mediante criterios estadísticos, tanto a lo largo del proceso de producción como sobre el producto terminado. Deberán registrar y conservar la documentación que acredite la realización de los controles, que estarán a disposición de las entidades de certificación, así como de la autoridad competente.

El Jamón Serrano y sus beneficios nutricionales

El jamón serrano es un alimento saludable que responde a las recomendaciones de los expertos de nutrición, por lo que puede integrarse dentro de una dieta sana y equilibrada. Dentro de la dieta mediterránea encaja perfectamente en cualquiera de las comidas del día.

El jamón serrano es un alimento rico en hierro (1,8mg/100g). Los nutrientes que aporta la ingesta de jamón serrano son fundamentales para todos los grupos poblacionales, gracias, entre otros aspectos, a su elevado nivel de hierro (1,8mg/100g).

También es rico en minerales como el zinc (2,3mg/100g), potasio (230 mg/100 g), calcio (100 g aporta el 4% de la CDR), y fósforo (del que puede aportar el 30% del CDR).

El jamón serrano es una importante fuente de proteínas. Las proteínas que contiene son de una calidad superior a las proteínas de origen vegetal al ser la composición de los aminoácidos muy parecida a la que finalmente se usan en la síntesis de nuestras propias proteínas, aparte de contener todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo precisa. El jamón serrano contiene un 50% más de proteínas que la carne fresca, es decir 100 gramos proporcionan la tercera parte del consumo diario recomendado de proteínas.

Asimismo, el jamón serrano aporta interesantes cantidades de vitaminas y minerales, con especial importancia de las vitaminas del grupo B, siendo uno de los alimentos más ricos en tiamina (B1) (0,8 mg/100 g) necesaria para el sistema nervioso y los músculos, en riboflavina (B2) (0,2 mg/100 g) que actúa a nivel de reparación de los tejidos, en piridoxina (B6) que colabora en la formación de glóbulos rojos, y en niacina (11,9mg/100g).

El jamón serrano tiene una baja cantidad de grasa, tan sólo un 4'5%. El ácido graso mayoritario en la grasa del jamón es el oleico (el mismo que el del aceite de oliva), con reconocidos efectos cardiosaludables. Este ácido graso insaturado facilita la producción de HDL (el llamado "colesterol bueno") y reduce el LDL ("el colesterol malo"). 100 gramos de jamón tienen un contenido en colesterol de 70 miligramos (la OMS establece un consumo máximo de 300 miligramos/día).

La grasa es un componente variable al depender de la especie, raza, sexo, edad, pieza que se consuma y de la alimentación que ha tenido el animal. Como media la grasa del jamón serrano es de 4% según las tablas de composición de alimentos elaborados por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, aunque también la grasa dependerá de la marca y el grado de maduración.

El aroma y el sabor característico del jamón serrano se debe fundamentalmente a su grasa. El jamón serrano es un producto magro, comparado con otros productos cárnicos ya que durante la maduración del producto la grasa se reduce considerablemente. Una proporción escasa de grasa puede disminuir la calidad organoléptica.

El jamón no tiene apenas hidratos de carbono y 100 gramos de jamón aportan únicamente unas 160 Kcal. Esto hace que sea un alimento del que puedan disfrutar todas las personas, tanto las que siguen una dieta normal (normocalórica) como las que llevan dietas bajas en calorías (hipocalóricas). Además al contener un 1,1% de sal, es aconsejable para personas con problemas de hipertensión.

El jamón, dado su proceso natural de elaboración, no contiene colorantes ni aromatizantes y no requiere condiciones especiales de conservación.

El jamón serrano, riqueza gastronómica

Cómo cortar el jamón serrano:

- Descortezar sólo la parte que nos permita el corte en un período de dos o tres días, para evitar que se reseque. Se recomienda comenzar la pieza colocando la pezuña hacia arriba.
- Introducir el cuchillo ancho con un corte vertical y no muy profundo, marcando una línea recta para romper la corteza de la parte alta, sin llegar a la carne.
- Con el cuchillo jamonero, realizar cortes finos y rectos, para obtener, de esta manera, lonchas homogéneas, no más largas de 6 ó 7 cm que abarquen el ancho de la pieza.
- Una vez que lleguemos al hueso coxal, debemos rodearlo para seguir obteniendo lonchas hasta llegar a los huesos longitudinales.
- Voltar el jamón serrano para, siguiendo el mismo proceso, descortezar y proceder con esta parte, igual que con la principal.
- Por último, la carne que no pudo cortarse en lonchas, se utilizará para obtener tacos y trozos irregulares que pueden utilizarse en multitud de preparaciones culinarias.

El jamón serrano contiene propiedades únicas y es un alimento nutritivo y de fácil digestión. Para disfrutar al máximo de su sabor es aconsejable respetar estos consejos:

Evitar a los jamones del frío o el calor extremo al poder alterar sus propiedades. El jamón debe conservarse en un lugar seco pero con cierta ventilación, a una temperatura ambiente estable.

Las lonchas deben presentar un aspecto brillante y nunca opaco. Tanto si el corte se ha hecho a mano, como si se ha realizado a máquina, las lonchas deben ser finas y consumirse lo antes posible.

Las zonas que queden abiertas deben cubrirse con el tocino sobrante para evitar que se seque.