

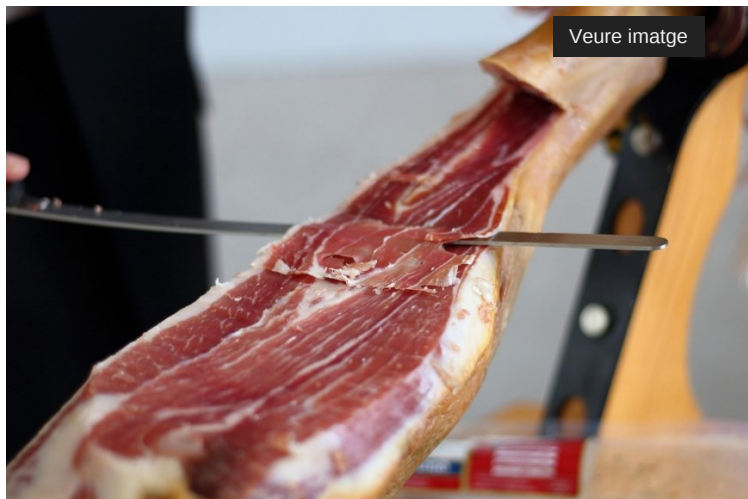
Diferència entre pernil ibèric i serrà

27/10/2023

El producte nacional més emblemàtic i preuat, però realment sabríem diferenciar entre un pernil serrà i un ibèric? Descobreix totes les seves característiques i a gaudir d'aquesta delícia!

Característiques del pernil ibèric i serrà

El pernil és un dels productes estrella de la gastronomia espanyola, elaborat amb l'extremitat posterior del porc en el cas del pernil, i l'anterior en el cas de l'espatlla. Encara que d'entrada no hauria de ser difícil reconèixer quin és quin, parlarem de quines són les seves veritables diferències.



1. **Origen.** Tots dos pernills provenen d'una mena de porc diferent. El pernil serrà procedeix del porc blanc, no ibèric, de diferents races com són Duroc, Pietrain o Large White, races trobades també en països com Portugal, França o Itàlia, entre d'altres. Per contra, el pernil ibèric procedeix de porcs de raça ibèrica, autòctona del país i patrimoni espanyol.
2. **Criança.** El pernil serrà prové de porcs amb alts nivells productius, normalment criats en recintes ramaders controlats, encara que a vegades poden estar en llibertat. En el cas del pernil ibèric, els porcs viuen en llibertat.
3. **Alimentació.** El porc blanc s'alimenta a base de pinsos. En el cas dels ibèrics en funció de la seva alimentació existeixen tres categories; el pernil de gla ibèric d'aquells porcs alimentats a base de glans i herba; el pernil d'esquer de camp ibèric, alimentats amb els recursos animals; finalment, el pernil d'esquer ibèric, alimentat a base de pinsos composts.
4. **Propietats organolèptiques.** El pernil serrà té un color més clar, la carn és més rosada, la textura molt poc fibrosa, conté menys calories i és més salat a causa del percentatge de sodi. El pernil ibèric té un color vermell intens, la textura és poc fibrosa, però les vetes de greix filtrat el doten de suculència, posseeix una aroma molt més intensa i una alta quantitat de proteïnes.
5. **Procés d'elaboració.** En el pernil ibèric el curat és més lent a causa del greix del múscul i la seva elaboració és molt més artesanal, arribant a durar fins i tot 36 mesos. El pernil serrà segons el període de curació, estarem parlant d'un tipus de pernil o d'un altre: pernil de celler, de 9 a 12 mesos de curació, pernil reserva, entre 12 i 15, i pernil gran reserva, més de 15 mesos.

6. **Diferències nutricionals.** En realitat, el pernil serrà té menys calories que el pernil ibèric i posseeix més sodi, potassi, fòsfor i magnesi. Per contra, el pernil ibèric té més proteïnes de qualitat, major percentatge de calci, vitamina B i àcid fòlic.
7. **Preu.** El pernil ibèric és molt més car per la qualitat, la cria i el procés de curació, encara que aquest preu variarà depenent de la seva qualificació.

Pernil Ibèric

A més de totes les característiques que vam dir anteriorment del pernil ibèric, podem parlar de la puresa de la raça. En l'etiquetatge ha de venir especificat el % de puresa de raça segons els seus progenitors:

- **100% ibèric.** Tots dos progenitors són 100% ibèrics. Aquest 100% de puresa ho podem trobar en els tres tipus de pernil segons la seva alimentació. Tenim el pernil de gla 100% ibèric, etiquetat amb el precinte negre, aquest és el comunament conegut com el pota negra. Després està el pernil d'esquer de camp 100% ibèric, etiquetat amb el precinte verd i, finalment, el pernil d'esquer 100% ibèric, etiquetat amb el precinte blanc.
- **75% de puresa.** La mare té un 100% de raça ibèrica i el pare només un 50%. En aquest cas trobem també diferents precintes; vermell, per a gla ibèric del 75%, verd, per a l'esquer de camp ibèric del 75% i blanc, per a l'esquer ibèric del 75%.
- **50% de puresa.** Aquests provenen d'una femella 100% de raça ibèrica i un mascle de raça 100% Duroc. El precinte per a aquest 50% és exactament el mateix que del 75%, per a diferenciar-los trobarem una etiqueta on s'especifica el % de raça.

Dins dels pernills de raça ibèrica existeixen quatre denominacions d'origen: **DO Guijuelo, DO Extremadura, DO Huelva/Jabugo i DO Els Pedroches**. Totes aquestes peces han de portar el segell que garanteix l'origen, la cria, l'alimentació, el seu sacrifici i curació, certificant-lo com a producte de qualitat diferenciada.

Per poder gaudir-ho, un bon menjar és el típic pa amb tomàquet i pernil ibèric, igual que les torrades amb alvocat i pernil ibèric, però si vols degustar-ho en altres plats pots deixar-te seduir per un [salmorejo amb pernil ibèric i ou dur](#) [/shared/.content/recetas/337-Salmorejo-con-jamon-iberico-y-huevo-duro-.html] típic del sud; un plat elaborat amb productes de la mar, com unes [cloïsses en salsa verda amb pernil ibèric i espàrrecs](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=klu5AuctdEQ>]; o bé un plat més sofisticat, nutritiu i baix en greixos com el [bacallà amb espàrrecs, pernil ibèric i festucs](#). [/shared/.content/recetas/317_Bacalao-con-esparragos-jamon-iberico-y-pistachos.html]

Pernil Serrà

Ja hem vist que, encara que els productes siguin molt semblants, es diferencien moltíssim tant en l'aroma, color, sabor, textura i procedència. Potser el pernil serrà és el més comercialitzat per ser més econòmic que l'ibèric.

Existeix una denominació d'origen que protegeix la producció i assegura la qualitat d'aquest pernil serrà: **DOP Teruel**, el pernil de Terol. Aquest va ser el primer pernil protegit d'Espanya. Aquests pernills es produeixen exclusivament a la província de Terol, situats sempre per sota dels 800 metres. El pes ha de ser superior a 7 kg i seguir una curació de 14 mesos mínim.

A més d'aquesta DOP, existeixen dues IGP (Indicació Geogràfica Protegida):

- **IGP Travélez.** Aquest pernil és conegut com el pernil de la "Alpujarra alta", Granada, el seu lloc de procedència. La curació mínima en aquest cas oscil·la els 14 i 20 mesos i el seu pes els 7-9 kg.
- **IGP Serón.** La seva elaboració es duu a terme exclusivament dins del terme municipal de Serón, província d'Almeria. Els pernills han de tenir un pes mínim de 7 kg, amb una curació superior als 16 mesos. En el cas que el pes sigui de 8 kg, el període d'elaboració ascendeix a 20 mesos.

Altres bons plats amb pernil serrà són les típiques [migas amb pernil serrà i raïm](#) [</shared/.content/recetas/319-Migas-con-jamon-serrano-y-uvas.html>], les tradicionals, les de l'àvia; aperitius freds com meló amb pernil o una [broqueta de dàtil, pernil, pera i menta](#) [</shared/.content/recetas/321-Broqueta-de-datil-con-jamon-pera-y-menta-fresca.html>]; o una recepta al forn més elaborada com els [rotllets de truita, farcits de pernil serrà i pesto](#) [</shared/.content/recetas/337-Rollitos-de-trucha-rellenos-de-pesto-y-jamon.html>].

Beneficis i propietats del pernil

Encara que la qualitat gourmet del pernil mai s'ha posat en dubte, sí que existeixen alguns detractors que han qüestionat si tot el greix que conté el pernil ibèric era saludable o no. La resposta sempre és que un consum moderat aporta grans beneficis per a la salut i, si parlem del greix del pernil en concret del pernil de gla 100% ibèric gran part d'ella conté àcid oleic i àcids grassos insaturats, beneficiosos per a la salut.

- **Font de proteïnes.** El pernil posseeix un alt nivell de proteïnes d'alt valor biològic, perfecte per al desenvolupament muscular i del cervell. A més d'aportar una gran quantitat de vitamines i nutrients essencials per al nostre organisme.
- **Poder antioxidant.** El seu contingut en vitamina E, seleni, zinc i àcid oleic actuen com a antioxidants naturals.
- **Apte per a dietes hipocalòriques.** Al contrari del que es podria pensar, el pernil té una aportació molt baixa en hidrats de carboni i les calories no són tantes, per la qual cosa és un producte acceptat en les dietes de pèrdua de



pes.

- **Cardiosaludable.** Gràcies al seu alt contingut d'àcid oleic ens protegeix de les malalties cardiovasculars, perquè aquesta font d'àcids grassos ajuda a reduir el colesterol dolent i augmentar el bo, cuidant així el nostre cor.
- **Fàcil digestió.** Com és pobre en col·lagen la seva digestió és molt més fàcil. A més, absorbeix amb major facilitat tots els aminoàcids.
- **Redueix l'ansietat i l'estrès.** La seva aportació en vitamina B1 ens ajuda a lluitar contra l'estrès i la vitamina B6 contribueix al bon funcionament del sistema nerviós, per recuperar-te dels episodis d'estrès i ansietat.