

El jamón

20 may 2021

El producto nacional más emblemático ypreciado, pero ¿realmente sabríamos diferenciar entre un jamón serrano y uno ibérico? Descubre todas sus características y ja disfrutar de este manjar!

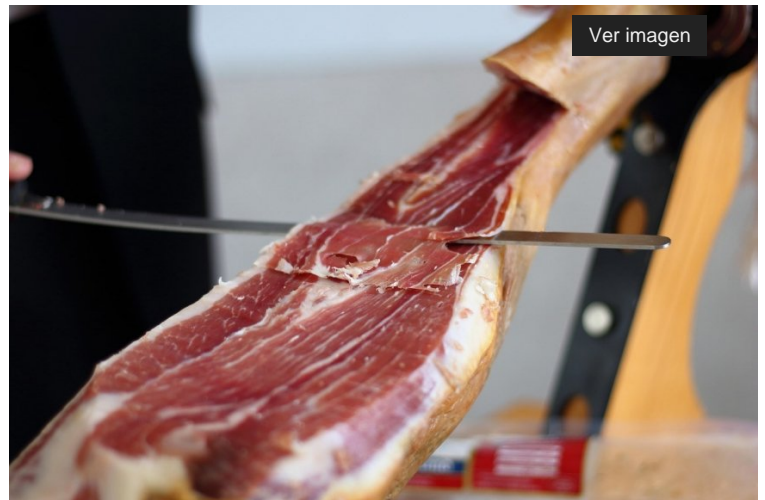
Diferencia entre jamón ibérico y serrano

El jamón es uno de los productos estrella de la gastronomía española, elaborado con la extremidad posterior del cerdo en el caso del jamón, y la anterior en el caso de la paletilla. Aunque no debería ser difícil reconocer cuál es cuál a simple vista, vamos a hablar de cuáles son sus verdaderas diferencias.

1. **Origen.** Ambos jamones provienen de un tipo de cerdo distinto. El jamón serrano procede del cerdo blanco, no ibérico, de diferentes razas como son Duroc, Pietrain o Large White, razas encontradas también en países como Portugal, Francia o Italia, entre otros. Por el contrario, el jamón ibérico procede de cerdos de raza ibérica, autóctona del país y patrimonio español.
2. **Crianza.** El jamón serrano proviene de cerdos con altos niveles productivos, normalmente criados en recintos ganaderos controlados, aunque a veces pueden estar en libertad. En el caso del jamón ibérico, los cerdos viven en libertad.
3. **Alimentación.** El cerdo blanco se alimenta a base de piensos. En el caso de los ibéricos en función de su alimentación existen tres categorías; el jamón de bellota ibérico de aquellos cerdos alimentados a base de bellotas y hierba durante la montera; el jamón de cebo de campo ibérico, alimentados con los recursos animales; por último, el jamón de cebo ibérico, alimentado a base de piensos compuestos.
4. **Propiedades organolépticas.** El jamón serrano tiene un color más claro, la carne es más rosada, la textura muy poco fibrosa, contiene menos calorías y es más salado debido al porcentaje de sodio. El jamón ibérico tiene un color rojo intenso, la textura es poco fibrosa pero las vetas de grasa filtrada lo dotan de jugosidad, posee un aroma mucho



[Ver imagen](#)



[Ver imagen](#)

más intenso y una alta cantidad de proteínas.

5. **Proceso de elaboración.** En el jamón ibérico el curado es más lento debido a la grasa del músculo y su elaboración es mucho más artesanal, llegando a durar incluso 36 meses. El jamón serrano según el período de curación, estaremos hablando de un tipo de jamón u otro: jamón de bodega, de 9 a 12 meses de curación, jamón reserva, entre 12 y 15, y jamón gran reserva, más de 15 meses.
6. **Diferencias nutricionales.** En realidad, el jamón serrano tiene menos calorías que el jamón ibérico y posee más sodio, potasio, fósforo y magnesio. Por el contrario, el jamón ibérico tiene más proteínas de calidad, mayor porcentaje de calcio, vitamina B y ácido fólico.
7. **Precio.** El jamón ibérico es mucho más caro por la calidad, la crianza y el proceso de curación, aunque este precio variará dependiendo de su calificación.

Jamón Ibérico

Además de todas las características que dijimos anteriormente del jamón ibérico, podemos hablar de la pureza de la raza. En el etiquetado tiene que venir especificado el % de pureza de raza según sus progenitores:

- **100% ibérico.** Ambos progenitores son 100% ibéricos. Este 100% de pureza lo podemos encontrar en los tres tipos de jamón según su alimentación. Tenemos el jamón de bellota 100% ibérico, etiquetado con el precinto negro, este es el comúnmente conocido como el pata negra. Luego está el jamón de cebo de campo 100% ibérico, etiquetado con el precinto verde y, por último, el jamón de cebo 100% ibérico, etiquetado con el precinto blanco.
- **75% de pureza.** La madre tiene un 100% de raza ibérica y el padre solo un 50%. En este caso encontramos también diferentes precintos; rojo, para bellota ibérico del 75%, verde, para el cebo de campo ibérico del 75% y blanco, para el cebo ibérico del 75%.
- **50% de pureza.** Estos provienen de una hembra 100% de raza ibérica y un macho de raza 100% Duroc. El precinto para este 50% es exactamente el mismo, para diferenciarlos encontraremos una etiqueta donde se especifica el % de raza.

Dentro de los jamones de raza ibérica existen cuatro denominaciones de origen: **D.O. Guijuelo, D.O. Extremadura, D.O. Huelva/Jabugo y D.O. Los Pedroches.** Todas estas piezas deben llevar el sello que garantizan el origen, la crianza, la alimentación, su sacrificio y curación, certificándolo como un producto de calidad diferenciada.

Para poder disfrutarlo, un buen manjar es el típico pan con tomate y jamón ibérico, al igual que las tostadas con aguacate y jamón ibérico, pero si quieres degustarlo en otros platos puedes dejarte seducir por un [salmorejo con jamón ibérico y huevo duro](#) [/shared/.content/recetas/337-Salmorejo-con-jamon-iberico-y-huevo-duro-.html] típico del sur; un plato elaborado con productos del mar, como unas [almejas en salsa verde con jamón ibérico y espárragos](#) [

<https://www.youtube.com/watch?v=klu5AuctdEQ>]; o bien un plato más sofisticado, nutritivo y bajo en grasas como el [bacalao con espárragos, jamón ibérico y pistachos](#).

[/shared/.content/recetas/317_Bacalao-con-esparragos-jamon-iberico-y-pistachos.html]

Jamón Serrano

Ya hemos visto que, aunque los productos sean muy parecidos, se diferencian muchísimo tanto en aroma, color, sabor, textura y procedencia. Tal vez el jamón serrano sea el más comercializado por ser más económico que el ibérico.

Existe una denominación de origen que protege la producción y asegura la calidad de este jamón serrano: **D.O.P Teruel**, el jamón de Teruel. Este fue el primer jamón protegido de España. Estos jamones se producen exclusivamente en la provincia de Teruel, ubicados siempre por debajo de los 800 metros. El peso debe ser superior a 7 kg y seguir una curación de 14 meses mínimo.

Además de esta D.O.P, existen dos I.G.P. (Indicación Geográfica Protegida):

- **G.P Travélez.** Este jamón es conocido como el jamón de la “Alpujarra alta”, Granada, su lugar de procedencia. La curación mínima en este caso oscila los 14 y 20 meses y su peso los 7-9 kg.
- **G.P. Serón.** Su elaboración se lleva a cabo exclusivamente dentro del término municipal de Serón, provincia de Almería. Los jamones deben tener un peso mínimo de 7 kg, con una curación superior a los 16 meses. En el caso que el peso sea de 8 kg, el período de elaboración asciende a 20 meses.

Otros buenos platos con jamón serrano son las típicas [migas con jamón serrano y uvas](#) [</shared/.content/recetas/319-Migas-con-jamon-serrano-y-uvas.html>], las tradicionales, las de la abuela; aperitivos fríos como el melón con jamón o una [brocheta de dátil, jamón, pera y menta](#) [</shared/.content/recetas/321-Brocheta-de-datil-con-jamon-pera-y-menta-fresca.html>]; o una receta al horno más elaborada como los [rollitos de trucha, rellenos de jamón serrano y pesto](#) [</shared/.content/recetas/337-Rollitos-de-trucha-rellenos-de-pesto-y-jamon.html>].

Beneficios y propiedades del jamón

Aunque la calidad gourmet del jamón nunca se ha puesto en duda, sí existen algunos detractores que han cuestionado si toda la grasa que contiene el jamón



ibérico era saludable o no. La respuesta siempre es que un consumo moderado aporta grandes beneficios para la salud y, si hablamos de la grasa del jamón en concreto del jamón de bellota 100% ibérico gran parte de ella contiene ácido oleico y ácidos grasos insaturados, beneficiosos para la salud.

- **Fuente de proteínas.** El jamón posee un alto nivel de proteínas de alto valor biológico, perfecto para el desarrollo muscular y del cerebro. Además de aportar una gran cantidad de vitaminas y nutrientes esenciales para nuestro organismo.
- **Poder antioxidante.** Su contenido en vitamina E, selenio, zinc y ácido oleico actúan como antioxidantes naturales.
- **Apto para dietas hipocalóricas.** Al contrario de lo que se podría pensar, el jamón tiene un aporte muy bajo en hidratos de carbono y las calorías no son tantas, por lo que es un producto aceptado en las dietas de pérdida de peso.
- **Cardiosaludable.** Gracias a su alto contenido de ácido oleico nos protege de las enfermedades cardiovasculares, porque esa fuente de ácidos grasos ayuda a reducir el colesterol malo y aumentar el bueno, cuidando así nuestro corazón.
- **Fácil digestión.** Al ser pobre en colágeno su digestión es mucho más fácil. Además, absorbe con mayor facilidad todos los aminoácidos.
- **Reduce la ansiedad y el estrés.** Su aporte en vitamina B1 nos ayuda a luchar contra el estrés y la vitamina B6 contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso, para recuperarte de los episodios de estrés y ansiedad.