

El borde blanco a la vista debería medir al menos un centímetro

# Mientras más grasa, mejor: así se elige un buen jamón serrano

## Un centímetro

El jamón serrano es parte de la historia culinaria de España. Desde hace varios años, en Chile es posible encontrarlo en cualquier supermercado o incluso en almacenes. ¿Cómo elegir bien? A diferencia de la carne -donde se valora que sea magra- para escoger una pieza de jamón forma correcta hay que fijarse en la cantidad de grasa: entre más grande el borde blanco que tenga a la vista, mejor es su calidad.

Lo explica el chef hispano Cristóbal Varela, propietario del restaurante La Bodeguilla de Cristóbal (Dominica 5, Recoleta): "Lo conveniente es que tenga al menos un centímetro de grasa en la orilla. Eso va a proteger su conservación y evita que el jamón se deshidrate. En el jamón serrano, ver grasa blanca es señal de que pasó por un buen proceso de curado y que reúne buenas condiciones de calidad", subraya.

Sobre las diferencias de precio entre distintas variedades, explica que se dan por "el tipo de crianza que recibió el cerdo, su alimentación, el desarrollo de proceso de curación y el tiempo que pasó en bodega, pero las diferencias de los productos que se venden en Chile se mantienen dentro del mismo margen".

¿Ejemplos? Un jamón serrano reserva de 100 gramos marca Cuisine and Co en Jumbo cuesta \$2.990; en Lider, una marca Toledo de 80 g está a \$3.590. Una paleta entera con atril marca Trujillo, en tanto, cuesta \$69.990 en Unimarc.

**Protagonista de la saludable dieta mediterránea, su fabricación se basa en una técnica milenaria.**

ROMA MONTOYA

## Dieta mediterránea

La nutricionista Carolina Mella, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Central, cuenta que al jamón serrano se le atribuyen propiedades benéficas por su contenido de ácido oleico, "uno de los aceites recomendados en la dieta mediterránea por sus beneficios en la salud cardiovascular". Sugiere, eso sí, consumirlos con moderación, sobre todo en los hipertensos "por su alto contenido en sodio".

El chef Varela comenta que "comerse la parte blanca de la grasa es una decisión personal", pero recomienda "no abusar para cuidar la salud".



Cristóbal Varela, chef español especialista en jamones.

## Alimento milenario

El chef Joel Solorza, director de la Escuela de Gastronomía de la Universidad de Las Américas, cuenta que uno de los primeros productos que los seres humanos procesaron para su conservación fueron los jamones.

"La técnica se basaba en secarlo con sales para eliminar sus elementos patógenos y que su consumo pudiera ocurrir en temporadas diferentes", añade. A partir de esta técnica milenaria fueron naciendo variedades particulares según los países donde se puso en práctica: "En Italia nació el prosciutto; en España, el jamón serrano y el ibérico de pata negra que se hace a partir de un cerdo tipo jabalí, alimentado con bellotas".

"El elemento en común es el uso como materias primas de la sal y de la pierna de cerdo, pero el sabor fue variando según

la raza del animal y su alimentación", recalca el académico. En cuanto al jamón serrano, Varela detalla que se hace con la pata trasera del porcino blanco ("la delantera se llama paletilla"). Sobre su proceso de producción, el chef cuenta que a cada pieza -que pesa entre 9 y 9,5 kilos- se le pone en sal durante "al menos un día por kilo y luego se ponen en secaderos".

Antaño estos secaderos, relata, "eran espacios naturales en zonas de la serranía o la montaña, con climas secos para controlar la humedad; hoy existen depósitos adecuados con la temperatura y aire precisos para asegurar su producción, donde la pieza puede pasar de 9 hasta 16 meses antes de salir a consumo". A diferencia de los vinos, "entre menos tiempo pase en bodega más tierna estará la carne", aclara.