

EMBUTIDOS GARMAN SA

## Jamón Gran Reserva “GARMAN”.



### La elaboración del jamón Garman:

1.- **Materia Prima:** Para elaborar nuestro jamón Gran Reserva utilizamos solo los **Cuartos Traseros** de cerdos procedentes en su mayoría de nuestra Granja “El Carrascal”. El otro ingrediente importante es la **sal**, la cual es utilizada para conservar y estabilizar la carne.

**-El jamón GR GARMAN tiene como particularidad su bajo contenido en sal-**

2.- **Curación:** En la actualidad el jamón se cura de forma “muy lenta”, en secaderos que incorporan controles exhaustivos de calidad e higiene, lo que garantiza una producción continua y vigilada. Los jamones Gran Reserva permanecen en curación durante un mínimo de 14 meses. La elaboración se realiza primero con temperaturas bajas y elevada humedad, para ir bajando los grados y aumentando la humedad gradualmente a medida que se va curando

**-El jamón GR GARMAN tiene como particularidad su lenta curación-**

.La **grasa** es muy importante en la curación del jamón ya que su presencia homogénea garantiza un proceso de curación equilibrado y constante, controlando la acción de la sal.

**-El jamón GR GARMAN incorpora tocino para garantizar una curación equilibrada-**

# Fenómenos naturales que pueden aparecer en el jamón:



Existen varios fenómenos naturales que pueden aparecer en los jamones y que no deben considerarse como problemas de curación y/o conservación.

**1.- Pequeñas pintitas blancas:** En el interior de la pieza pueden aparecer minúsculas pintitas blancas, en realidad estamos ante un fenómeno natural que se deriva de los procesos de curación y que no afecta a la calidad del producto. Su aparición depende de muchos factores, entre ellos la materia prima, las condiciones ambientales, los diferentes procesos de elaboración, etc.

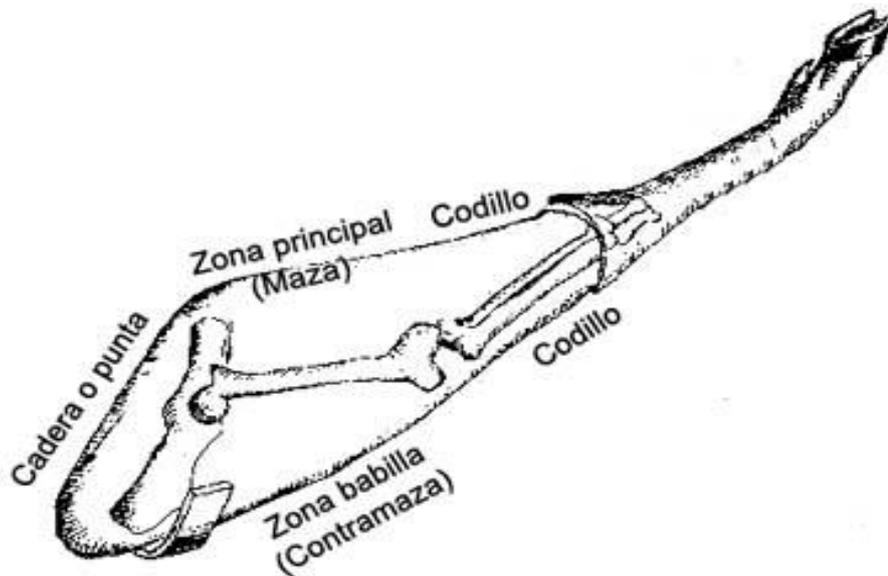
Se trata en realidad de un componente biológico que también aparece en otros productos que se tienen que curar (el queso).

**2.- Velo Blanco:** Aparece en la superficie de corte del jamón una fina capa blanca es muy normal y no significa que haya caducado la pieza, simplemente tenemos que retirar el velo con un pequeño corte.

**3.- Oscurecimiento y/o precipitaciones salinas en la zona de corte:** Son perfectamente normales y se solucionan retirando la primera loncha.

Normalmente si el corte permanece tapado con la primera capa que se quita al jamón, no aparecerán estos fenómenos.

## Conocer el Jamón – Corte correcto :



Antes de empezar, vamos a conocer un poco más de cerca las principales zonas o partes del jamón: la maza, la contra maza, la punta o cadera y el codillo.



**Cortar el jamón. Paso 1.**

Colocar el jamón en el jamonero con la pezuña hacia arriba

asegurándonos de que tenga una buena fijación. Si se va a consumir en un solo día, se eliminará toda la corteza y el tocino exterior pelando el jamón. En caso contrario se limpiará y perfilará a medida que se va cortando.



#### Cortar el jamón. Paso 2.

Con el cuchillo ancho, se retira la corteza y el tocino exterior y se da un corte profundo en la caña. A partir de este corte, con el cuchillo jamonero se empieza a extraer lonchas de la maza, que es la parte mas gruesa de la pieza. Se aconseja combinar en cada ración lonchas de la zona central, con algunas de la punta y del codillo.



#### Cortar el jamón. Paso 3.

Las lonchas han de ser pequeñas y tan finas como sea posible. La dirección del corte ha de ser uniforme, bien hacia la pezuña o hacia abajo. Como medida de seguridad, asegúrese de que la hoja del cuchillo no mira hacia usted.



#### Cortar el jamón. Paso 4.

Al llegar al hueso de la cadera, se hará un corte incisivo usando la puntilla alrededor del hueso para que las siguientes lonchas salgan limpias de esta zona. La carne pegada al hueso, se corta en tiras y trozos irregulares "taquitos".



#### Cortar el jamón. Paso 5.

Una vez agotada la maza se le da la vuelta al jamón y, con la pezuña hacia abajo se realiza la misma operación con la contramaza, hasta llegar al hueso. Esta cara del

jamón es la más dura, por lo que entrañará mayor dificultad.

## **Consejos a tener en cuenta.**

### **Los cuchillos**

Se necesitarán tres cuchillos. Un cuchillo de lámina ancha y fuerte para la preparación y limpieza del jamón. Otro alargado (tipo jamonero) de hoja estrecha y flexible para la extracción de las lonchas. Un tercero corto y fuerte (tipo puntilla) para cuando se llega al corte de la cadera.

### **Las lonchas**

Han de ser pequeñas y tan finas como sea posible, intentando que lleven grasa intramuscular para hacerlas más jugosas. La dirección del corte ha de ser uniforme, bien hacia la pezuña, o bien hacia abajo. Como medida de precaución, asegúrese de que la hoja del cuchillo no mira hacia usted.

### **Conservación**

Independientemente del tiempo que se tarde en consumir, el jamón ha de tener siempre el borde limpio y perfilado, evitando así sabores rancios o cortezas innecesarias. Si se deja de cortar, hay que proteger la zona con algunos de los trozos más gruesos de tocino y corteza, sacados al principio, de forma que la grasa superficial se mantenga siempre fresca.

### **Temperatura**

El jamón no debe comerse frío (pierde el gusto), ni debe guardarse en frigoríficos. Tampoco es aconsejable partir más jamón del que se vaya a consumir. Si queremos que realmente el jamón nos de toda la plenitud de su sabor, en vez de colocarlo en un plato o bandeja frío, lo podemos templar con un poco de agua caliente. Así el sabor del jamón será pleno.

/Consistencia firme y compacta / Corte homogéneo / Olor y sabor característicos / Color intenso

Se recomienda abrir con una hora de antelación / Una vez abierto guardar en sitio fresco y seco

### **Propiedades nutritivas**

#### **Propiedades nutritivas**

Lejos de lo que se suele creer habitualmente, el jamón serrano es uno de los 'fiambres' más sanos que existen, y a diferencia de la carne de la que procede, el cerdo, tiene

menos calorías y menos grasa. Carece de hidratos de carbono, pero dispone de un alto valor proteico, además de calcio, magnesio, zinc, hierro, fósforo y vitaminas del grupo B.

Los procesos de curación hacen que la carne de cerdo reduzca a la mitad el valor energético del jamón y que doble su aporte de proteínas (100 gr. de jamón serrano equivalen al 33% del consumo diario de proteínas recomendado). La grasa es otra de sus grandes virtudes, ya que la mayor parte de sus ácidos grasos (casi la mitad) son de tipo monoinsaturado, con propiedades cardiosaludables que ayudan a producir 'colesterol bueno'.

La carne del jamón ibérico es más ligera que la del jamón serrano, ya que éste es mucho más magro. Los cerdos ibéricos se crían en el campo, tienen una alimentación basada bellotas y pasto, y hacen más ejercicio, lo que se manifiesta en las vetas blancas de grasa en la carne. Las personas hipertensas deberán controlar el consumo de este producto por su importante contenido en sal.

## Recetas

Además de ser un placer para el paladar, el jamón nos descubre cada día nuevas propiedades saludables. La última tiene que ver con una [mejor](#) calidad de nuestros huesos. Según un estudio inglés, su alto contenido en hierro podría ayudar a prevenir la pérdida de masa ósea. Descubre cómo.

Dos estudios han vuelto a poner de actualidad las propiedades saludables del jamón. Por una parte, un estudio realizado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Utah en Estados Unidos, ha encontrado evidencias [sobre](#) el mecanismo protector del hierro, uno de los nutrientes principales del jamón. en la prevención de la osteoporosis en [mujeres](#) post-menopáusicas y en otras enfermedades relacionadas con la vejez.

Por otro lado, según un estudio realizado por el Hospital de Northwick Park en Gran Bretaña, la ingesta de hierro tiene un efecto protector en la pérdida de masa ósea en las mujeres post-menopáusicas.

Y es que el jamón serrano, al ser rico en proteínas, vitaminas del grupo B y en minerales como el zinc y el hierro, constituye un alimento de alto valor nutricional recomendado para todo tipo de dietas y, en especial, aquellas que requieran todos estos nutrientes a mayor dosis.

En el caso concreto de la osteoporosis, a los ya conocidos nutrientes beneficiosos para la prevención de la pérdida de masa ósea (calcio y vitamina D), se añade la necesidad de hierro. Los últimos estudios realizados en este campo reflejan que la ingesta de niveles adecuados de hierro durante las primeras etapas de la vida como la infancia, adolescencia y juventud, pueden ayudar a reducir la incidencia de osteoporosis en etapas más tardías como la post-menopausia o la vejez.

Concretamente, en el estudio realizado por el Hospital de Northwick Park en Gran Bretaña se estudió la dieta de 43 mujeres durante dos años y medio. Los nutrientes objeto de estudio fueron los siguientes: hierro, hidratos de carbono, grasas, proteínas, fibra, calcio, magnesio, fósforo, cobre, zinc y seis vitaminas. Los resultados demostraron que el hierro tenía un efecto protector en la prevención de la osteoporosis.

## Prevenir una epidemia silenciosa

Según portavoces del Hospital Real North Shore de Sydney en Australia y la Universidad de Southampton en Inglaterra, el mundo se enfrenta a una epidemia de fracturas de cadera en las

próximas décadas, a medida que los huesos de cada vez más personas se debiliten a causa de la osteoporosis.

Se calcula así, que al menos 6,3 millones de personas en todo el mundo sufrirán una fractura de cadera en el año 2050; más del triple de los 1,7 millones registrados en el año 1990.

Para los médicos especialistas, la prevención de la osteoporosis pasa inevitablemente por mantener una dieta sana y equilibrada durante las primeras etapas de la vida. Lo que implica una ingesta de alimentos que contengan cantidades adecuadas de calcio, hierro, magnesio, zinc y vitamina D.

Actualmente, la falta de hierro afecta a más de 2.100 millones de personas en todo el mundo, según datos de la OMS. Esta deficiencia es mayor en grupos de población con crecimiento acelerado (niños y mujeres adolescentes) y en mujeres en edad fértil, sobre todo en embarazadas y en periodo de lactancia.

### **Jamón, ¡no te prives!**

Los expertos en nutrición destacan la importancia de las dietas ricas en hierro durante las primeras etapas de la vida, siendo el consumo diario recomendado para un varón adulto de 10 mg, para mujeres adultas de 15 mg y de 25 mg en embarazadas, y para niños de 10 mg.

Por ello, alimentos de importante valor nutritivo y de buen contenido en hierro, como es el jamón serrano, resultan de gran interés para las primeras etapas de la vida. Con 100 g de jamón serrano se cubre un 18 por ciento de las recomendaciones diarias de hierro para niños y adultos, y entre un 12 por ciento y un 7,2 por ciento en mujeres y embarazadas.

Para que estas pérdidas no se vean incrementadas es necesario cumplir con las cantidades diarias recomendadas a través de la alimentación. El consumo de jamón serrano, por ejemplo, puede ayudarnos a proporcionar los niveles adecuados de hierro durante las primeras etapas de la vida.