*Banco de textos*

# *El jamón ibérico: manjar de dioses*

***Obra: Fichas de lectura de EducaMadrid***

***Autor/a: (Anónimo)***

***Tipo: Expositivo***

Cuenta la leyenda que el jamón nació cuando un cerdo cayó y se ahogó en un arroyo cuyas aguas tenían un elevado contenido en sal. Aquel desdichado cochino fue recogido por unos pastores que lo asaron, descubriendo que la carne salada tenía un sabor muy agradable, especialmente la del pernil o pata trasera. En adelante, la salaron hasta perfeccionar el sabor que, casualmente, les había mostrado la naturaleza.

El cerdo ibérico es una raza única, con diferencias evidentes sobre las demás, que ya sorprendió a los romanos cuando llegaron a Hispania. Existe sólo en nuestra península, lo que supone una gran aportación el patrimonio genético mundial.

Las dehesas se encuentran repartidas desde el sur de la provincia de Salamanca a la de Huelva, pasando por las de Cáceres y Badajoz. La privilegiada vida en libertad del cerdo ibérico hace que éste aproveche todos los recursos de la dehesa: hierba en primavera, rastrojos de cereales en verano y los pastos, sobre todo bellota, en otoño e invierno. En este período, el cerdo ibérico consume entre nueve y diez kilogramos diarios de bellota dulce, además de hierba, lo que le hace aumentar su peso un kilogramo al día. Durante esa fase se produce la acumulación de grasa y se incorporan al sabor del jamón los aromas propios de las dehesas. Tras el engorde del cerdo, se produce la matanza.

Por el tipo de alimentación que el cerdo recibe, se distinguen básicamente tres tipos de jamón ibérico: el jamón de bellota, procedente de cerdos alimentados fundamentalmente con bellotas; de recebo, con un suplemento alimenticio de pienso para su engorde; de cebo, alimentado únicamente con pienso.

Cuando hablamos del jamón, no sólo nos estamos refiriendo a una de las joyas gastronómicas de la dieta mediterránea, sino también a un alimento con importantes cualidades nutritivas. Cada "bocado" es todo un placer para nuestro paladar y también para nuestra salud. De hecho, su carta de presentación no puede ser más apetitosa. Sus aportes en ácido oleico (facilita la producción del colesterol bueno en el organismo y ayuda a reducir el colesterol malo), vitaminas del grupo B (previenen enfermedades cardiovasculares), proteínas y minerales como el zinc o el hierro (durante la infancia y la adolescencia, son necesarios para la formación de tejidos y para prevenir la anemia), son algunas de sus principales cualidades y, seguramente, causas principales de su ya conocido prestigio.

Además del jamón, el cerdo ibérico nos regala otras exquisitas delicias para el paladar: los embutidos, el solomillo, las costillas..., que son alimentos realmente sabrosos.