

## EL JAMÓN EN LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA

**Gázquez Ortiz A.**

Catedrático de la Universidad de Extremadura.

El jamón como una de las joyas de la gastronomía, especialmente ibérica, ha tenido una aceptación en todas las épocas históricas. Tan es así que ya en la Iberia prerrománica tenía un gran prestigio, ya nos lo dice Strabon (siglo I a. D. C.) en su libro tercero de la Geographika dedicado a Iberia: *"la mayoría de ellos están ocupados por los kerretanoí, pueblo de estirpe ibérica, entre los que se hacen excelentes jamones, comparables a los cantábricos, lo que proporciona ingresos no pequeños a sus habitantes"*.

Para estos pueblos ibéricos el cerdo junto con el toro eran animales teogónicos. Se han hallado numerosas esculturas llamadas "verracos" en Ávila, Cáceres, Orense, Segovia, Zamora, etc. Una de las más famosas son los Toros de Guisando en el Tiemblo, de origen celta. O los toros de San Martín de Valdeiglesias. Se cree que se colocaban como mojones en los términos de sus tribus y de sus cordeles. La importancia iconográfica y totémica del cerdo llegó a ser tal, que se ha descubierto en el reverso de algunas medallas consulares la figura del cerdo o jabalí como distintivo militar de algunas de las legiones. Hecho que también se ha encontrado entre los Celtas y Galos prerrománicos. La iconografía porcina llegó a estar muy extendida, hasta el punto de haberse hallado monedas romanas en forma de jamón de tiempos de Augusto y Agripa.

La matanza del cerdo, en época romana, está institucionalizada. En un principio el cocinero (coquus) era un esclavo el cual llegó a ser muy preciado y hasta una casta muy influyente. Toman nombres como "vicarius supra cenas" y constituyeron el "Collegium coquorum".

La forma más frecuente de consumir la carne de cerdo era bien seca o en salazón. Se sazonan lomos (tergora o tegora), perniles o jamones

(perna), cabezas (caput o sinciput), costillas (costae) y tocino (lardum o lardum). De estas partes la más preciada era el jamón. El mismo Catón en su obra *"de re rustica"* da las normas para curarlo: *"cuando compres una perna de cerdo, córtales las patas. Mételas en la sal. Cuando hayan estado ya cinco días en la sal, sácalas de ella, y cuélgalas dos días al viento..., cuélgalas otros dos días al humo del lar..., y luego en la despensa de carne"*. Son jamones curados en sal y ahumados, al estilo de Westfalia (salado con sal gema seca y luego ahumado). Catón también sugiere untar el jamón con aceite de oliva antes y después de ahumarlo para después bañarlo en vinagre; de este modo se evitaban los ácaros y otros insectos que pudiesen dañar su curación. El jamón llega a ser muypreciado en Roma, así Juvenal nos dice *"en los días de fiesta, como por ejemplo en el día del natalicio, está bien poner a los invitados el lomo colgado, jamón y carne"*. Según Ateneo en los banquetes se servía el jamón de la parte de arriba a los valientes y más destacados.

La producción de jamones se realizó en el mundo romano durante siglos, así en el siglo II a. C se elaboraron jamones en Cantabria y Cerdeña, en el siglo I en tiempos de Marcial y de Ateneo en el siglo III y en el siglo IV hubo una importante producción. En tiempo de Dioclesiano, se proclamó el Edictum de Pretiis, donde se recoge los principales productos del mercado y se fija el precio del jamón y de la paleta cerretana (20 denarios la libra itálica). En el año 359 en la época del Emperador Constancio VI en la Expositio Totius Mundi et Gentium se realiza una alabanza de los jamones.

En la edad media, los monasterios y conventos se convierten en centros de cultura y conocimiento, y, al mismo tiempo, sus cocinas en centros de arte culinario. Atendían a sus propios huertos y cochiqueras donde criaban alguno que otro puerco para el año. El interés del clero por la cocina se debía principalmente a la preocupación que tenía por la función de los alimentos y sus propiedades salutíferas, al igual que la medicina tuvo un interés especial por los alimentos como factores terapéuticos. Por otro lado, la necesidad de autoabastecerse les indujo a poseer tierras de labranza, establos, apriscos y cochiqueras, puesto que, en la mayoría de los casos, los monjes procedían de la nobleza y, por ello, acostumbrados al buen comer y al buen beber. En este periodo el comportamiento social y culinario sufrió un profundo cambio como consecuencia del establecimiento del Camino de Santiago. Entre los siglos XII-XIII las fronteras de la España cristiana avanzaban hacia el sur, lo que permitió que la ganadería tuviera un moderado crecimiento, pues hubo un mejor desarrollo de la trashumancia y una mayor extensión de praderas y bosques para su alimentación. En este sentido, está constatado que entre la segunda mitad del siglo XII y el primer cuarto del siglo XIII las órdenes militares de Calatrava, del Hospital y de Uclés mandaban sus rebaños hasta la cuenca del Guadiana. Y hacia finales del siglo XIII se produce una expan-

sión ganadera en la que se ve afectada la dehesa extremeña; es en este periodo donde podemos hallar rebaños de cerdos ibéricos, en estado semi-salvaje, en íntima relación con los alcornoques y encinares.

En estos tiempos el cerdo ya no sólo se criaban las manadas en los alcornoques o encinares de señoríos sino, también, en el trasfondo de las casas del burgo. Al mismo tiempo un mayor número de campesinos tiene acceso a su crianza, aunque en hatos reducidos. Seguirá el consumo de la carne salazonada para el año y los perniles las piezas más estimadas en las casas de alacenas repletas de mil sabores a especias, cecina y tocino. La matanza y la fabricación de embutidos ya está institucionalizada en los pueblos y en las pequeñas aldeas; su tiempo ya está fijado como podemos leer en el Libro de Alexandre.

Hasta estos siglos el puerco tan solo era un animal que se le alimentaba y, pasado un tiempo, se le sacrificaba para consumir su carne, sin embargo a partir del siglo XII comienza a tenerse una preocupación zootécnica, como puede verse en la Obra de Alonso de Herrera. Hacia los siglos XV y XVI aparecen libros de cocina que son la expresión de cómo se comía en estos años: libros como el de Ruperto de Nola o el Arte Cisorio o el Libre de Sent Sovi, donde tienen una preocupación por el lechón.

La España de los siglos XVI y XVII estaba habitada fundamentalmente por una población rural en un 90 p. 100, y el clero y la nobleza monopolizan la escasa riqueza del país. La situación social, económica y cultural de ambos siglos tiene diferencias entre ellos, y con respecto a los siglos bajomedievales, sin embargo los tres grupos sociales mantenían sus costumbres alimenticias con respecto a la carne de cerdo, que seguía siendo de invierno y comensal de don Carnal.

El cerdo se ha integrado tanto en nuestra cultura que en nuestro idioma llega a tener doble sentido, así en 1593 Lucas Gracián nos da cuenta de una confusión graciosa en torno al tocino:

*"A un letrado de esta corte le acaeció con otro labrador un caso gracioso, que siendo su letrado después de haberle tratado de su pleito, le dixo: -Señor licenciado, yo quiero con licencia de V.M. dar un par de nalgadas a la señora su muger.*

*El letrado estuvo algo alterado con esto hasta que prosiguió el labrador diciendo:*

*-Y en verdad que me atrevo a dárselas porque el tocino es bueno.*

*Y así fue, que por decir lunadas de tocino, las llamó nalgadas"*

Por otro lado, la carne de cerdo representaba para el campesino un ideal y una ostentación de riqueza. Si bien en estos siglos la cabaña porcina era

importante, seguía existiendo grandes diferencias en el consumo de las diversas porciones del cerdo, donde los perniles eran las piezas más estimadas. Por otro lado, la manipulación de los diferentes subproductos porcinos, bien salados o adobados, se convierte en una habilidad y un arte, como proclama el Quijote al hablar de su Dulcinea “—*Está, como he dicho, aquí en el margen escrito esto: Esta Dulcinea del Toboso tantas veces en esta historia referida, dicen que tuvo la mejor mano para salar puercos que otra mujer de toda la Mancha*”.

También encontramos datos sobre el comportamiento alimentario en las instrucciones para el avituallamiento, que daban los emigrantes españoles a Indias en sus cartas a familiares y amigos para el viaje desde el puerto de Sevilla al Nuevo Mundo. En una carta (nº376) fechada en Trinidad 1-I.1577, de Alonso Ramírez Gasco a su hijo y yerno Juan García Ramírez y Pedro Sánchez de Corrales, en Villanueva de Alcardete, le dice: “...*Para vuestro matalotaje lo que podeis traeder a tierra es algunas piernas de carnero hechas cecina bien curadas, y una docena de queso muy bueno, y en Sevilla comprareis una docena de jamones de Aracena y algunas aves, y para cada persona que trajéredes un quintal de bizcocho, que sea blanco y muy bueno, compraréis una arroba de aceite y otra de vinagre, una docena de botijas de vino, aceitunas, almendras, pasas, higos, avellanas, nueces, garbanzos, arroz, miel, azúcar y conservar, y todos los regalos que hall´redes, que todo es menester por la mar*”. Desde Puebla, en marzo de 1581, Sebastián Pliego escribe a su mujer Mari Díaz, en Mecina de Buen Varón una carta (nº174) en la que le dice entre otras cosas: “...*De la del pan mete para cada uno un quintal de bizcocho, y para todos un quintal de pasas, tres jamones de tocino, almendras, azúcar, una arroba de pescado, otra de tollo, especial un celemin de garbanzos, avellanas*”. De estas cartas podemos deducir no solo que el cerdo era primordial en la alimentación del español de la época, sino que el jamón era un alimento fácilmente transportable por su conservación tanto sazonado como cocido en vino, y como señala ya eran preciados los jamones de la Sierra de Aracena y de Algarrobillas, como aún lo son hoy.

Pero esta tradición de la cultura del cerdo también fue exportada a los territorios americanos, y existen bastantes referencias escritas del trasiego que hubo entre las diferentes pueblos americanos de productos porcinos, principalmente tocino salazonado, como se puede leer en la Historia general y natural de las Indias de Gonzalo Fernández de Oviedo: “...*Con estas dos naos se había juntado otra en la mar, que iba de la Nueva España cargada de tocinos: que es otra cosa nueva e para se notar, porque no ha quinze años que ningún puerco había de los de España, e de los que pasaron de estas islas se han hecho tantos e tan grandes hatos, e innumerables monteses, que ya las naos cargan de los tocinos*”. Como podemos apreciar en las expediciones a ultramar que no solo llevaban cecinas y salazones, sino cerdos que ya poblaban las islas del Caribe.

La corte madrileña en el año 1701 ve entrar a Felipe de Anjou, nieto de Luis XIV de Francia, a quién proclama rey, Felipe V de España. Con él entra la casa de Borbón, y con ella el llamado reformismo borbónico y la ilustración, que caló en los grupos de elite cultural y económica, pero en el pueblo ese cambio se hizo lento, pues la sociedad española seguía estando habitada por un 80-90 % de campesinos, y un 20-10 % de artesanos, burócratas, comerciantes, rentistas, cortesanos y eclesiásticos; estos últimos grupos sociales con gran poder económico, puesto de manifiesto por la posesión de extensos señoríos y con una riqueza agropecuaria inmersa en el inmovilismo y en la tradición.

Los usos palaciegos también se mantenían en la tradición, así Felipe V, hacia 1715, en una salida de caza a la Torre de la Parada, se hace abastecer entre otras viandas con diez libras de manteca de cerdo, un pernil de Algarrobillas, tocino para mechar y jamón dulce.

María Ana Victoria, hermana de Carlos III, llamada la Marianina, tomaba diariamente pernil curado; hacia 1726 se hace servir una comida en la que el postre era "*pan relleno de pernil*", en otras palabras "*un bocadillo de jamón*". En realidad, en este siglo los jamones tienen un gran renombre internacional: en 1792 se exportan al extranjero gran cantidad, así tenemos que a Portugal se contabilizan 504 arrobas o a Inglaterra 46 arrobas, pero si estas cifras no son significativas, ya en el año 1795 hay una gran exportación a numerosos países, tanto de Europa como de América, exportándose en ese mismo año a Portugal 11.825 arrobas y a Inglaterra 1.953 arrobas.

El cerdo y sus jamones también estaba presente en la olla cortesana y nunca faltaba en cualquier menú, fuera de diario, de agasajo, celebración o fiesta. La olla de Carlos IV siempre contenía "*beca, ternera, jamón, gallina, garbanzos y verduras*". En el reinado de Fernando VI hay evidencias escritas del importe de una olla a la española: 48 reales de vellón. 2 pesetas de entonces y contenía: "8 libras de vaca, 3 libras de carnero, una gallina, una perdiz, un par de pichones, una liebre, 4 libras de pernil, 2 chorizos, 2 libras de tocino, 2 pies de tocino, 3 libras de oreja de tocino, verduras y garbanzos, especias finas". Pero lo que se consumía en gran medida era el tocino, ya que se utilizaba tanto para guisar como para freír, y existían tres tipos: "gordo", "ordinario" y "de Algarrobillas".

En las primeras décadas de la España del XIX se va a asistir a cambios en el comportamiento alimentario, tanto en los grupos económicamente débiles, como en aquellos que ostentaban el poder político y económico. Esta nueva forma de sentarse a la mesa viene determinada por cambios sociales, implantación de medidas higiénicas alimentarias y nuevas técnicas de conservación de alimentos, influencias extranjeras principalmente de Francia e Italia y de productos ultramarinos, la aparición de los restaurantes

y casas de comidas. Todo estos factores determinarán unos nuevos modelos de consumo y, por extensión, de tratamiento culinario de los diversos alimentos; a pesar de todas estas transformaciones, el consumo y sus formas culinarias de la carne de cerdo no sufren cambios cualitativos, tan sólo se puede decir que son de carácter cuantitativo, pues se siguen consumiendo los mismos productos y derivados porcinos.

El consumo de la carne de ganado porcino ya no era privativo de determinados grupos, se podía decir que había una tendencia a la desaparición de la división de clases según que partes consumidas del cerdo, aunque todavía los perniles eran comensales de las mesas pudientes.

Si bien en este período la carne de cerdo aún es mayoritariamente un alimento rural, sin embargo es estimable su consumo entre la clase media urbana. Esta afirmación puede ser contrastada por la evidencia de multitud de recetas a base de carne de porcino que aparecen en los diferentes manuales culinarios, que se editan para la familia española finisecular.

El cerdo sigue siendo un participante primordial en las cocinas de todos los pueblos ibéricos, tanto en días de trabajo, como en conmemoraciones, fiestas y jolgorios.

Y en esas fiestas y reuniones, cuando los platos están vistiendo a esas largas mesas, muchos de nosotros se preguntan como Juan Valera en su Doña Luz: "*...¿Qué pavos rellenos; qué cocido con morcilla, chorizo, embuchados y morcones; qué tortillas con espárragos trigueros; qué platazos de pepitoria; qué menestras de cardos, morrillas, y guisantes; qué jamón con huevos hilados; qué tortas maimones y qué deliciosas alboronías, picantes salmorejos, frescos gaspachos y ensaladas...?*".

En los escritos de Mariano Pardo Figueroa, el cual llega a valorar tanto al cerdo que lo hace responsable no sólo de nuestra diferencia culinaria del pueblo árabe, sino también de nuestra existencia. En la Mesa Moderna encontramos lo siguiente: "*Si en las casas españolas no se hubiera matado el cerdo, de tiempo inmemorial; si el cochino, por su propia naturaleza, no se prestase a todo género de combinaciones empíricas; si en las despensas de nuestras casas no hubiese por tradición lomos adobados, y jamones secos, y longanizas al aire, y huesos en salmuera, y tocino en lonjas, y morcillas, embuchados, chicharrones dispuestos cada hora a condimentarse por si mismos, sin más que la sartén y la lumbre ¿qué sería de nuestra humanidad ibérica?*".

A finales del XIX la cultura gastronómica porcina no solo tiene fama en España sino fuera de ella, debido a dos hechos: uno, una mayor producción y dos, una mayor calidad. Y como ejemplo podemos tomar el de los jamones españoles, que llegan a alcanzar cotas hasta ahora inimaginables de

reconocimiento fuera de nuestras fronteras, al conseguir medallas en las Exposiciones Universales de París, Viena y Filadelfia.

En las últimas décadas el jamón ha ido adquiriendo un prestigio, tanto en cantidad como en calidad, no solo en el ámbito nacional e internacional, y en especial determinadas áreas de producción y transformación de productos porcinos. A este auge ha contribuido la designación de determinadas zonas geográficas con "*denominación de origen*" como garantía de calidad: Jabugo en Huelva, Jerez de los caballeros, Monesterio y Fregenal de la Sierra en Badajoz, Montánchez y Piornal en Cáceres, y Guijuelo, Candelario, Campillo de Salvatierra y Frades de la Sierra en Salamanca.

Los usos culinarios y gastronómicos tienen su expresión en los recetarios de cocina, que en las primeras décadas del siglo XX fueron relativamente abundantes y estaban dirigidos a las clases medias y adineradas. Por el contrario, en el último tercio se nos está inundando con manuales de dietas para adelgazar, para hombres y mujeres sin tiempo, de cocina rápida, de cocina pobre, de cocina sofisticada, etc.

Pero abordemos un aspecto del jamón y del cerdo que ha sido preocupación, no tanto ahora como en la edad media: la dietética y el consumo del jamón y carne de cerdo.

El hombre, desde el alba de la civilización, tuvo conciencia de que los alimentos tenían propiedades salutíferas, y en especial el cerdo ha tenido una serie de consideraciones dietéticas a lo largo de la historia, que han ido cambiando según los usos y costumbres, así como por los nuevos conocimientos científicos y, por qué no por el marketing que el hombre moderno lo introduce como si fuese una nueva forma de comportamiento alimentario.

Si nos retrotraemos a la cultura griega, la carne de los animales de abasto era el principal alimento dador de proteínas, pero no todos los animales suministran idénticas características, y no todos eran iguales de benefactores para la sustancia material del hombre. El griego, y en general el hombre hasta el Renacimiento, está sometido a los dictámenes del *Corpus Hippocráticum* en todos los sentidos, y más concretamente a la *Dietae*. Para los hipocráticos "*Las carnes de cerdo dan al cuerpo más fuerza que éstas, y son bastantes laxantes, porque tiene las venas finas y con poca sangre, y mucha carne*". No obstante, dentro del cerdo, eran los menudos (vísceras y anejos dérmicos) los más preciados, puesto que en ellos encontraban características organolépticas saludables, aunque también es verdad que se convirtieron en una costumbre venderlos y, por lo tanto, consumirlos en las puertas de los hipódromos, en el foro, en los estadios, al igual que hoy día se consumen golosinas y frutos secos. Para los griegos los menudos se consumían cocidos, de tal manera que les llamaban "cocidos".

Para el griego la digestibilidad de la carne era una propiedad esencial y estaba en función de la proporción de sangre del animal, siendo la de más difícil digestión la carne de bovino y la más fácil la de cordero y cabrito. Respecto al cerdo se nos dice que transmite vigor y además es laxante. El carácter "laxante" de un alimento era beneficioso, puesto que facilitaba la expulsión de los humores residuales y anómalos, tanto en estados de salud como en estados morbosos.

La influencia de factores ambientales y la situación zootécnica en la que se desarrolla el animal, influyen sobremedida en la carne. Este concepto que hoy día está aceptado, ya era conocido, o al menos intuido, en la época hipocrática. Pues tenían conocimiento de que el sistema pecuario, la cría y el régimen de vida de los animales influye en la calidad de la carne y en la constitución de los elementos vitales de su estructura. De tal manera, que para los discípulos de Hipócrates *"los animales que pacen en los bosques y los campos son más secos que los que se crían bajo techado, porque en sus ejercicios al aire libre se secan bajo el sol y con el frío, y viven respirando un aire más seco. Son más secos los animales salvajes que los domésticos"*. También la presencia de sangre, antes indicada, en una determinada área del cuerpo induce a que la carne sea más o menos ligera. *"De los animales por sí mismos las carnes más fuertes son las más sometidas a esfuerzos, y las más abundantes en sangre y las del costado por donde se recuestan"*.

Pero no solo hubo una preocupación en el Corpus Hippocraticum por la carne como alimento, sino también las propiedades que ésta adquiriría cuando es sometida a fórmulas de conservación o tratamiento culinario, *"las carnes conservadas en vino resecan y alimentan; resecan a causa del vino, y alimentan por la carne. Conservadas en vinagre calientan menos a causa del vinagre, y alimentan bastante. Conservadas en sal las carnes son menos nutritivas, por quedar privadas de la humedad por la sal; adelgazan, resecan y son bastante laxantes."*

El Corpus Hippocraticum influyó no sólo en la propia Grecia sino en Roma y hasta finales del siglo XVIII. En el mundo romano Galeno, médico de Pérgamo en el siglo II dC., lo toma como suyo, para después ser aceptado por cristianos, judíos y árabes del medievo.

Así, a principios del siglo XII, el judío Maimónides (Abu Imrâm Mûsâ Ibn Maimûn) nos expone en su doctrina dietética, tomada del Corpus griego, la existencia en la naturaleza alimentos perjudiciales y beneficiosos. Basándose en esa doctrina nos da una interpretación higiénico-dietética de por qué no se debe consumir carne de cerdo: *"...La causa por la cual la Torá prohíbe el cerdo es su continua vida en la inmundicia y su descuidada alimentación. Y es sabido el cuidado de la Torá por la higiene, incluso en campamentos militares, con más razón dentro del poblado; de estar permitido el consumo de*



*carne porcina, los mercados y las casas estarían más sucios que un excusado, como puede verse en la tierra de los franceses hoy día”.*

La preocupación dietética del mundo griego, recogida por árabes y judíos, es transmitida al mundo medieval sin modificación alguna. Aunque las costumbres dietéticas fueron diferentes según las clases sociales. Es a partir del siglo XIV cuando podemos ver referencias escritas de esa inquietud dietética. En un Manuscrito Anónimo de 1381, podemos leer las propiedades dietéticas de la carne de cerdo, emanadas de la doctrina hipocrática: *“El puerco es frío en primer grado y húmedo en II, y es gran gobierno: pero es malo de molar: por la mucha humedad. [...] ay carne en el mundo que tan semejante sea del cuerpo del ome como es el puerco: tanto que dize Galeno que en algunos lugares dieron carne de ome a cozer en lugar de puerco, que semejava todo carne de cuerpo. Y su notomía es tal como la del ome: y en el ay ocho catamientos... [...] Y el catamiento seteno según el adobamiento: ca el fresco cozido es muy malo e húmedo; y el que es salpreso no es tan malo. Otrosi el puerco puesto en adobo en sal y en vinagre y en oregano es menos malo: y el asado son menos malos que los otros.”*

La comparación de la carne de cerdo con la del hombre ha sido frecuente en nuestra historia, Núñez de Coria, dietista nos dice: *“... y por esso dixo Galeno, que comiendo cierto hombre carne de hombre por de puerco no hallo diferencia alguna en sabor ni en color, lo qual es señal que es muy semejante a la humana, y Avicena dixo que hubo algunos que vendieron carne de hombre por de puerco y fue oculto hasta que vieron los dedos de la manos...”*. Y en Savonarola: *“Verdad es que el nutrimento es viscoso y de dura digestion y engendra buena sangre humana y por tanto dize Avicena que la carne del hombre y sangre u del puerco son semejantes porque ya se ha visto vender carne humana por carne de puerco e por tanto se dize que quien quiere hazer prieva en la sangre del hombre que la haga en la del puerco y es cosa muy provada...”*

Por otro lado, el cerdo es un animal exclusivamente dador de carne, dicha idea es aceptada por la comunidad científica y la vox populi; convicción que Fray Luis de Granada nos la expone impregnada de una cierta religiosidad en su Introducción del símbolo de la fe de 1583: *“Mas el puerco, ¿para qué cosa sirve sino para mantenernos con su carne?. Y para que ésta no se corrompiese, diéronle el ánima en lugar de sal. Y por ser este animal tan provechoso para nuestro mantenimiento”*.

Aunque la carne de cerdo desde un principio un concepto dietético no muy estimable, era consumida por todos los estratos sociales, y debe de ser admitida, ya que es un alimento servido por Dios, como nos dice Alonso de Herrera: *“Pues devemos dexar de imitar las obras de los puercos e aprovecharnos de la carne/ pues dios la crio para servicio del hombre mayor-*

*mente que no ay que tanto mantenimiento de al cuerpo ni tanta hartura en la casa e cierto osare dezir que un cuerpo abasta tanto si es bueno como una vaca/ que poco cunde mucho e da gracia a todos los guisados e cierto no ay buena olla sin ello”.*

Para Núñez de Coria la carne de cerdo es muy recomendable y sugiere consumirse en invierno para una mejor digestión, Y además es buena para las gentes de ejercicio. Para estos dietistas medievales es mejor la carne del jabalí que la del puerco casero. La carne del cerdo es considerada cambiante en su digestibilidad según la edad, la época del año en que se hacía la matanza y la climatología, así cuales eran buenos para salar y qué partes eran buenas del cerdo: las internas o las externas, las diestras o las siniestras. Todo tenía su importancia en el alimento cárnico porcino.

La carne de cerdo esencialmente era alimento, transmitía vigor, pero también era empleada por su capacidad sanadora. Y no solo las carnes se consumían, también se consideraban manjares los órganos y estructuras internas, algunas de ellas, desde épocas remotas, como delicias. Para el hombre del medievo eran aceptados todos los órganos o livianos. Si bien eran un recurso alimenticio de las clases desfavorecidas, aunque en ocasiones se convirtiera en un plato apreciado para las mesas de señores y palacios. El hígado era considerado como un manjar y con capacidad curativa; el pulmón era considerado el liviano por excelencia, según Avicena es de fácil digestión. Por el contrario el corazón estaba considerado de difícil digestión y poco “*nutrimento*” y para que no hiciese daño el consumirlo debía tomarse con ajedrea, pimienta y cominos. El bazo no era un liviano muy utilizado en las cocinas. Los riñones no eran muy estimados y su valoración dietética era baja, debido a que su función no era loable. No obstante los livianos externos o “*carnes ternillosas*” eran muy consumidos en los rituales de la matanza. De todos los productos del cerdo el tocino era el más utilizado en múltiples guisados y frituras.

El concepto dietético que se tiene de la carne y en concreto de la de cerdo se mantiene prácticamente sin modificación alguna hasta el siglo XIX, donde los manuales de cocina y de economía doméstica los recogen adaptándolos a los nuevos tiempos, aunque se sigue teniendo el concepto, según un libro de cocina de mediados del XIX “*la carne de puerco es pesada; pero alimenta mucho, porque su sazón excitante cambia su naturaleza y la hace más digestiva e irritante*”

Hacia los cincuenta del XIX se busca la calidad de magro y tocino, su proporción y su calidad organoléptica. Ya no existen esas connotaciones de humedad o sequedad, frío o calor. Se busca, se interpreta su sabor, olor, color, flavor, etc. Los menudos o livianos siguen teniendo una estimable consideración culinaria y por demás dietética, aunque esta última estuviera ale-

jada de las ideas de siglos pasados; ahora se entiende que las estructuras orgánicas no contienen aquellas propiedades hipocráticas que durante un largo período de tiempo se les había achacado.

Se puede decir que las consideraciones dietéticas del XIX sobre la carne de cerdo se mantienen hasta bien entrado el siglo XX. Puesto que aún se siguen en ciertas ideas del pasado. El doctor Castillo de Lucas en 1940 publica el Refranillo de la alimentación donde nos acerca a los refranes y dichos de la medicina tradicional, a los que le da una interpretación doble: la que tuvieron en su momento histórico y la que representa para el español de la primera mitad del siglo XX.

A partir de la segunda mitad del siglo XX, si hemos de encontrar algún carácter insano en el cerdo, que creo que no los tiene, debemos de buscarlo en su componente graso, como participante de factores precursores en la etiopatogenia de las enfermedades cardiovasculares del hombre, puesto que la posible indigestibilidad, la de ser una carne para el "hombre de ejercicio" y otras propiedades han pasado a un segundo o tercer plano, o no son tomadas en cuenta, en la actualidad.

Hoy día en el mundo industrializado alrededor del 40,5 % de las muertes que se producen tienen motivos cardiovasculares; se puede decir que las cardiopatías son enfermedades de una sociedad opulenta. La carne de cerdo se constituye por tres componentes: músculo o magro que se rodea de un tejido conectivo y un tejido graso situado entre las fibras y los fascículos musculares. Además el tejido graso se sitúa en el panículo adiposo constituyendo, lo que en el medievo se le llamaba "tocino gordo".

La grasa intramuscular tiene la capacidad de suministrar a la carne la propiedad de palatabilidad y es responsable de las sustancias del aroma y sabor, que constituyen el flavor de la carne. La grasa subcutánea, de un desarrollo previo a la intramuscular, está compuesta aproximadamente por un 95-99 % de triglicéridos como reserva energética, y alrededor de un 1-5 % de fosfolípidos y la fracción insaponificable en la que se encuentra el colesterol. Este tocino o grasa subcutánea hoy en día no representa en la cocina lo que representó hasta el primer tercio del siglo XX, puesto que su uso está muy restringido, como consecuencia de la utilización de grasas vegetales, principalmente aceite de oliva y soja.

La grasa que tiene una preponderancia bromatológica, culinaria y gastronómica es la intramuscular; ésta contribuye a la jugosidad de la carne, pues infiere una determinada textura en la cavidad bucal y una secreción de los jugos gástricos al ser consumida. Contiene un elevado porcentaje de ácido oléico y, por el contrario, son bajos los de los ácidos grasos saturados; esto ocurre especialmente en el jamón. La grasa intramuscular está com-

puesta fundamentalmente por triglicéridos, fosfolípidos, ácidos grasos libres, colesterol, vitaminas liposolubles e hidratos de carbono e la fracción insaponificable. De tal modo que su contenido en colesterol y los ácidos grasos saturados es moderado y, por tal motivo, su consumo debe ser tenido en cuenta en la dieta de personas con predisposición a procesos cardiovasculares, pues el colesterol y los ácidos grasos saturados participan en la patogenia de dichas enfermedades. Sin embargo se ha de indicar que la grasa intramuscular del jamón tiene un bajo porcentaje en ácidos grasos saturados y colesterol, por lo que no incide de una manera muy decisiva en el desarrollo de las patologías cardiacas, de tal manera que de ser un alimento prohibitivo para los individuos con riesgo de procesos cardiovasculares, ha pasado a ser un alimento desterrado por las dietas cardiosaludables a ser un alimento que ha de consumirse cuanto menos con moderación. No obstante, aquellos productos derivados del cerdo que contengan grasa procedente del panículo adiposo, o bien de estructuras orgánicas diferentes a la del jamón, sí deben ser consideradas, pues tienen un porcentaje mayor de ácidos grasos saturados.

En cuanto a la carne de cerdo no debe generalizarse ya que no toda ella contiene el mismo porcentaje de ácidos grasos saturados y colesterol, y por ello la misma incidencia en los procesos cardiopáticos. Debe indicarse que si bien el cerdo ibérico, y principalmente en sus jamones, paletillas y lomos contienen un menor porcentaje de ácidos grasos saturados que los llamados "cerdos blancos", ambos tipos de carne deben de consumirse con moderación, aunque pueda decirse que la procedente del cerdo ibérico sea más cardiosaludable. Pero también es verdad, en beneficio de nuestro estimado cerdo, que en las enfermedades cardiopáticas no solo los ácidos grasos saturados y el colesterol son los únicos factores predisponentes.