

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN EMBUTIDO MUY ESPECIAL



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La cecina proviene fundamentalmente de la carne de vacuno, que se ha sometido a un proceso de salazón y curado al aire y al humo de leña. Sin embargo, podemos encontrar cecina de cabra o caballo, siendo las piezas más pequeñas, presentado un sabor más fuerte y una coloración también diferente. El 95% de la cecina que se consume en España se elabora en León. La zona geográfica de elaboración de este producto se localiza en Astorga (donde se sitúa el Consejo Regulador), El Bierzo, Montaña Central, Centro y Sur de la provincia. Los únicos ingredientes utilizados en la elaboración de la cecina de León son carne de vacuno y la sal. La elaboración de la cecina consta de las siguientes fases: Perfilado, lavado, asentamiento, ahumado y secado o curación. Todo este proceso de elaboración tendrá una duración mínima de siete meses, tomando como tiempo inicial la entrada en salazón de la pieza. La cecina presenta diferencias importantes con otros embutidos (chorizo, salchichón, lomo, etc.) que podemos consumir, por ejemplo no aporta tantas calorías al estar realizada con carne más magra, situándose aproximadamente en 250 calorías por 100 gramos, entre 100 y 200 calorías menos por unidad de pesada que el resto de embutidos. Por otra parte, tiene un elevado contenido en proteínas de alto valor biológico, entorno al 25% de las calorías que aporta son proteínas, pero además son proteínas de fácil digestión ya que tienen un alto grado de proteólisis (degradación en unidades más pequeñas) y transformación de péptidos en aminoácidos libres a lo largo del período de maduración. Otra característica nutricional interesante, es que la grasa de la carne de vacuno contiene un alto porcentaje de grasas insaturadas (por ejemplo oleico, cardiosaludables, la misma grasa que encontramos en el aceite de oliva). Este alimento es también una buena fuente de hierro, cobre y zinc. En resumen, estamos ante un embutido con bajo aporte calórico y un interesante aporte de proteínas y grasas insaturadas (cardiosaludables), con minerales. Por ello, es un alimento interesante en aquellos pacientes que requieren un aporte de proteínas en dietas hipocalóricas.

79 mg.
colesterol

48 mg.
calcio

120 mg.
ácido fólico

621 mg.
potasio

321 mg.
fósforo

por cada 100 g.

CECINA, EL JAMÓN DE LA VACA

E

es la cecina de León probablemente el mejor jamón de vaca que existe en España y en el mundo. Interesante desde un punto de vista nutritivo y gastronómico. Partiendo del des-

piece de los cuartos traseros del ganado vacuno mayor, preferentemente de las razas autóctonas de Castilla y León, y mediante la curación de carnes selectas un mínimo siete meses y un ligero ahumado con madera de roble y encina, se obtiene la mejor cecina de vaca.

Este manjar se produce en la provincia de León y es un producto exclusivo en España siendo el único jamón de vacuno registrado y protegido como Indicación Geográfica Protegida (IGP) debido a sus especiales características. León tiene todas las condiciones necesarias para la elaboración de la cecina, una importante cabaña vacuna, una

HISTORIA

LOS LEONESES CONSUMÍAN 972 ARROBAS AL AÑO

Son muchos los relatos en los que aparece la cecina a lo largo de la historia. Enrique Gil y Carrasco, escritor leonés nacido en 1815, recogió en sus numerosos escritos y relatos las costumbres leonesas, destacando en ellas la producción y consumo de cecina y Félix María de Samaniego (1745-1801), en la fábula VIII, 'El ratón de la corte y el Campo', menciona la cecina como uno de los alimentos habituales. Según estadísticas del Diccionario de Madoz publicado en 1847 en León, en el año 1835 se pagaban 6,20 reales por kilo de cecina en la Plaza Mayor de la capital leonesa, y la cantidad de la misma consumida en un buen año por los leoneses era de 972 arrobas. Procedente de las aldeas, enseguida abrió un importante mercado en las ciudades.

gran tradición y un estupendo clima para su curación.

Su bajo contenido en grasa y alto en proteínas y su versatilidad gastronómica convierten estas cecinas en una alternativa atractiva y novedosa. Dada la pérdida de agua que sufre la carne durante el

curado, la cecina resulta un concentrado de proteínas. La única pega es que también lo es de sal. Tiene su alto contenido en sodio.

Sola, con aceite y pimentón, envolviendo algunos quesos, combinada con membrillo y mermeladas, es todo

un manjar que algún restaurante parisino presenta en su carta esta importación de Astorga como carpaccio de ternera, con virutas de un queso fuerte como algunos de los de esta tierra. Envasada al vacío o envuelta en un paño de algodón algo húmedo para que no se endurezca, o protegida con aceite de oliva, tiene una larguísima duración.

De cecinas hay muchas y en muchos lugares de la geografía española, sobretodo, donde hay un buen clima para curarlas, como la cecina de cabra o de mulo del Maestrazgo o la de caballo en Villarramiel en Palencia o de jabalí, entre otras.

Dentro de la provincia leonesa se pueden encontrar muchas variedades de cecina, como la correosa, la recia, la seca, la bien ahumada, y, actualmente, nuevas técnicas y el gusto por la innovación consiguen que la cecina sea melosa, dulzona y aromática. Todo merece la pena probarse, pero la tradición hace escueta y crea pasiones. Difícil superarla.