

¿Qué es la cecina?

José Gordon, Noemí Bustillo y Diego Nebuér

marzo 17, 2021

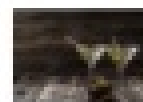
1104

Compartir



La cecina viene siendo producida en León hace por lo menos 2.000 años, debido a su climatología fría y seca. Pocos productos pueden mostrar tanta fidelidad a su pasado.

MÁS VISITADAS



Vermut, el rey del aperitivo

octubre 07, 2020



Quesos de Lebara

junio 29, 2020



¿Sabes la diferencia entre el bonono y la morcilla?

noviembre 26, 2019

DESTACADO



Marrón Glacé

octubre 18, 2021



El Mazapán de Toledo

octubre 18, 2021



Bodegas Occidente o el nuevo perfil de los vinos extremos

octubre 18, 2021

La cecina de León ha sido a lo largo de los siglos, un alimento básico y tradicional en la alimentación de la población ganadera ubicada en los valles y montañas de la franja norte de la Comunidad de Castilla y León. Su elaboración artesana en el ámbito familiar, lograba un producto seguro de alto valor nutricional que constituía un complemento proteico de la dieta de nuestras gentes, siendo por otra parte un ejemplo de utilización racional de los recursos ganaderos de la zona.

La cecina es elaborada a partir de ganado vacuno que desciende directamente de la mitológica y ya extinta raza de los Uros (**bos Taurus primigenius**) que habitaban la Península Ibérica desde tiempos inmemoriales.

Su apreciado aroma, su excelente sabor, y su marcado carácter artesano, han hecho que en los últimos años se haya producido una gran demanda de este producto.

El origen de la cecina

Las cecinas son, quizás, los productos cárnicos españoles más antiguos que se conocen; pocos alimentos pueden demostrar tanta fidelidad a su pasado. Los procesos de elaboración artesanal de las cecinas quedan ya recogidos en el *Res rustica* (Los trabajos del campo), escrito hacia el año 42 de nuestra era por Lucio Junio Moderato Columela, en donde se realiza una detallada descripción del proceso de elaboración de la cecina, prácticamente igual a como se desarrolla en la actualidad.

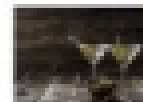
Probablemente, el empleo de la sal combinado con la acción del frío y del fuego fue uno de los primeros métodos de conservación utilizados, estableciéndose de este modo, las bases y fundamentos del proceso actual de elaboración de las salazones cárnicas.

Por qué se llama "cecina"

Si su significado, al ser tan antiguo, se pierde en el tiempo. Etimológicamente la palabra "cecina" sabemos que deriva del término latino "siccus", que significa seco, o bien, del término celtico "ciocina", que se refiere al cuerpo o al viento. Era el elemento indispensable para poder secar la carne cuando no había cámaras industriales.

La paradoja reside en lo antiguo que es este producto, y a la vez lo desconocido hasta hace poco fuera de España. En el extranjero, en los ambientes gastronómicos, es frecuente escuchar preguntar con curiosidad, llevados por la sorpresa de la revelación de este producto, qué es la cecina.

MÁS VISITADAS



Vernet, el rey del aperitivo
octubre 21, 2021



Quesos de Lébena
julio 28, 2020



¿Sabes la diferencia entre el becano y la mozzarella?
noviembre 28, 2019

DESTACADO



Mamon Glacé
diciembre 18, 2021



El Mazapán de Toledo
diciembre 16, 2021



Botegas Occidente o el nuevo perfil de los vinos cántabros
diciembre 16, 2021

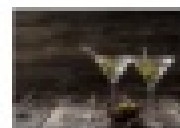
Cecina de vaca. Cecina de buey

No sólo hay cecina de vaca o cecina de buey. También se puede hacer de chivo, de potro, de corzo... Pero la tradición y el producto de mayor calidad procede de la cecina de vacuno. Podríamos decir para entendernos, y todos aquellos que no estén muy familiarizados con este producto que la cecina, es el jamón de la vaca. Con las piernas de los cerdos se hace el jamón. Pues con las piernas de las vacas y los bueyes, se hace la cecina. Es un producto más desconocido, pero que es una joya su descubrimiento. Tanto a nivel sensorial, como por toda la historia que le subyace. En la obtención de un producto de calidad será determinante la calidad de la materia prima.



José Gordon. Bodega el Capricho.

MÁS VISITADAS



Ve
oc

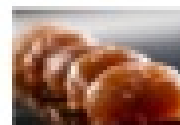


Qu
ju



¿S
bo
no

DESTACADO



Ma
di



El
di



Be
pe
di

¿Qué parte de la vaca es la cecina (y del buey)?

Las piezas provienen de los cuartos traseros –piernas- (los cuartos delanteros se usan principalmente para hacer hamburguesas y chorizos). Más específicamente, estos músculos de la pierna: **Tapa, contra, babilia y cadera.**

Según el Reglamento de la IGP **Cecina de León**, la carne que se utiliza para la elaboración de la cecina procederá del despiece de los cuartos traseros de ganado vacuno mayor, de un mínimo de cinco años de edad y de un peso mínimo en vivo de 400 Kg, preferentemente, de razas autóctonas de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.



Una vez seleccionadas las piezas, se procede a la curación durante al menos 7 meses. Un **envejecimiento mayor** aporta una increíble calidad en las piezas.

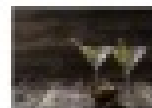
Cómo se hace la cecina

Tras la selección de las piezas viene:

- El **perfilado** permite ajustar la forma de las piezas.
- El **salado** tiene por finalidad la incorporación de sal común a la masa muscular, favoreciendo la deshidratación de las piezas y su perfecta conservación, además de contribuir al desarrollo del color y aroma típicos de los productos curados. A este fin, las piezas se cubren con sal marina de grano grueso, apiladas según los sistemas tradicionales.

El tiempo de salazón ha de tener una duración de 0,3-0,6 días por Kg de peso, y el proceso de salado tendrá lugar a una temperatura entre 2-5 °C, y una humedad relativa entre el 80-90%.

MÁS VISITADAS



Vermut, el rey del aperitivo

octubre 21, 2021



Quesos de Liébana

junio 20, 2021



¿Sabes la diferencia entre borsos y la manchilla?

noviembre 28, 2019

DESTACADO



Manón Glacé

diciembre 18, 2021



El Mozapán de Toledo

diciembre 10, 2021



Bodegas Occidente o el mundo porfi de los vinos extremeños

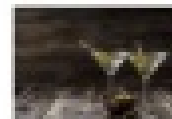
diciembre 10, 2021

- **Lavado:** transcurrido la fase de salado, se lavan las piezas con agua potable, templada o tibia, con objeto de eliminar la sal adherida en la superficie.
- **Asentamiento:** etapa cuya duración oscila entre 30 y 45 días. Esta fase tiene por finalidad eliminar el agua de constitución, hacer penetrar la sal de una manera homogénea y uniforme, favorecer el desarrollo de la microflora característica y canalizar los procesos bioquímicos de hidrólisis enzimática que producirán el aroma y sabor característicos. Al eliminarse lenta y paulatinamente el agua superficial, las piezas adquieren una mayor consistencia.
- **Ahumado:** las piezas se ahúman utilizando leña de roble o encina. La duración de esta fase está comprendida entre 12 y 16 días.
- **Secado o curación:** en esta fase se procede a la clasificación de las piezas según peso y conformación. Debe realizarse en secaderos naturales, que permitan controlar tanto la temperatura como la humedad mediante el sistema tradicional de "abrir y cerrar ventanas". En estos locales o en bodegas permanecerán las cecinas hasta completar su maduración. Entre medias de estos procesos, se aplica varias veces la propia manteca del buey a las piezas, para protegerlas.

Valores nutricionales

por cada 100 gramos:

- Calorías: 252 kcal
- Proteínas: 39 g
- Grasas: 9,5 g
- Hidratos de carbono: 0 g
- Colesterol: 120 mg
- Calcio: 48 mg
- Hierro: 9,8 mg
- Magnesio: 39 mg
- Potasio: 621 mg
- Fósforo: 321 mg



Vermut, el
octubre 21, 2018

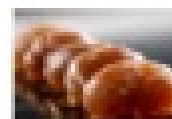


Quesuado e
julio 20, 2018



¿Sabes la d
barano y la
noviembre 28,

DESTACADO



Marrón Gla
diciembre 18,



El Mazapán
diciembre 10,



Bodegas Q
perfil de los
diciembre 10,

Propiedades de la cecina

Sólo aquellas personas que no pueden tomar sal, no podrán comerla. Es buena para todas aquellas dietas que no deban ingerir hidratos de carbono. Asimismo, destaca el **alto aporte de hierro**, fundamental para prevenir problemas de anemia. Por ello, a menos que se indique no ingerir sal, será muy bueno para, mujeres que han dado a luz y mujeres que están atravesando la menopausia.

Es **baja en grasas**, especialmente si es de animales que viven en libertad. Y es un **alimento muy proteico, muy nutritivo**. También es importante el **calcio y fósforo**, que intervienen en el mantenimiento de unos huesos y dientes sanos. La cecina también cuenta con vitaminas del complejo B que funcionan como antioxidantes y ayudan a **prevenir el envejecimiento**.

Respecto a los **ácidos grasos monoinsaturados** es importante destacar el contenido de ácido oleico que junto el ácido palmitoleico representan entre un 43-50 % del total de los ácidos grasos. Los niveles de **ácidos grasos poliinsaturados** en las muestras analizadas representaron el 4-7% del total de los ácidos grasos. Es conocido que la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados disminuye los niveles de colesterol en el plasma y tiene **una relación inversa con la incidencia de enfermedades cardiovasculares**. Otro aspecto importante de los ácidos grasos poliinsaturados relacionado con la salud es el tipo de ácido graso. Existen dos familias importantes de **ácidos grasos poliinsaturados: $\omega 3$ y $\omega 6$** . En la cecina se encuentran en unas proporciones idóneas.