

# Gedroogde ham



## HOE WIJ TESTEN

Wij hebben dertien Spaanse serranohammen, negen Italiaanse parmahammen en tien hammen zonder oorsprongsbenaming geselecteerd, allemaal voorverpakt. We keken of de grote namen de verwachte kwaliteit bieden en gingen na of de andere die kwaliteit kunnen evenaren. We beoordeelden onder andere de etikettering, de microbiologie, het zoutgehalte en de smaak.

## ECHT DROOG?

Vlees bestaat van nature uit 70 % water. De rest is eiwit en vet. De ham uit onze test moet enkele maanden rijpen en drogen om een bepaalde kwaliteit te bereiken. Hoe hoger de verhouding vocht op eiwit, hoe minder lang de ham heeft grijpt en hoe minder de smaakaroma's zijn ontwikkeld.

De Italiaanse ham uit Parma en de Spaanse serranoham zijn welluidende namen, waarvoor u soms een aardige duit moet neertellen. De kwaliteit zou dan ook navenant moeten zijn. Dat blijkt vooral voor serranoham niet altijd het geval.

**G**oede gedroogde ham is heerlijk op de boterham tijdens de lunch. Probeer zeker eens een stuk stokbrood met een beetje melkerijboter en een sneetje gedroogde ham, de "Baguette Parisienne". Maar ham is ook een smakelijk aperitiefhapje om de smaakpapillen voor te bereiden op wat nog komt. Geen wonder dat charcuterie, waaronder gedroogde ham, steeds meer marktaandeel wint. Er bestaan veel verschillende rauwe hammen. Niet alleen de afkomst en het ras van het varken spelen een rol, maar ook de manier van drogen en rijpen. Denk aan cobourg, filet d'anvers, bayonneham, grison uit de Alpen, filet de saxe, de Belgische gandaham en natuurlijk niet te vergeten de bekende Italiaanse parmaham en de Spaanse serranoham. Samen met ham zonder een grote naam onderwierpen we die twee laatste aan een test.

## Italiaanse ham is niet per se parmaham

Het mag dus duidelijk zijn: overal in Europa wordt ham gezouten en gedroogd. Slechts van enkele soorten geniet de naam een officiële bescherming. Daarbij kan het gaan om de garantie dat de ham volgens een strikt procedé wordt gemaakt of dat de varkens worden geteeld in een bepaalde streek. Europa onderscheidt daarvoor drie beschermingscategorieën: de Beschermde Oorsprongsbenaming (BOB), de Beschermde Geografische Aanduiding (BGA) en de Gegarandeerde Traditionele Specialiteit (GTS).

In ons land heeft de jambon d'ardennes een Beschermde Geografische Aanduiding (BGA). Parmaham geniet sinds 1996 een Beschermde Oorsprongsbenaming,



BOB ofte DOP in het Italiaans. Daardoor is de productie van parmaham gebonden aan een aantal regels. Zo moet ze gebeuren in de Italiaanse Parmaregio, van in Italië geboren en getogen varkens van de beste rassen. De dieren moeten minstens 10 maanden oud zijn en minimaal 150 kg wegen. De voeding bestaat gedeeltelijk uit de overblijvende wei van de Parmezaanse kaas. De hammen rijpen minimaal 12 maanden (soms zelfs tot 36 maanden). Bovendien worden er bij de productie van parmaham naast zout geen toevoegingen gedaan. Parmaham is dus 100 % natuurlijk en bevat geen bewaarmiddelen of additieven. Het Consortium van Parma staat in voor de controle en opvolging van de strikte regels.

### Serranoham afkomstig uit heel Spanje

Het overgrote deel van de in Spanje geproduceerde ham is serranoham. Het vlees is afkomstig van het



## De rijpingsperiode bepaalt mee de smaak van het gedroogde vlees

witte varken ("cerdo blanco") en kan in elke Spaanse provincie worden geproduceerd. Het varken moet wel minstens 110 kg wegen en 1 cm vetbedekking hebben. De dieren worden gevoed met graan. De hammen van deze varkens moeten minstens 9 maanden drogen. De Serrano Gran Reserva, de topper, rijpt meer dan 15 maanden. Serranoham draagt het GTS-label. Het Consorcio del Jamón Serrano Español voert permanente kwaliteitscontroles uit.

### Geen dikmaker als u oplet

Een kleine portie vlees hoort thuis in een evenwichtig voedingspatroon. Per 100 gram is gedroogde ham echter wel een calorierijk product (parmaham bevat bijvoorbeeld 212 kcal/100 gram). U overdrijft er dus beter niet mee als u zulke sneetjes vaak als tapas smult. Wissel voldoende af met andere, gezonde en evenwichtige hapjes, dan is er niet echt een probleem.

&gt;&gt;

## VAN VARKEN TOT SNEETJE

Het productieproces van gezouten en gedroogde ham beslaat in het algemeen 8 tot 16 maanden, in sommige gevallen (veel) langer. Bedoeling is dat het zout zijn werk kan doen in de ham en dat het vlees een rijke en verfijnde smaak krijgt. Wij tonen u het algemene productie- en rijpingsproces van een natuurlijke ham, zoals parmaham, in woord en beeld.



Foto: Gandaham

Bij aankomst in het productiehuis ondergaat het vlees een kwaliteitscontrole en krijgt het een brandmerk en barcode. Nadat resterend bloed uit de aderen is geperst en de bouten zijn afgekoeld, nemen de inzouters de ham onder handen **1**: met de hand brengen ze een minimumhoeveelheid aan op het zwoerd en de magere delen. Het zout onttrekt vocht uit het vlees, lost op en dringt in het vlees. Het garandeert een lange

houdbaarheid, maar het zorgt ook voor een rijke en verfijnde smaak. Daarna gaan de hammen naar de koelkamer **2**. Na een week blazen de slagers het resterende zout weg, masseren ze het vlees om het soepeler te maken en bedekken ze het met een tweede laag zout. Zo zal het gewicht geleidelijk en op natuurlijke wijze afnemen. Twee weken later blaast men de drooggezouten hammen opnieuw schoon, om ze vervolgens in de gekoelde rijpkamers op

te hangen **3**. Het zout dringt verder in de ham. Omdat het water verdampt aan de oppervlakte, vormen er zich fijne zoutkristallen. Die worden een kleine drie maanden later, na het rijpen, met een douche verwijderd. Vervolgens verhuist de ham naar de droogkamer, waar ze verder droogt **4**. In deze kamers heerst een optimaal bacteriologisch evenwicht dat bijdraagt tot het aroma van de ham. De snijkant van de ham krijgt hier ook een mengsel van smout, bloem, peper en zout om een droge korst te vermijden. Het is de rijpingsmeester die door een prik met een priemvormig paardenbeen bepaalt of de ham voldoende heeft gerijpt. Als dat zo is, dan wordt ze gewassen om het smoutlaagje te verwijderen. De ham kan nu (met been) worden verkocht. Om zonder been in de winkel of bij de slager te belanden, moet ze eerst nog langs de uitbeenzaal **5**. Het been wordt verwijderd, de ham wordt schoongemaakt, dichtgenaaid, in een vorm geperst en ondergaat een kwaliteitscontrole. Tot slot gaan de hammen die niet in hun geheel worden verkocht, nog naar de snijmachines **6**. Hier worden ze in plakjes gesneden en verpakt. Na opening kunt u de pakjes nog vijf dagen bewaren in de koelkast.


>>

Ook als beleg op uw boterham moet u gedroogde ham niet angstig vermijden, zelfs niet wanneer u op uw lijn let. Gemiddeld weegt een plakje ham immers zo'n 15 gram. Per portie komt dat neer op 30 tot 45 kcal. Trouwens, hoe langer de ham werd gedroogd, hoe intenser de smaak en hoe dunner het sneetje op uw boterham kan zijn.

**90 %**  
van de Spaanse gedroogde ham komt van het witte varken of cerdo blanco

### Graag extra informatie op het etiket

Het arsenaal gedroogde hammen is immens. Het etiket kan u op weg helpen om de juiste keuze te maken dankzij de vermelde informatie. Wanneer ham voorverpakt wordt verkocht, dan zijn er een aantal vermeldingen die bij wet verplicht zijn. Zo moet de fabrikant de verkoopbenaming, de uiterste consump-

GEDROOGDE HAM		PRIJS	BESCHRIJVING	TESTRESULTATEN							EINDSCORE OP 100	
		Per kilogram	Opgegeven oorsprongsbenaming	Opgegeven gewicht (in gram)	Etikettering	Microbiologie	Nitraat en nitriet	Zout	Water (vocht/eiwit)	Smaak		Aanblik
★	<b>MERKLOOS</b> Prosciutto di Parma (Lidl)	25,45	Parma	90	□	+	+	+	+	+	+	85
	<b>GALBANI</b> Prosciutto di Parma	65	Parma	90	□	+	+	□	+	+	+	84
	<b>CITTERIO</b> Prosciutto di Parma (Delhaize)	44,09	Parma	120	+	+	+	+	+	+	+	84
	<b>DELHAIZE</b> Prosciutto di Parma – Salumi Italiani	40,56	Parma	160	+	+	+	+	+	+	+	84
	<b>CORA</b> Parmaham	47,81	Parma	80	+	+	+	□	+	+	+	80
	<b>PRINCIPE</b> Prosciutto di Parma (Colruyt)	25,44	Parma	90	□	+	+	□	+	+	+	80
	<b>CARREFOUR</b> Italiaanse ham	25,95	niet gespecificeerd	100	+	+	+	□	+	+	+	75
	<b>CASALE</b> Prosciutto di Parma	34,94	Parma	160	+	+	+	+	+	+	+	72
	<b>CARREFOUR</b> Serrano ham	25,16	serrano	160	+	+	+	+	+	□	□	70
€	<b>CARREFOUR DISCOUNT</b> Serrano Ham	17,90	serrano	100	+	+	–	+	+	□	+	69
	<b>HERTA</b> Serranoham	41,58	serrano	120	+	+	+	□	+	□	□	69
	<b>DELHAIZE</b> Serrano ham	30,50	serrano	100	□	+	□	–	+	+	+	69
	<b>MERKLOOS</b> Prosciutto di Parma (Aldi)	25,44	Parma	90	+	+	+	+	+	□	□	69
	<b>CARREFOUR</b> Parma ham	35,65	Parma	160	+	+	+	+	□	+	□	68
	<b>HERTA</b> Prosciutto crudo – rauwe ham	42,11	niet gespecificeerd	90	+	+	+	□	+	□	□	68
	<b>DELHAIZE</b> Prosciutto crudo – rauwe ham	26,76	niet gespecificeerd	250	+	+	+	+	+	–	□	68
€	<b>ABRAHAM</b> Prosciutto – originele Italiaanse ham (Aldi)	16,90	niet gespecificeerd	100	+	+	+	□	□	□	□	63
	<b>EVERYDAY</b> Serranoham (Colruyt)	16,90	serrano	100	+	+	+	+	□	□	□	62
	<b>CORA</b> Rauwe Italiaanse ham	29,08	niet gespecificeerd	120	+	□	+	+	–	□	+	62
	<b>COLRUYT</b> Serranoham	17,90	serrano	100	–	+	+	□	+	□	–	60
	<b>BIOMONT</b> Organic Serrano ham	107,38	serrano	80	□	–	+	–	+	□	+	60
	<b>RAMON VENTULA</b> Jambon Serrano	33,10	serrano	100	+	+	+	–	+	□	□	60
	<b>AOSTE</b> Jambon cru	29,72	niet gespecificeerd	100	+	–	+	+	+	□	□	59
	<b>SALUMI MENATTI</b> Gedroogde ham gesneden	19,38	niet gespecificeerd	500	□	+	+	+	+	–	–	59
	<b>HERTA</b> Italiaanse ham	39,41	niet gespecificeerd	120	+	□	+	–	□	□	□	58
	<b>WINNY</b> Serrano ham	27,70	serrano	100	–	+	–	+	+	□	□	58
	<b>ESPAÑA</b> Original jamón Serrano (Lidl)	16,90	serrano	100	□	+	+	+	–	□	□	54
	<b>ARO</b> Original spanischer serrano schinken (Makro)	16,90	serrano	100	+	+	+	–	+	–	–	53
	<b>INTERMARCHÉ SELECTION</b> Jambon Serrano	25,50	serrano	100	+	+	+	+	+	–	–	51
	<b>ABRAHAM</b> Serrano – originele Spaanse ham (Aldi)	16,90	serrano	100	+	□	+	–	□	□	□	51
	<b>INTERMARCHÉ SELECTION</b> Jambon sec	29,90	niet gespecificeerd	100	+	+	+	–	–	–	–	48
	<b>WEIGHT WATCHERS</b> Rauwe ham	42,90	niet gespecificeerd	120	+	–	+	+	–	–	–	32

## HOE LEEST U DE TABEL?

Prijs In maart 2012.

### Oorsprongsbenaming

Door Europa vastgelegde beschermingscategorien. Parmaham geniet de Beschermd Oorsprongsbenaming. Serrano is een Gegarandeerde Traditionele Specialiteit. Veel andere hammen hebben geen beschermde naam.

**Nitraat en nitriet** Kleurstabiliserende additieven met antibacteriële, smaakvormende en antioxiderende werking. Ze kunnen zich hechten aan bepaalde stoffen en zo nitrosamines vormen, die kankerverwekkend zijn.

**Zout** Magere hammen bevatten altijd wat meer zout (5,5 %) dan vette hammen (5 % en minder). Te veel zout is nefast voor de smaak en uw zoutopname.

**Water** Hoe langer de ham rijpt en droogt, hoe minder water het vlees nog bevat. Hoe hoger het vochtgehalte, hoe hoger de verhouding vocht op eiwit en hoe minder goed de kwaliteit zal zijn.

**Smaak** Een panel van deskundigen proefde en beoordeelde alle stalen blind op geur en smaak. Er werd rekening gehouden met het feit dat de smaak licht kan afwijken wanneer het vleesafkomstig is van een ander gedeelte van de varkensbil.

★ Beste van de test	⊕ Zeer goed
● Beste Koop	+ Goed
€ Voordelige keuze	□ Redelijk
	— Zwak
	● Slecht
Goede kwaliteit	Niet kopen

tiedatum, contactgegevens, de ingrediëntenlijst, be- waar- en gebruiksvorschriften en de nettohoeveelheid vermelden. Hoewel alle producten hiermee in orde zijn, zijn wij pas echt gelukkig als de verpakking ook bepaalde extra's vermeldt, zoals de productie- of verpakkingsdatum, de rijptijd, het aantal plakjes, de houdbaarheid na opening en de afkomst van het vlees. Bij parmaham is dat normaal wel duidelijk, bij serranoham (die uit elke Spaanse provincie afkomstig kan zijn) en de pakjes zonder oorsprongsbenaming is dat heel wat minder het geval. Wat de voedingswaarde betreft, is het de parmaham die weinig informatie geeft. Enkel die van Aldi, Cora en Delhaize doen het goed. Parmaham is dan wel een natuurlijk product, zonder toevoegingen, informatie over het aandeel zout en het vetgehalte blijft nuttig.

### Geen ziekteverwekkers

Gedroogde ham is in feite rauw vlees en heeft dus geen verhitting ondergaan. Daardoor zou er een risico kunnen bestaan op de aanwezigheid van ziekteverwekkende en bederf veroorzakende kiemen, schimmels en andere micro-organismen. We mogen echter niet vergeten dat de hammen gezouten en gedroogd zijn, hetgeen bederf helpt tegen te gaan, en dat ze voortdurend worden gekoeld.

In geen enkel staal vonden we ziekteverwekkende *Staphylococci* terug. We tikken echter drie stalen op de vingers, de serranoham van Biomont, de ham van Aoste en de ham van Weight Watchers. De hoeveelheid micro-organismen was daarin ons inziens op het randje.



De echte serranoham, erkend door het Consorcio, is te herkennen aan de grote letter S met daaronder de naam "Serrano" en een controlenummer.

### Niet te veel en niet te weinig zout

Even terug naar het zout. Om een goede rijping te verzekeren en bederf te vermijden, heeft gedroogde ham minimaal 4,30 % zout nodig. De sneetjes biologische ham van Biomont en de jambon sec van Inter-marché Selection bevatten onvoldoende zout.

Het andere einde van het spectrum – te veel zout, zoals bij vier stalen het geval is – is evenmin goed. In onze test varieert het zoutgehalte tussen 3,30 % en 7,55 %. Bij dat laatste percentage zouden twee plakjes van die ham al de helft van de maximale dagelijkse hoeveelheid zout aanbrengen. Hoe dan ook zou de

## HET PASPOORT VAN DE HAM

Vele gedroogde hammen zijn typische streekproducten. Dat betekent echter niet dat ze zomaar met beschermde namen, zoals "parmaham" of "prosciutto di Parma", mogen pronken. Daarvoor moeten ze voldoen aan bepaalde kwaliteitseisen. De Europese Unie onderscheidt drie beschermingscategorien.

- Ham die wordt geproduceerd, verwerkt en bereid in een bepaald geografisch gebied, waarbij gebruik wordt gemaakt van erkende en bewezen kennis, krijgt de "Beschermd oorsprongsbenaming". In het Nederlands herkent u dit ook aan het drieletterwoord "BOB". In het Italiaans en het Spaans is het "DOP" of te Denominazione di Origine Protetta in het land van de laars (bv. voor parmaham) en Denominaciones de Origen Protégidas in Spanje. Daar is de ibericoham officieel geclassificeerd en draagt ze een DOP. Deze ham wordt trouwens in de volksmond dikwijls "pata negra" genoemd, maar dat is geen officiële benaming.

- Ham die een band heeft met de streek tijdens ofwel de productie, of de verwerking, of de bereiding krijgt een "Beschermd Geografische Aanduiding" of BGA. In het Italiaans en Spaans te herkennen aan de afkorting "IGP", respectievelijk "Indicazione Geografica Protetta" en "Indicaciones geográficas protegidas".

- Dan heeft Europa ook nog een speciale categorie in het leven geroepen voor producten die op een traditionele manier worden geproduceerd. Het gaat dan vaak om de kweek van de dieren of de samenstelling van de ham. Zo'n ham krijgt het label "Gegarandeerde Traditionele Specialiteit" of "GTS". In het Spaans een "Especialidad Tradicional

Garantizada" of ETG. In het Italiaans een "Specialità Tradizionale Garantita". Serranoham is een GTS-product.



» ingrediëntenlijst het gehalte zout altijd moeten vermelden om duidelijkheid te verschaffen.

Parmaham bevat naast zout geen toevoegingen. Dat kan anders zijn bij serranohammen of hammen zonder beschermde oorsprong. Zo worden soms antioxidanten, opgeloste suikers en/of nitraat en nitriet toegevoegd. Bij de meeste stalen blijft het nitraatgehalte onder 5 mg/kg. Alleen de serranoham van Winny en Carrefour Discount bevatten meer nitraat dan de wettelijk toegelaten toegevoegde hoeveelheid.

Wanneer vlees droogt, wordt het relatieve aandeel eiwit groter. Dus, hoe hoger de verhouding vocht op eiwit is, hoe minder goed de ham is gedroogd. De ideale verhouding vocht op eiwit ligt rond 1,8. De rauwe ham van Weight Watchers heeft een veel hogere waarde (2,39) en dat zorgt voor een erg teleurstellende smaak die aan getrommelde ham doet denken. Ook de rauwe Italiaanse ham van Cora, de serranoham van Lidl (España) en de jambon sec van Intermarché Selection hebben geen optimale verhouding tussen vocht en eiwit.

### Niet allemaal even smakelijk

Wat de smaak betreft zijn de parmahammen de grote prijsbeesten. De smaak is aangenaam en begint met een lichte, zoute toets om dan over te gaan in een zachte, zoete nasmaak.

Slechts één ham zonder oorsprongsbenaming kon punten scoren: de Italiaanse ham van Carrefour. Dat terwijl de smaak en aanblik van de serranohammen in het algemeen erg varieerde.

Naast de kwaliteit van het startproduct kan de oorzaak van een slechte smaak te vinden zijn in het feit dat sommige hammen niet de rijping kregen die ze nodig hebben. Het gebruik van verschillende technieken kan het proces versnellen, waarbij het eindproduct er hetzelfde uitziet, maar waarbij men inboet op kwaliteit.

### Prijs van belang bij serranoham

De prijzen van de geteste hammen lopen sterk uiteen. Parmahammen zijn gemiddeld € 8/kg duurder dan de andere hammen, ook dan de serranohammen. Aangezien de kwaliteit van parmahammen globaal genomen gegarandeerd is, hoeft u niet per se diep in de buidel te tasten, maar kunt u met een gerust weten een goede, lekkere, goedkopere ham kiezen.

Bij de serranohammen is de situatie anders: daar blijkt er wel een verband te bestaan tussen prijs en kwaliteit. Een smakelijk plakje serranoham heeft voldoende gerijpt en bevat geen resem hulpstoffen, maar dat drijft de prijs op. Heeft de ham geen beschermde benaming, dan is het ver zoeken naar een verband. Zo kost de rauwe ham van Weight Watchers € 42,90/kg, maar haalt ze erg slechte punten in onze test. Terwijl u bij Aldi een betere ham vindt voor amper € 16,90/kg! ●

De naam "parmaham" is exclusief en wordt gekenmerkt door het brandmerk van de Hertogelijke Kroon. Dit unieke merkteken wordt aan het einde van de rijping aangebracht. Voorverpakte parmaham is te herkennen aan de zwarte driehoek bedrukt met de Hertogelijke Kroon en de benaming "Prosciutto di Parma".



## Gedroogde ham **Onze keuze**



**85**

### MERKLOOS Prosciutto di Parma (Lidl)

Evenwichtig smakende, licht zoute parmaham. Dankzij de mooie prijs is hij niet alleen de beste uit onze test, maar ook onze Beste Koop.

€ 25,45/kg



**69**

### CARREFOUR DISCOUNT Serrano Ham

Goedkope serranoham die ook nog kan bekoren qua smaak. Mooie rijping en niet te zout. Bevat wel meer nitraat dan wettelijk toegestaan.

€ 17,90/kg



**63**

### ABRAHAM Prosciutto (Aldi)

Ham zonder oorsprongsbenaming, maar met een aantrekkelijke prijs. De hoeveelheid zout en water zijn niet optimaal, maar de smaak is oké.

€ 16,90/kg