

# Croquetas congeladas

Les falta 'chicha' y los ingredientes de calidad escasean. Así no es raro que fallen en el sabor: solo hay un producto que esté realmente bueno a juicio de nuestros catadores.

## 19 DE JAMÓN Y 4 DE COCIDO

Analizamos dos variedades de croquetas congeladas: de jamón, las más vendidas, y de cocido, ahora muy populares. Dentro de las de jamón, incluimos cuatro de "jamón ibérico", una mención que las sitúa en una categoría superior, al menos en teoría.

**¿IBÉRICO O NO?**  
Precisamente para

demostrar si el jamón procedía de cerdos de raza ibérica, determinamos su perfil de ADN. Sin embargo, como el jamón ibérico está mezclado con el serrano y, en ocasiones, el porcentaje de ibérico es menos de la mitad del total de jamón (según las etiquetas), el análisis no ha podido hacer más que confirmar la mezcla.

**S**abrosas y fáciles de comer, las croquetas son una de las comidas favoritas de los niños y de algunas personas mayores que tienen dificultades para masticar. Además, son una manera ideal de aprovechar restos de alimentos, como la carne, el pollo o el pescado que hayamos usado para hacer un caldo o los recortes del jamón. Vamos, que solo tienen un inconveniente y es que son ¡tan pesadas de hacer! Por eso, no es extraña la popularidad que se han ganado las croquetas congeladas, que nos permiten sacar este plato a la mesa sin pasar más de unos pocos minutos en la cocina, el tiempo que lleva freírlas. Aunque la variedad de ingredientes posibles es enorme (gallina, ternera, bacalao, salmón, setas...), lo cierto es que, cuando se trata de croquetas congeladas, las que más se venden son las de jamón, si bien se nota una tendencia a nuevos formatos con ingredientes de tipo casero, como las croquetas de cocido que también hemos analizado.

## No están igual de buenas que las de casa

Lo que está claro es que con las croquetas congeladas se ahorra mucho tiempo pero el resultado no es el mismo que con las caseras, por lo menos, en lo que respecta al sabor. De las 23 croquetas que probamos, solo Maheso de Jamón ibérico les han parecido realmente ricas a nuestros expertos catadores. Otros diez



## ETIQUETAS QUE CONFUNDEN

### De ibérico, ni la mitad

Si un alimento destaca un ingrediente en su nombre, como las croquetas de "jamón ibérico" de Maheso, La Cocinera, Preli y La Sirena, debe indicar en la lista de ingredientes el porcentaje que contiene. Y, en efecto, así lo hacen los fabricantes. Lo sorprendente es que,

viendo esas listas, comprobamos que todas estas croquetas llevan una mezcla de jamón ibérico con jamón serrano. En el mejor de los casos, la proporción de ibérico es del 60% (La Cocinera) y en el peor ni siquiera llega al 40% (Preli).



### Pulgar Alcampo dice que es de jamón cuando solo lleva un 0,3% de este ingrediente

productos tienen un sabor y una presencia aceptables, pero hay nada menos que 12 croquetas, más de la mitad de las analizadas, que no han superado la prueba de cata. No tienen sabor ni textura de croqueta y pecan de un gusto rancio o salado. Las peores tienen sabores artificiales, sin rastro de la mantequilla que caracteriza a la bechamel y con unos trozos de jamón o un triturado fibroso de cocido que en nada se parecen a lo que vemos en las fotos del envase ni, por supuesto, a los ingredientes de una croqueta casera. La escasez de los ingredientes principales puede estar detrás de esta falta de sabor auténtico.

Por esta razón, las notas que las croquetas congeladas han conseguido en nuestro análisis son más bien discretas. Esto no impide que, si las elige bien, las croquetas le puedan sacar del apuro y ayudarle a preparar una cena rápida, porque tampoco tienen ningún problema nutricional que impida recomendarlas.

Y es una pena que las mejores croquetas de la degustación, Maheso de Jamón ibérico, tengan un etiquetado equívoco que las relega a la tercera posición en el cuadro de resultados (vea *Etiquetas que confunden*).

### ¿Por qué presumen de lo que apenas llevan?

Este problema no afecta solo a Maheso, sino también a los otros tres productos que presumen de jamón ibérico (y que cobran un precio más alto por ello), cuando en realidad lo mezclan con el serrano.

## CROQUETAS CASERAS

### Ingredientes:

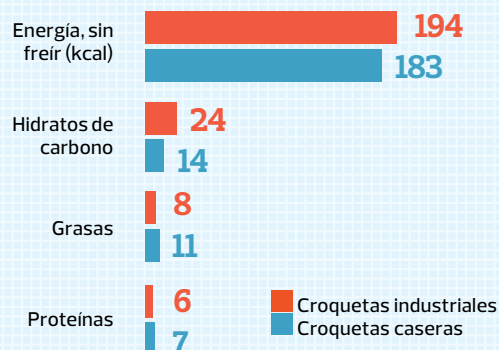
Leche entera, 750 ml  
Mantequilla, 100 g  
Harina, 100 g  
Jamón serrano, 120 g  
Sal, pimienta y nuez moscada molida a gusto  
Para empanar, harina, huevo batido y pan rallado.  
Abundante aceite para freír.

### Preparación:

Pique el jamón en cuadraditos finos. En un cazo, derrita la mantequilla y rehogue el jamón con ella. Después, añada la harina, rehóguela y luego vaya añadiendo leche caliente poco a poco sin dejar de mover hasta que ligue la bechamel, dejándola hervir 5 minutos. Sazonar con sal, pimienta blanca y nuez moscada. Vierta la bechamel en una fuente ligeramente untada de aceite y déjela enfriar. Cuando esté fría y consistente, forme las croquetas ovaladas o redondas pasándolas luego por harina, huevo batido y pan rallado. Para terminar, hay que freírlas en sartén o freidora con abundante aceite (180-190°C) hasta que estén doradas (3 ó 4 min). Las croquetas fritas absorben un 10% de su peso en grasa, lo que supone entre 45 y 90 kcal más. Si se cubren después con papel de cocina, éste absorbe parte de la grasa.



### ¿Caseras o industriales?



CROQUETAS CONGELADAS		PRECIO			RESULTADOS								CALIFICACIÓN GLOBAL
MARCA y denominación (punto de venta exclusivo)		Del envase (euros)	Precio medio por kg (euros)	Envase (g)	Etiquetado	Ibérico	Contenido de jamón o carne (%)	Calidad del jamón o carne	Grasas (%)	Sal (%)	Higiene	Degustación	
<b>CROQUETAS DE JAMÓN</b>													
★	<b>FRIDELA</b> Croquetas de jamón.	3,76	12,53	300	+	n.p.	13,7	+	10	1,1	+	□	<b>61</b>
⊙	<b>LA COCINERA</b> Sabrosísimas. Croquetas de jamón serrano.	1,98 - 2,75	4,81	500	+	n.p.	11,5	□	5	1,1	+	□	<b>60</b>
	<b>MAHESO</b> Croquetas de jamón ibérico. Receta Gourmet.	1,73 - 2,39	5,12	400	+	-	7,6	+	8	1,1	+	+	<b>59</b>
	<b>LA COCINERA</b> Recetas Artesanas. Croquetas de jamón ibérico.	2,34 - 3,25	6,98	400	+	-	12,1	+	4	0,9	+	-	<b>54</b>
	<b>PRELI</b> Croquetas de jamón. (Mercadona)	1,10	2,20	500	+	n.p.	8,8	+	9	1,1	+	-	<b>51</b>
	<b>EL CORTE INGLÉS</b> Tradicional de estofado de cocido con jamón	2,49 - 3,00	5,10	500	+	n.p.	5,7	-	10	1,3	+	□	<b>51</b>
	<b>CARREFOUR</b> Croquetas de jamón.	1,05 - 1,26	2,23	500	+	n.p.	5,7	+	4	0,8	-	□	<b>50</b>
	<b>CARREFOUR SELECCIÓN</b> Croquetas artesanas de jamón curado.	2,55 - 2,70	8,65	300	+	n.p.	10,8	+	9	1,0	+	-	<b>49</b>
	<b>ALIADA</b> Croquetas de jamón (Grupo El Corte Inglés)	1,70 - 1,75	3,45	500	□	n.p.	9,7	-	6	1,0	+	-	<b>48</b>
	<b>EROSKI</b> Croquetas. Receta casera de jamón.	1,40 - 1,48	2,88	500	+	n.p.	8,2	+	11	1,2	+	-	<b>48</b>
	<b>PRELI</b> Croquetas de ibérico. Delicatessen. (Mercadona)	1,40	4,00	350	+	-	9,7	+	7	1,1	+	□	<b>48</b>
	<b>SUPERSOL</b> Croquetas de jamón. Estilo Casero.	0,99 - 1,42	2,20	500	□	n.p.	6,1	-	7	1,1	+	□	<b>47</b>
	<b>ALIPENDE</b> Croquetas de jamón (Ahorramás)	1,29 - 1,55	2,95	500	+	n.p.	12,8	□	12	1,1	-	□	<b>45</b>
	<b>GOURMET</b> Croquetas de jamón. (Tudespensa.com)	1,69	3,38	500	□	n.p.	7,1	□	10	1,0	-	□	<b>44</b>
	<b>LA SIRENA</b> Premium. Croquetas de ibérico.	1,99	7,11	280	+	-	11,7	+	10	1,1	+	-	<b>43</b>
	<b>EROSKI BASIC</b> Croquetas de jamón.	0,99 - 1,40	2,26	500	+	n.p.	3,3	□	9	1,2	-	-	<b>42</b>
	<b>AUCHAN</b> Croquetas de jamón (Alcampo)	1,00 - 1,29	2,11	500	+	n.p.	7,5	□	5	0,8	-	-	<b>41</b>
	<b>CONDIS</b> Croquetas de jamón.	1,49 - 1,52	3,01	500	□	n.p.	6	□	9	1,0	+	-	<b>41</b>
	<b>PULGAR ALCAMPO</b> Croquetas de jamón (Alcampo)	0,84 - 0,98	1,76	500	□	n.p.	0	i.a.	5	1,3	-	-	<b>39</b>
<b>CROQUETAS DE COCIDO</b>													
★⊙	<b>LA COCINERA</b> Artesanas. Croq. de cocido casero con jamón serrano	2,24 - 3,48	5,77	500	+	n.p.	17,6	+	5	1,1	+	□	<b>61</b>
€	<b>PRELI</b> Croquetas de cocido. Delicatessen. (Mercadona)	1,50	4,29	350	+	n.p.	i.a.	i.a.	10	1,1	+	□	<b>58</b>
	<b>MAHESO</b> Croquetas de cocido. Receta suprema.	1,50 - 2,12	6,33	300	+	n.p.	16,8	+	12	1,0	+	-	<b>55</b>
	<b>FRIDELA</b> Croquetas de cocido.	3,00 - 3,87	12,21	300	+	n.p.	19,4	+	10	0,9	-	-	<b>45</b>

## CUADRO CÓMO SE USA

**Precio** En julio del 2013 en 106 establecimientos repartidos en 12 ciudades.

**Ibérico** En las que se denominan de ibérico, comprobamos su porcentaje frente al serrano. La nota es muy mala si es inferior al 50%.

**Calidad de la carne** Evaluada sobre todo en función de la cantidad de colágeno, que indica presencia de tendones, cartilago, etc., es decir, carne de calidad baja.

**Higiene** Recuentos de bacterias. Los malos resultados indican fallo en la cadena del

frio, pero no implican riesgo para el consumidor, ya que las croquetas se frien.

**Degustación** Cata gastronómica con expertos que han valorado la bechamel y la croqueta en su conjunto, una vez preparada según lo que indicaba el fabricante.

★	Mejor del Análisis	+	Muy bueno
⊙	Compra Maestra	□	Bueno
€	Compra Ventajosa	-	Aceptable
		●	Malo
		●	Muy malo
	Buena calidad	n.p.:	no procede
	No comprar	i.a.:	imposible analizar



### El consumidor tiene que fijarse en el % de jamón o carne pues la norma no fija mínimos

En general, la escasez de jamón es el punto débil de estas croquetas. ¿Qué decir de Pulgar Alcampo, que se denomina croquetas de jamón cuando declaran solo un 0,3% de este ingrediente en la etiqueta? Una presencia puramente testimonial, que ha hecho imposible evaluar la cantidad real y la calidad de ese jamón. De hecho, hay marcas que ni siquiera cumplen lo que pone su etiqueta, como Maheso Jamón ibérico y Carrefour de jamón, que indican porcentajes del 15% y 12% respectivamente cuando contienen solo la mitad. Es sorprendente que no haya unos requisitos mínimos de composición.

Además de la cantidad, estos ingredientes deben proceder de zonas nobles, sin un exceso de grasa o cartílagos, que se delatan por la elevada cantidad de colágeno en relación a las proteínas: las dos marcas de El Corte Inglés y Supersol no superan esta prueba. Un truco: para hacerse una idea de la calidad de una croqueta, hay que observar que el picado de los ingredientes sea lo bastante grueso como para que los trozos de jamón o carne resulten perceptibles.

## Croquetas galardonadas

### De jamón

61

#### FRIDELA Croquetas de jamón

Destacan por la calidad del jamón que contienen.

3,76 euros  
(envase 300 g)



60

#### LA COCINERA Sabrosísimas croquetas de jamón serrano

Un buen producto y con muy poca grasa.

De 1,98 a 2,75 euros  
(envase 500 g)



### De cocido

61

#### LA COCINERA Artesanas de cocido con jamón

Buenos ingredientes y un sabor que agrada.

De 2,24 a 3,48 euros  
(envase 500 g)



58

#### PRELI Croquetas de cocido

Calidad aceptable a un precio imbatible.

1,50 euros  
(envase 350 g)



La proporción de masa, que incluye el ingrediente principal, respecto al rebozado ronda el 80 % de media y es bastante parecida en todas las marcas.

Por último, y en cuanto a la composición, deberían evitar aditivos innecesarios como colorantes (8 croquetas los llevan), espesantes (3 productos) o el glutamato potenciador de sabor (6 marcas lo llevan).

#### La cadena del frío se ha roto

Al tratarse de un producto congelado, hay que prestar atención a que las croquetas se mantengan siempre a una temperatura inferior a -18 °C.

Los altos recuentos de algunas bacterias aerobias muestran que esa cadena del frío se ha roto en algún momento, aunque no entrañan riesgos para la salud, ya que las croquetas se consumen después de una fritura a altas temperaturas que las aniquila.

Otros efectos de la mala conservación también pueden estar presentes, como croquetas pegadas entre sí, deformadas o que han perdido el rebozado en algunas zonas. Para disfrutar de congelados en perfec-

tas condiciones hay que cogerlos al final de la compra, meterlos en una bolsa isotérmica, llevarlos pronto a casa y guardarlos enseguida en el congelador. Al usarlas, fríalas sin descongelar en aceite caliente.

#### Las de cocido, más caras que las de jamón

El precio medio de las croquetas que llevan el reclamo "ibérico" es un 46 % más alto que las de jamón serrano, pero también dentro de éstas las oscilaciones son grandes: desde los 1,71 euros/kg que cuesta Pulgar Alcampo o los 2,11 euros/kg de Auchan, ambas con unas notas bajas, hasta los 12,53 euros/kg que valen las mejores croquetas del análisis, Fridela. Pero lo cierto es que por 4,81 euros/kg podemos comprar La Cocinera, nuestra Compra Maestra, un precio de lo más asequible para un producto de buena calidad. Si prefiere las de cocido, tendrá que pagar un poco más, ya que se venden con un marchamo de "caseras", hasta los 7,15 euros/kg de media. Llama la atención el elevado precio de Fridela Croquetas de cocido pese a su mediocre calidad.



**Interrumpir la cadena del frío a -18 °C perjudica a la calidad**