

¿SABEMOS CUÁLES SON LAS PROPIEDADES DE LA SIDRA?

BUENA PARA EL CORAZON, CONTRA EL CANCER, COMBATE EL COLESTEROL, TIENE POCAS CALORÍAS...

Una serie de investigaciones han probado que la sidra muestra altos niveles de antioxidantes, tan solo una copa de esta espumosa bebida contiene la misma cantidad de oxidantes que una copa de vino tinto con la diferencia de menos alcohol.

Esas propiedades antioxidantes ayudan a proteger contra enfermedades como el cáncer y cardiovasculares; también se le considera eficaz en combatir el colesterol, por su contenido en aminoácidos alto y variado.

Así mismo la presencia de antioxidantes como el antociano actúa como un regulador del ácido úrico, por su parte, el ácido málico contenido en la bebida es un diurético poderoso que activa la función de los riñones y evita la acumulación de ácido úrico, por lo que queda demostrado que los bebedores de sidra están menos expuestos a dolencias como la gota y piedras renales.

Si a esto le sumamos los principios activos, minerales, vitaminas, su contenido en fósforo, calcio y potasio de la manzana que ayudan a mantener en niveles óptimos la presión sanguínea, la sidra se considera una mejor opción a los licores, u otras bebidas de alta graduación.

En cuanto a su volumen de alcohol, aunque es bajo éste contiene taninos (polifenoles) que dan a la bebida un poder bactericida. Las "sustancias péptidas" que contribuyen al espalme de la sidra tienen propiedades dietéticas y organolépticas que sirven para regular otras funciones intestinales.

Las enzimas digestivas que contiene, tienen efectos en la regulación intestinal, absorción del agua, efectos laxantes, equilibrio de la flora e incluso puede tener efectos preventivos del cáncer de colon.

A las personas que desean adelgazar sin prescindir del alcohol podrían tomar sidra por su bajo contenido calórico.

Así pues tanto por su bajo contenido de alcohol como por los beneficios que aporta a la salud las frutas con las que se elabora, la sidra como otras bebidas fermentadas ha sido incorporada a la pirámide alimentaria de algunos países europeos.

Las cantidades que se pueden considerar moderadas se encuentran entre medio litro y una

botella según los expertos.

LA SIDRA

La sidra es una bebida de baja graduación alcohólica (desde menos de 3% hasta un máximo de 8% Vol.) fabricada con el zumo de la manzana. Su nombre viene del griego sikera que pasado al latín se nombra "sicera" lo que significa bebida embriagadora, calificativo atribuido también a la palabra francesa "cidre" y la inglesa "cider". En Asturias la llaman sidre.

HISTORIA. La mayoría de los historiadores coinciden en que la sidra se originó en los años anteriores a Cristo. Parece ser que a las civilizaciones de Egipto y Bizancio y más tarde a las griegas.

Los romanos que consumían vino, se dieron cuenta de la sidra al conocerla en las tierras que conquistaron; ellos sin embargo la llegaron a emplear con fines curativos.

Otros investigadores creen que el origen de la sidra está en una bebida que los celtas extraían de las manzanas. Según estos autores, fue dicha civilización quien dio a conocer esta bebida por toda Europa, sin embargo, fueron los árabes quienes mediante avanzados sistemas agrarios, extendieron las clases de manzanas y las técnicas para su producción por todo el continente.

Cuando los europeos conquistaron América llevaron consigo las técnicas de cultivo de manzanas y elaboración de sidra. Para el año 1629 los manzanos estaban completamente implantados en las colonias de Virginia y Massachusetts. Las manzanas que estos árboles daban no eran dulces ni licuosas y por esa razón fueron destinadas a la elaboración de sidra.

En Estados Unidos a la sidra fermentada se le llama "hard cider" para distinguirla del mosto de manzana sin fermentar, que a veces es llamado "cider", una bebida que tenía una buena imagen y frecuentemente consumida en celebraciones de todo tipo (reuniones familiares, celebraciones entre amigos, etc...).

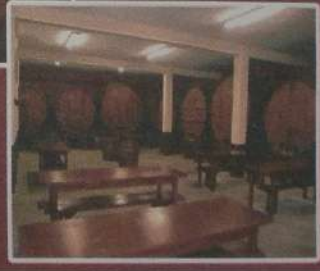
En México la sidra a diferencia de la sidra española tiene un sabor más dulce y su consumo aumenta en el mes de diciembre para el brindis de Navidad y Año Nuevo.



Sidrería ubicada en un antiguo lavadero de mineral y molino.
Dispone de parque y frontón.



Meaka Auzoa 20304 Irun (Gipuzkoa)
Tel: 943 623 130



Osiñaga Auzoa
Tel.: 943 33 67 31 - 690 698 484
20120 HERNANI
(Gipuzkoa)