

HACE más de 40.000 años, los griegos ya conocían las propiedades de la manzana y de su zumo fermentado: la sidra. Aunque su consumo está muy extendido por el mundo, en el País Vasco, seguimos considerándola como bebida nuestra. Por lo que nos cuentan los historiadores la obtención de la sidra tuvo su origen en Euskalerría. Hace muchos años que el cardenal Duperón dejó escrito: «Francia es deudora a los vascos en el arte de la preparación de la sidra».

Los entresijos de su elaboración los conozco muy bien desde la infancia porque tuvimos sidrería en mi casa. Se puede considerar como una bebida semifres-

EL EXPERTO

JULIAN BERECIARTUA

Sidra y salud

ca, sana, con baja graduación alcohólica (6 grados), ligeramente superior a la cerveza e inferior al *bitter* (con) y aproximadamente la mitad que los vinos de Navarra o La Rioja. No deben consumirla los niños, porque su hígado no está maduro, ni las mujeres embarazadas porque el alcohol

pasa la barrera placentaria y puede llegar al feto dejando secuelas.

A nadie puedo animar a la ingesta de bebidas alcohólicas pero un hombre sano puede tomar hasta dos botellas diarias (no más), siempre con las comidas, sin que sea nociva para su organismo y por supuesto

que olvidándose de todos los demás tragos de alcohol.

Ayuda a orinar más y sus taninos son efectivos en el tránsito intestinal para la corrección de los estreñimientos. A los que culpan a la sidra de los ataques de gota o de los cólicos de riñón por los cristalitas de ácido úrico, les aseguro que dichos problemas son mucho más por el resto de los abusos gastronómicos, que por la sidra. Una botella nos aporta 400 calorías de energía, que equivalen a lo que pueden engordar cuatro pastelitos de bocado. Es una bebida apropiada para los jóvenes porque a los ancianos con frecuencia les produce *tristura* o acidez de estómago.