

Sidra

Cider

La sidra es una bebida alcohólica de baja graduación (menos de 3° en el caso del francés Cidre Doux, una sidra dulce, hasta un máximo de 8°) fabricada con el zumo fermentado de la manzana. Se trata de una bebida muy extendida por todo el mundo, así en Europa se encuentra en numerosos países: Alemania, Francia (Calvados), España (Asturias, Cantabria, Galicia y País Vasco, así como varias comarcas de Castilla y León), Italia (Piemonte), Irlanda, Escocia e Inglaterra. En América, se encuentra en zonas de distintos países, probablemente debido a la influencia de la inmigración española del siglo pasado: por ejemplo en México se produce en las ciudades de Huejotzingo y Zacatlán, en el estado de Puebla. En Argentina la sidra se localiza sobre todo en las provincias de Río Negro, San Juan y Santa Fe. En Estados Unidos se produce principalmente en Nueva Inglaterra y el estado de Nueva York. Por su singularidad hay que diferenciar la **sidra natural** de la **espumosa**. En general, mientras en el norte de España se consume mayoritariamente la sidra natural, en el resto el mundo se acostumbra a consumir la sidra espumosa (que asemeja más al champagne o a la cerveza).



El Origen de la palabra sidra, viene de griego *sikera*. Al latín pasa como *sicera* y en asturiano se empezará a pronunciar *sizra* y luego finalmente sidra. Son muy numerosos los documentos a lo largo de la historia que nombran la sidra y los pomares (plantaciones de manzanos).

Existen diferentes tipos de sidra: **sidra dulce** —zumo que sale de exprimir la manzana y que habitualmente se hace después de la recolección de la manzana en octubre— **sidra natural** —sidra tradicional que se consume escanciada y se trata de sidra dulce fermentada sin azúcares añadidos—, **sidra de nueva expresión** —sidra natural con un perfil organoléptico diferente creada con vistas a la expansión a nuevos mercados— y **sidra de hielo** —se obtiene de la fermentación del zumo de manzana congelada naturalmente. De este modo se consigue una mayor concentración de azúcares y se obtiene una bebida de mayor graduación.

El uso del **mosto de manzana** debe remontarse a la antigüedad prehistórica; el de la sidra debió ser posterior ya que parece ser que en aquellas épocas las manzanas no tenían azúcar suficiente para que su mosto fuera utilizado en la producción de bebidas fermentadas. Algunos autores aseguran que la sidra ya era conocida por los hebreos, los egipcios y los griegos, aunque en realidad no se puede probar documentalmente esta circunstancia a no ser en base a lo escrito por autores latinos: Plinio (23-79 d.C.) habla de bebidas hechas con peras y manzanas, cita el vino de manzana y dice que «...es la bebida típica del territorio...»; Estrabón, unos sesenta años antes de Cristo, escribe que los *astures* también usan sidra, pues tienen poco vino. Palladius nos enseña que en el siglo III los romanos preparaban vino de peras e incluso da detalles de su fabricación. En cuanto a la península Ibérica, la sidra era conocida desde muy antiguo, casi desde tiempo inmemorial.

En la Alta Edad Media, en los siglos VIII y IX disponemos de bastantes documentos que nombran la sidra y las pomaradas.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Alcohol, azúcares.

Valoración nutricional

La sidra tiene que servirse fresca, nunca fría, en torno a los 10-12° de temperatura. Aporta aproximadamente 4 g de alcohol y 4 g de azúcares por cada 100 g de alimento por lo que su contenido energético es de 43 kcal/100 g.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (vaso, 160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	43	69	3.000	2.300
Proteínas (g)	0	0,0	54	41
Lípidos totales (g)	0	0,0	< 100	< 77
AG saturados (g)	0	0,000	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	0	0,000	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	0	0,000	10-20	8-15
ω-3 (g)	0	0,000	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	0	0,000	1,3-16,5	1,2-10,4
Coolesterol (mg)	0	0,0	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	4	6,4	375-450	288-345
Fibra (g)	0	0,0	38	29
Agua (g)	96	153,6	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	6	9,6	800	800
Hierro (mg)	0,3	0,5	10	18
Yodo (µg)	0	0,0	140	110
Magnesio (mg)	3	4,8	350	330
Zinc (mg)	0	0,0	15	15
Sodio (mg)	7	11,2	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	72	115,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	0	0,0	700	700
Selenio (µg)	0	0,0	70	55
Tiamina (mg)	0	0,00	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0,00	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,01	0,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0,00	1,8	1,6
Ácido Fólico (µg)	2	3,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0,00	2	2
Vitamina C (mg)	0	0,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0,00	5	5
Vitamina E (mg)	0	0,0	12	12
Alcohol (g)	3,9	6,2		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (SIDRA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007.