

Senda de vid, senda de vida

Las atractivas hipótesis sobre diferentes tipos de vino, protectores del riesgo cardiovascular, parecen estar mediadas por su efecto en las lipoproteínas. Los beneficios añadidos de algunos componentes con alto poder antioxidante no se pueden desligar de las recomendaciones sobre la moderación en el consumo y las peculiaridades de la salud de cada persona.

No obstante, lo que sí parece comprobadísimo es el bien que le hace a nuestra salud el pasear por paisajes naturales. Y, desde luego, en esas sendas de vida, los caminos en torno a la vid tienen mucho que aportarnos en cuanto a salud y disfrute se refiere.

Les propongo que contemplemos viñedos de nuestra tierra, en Irouleguy, muy cerca de Saint Jean Pied de Port, Baja Navarra. En esta pequeña localidad se da el vino de montaña, con denominación de origen –la única en Iparralde–, más galardonado en los concursos de París durante los últimos años. Se tiene constancia de su elaboración desde el siglo III durante la ocupación romana, pero fueron las órdenes monásticas ligadas a Roncesvalles las que a partir de 1120 impulsaron el cultivo de viñedos, nogales y manzanos. La motivación para que los agricultores criasen vides sobre las pendientes de las montañas llegó de la mano del Vizconde de Urdos en el siglo XVII, y exceptuando los declives por el azote de la filoxera o las dos guerras mundiales, estas laderas, orientadas al sur de los Pirineos Occidentales, nos han venido regalando un espléndido paisaje de viñas, dispuesto en terrazas y espalderas.

Al principio del verano el cromatismo de estos parajes es especialmente entrañable. La uva empieza a colorearse, tras la floración de la viña, madurando en un largo proceso, donde los viticultores ayudan a que el sol haga el amor con los racimos y retiran algunas hojas.

Brújula de verano

FÁTIMA FRUTOS



La Bordelesa Beltza, el Tannat, constituye la mayor parte de las cepas de uva negra plantadas en Irouleguy, y procura los característicos aromas de frutos rojos con una estructura tánica equilibrada. Además del Cabernet Franc, en euskera *Axeria*, que aporta la elegancia y la sutileza esencial de las violetas y las especias. Las cepas blancas, en cambio, representan solo una pequeña parte de la superficie cultivada, y en ella reinan las Izkiriotak (*Gros et Petit Manseng*) caracterizadas por su frescura, el toque floral, y notas intensas de membrillo, albaricoque y cítricos.

El microclima de esta zona, marcado por unos otoños que acarician, y un viento sur que farolea entre septiembre y octubre, acompaña a estas terrazas de suelos arcillosos, calcáreos, de pizarra... etc. Terruños diversos con multitud de pequeñas parcelas, diseminadas a lo largo de ocho pueblos, a cuál más encantador. Las terrazas en las pendientes de las montañas, las espalderas con estacas de tres metros de altura imponen la fidelidad a la tradición del trabajo manual. El rigor en el proceder que siempre rigió a los ancestros en esta tierra vasca, hoy se traduce en una



[ILUSTRACIÓN: ANNAPHOTO]

**IROULEGUY,
EN LA BAJA
NAVARRA,
ES LA ÚNICA
D.O. DE
IPARRALDE**

notable ética subyacente a la labor de más de cien viticultores.

¿Y qué les puedo contar sobre reponer fuerzas durante el camino para acompañar estos caldos? Pues que es fácil encontrarse con manjares como el salchichón de cerdo de montaña, el jamón de Bayona, las piperradas, las ventrescas y los lomos de atún que nos tientan desde Donibane Lohitzune; y ya en estado de trance levítico, entrarle a las confituras de cerezas negras o al chocolate negro. Ya me dirán si esto no es pasearse por la gloria. ■