

LA CEREZA

¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Prunus avium L.*

La cereza es el fruto del cerezo. Es una fruta de unos 2-3 cm de diámetro, cuyo color oscila desde la combinación de amarillo y rosado, pasando por el rojo brillante, hasta el rojo oscuro casi negro.

El cerezo es el frutal más grande, pudiendo alcanzar hasta 20 metros de altura.

La cereza procede de Asia menor, desde donde se extendió y actualmente se puede encontrar silvestre desde el norte de Europa hasta el norte de África. Su cultivo se expandió principalmente hacia Europa con las migraciones humanas, principalmente durante el imperio romano. En la actualidad se cultiva en más de 60 países en todo el mundo, aunque debido a sus altas necesidades de frío invernal, su cultivo se limita a zonas templadas con inviernos fríos.

Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

La cereza tiene una vida postcosecha muy corta, ya que no se puede conservar en cámaras durante periodos largos, por lo que sus épocas de consumo y de recolección coinciden en el tiempo, en nuestras zonas entre los meses de abril y julio.

España es el quinto productor de cereza del mundo y el primero en Europa. En España, Aragón y Extremadura son las principales regiones productoras de cereza.



Propiedades nutricionales

- Riqueza en antioxidantes como la antocianina, pigmento responsable del color rojo intenso característico.
- Propiedades antiinflamatorias por la presencia de las antocianinas y del flavonoide quercetina.
- Aporte de vitaminas C, A y ácido fólico, y de minerales como el potasio, calcio, fósforo, magnesio y sodio.
- Efecto diurético y depurativo.



¿Cómo elegirla y conservarla?

A la hora de la compra, conviene elegir las cerezas ya maduras, ya que una vez recogidas del árbol no siguen madurando y por tanto no se vuelven más dulces. Dentro de una misma variedad, el color más oscuro es un indicativo de mayor madurez.

Asegúrate de que tengan el rabillo intacto, verde y flexible (salvo en el caso de las picotas, que lo pierden en la recolección), y no se lo arranques hasta el momento en que las vayas a consumir.

A las cerezas no les conviene los cambios bruscos de temperatura. Deben conservarse en la parte alta de la nevera, sin amontonarlas en exceso y tapadas con plástico o un paño, un máximo de tres días.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

Variedades

Algunas variedades ampliamente cultivadas en España son 'Lapins', 'Frisco' y 'Prime Giant' variedades mejoradas que conviven con variedades tradicionales, como 'Ambrunes' y 'Garrafal de Monzón'. Esta última es una variedad tradicional, de piel sonrosada y pulpa amarilla, muy apreciada tanto para su consumo en fresco como para su uso en industria.

Las picotas son un grupo de variedades que se pueden recolectar sin el pedúnculo (el rabito) sin hacer ningún daño al fruto. Son especialmente importantes en la zona del Valle del Jerte en Extremadura.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

El principal uso de la cereza es para consumo en fresco. Aun así, también se puede disfrutar en zumos, deshidratada, en almíbar, así como en sus derivados elaborados: mermeladas, compotas, tartas, y repostería variada.

Uno de los productos más conocidos en España son las guindas 'al Marrasquino', que, pese a su nombre, se elaboran a partir de cerezas dulces y no de guindas.

Además, puede añadirse, en fresco o deshidratada, a platos salados como ensaladas y gazpachos, o en salsas como acompañamiento a carnes, asados, quesos, etc.

¿Sabías que...?

- El cerezo es el frutal de ciclo más corto, siendo el que más tarde florece y el que primero da fruto.
- Las cerezas contienen una cantidad muy pequeña (unos 2 mg por kilo) de ácido salicílico, compuesto similar a la aspirina, cantidad suficiente para hacer notar sus efectos analgésicos y antiinflamatorios.
- El guindo, *Prunus cerasus*, es una especie muy cercana al cerezo dulce. Aunque sus frutos son muy similares a la cereza dulce, su sabor es muy distinto.