

Cereza

Las cerezas y las guindas son los frutos del cerezo y del guindo respectivamente, árboles que pueden llegar a alcanzar los 20 metros de altura. El cerezo pertenece a la familia de las Rosáceas, la cual incluye más de 2000 especies entre plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo. Las cerezas silvestres, clasificadas como fruta agria, se denominan guindas y son las antecesoras de todas las variedades actuales.

Origen de la cereza:

El origen de estas frutas se sitúa en el Mar Negro y en el Mar Caspio, expandiéndose más tarde a Europa y Asia, a través de las aves y las migraciones humanas. En la actualidad, el cerezo se cultiva en numerosas regiones y países del mundo con clima templado, siendo los países de mayor producción: Rusia, Estados Unidos, Alemania, Italia, Francia y España. En nuestro país, el valle del Jerte (Cáceres) se considera el punto de producción tradicional, le siguen El valle del Ebro y la comunidad andaluza van aumentando cada vez más su producción.

Características de la cereza:

-Forma: son drupas redondas, globosas o con forma de corazón. Poseen un hueso también con forma de globo y prácticamente liso.

-Tamaño y peso: su tamaño puede variar según la variedad, pero siempre entre los 13 y los 20 milímetros. Su diámetro es de 2 centímetros y su peso de 6 a 9 gramos, aproximadamente.

-Color: la cereza presenta colores que van desde el morado oscuro o negro, pasando por tonos cremas más pálidos con un ligero rubor rosado y llegan hasta el rojo.

-Sabor: es una fruta de sabor dulce y jugoso o en ocasiones agrio, sobretodo se aprecia en las guindas. Se recogen las cerezas lo más maduras posibles para que el azúcar no aumente después de la recolección.

Valores nutritivos de la cereza:

Lo que en realidad destaca de las cerezas es su contenido en flavonoides (sobre todo antocianos, relacionados con el color característico de estas frutas) y ácido elágico del grupo de los polifenoles, ambos excelentes antioxidantes

-Hidratos de carbono: la cereza es rica en hidratos de carbono, sobretodo en fructosa, y sabemos que su valor calórico es moderado en comparación con otras frutas

-Fibra: la cereza aporta cantidades significativas de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

-Vitaminas: en pequeñas cantidades la cereza contiene provitamina A y vitamina C.

-Minerales: en menor cantidad contiene magnesio y calcio, destaca más el potasio entre los minerales de las cerezas. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

Variedades de la cereza:

Las cerezas y las guindas son frutas de verano, aunque podemos disfrutar de su agradable sabor desde finales del mes de abril hasta mediados de agosto. Hay dos grandes grupos de cerezas y dentro de cada uno las siguientes variedades:

Cerezas dulces (*Prunus avium*)

-Cereza Napoleón: esta cereza es crujiente y dorada con un tono rojizo. Eran conocidas como Royal Annes en la Inglaterra del siglo XIX. Actualmente es muy difundida en España y muy apreciada como fruta para mesa y para elaborar confituras.

-Cereza Tártara: la cereza negra es otra variedad de cereza dulce, de color muy oscuro, de carne tierna y de un sabor excepcional. Se dice que se introdujo en Europa desde el Cáucaso gracias a pájaros que transportaron su semilla.

-Cereza Ambrunesa: se trata de una variedad muy tardía, de consistencia crujiente y sabor dulce.

-Cereza Burlat: cereza de fruto grueso, pulpa roja, firme, jugosa y azucarada Su maduración es muy precoz.

También pertenecen a las dulces las cerezas Starking, Lapins, Vittoria, Cereza Van (o cereza California), la picota y la cereza Sandy.

Cerezas agrias (*Prunus cerasus*)

Denominamos cerezas agrias a las guindillas, llamadas griottes en Francia. Se trata de frutas oscuras de tallos cortos que en ocasiones resultan tan agrias que no pueden comerse.

Son pequeñas y redondas y ofrecen un color que oscila del rojo oscuro hasta el negro. Las variedades más importantes de cerezas que se cultivan en las zonas septentrionales son:

-Cereza Richmond

-Cereza Montmorency

-Cereza Morello

Cerezas con Denominación de Origen:

-Cereza del Jerte: las cerezas del Jerte son para consumo en fresco. Las variedades principales corresponden a cerezas sin pedúnculo, conocidas como "picotas". El color de los frutos es rojo, más o menos intenso, dependiendo de la variedad. Predominan, no obstante, las cerezas de color rojo vinoso o púrpura y dentro de estas, la variedad "Ambrunés". Otras variedades del grupo "picota" presentan un color rojo anaranjado, como "Pico Colorado", y, en menor medida, púrpura-negro como "Pico Negro" y "Pico Limón Negro".

Más información sobre la cereza del Jerte

-Cereza de la Montaña de Alicante: las cerezas de la montaña de Alicante son de las variedades "Buriat", "Tilagua", "Pianera", "Picota", "Starking", "Corazón de Pichón" y "Ambrunesa", procedentes de *Prunus avium*, L, *Prunus cerasum*, L o de sus híbridos, destinados al consumo humano en fresco.