

SALUDABLE

Cerezas, el dulce beso de junio

Rojo pasión. Dulces, crujientes y carnosas su presencia marca el paso de la primavera al verano y reivindica su versatilidad en platos refrescantes

ANDREA DÍEZ



COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
83,7 g.	61,7 kcal.	1,5 g.	0 mg.	13,5 g.

De una en una, de dos en dos o de tres en tres, los más glotones se aventuran sin temor, cuando llegan estas fechas, a disfrutar de uno de los dulces de la temporada. Y no, no hablamos de repostería. En el mundo de las frutas, las cerezas se erigen las reinas de la campaña que precede la llegada del verano. Mantiene fieles seguidores que admiran la espectacular estampa de los árboles en flor y se deleitan con sus posibilidades gastronómicas coincidiendo con la celebración de la fiesta de la cereza en Caderechas (Burgos) y Madroñal (Salamanca).

En estas dos provincias se concentra la producción de cerezas de la comunidad. En el Valle de

las Caderechas al amparo de la Marca de Garantía "Cereza del Valle de Las Caderechas" se distinguen una decena de variedades aunque las más conocidas son la Fresona y la Negra Tardía. El otro punto importante en Castilla y León se sitúa en la provincia de Salamanca, donde se constituyó la Marca de Garantía Cereza de la Sierra de Francia.

Las festividades de exaltación de la cereza que se celebran año tras año en el mes de julio se han visto afectadas también con motivo de la pandemia por el coronavirus también se han visto afectadas. Sin embargo, eso no impide que no se pueda disfrutar de unas del frutas más saludables de la temporada. Mermeladas,

confituras, sopas frías, helados, batidos, aderezo de ensaladas veraniegas, vinagres balsámicos, tartaletas, tartas, bañadas en chocolate o naturales son algunas de las sugerencias de un amplio repertorio con el que la cereza reivindica su versatilidad en los fogones.

Pero no solo hace suyo el territorio de la cocina tampoco se le resiste el de la cosmética. Debido a sus propiedades es empleado en la elaboración de hidratantes labiales, exfoliantes corporales que aprovechan el hueso de la cereza o también tratamientos faciales antienviejecimiento. Y además, hay quien aprovecha los huesos de las cerezas para elaborar de forma casera cojines térmicos que se calentarán en el microondas.

De la misma familia son las picotas y las guindas. Las primeras se caracterizan por un sabor dulce y la ausencia de rabito mientras que las segundas destacan por su acidez y el tallo más corto. Por cierto que está última no falta como adorno en cócteles o batidos y como elemento decorativo en repostería donde no falta ponerle la guinda al pastel. En cualquier caso, las cerezas, picotas o guindas se podrán disfrutar este verano de la forma que a uno más le guste.

Solo un consejo, ¡ojo con las manchas! Que no queremos que a nadie le amargue un fruto dulce.

Este perfil de minerales, la convierte en una fruta muy interesante en la dieta de los pacientes con hipertensión arterial al disminuir los niveles tensionales que producen el potasio, calcio y magnesio. Con respecto a las vitaminas, la cereza tiene muchas del grupo de las antioxidantes, A, E y C. Además, en el caso particular de la cereza su contenido en potasio junto al aporte de fibra dan a esta fruta propiedades laxantes, siendo un alimento que debe estar presente en la dieta de las personas con hábito intestinal estreñido.



Gaspacho de cereza

A. D. S.

Las sopas frías se han afianzado como una saludable y rápida alternativa para disfrutar en los días más calurosos. Las posibilidades son tantas como el ingenio del cocinero. En los expositores de fruta, estos días comenzamos a ver el cambio de temporada, melones, sandías, piñas y por su puesto las cerezas.

Así que con permiso de todo un clásico de la gastronomía española, el gazpacho de cerezas se hace un hueco en la mesa como la prima lejana de la receta tradicional con tomate, pepino, pimiento, cebolla y ajo. Su sabor no tiene nada que ver pero es también una buena forma de mantenerse hidratado cuando el calor apriete o para sorprender con un entrante diferente en próximos encuentros familiares. Su preparación es sencilla, en una batidora se echan todos los ingredientes, unas cerezas sin hueso, tomate sin pepitas, un poco de ajo, cebolla, pimiento, pepino, un litro de agua, un poco de zumo de naranja y por su puesto un chorrito de aceite y vinagre. Para conseguir una textura más fina se pasará por el colador y prueba para compensar si hace falta azúcar o sal. Por último se dejará en la nevera enfriando.

Una fruta con sorpresa

DANIEL DE LUIS
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La cereza es una fruta de la familia de Rosaceae. El cerezo es un familiar directo de los vistosos 'prunos' que tenemos en los jardines de nuestras ciudades. Existen múltiples variedades de cerezas, siendo la más común en Europa la cerezas amargas (*Prunus cerasus*), la típica cereza oscura de tallos cortos, pequeñas y redondas que tienen un color entre rojo oscuro y negro. El segundo tipo más común son las cerezas dulces (*Prunus avium*), estas son grandes, crujientes y doradas, con tonalidades rojizas. Como la mayor parte de las frutas su principal componente es

el agua, representando un 85% de su composición, su aporte calórico es intermedio, alrededor de 260 calorías por cada 100 gramos. Esta energía proviene en mayor medida de los hidratos de carbono y azúcares simples (27 gramos por 100). Apenas aporta el resto de macronutrientes, proteínas (0,8 gramos) y grasas (0,5 gramos) por cada 100 gramos de producto. Sin olvidarnos de su elevado contenido en fibra (1,5-2 gramos por 100 gramos de cerezas). El aporte de minerales es fundamentalmente de potasio 250 mg por cada 100 gramos, siendo el resto de minerales menos importantes en su composición,

pudiendo destacar entre ellos fósforo, magnesio y calcio. Este perfil de minerales, la convierte en una fruta muy interesante en la dieta de los pacientes con hipertensión arterial al disminuir los niveles tensionales que producen el potasio, calcio y magnesio. Con respecto a las vitaminas, la cereza tiene muchas del grupo de las antioxidantes, A, E y C. Además, en el caso particular de la cereza su contenido en potasio junto al aporte de fibra dan a esta fruta propiedades laxantes, siendo un alimento que debe estar presente en la dieta de las personas con hábito intestinal estreñido.