

# Las más dulces cerezas

► ..... Texto: Rosa Barasoain Fotografías: Fernando López

La cereza es de las frutas que más atraen a los niños. Su forma y color les imanta y el sabor les lleva a comerlas como pajarillos hambrientos después de un largo invierno. Debe de ser una estrategia de la propia especie, que así ha viajado en el estómago de aves y humanos para reproducirse en tierras frescas y profundas de Oriente a Occidente. Curiosamente, mientras en la tierra del Sol Naciente admiran su belleza ornamental –la flor del cerezo es “el alma del Japón”– y desde hace más de 1000 años se esmeran en seleccionar variedades con las flores más hermosas, en Europa hemos perseguido obtener una fruta cada vez más dulce y sabrosa, por muchos motivos símbolo de sensualidad y juventud

La familia botánica Rosaceae y el género *Prunus*, nos han dado árboles frutales tan adaptados a nuestras tierras como el almendro, el ciruelo, el albaricoquero...y el cerezo, del que se conocen más de 400 variedades, procedentes de dos ramas principales, la *Prunus avium*, cerezo de frutos dulces y color rojo intenso que madura en el monte, y el guindo, más ácido, de un rojo vivo, el *Prunus cerasus*, nombre de resonancias griegas. Del cruce de estos ancestros y otras variedades que pudieron llegarnos con los romanos, o con los árabes, hemos heredado un surtido admirable, entre ellas las peculiares picotas, cerezas sin rabito, muy sabrosas, cultivadas principalmente en Extremadura, en el Valle del Jerte, donde cuentan con ésta y con otras excelentes variedades protegidas por una Denominación de Origen y desde hace ya mucho años también con certificado ecológico. De la calidad y la antigüedad de las cerezas en esa comarca tenemos el testimonio escrito hace cinco siglos por un médico, Luis del Toro, que dijo así del Valle del Jerte: "se observan también todo género de cerezas, que ni Persia las tiene mejores. Cerezas de un gusto y tamaño extraordinario, rojas, negras y de un color intermedio semejante al vino...". Qué buen gastrónomo y qué buen médico.

Porque hoy sabemos que cuanto más intenso el color más contenido tienen en minerales y cuanto más dulces más nos aportan potasio, calcio y vitamina C. Como toda fruta de hueso es rica en hierro, con un zumo rojo, intenso, que pregona la labor regenerativa que hará en la sangre y en las células del crecimiento. A los adultos nos interesan sus propiedades depurativas, ese agua que desinto-

xica y esa fibra ligeramente laxante. Su color indica riqueza en caroteno, en magnesio, cobre, zinc y además es un alimento alcalinizante, en definitiva, rejuvenecedor.

Salud y alegría, belleza y juventud van de la mano. El Bosco, pintó en 1.500 El Jardín de las Delicias y eligió entre otros símbolos el de una joven de piel blanca como la nieve, que adorna sus largos cabellos dorados con dos rojas cerezas. Tras los rigores del invierno, quién no recuerda la alegría de coger cerezas, de lucirlas como pendientes

mientras las comíamos encaramados a los árboles, disfrutando como del primer beso. La juventud tiene labios de cereza.

Pero las cerezas hay que cogerlas en sazón, porque una vez separadas del árbol ya no maduran. En marzo, en el Valle del Jerte despliegan sus flores miles de cerezos. Apenas 100 días después, pueden comerse las primeras cerezas y

ya no se detiene la fiesta por toda la península, con colores que van del amarillo pálido algo veteado, al rojo oscuro, casi negro. En Galicia el cerezo da nombre a pueblos como Cereixido, y dado vida a ferias como la de Chantada, en Lugo, donde en junio del año pasado se vendieron en un momento 800kg de cereza ecológica. En mayo se las festeja en Santa Coloma de Cervelló en el Baix Llobregat; y en Navarra en el valle de Etxauri, y el tercer domingo de junio en Milagro; y en La Val de Laguar (Alicante) y en Castillo de Locubín (Jaén) en junio... cerezas ecológicas en tantas localidades que siento no poder citarlas todas. Lo mejor es descubrir las más próximas y disfrutar de unas buenas cerezas ecológicas, como de la más dulce juventud. ■

