

# LES CIRERES

---

Les cireres són el fruit del cirerer silvestre. Són originàries del Mar Negre i Mar Caspi i es van difondre després cap a Europa i Àsia. El cirerer va ser un dels arbres fruiters més apreciats pels grecs tot i que és a partir de l'Imperi Romà que es va estendre a altres regions. El sistema de cultiu però, l'hem d'agrair als àrabs. A Espanya destaquem les cireres de la Vall del Jerte i les fires primaverals que es fan arreu de Catalunya.

Les cireres són fruites carneses, de pell de color vermellós o gairebé negre, el color de la polpa depèn de la varietat, de gust lleugerament àcid i que es torna més dolç a mesura que madura.

Aporten 58 kcal per 100g, bastants glúcids, sobretot la fructosa que té poder saciant i molta fibra, fins 1.5g, d'efecte laxant( ambdues idònies per a diabètics). Tenen efectes antioxidants gràcies al seu contingut en bioflavonoides. El potassi li confereix important efecte diürètic, important per a hipertensos i malalts renals. L'àcid salicílic ajuda a reduir els nivells d'àcid úric a la sang i per tant es recomanen en gent que pateix de gota.

Trobem cireres al mercat des de maig fins l'agost. A l'hora de comprar-les triarem les més pesades, de matís brillant i que tinguin enganxada la cueta ben verda, ja que així s'evita que es perdi el suc. Les guardarem al frigorífic sense rentar, allunyades d'altres aliments d'olors forts ja de seguida els absorbeixen.