

La cereza o guinda es el fruto del árbol del género *Prunus*. Existen distintas especies comestibles, como *Prunus avium*, lo que llamamos cereza en España. A la *Prunus cerasus* la conocemos como guinda, aunque esta distinción no es siempre generalizada.



Su origen parece estar en Asia, entre el mar Negro y el mar Caspio,

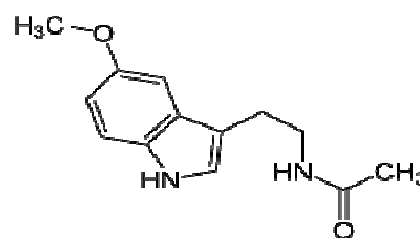
cuando esta zona fue conquistada, primero por los griegos, y luego por los romanos, su cultivo se fue extendiendo por la ribera mediterránea, a la vez que se incorporó a la mitología. En Roma, las cerezas se vinculan a Venus, la diosa del Amor, también con el sol y el verano, esto no es de extrañar, el calendario de su recolección, en función de las variedades, suele decirse, que se inicia con San Isidro y termina con San Fermín, son los días en que el sol se desplaza hacia el punto más álgido del firmamento, es cuando llega el verano con su solsticio, también cuando llega la noche mágica de San Juan, noche vinculada con el agua, el fuego y también con las cerezas.

Dado su pequeño tamaño, casi pasan desapercibidas cuando nos ponemos a pensar en las propiedades nutricionales de las frutas o de los vegetales en general. El caso es que las cerezas **estas llenas de nutrientes muy saludables**, por eso se las conoce como “**super frutas**”, por ejemplo:

Contienen gran cantidad de antioxidantes del tipo antocianinas, con efectos positivos frente a las enfermedades coronarias y el cáncer. Estas moléculas son responsables de buena parte del color rojo de las cerezas, al igual que vimos con las manzanas Pinki.

Las antocianinas también ayudan a rebajar la inflamación, con incidencia positiva en muchas enfermedades y para disminuir el dolor muscular.

Contienen el antioxidante melatonina (derecha) que ayuda a regular los ciclos del sueño y también el ritmo cardíaco. Es una neurohormona que los animales podemos sintetizar a partir del aminoácido esencial triptófano.



Son ricas en betacaroteno, el precursor de la vitamina A, ya conocido, y lo contienen en mucha mayor proporción que otras frutas en las que también esta presente, como las moras y los arándanos.