# A CEREJA PORTUGUESA: DENSA DE NUTRIENTES, QUALIDADE E IDENTIDADE

A cereja é o fruto originário da cerejeira, uma planta da família das rosáceas, pertencente à espécie *Prunus avium L*. Em Portugal, destacam-se quatro espaços territoriais especialmente relevantes no que diz respeito à produção de cereja, sendo eles a região de Resende, Beira Interior, Trás-os-Montes e Portalegre. Actualmente, existem três tipologias de cereja portuguesa qualificadas em regimes de qualidade: a cereja de S. Julião com denominação DOP (Denominação de Origem Protegida), a cereja da Cova da Beira e a cereja do Fundão com denominação IGP (Indicação Geográfica Protegida).

Desde as mais encarnadas às mais arroxeadas, das mais doces às mais amargas, das mais sumarentas às mais rijas, podemos encontrar uma panóplia de caraterísticas organolépticas bastante interessantes entre si. Estas características conferem-lhes a capacidade de serem consumidas no seu estado natural, por exemplo nas refeições intercalares e nas refeições principais, ou transformadas, originando produtos alimentares como compotas, sumos naturais e/ou incorporadas em receitas, produzidos pelos diferentes intervenientes do sector alimentar, como a indústria ou chefs de cozinha.

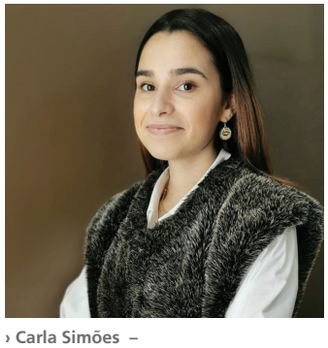
Tal como outros alimentos, a composição nutricional da cereja é influenciada por diversos determinantes, onde se incluem o modo de cultivo (mais ou menos sustentável), condições de maturação, armazenamento e forma de consumo.

Do ponto de vista alimentar e nutricional, a cereja insere-se no grupo das frutas da Roda dos Alimentos sendo que, uma porção de cerejas corresponde a aproximadamente 20 unidades (110 gramas).

Este alimento é um excelente fornecedor de fibras, vitaminas e minerais. É amplamente reconhecida pelos seus atributos cromáticos e aromáticos, bem como pela sua riqueza em antocianinas antioxidantes, tendo um efeito benéfico na prevenção de doenças inflamatórias crónicas, como doença cardiovascular, cancro e artrite pela redução do stress oxidativo a nível celular e pela sua capacidade anti-inflamatória. Além disso, as cerejas são também uma boa fonte de potássio.

Atendendo a que a cereja é também um fruto muito frágil e perecível, são necessários ainda procedimentos adequados após a sua aquisição para que se preserve a qualidade das suas caraterísticas e simultaneamente se evite o desperdício alimentar. Neste mesmo sentido, deve ser preferencialmente armazenada no frigorífico, afastada de carnes e pescado para que se previna qualquer tipo de contaminação cruzada. No caso de o estado de maturação da cereja já ser avançado, as mesmas poderão ser congeladas até um período de oito meses.

Portanto, o consumo de cereja pode ser incluído numa alimentação saudável e sustentável. Para isso, a cereja deve ser introduzida na alimentação diária preferencialmente aquando a sua época, nomeadamente, entre Maio e Julho, dependendo da zona do País. Para além disso, deve ser privilegiada a compra de cereja nacional e/ou local a um preço justo, produzida de forma respeitosa para com o meio ambiente e o bem-estar dos produtores.

› **Carla Simões** –
Estagiária de Ciências da Nutrição,
Associação Portuguesa de Nutrição

› **Joana Ribeiro** – Nutricionista,
Associação Portuguesa de Nutrição