



Τα πεντανόστιμα κεράσια, είναι ένα άλλο αγαπημένο φρούτο της Άνοιξης. Εκτός από την υπέροχη γεύση τους προσφέρουν και πολλά οφέλη στην υγεία, χάρις στα θρεπτικά τους συστατικά και στις μοναδικές αντιοξειδωτικές ουσίες τους. Κανείς δεν ξέρει να πει με σιγουριά για τον τόπο καταγωγής της κερασιάς, ωστόσο, οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι προερχόταν από τη Μικρά Ασία και πιο συγκεκριμένα από την πόλη της Κερασούντας (από όπου πήρε το όνομά της) στην Ανατολία της σημερινής Τουρκίας, κοντά στη Μαύρη Θάλασσα. (Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή το όνομα της κερασιάς προέρχεται από τη λέξη “κεραία”, εξαιτίας της ορθόκλαδης διαμόρφωσης του δένδρου.) Ο Θεόφραστος, ο αρχαίος χρονογράφος που κατέγραψε τα είδη των φυτών, αναφέρει ότι η κερασιά ευδοκίμει όπου και η φιλύρα (φλαμουριά) και περιέγραψε το κεράσι ως ένα “φρούτο χρώματος ερυθρού το οποίο έμοιαζε στο σχήμα με διόσπυρο και στο μέγεθος με φασόλι”.

Τα κεράσια στη διατροφή μας

Η ιστορία λέει, ότι , η κερασιά έφτασε στην Ελλάδα, και στην συνέχεια στη Ρώμη είτε με

τα αποδημητικά πουλιά, που "έσπερναν", στη διάρκεια των πτήσεών τους, τα κουκούτσια από τα κεράσια που είχαν καταπιεί στην Ανατολή, είτε από εμπόρους και μετανάστες που μετέφεραν τα μοσχεύματα του κερασιού από τη χώρα καταγωγής τους. Η επικρατέστερη εκδοχή όμως είναι αυτή που αναφέρει ότι, ο στρατηγός Λούκουλος - διάσημος για τα πλούσια τραπέζια του - έφερε την κερασιά στην Ιταλία μετά τη μάχη της Κερασούντας. Αναφέρεται όμως, ότι στην πραγματικότητα μάλλον έφερε κάποια νέα ποικιλία, αφού το φρούτο ήταν ήδη γνωστό.

Εκτός από την Ευρώπη, οι κερασιές έχουν ιδιαίτερη θέση στον πολιτισμό και στις παραδόσεις της Ιαπωνίας. Οι ανθισμένες κερασιές και οι γιορτές που οργανώνονται εκείνη την εποχή είναι χαρακτηριστικές και ιερές για την χώρα. Είναι δέντρο σύμβολο και το προσφέρουν ως ένδειξη φιλίας σε άλλους λαούς. Επίσης η λαβή των σπαθιών των σαμουράι ήταν στολισμένη με κεράσια, που συμβόλιζαν την πολεμική κλίση και τη μοίρα αυτών των ανδρών. Ο κόκκινος καρπός του κερασιού ήταν σύμβολο του αίματος και της σάρκας, που έπρεπε να κοπεί για να φτάσει κανείς στον πυρήνα της ανθρώπινης ύπαρξης. Αλλά και στους γάμους, το έθιμο απαιτεί να ετοιμάζεται ένα ρόφημα από άνθη κερασιών, εγγύηση για την ευτυχία των νεονύμφων.

Στην βοτανική, ο καρπός του κερασιού, είναι μιά «δρύπη» (πυρηνόκαρπα φρούτα), που ανήκει στην οικογένεια Rosaceae, του γένους, Prunus. Μερικά από κοινά φρούτα της κατηγορίας «δρύπης», είναι τα δαμάσκηνα, τα ροδάκινα, βερίκοκα, κλπ. Αν και υπάρχουν διάφορα είδη κερασιών, δύο είναι οι πιο δημοφιλείς ποικιλίες τα αγριοκέρασα ή γλυκά κεράσια και τα πετροκέρασα.

Τα γλυκά κεράσια ανήκουν στο είδος Prunus avium, ενώ τα πετροκέρασα ανήκουν στο είδος Prunus cerasus. Τα κεράσια έχουν κεντρικό "πετρώδες-σκληρό" κουκούτσι που περιβάλλεται από τη σάρκα του φρούτου διαστάσεων περίπου 2 cm σε διάμετρο.

Εξωτερικά οι καρποί έχουν "λαμπερό" κόκκινο ή μοβ χρώμα με πολύ λεπτή φλούδα.

Θα πρέπει να αναφερθούμε και σε μια άλλη ποικιλία κερασιών, που είναι γνωστή με το όνομα «acerola» (Malpighia emarginata) Τα φρούτα αυτά κατάγονται από τα νησιά των Αντιλλών, αλλά καλλιεργούνται και αναπτύσσονται κυρίως στο Μεξικό και σε ορισμένες περιοχές της Βόρειας Αμερικής. Η Acerola είναι πράγματι μοναδικό φρούτο, καθώς έχει ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα βιταμίνης C και βιταμίνης A. (πολύ υψηλότερα από άλλες ποικιλίες κερασιών της Ευρώπης ή της Βόρειας Αμερικής)

Στην Ελλάδα καλλιεργούνται αρκετές ποικιλίες ενώ τα κεράσια που παράγονται θεωρούνται εξαιρετικής ποιότητας. Πιο γνωστές ποικιλίες είναι η κερασιά Ρουπκόβου, που παράγει τα τραγανά κεράσια της Έδεσσας, η πετροκερασιά, με τα τραγανά και νόστιμα πετροκέρασα που φέρουν μία χαρακτηριστική γραμμή στο μέσο του καρπού και η κερασιά των βοδενών με τα μεγάλα και νόστιμα κεράσια. Τα κεράσια που παράγονται από τις πιο πάνω ποικιλίες, εκτός από την εγχώρια κατανάλωση, εξαγονται. Άλλες ποικιλίες είναι η τραγανή Βόλου, η Ναπολέων, που έχει μεγάλη παραγωγή κερασιών και η καλλιέργεια της αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια και η φράουλα Βόλου.

Η Τουρκία είναι πρώτη στον κόσμο σε παραγωγή κερασιών. Ακολουθούν οι Η.Π.Α., το Ιράν, η Ουκρανία και η Γερμανία. Η Ελλάδα έχει την 10η θέση στον κόσμο με 43.000 τόνους ετησίως. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε πολλές περιοχές της Ελλάδας που παράγουν κεράσια, οργανώνονται «Γιορτές κερασιού», όπου μπορεί κάποιος να δοκιμάσει τόσο φρέσκα φρούτα από διάφορες ποικιλίες όσο και γλυκά του κουταλιού, χυμούς και άλλα παρασκευάσματα. (Κυρίως στην Βόρεια Ελλάδα, όπως στην Έδεσσα, στις Σέρρες, στα Γρεβενά, στην Πιερία, αλλά και στην νότια Ελλάδα στην Αχαΐα, στην Αρκαδία κ.α)

Κεράσια και υγεία

- Τα κεράσια είναι φρούτα πλούσια σε χρωστικές φλαβονοειδείς ουσίες , που είναι γνωστές ως γλυκοζιτες ανθοκυανινών. Οι Ανθοκυανίνες είναι κόκκινες, μοβ ή μπλε χρωστικές ουσίες που βρίσκονται σε πολλά φρούτα και λαχανικά. Είναι συγκεντρωμένες κυρίως στην φλούδα, και είναι γνωστό ότι έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
- Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι ανθοκυανίνες των κερασιών φαίνεται να έχουν αντιφλεγμονώδη επίδραση στον οργανισμό καθώς μπλοκάρουν την δράση των ενζύμων κυκλογενάσης -1 και - 2 (cyclooxygenase-1 και - 2). Έτσι η κατανάλωση κερασιών, ίσως συμβάλλει θετικά και σε ότι αφορά σε χρόνια επώδυνα επεισόδια όπως η ουρική αρθρίτιδα, η αρθρίτιδα, η ινομυαλγία (επώδυνη
- Με βάση άλλες ερευνητικές ενδείξεις, φαίνεται ότι τα πετροκέρασα συμβάλλουν στην αντιμετώπιση ορισμένων μορφών καρκίνου, ορισμένων παθήσεων της γήρανσης , καθώς και στην αντιμετώπιση ορισμένων νευρολογικών προβλημάτων και στην αντιμετώπιση ορισμένων καταστάσεων που προδιαθέτουν για διαβήτη.
- Τα κεράσια είναι πλούσια στην σταθερή αντιοξειδωτική ουσία μελατονίνη. Η μελατονίνη φαίνεται ότι, μπορεί να έχει κατευναστικά αποτελέσματα στους νευρώνες του εγκεφάλου. Συμβάλλει στην ηρεμία του νευρικού συστήματος, βοηθάει στην ευερεθιστότητα, και συμβάλλει στην ανακούφιση από ορισμένες νευρώσεις, αϋπνία και πονοκεφάλους.
- Τα κεράσια και κυρίως τα πετροκέρασα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φλαβονοειδή, πολυφαινολικά αντιοξειδωτικά, που είναι πολύτιμα για την υγεία. Τέτοιες ουσίες είναι η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη και το β-καροτένιο. Τα συστατικά αυτά δρουν προστατευτικά σαν περισυλλέκτες (scavengers) των βλαβερών ελευθέρων ριζών και έναντι των Reactive oxygen species (ROS), που παίζουν αρνητικό ρόλο στην διαδικασία της γήρανσης καθώς και στην διαδικασία ανάπτυξης διαφόρων νοσημάτων.
- Επίσης οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες των συστατικών των κερασιών, ενδέχεται να κάνουν καλό στην καρδιαγγειακή υγεία.
- Τα κεράσια είναι καλή πηγή μετάλλων, όπως το κάλιο, ο σίδηρος , ο ψευδάργυρος, ο χαλκός και το μαγγάνιο. Το κάλιο είναι σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των υγρών του σώματος και συμβάλλει στην φροντίδα της αρτηριακής πίεσης.

Διατροφική σύσταση

Μέση Διατροφική Ανάλυση 100g κερασιών ν (Ποικιλία :Prunus avium)

Θρεπτικό συστατικό	Τιμή	% της ΣΗΠ
Ενέργεια	63 cal	3%
Υδατάνθρακες	16.1 g	12%
Πρωτεΐνες	1.06 g	2%
Ολικά λιπαρά	0.2 g	1%
Διαιτητικές ίνες	2.1 g	5.5%

Γνωριμία με τα κεράσια

Written by Foodbites

Βιταμίνες		
Φυλλικό οξύ	4 µg	1%
Νιασίνη	0.154 mg	1%
Παντοθενικό οξύ	0.199 mg	4%
Πυριδοξίνη	0.049 mg	4%
Ριβοφλαβίνη	0.033 mg	2.5%
Θειαμίνη	0.027 mg	2%
Βιταμίνη C	7 mg	11%
Βιταμίνη A	640IU	21%
Βιταμίνη E	0.07 mg	0.5%
Βιταμίνη K	2.1 µg	2%
Ηλεκτρολύτες		
Νάτριο	0 mg	0%
Κάλιο	222 mg	5%
Μέταλλα		
Ασβέστιο	13 mg	1.3%
Χαλκός	0.060 mg	7%
Σίδηρος	0.36 mg	4.5%
Μαγνήσιο	11 mg	3%
Μαγγάνιο	0.070 mg	3%
Φώσφορος	21 mg	3%
Ψευδάργυρος	0.07 mg	0.5%
Φυτοχημικά		
β - καροτένιο	38 µg	--
Λουτεΐνη - Ζεαξανθίνη	85 µg	--

Πηγή: USDA Nutrient Database

Επιλογή, Συντήρηση, Χρήση

Τα κεράσια είναι ανοιξιάτικα φρούτα. Σήμερα τα βρίσκουμε από αρχές Μαΐου έως και αρχές Αυγούστου. Πρέπει να επιλέγουμε φρούτα με λαμπερό χρώμα χωρίς χτυπήματα. Είναι καλύτερα να έχουν ακόμα το κοτσάνι τους.

Τα φρέσκα κεράσια δεν διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μπορούν να διατηρηθούν για λίγες ημέρες στην συντήρηση του οικιακού ψυγείου. Πρέπει πάντα να πλένονται πριν από την κατανάλωση (κατά προτίμηση με νερό χλιαρό). Τα κεράσια καταναλώνονται νωπά, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για παρασκευή πολλών γλυκισμάτων. Μπορούμε να φτιάξουμε φρουτοσαλάτα, κερασόπιτα, τάρτα κερασιού κ.α Γίνονται επίσης νόστιμο γλυκό του κουταλιού και ωραία μαρμελάδα. Ο χυμός τους πίνεται πολύ ευχάριστα και μπορεί να αποτελέσει την βάση για σιρόπι που γαρνίρει άλλα γλυκά ή παγωτά, για παρασκευή διαφόρων αλκοολούχων ποτών και για κοκτέιλ. Τα κουκούτσια, χρησιμοποιούνται για να δώσουν άρωμα σε διάφορα άλλα ποτά όπως τα ποτά τύπου 'μπράντυ'. Από τα μαύρα κεράσια παρασκευάζεται το Kirsch, το Cherry Brandy, και διάφορα άλλα ποτά.

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

ΠΗΓΕΣ

1. Seymour EM, Urcuyo-Llanes D, Bolling SF, Bennink MR. Tart cherry intake reduces plasma and tissue inflammation in obesity-prone rats. *FASEB J* 2010; 24:335.1.
2. Traustadottir T, Davies SS, Stock AA, Su Y, Heward CB, Roberts, LJ, Harman SM. Tart cherry juice decreases oxidative stress in healthy older men and women. *J Nutr* 2009;139:1896-1900.
3. Mulabagal V, Lang GA, DeWitt DL, Dalavoy SS, Nair MG. Anthocyanin content, lipid peroxidation and cyclooxygenase enzyme inhibitory activities of sweet and sour cherries. *J Ag Food Chem* 2009;57:1239-46.
4. Seymour EM, Singer AAM, Kirakosyan A, Urcuyo-Llanes DE, Kaufman PB, Bolling SF. Altered hyperlipidemia, hepatic steatosis and hepatic ppar α in rats with intake of tart cherry. *J Med Food* 2008;11:252-259.
5. Martin KR, Bopp J, Burrell L, Hook G. The effect of 100% tart cherry juice on serum uric acid levels, biomarkers of inflammation and cardiovascular disease risk factors. *FASEB J* 2011;25:339.2.
6. Bowtell JL, Sumners DP, Dyer A, Fox P, Mileva KN. Montmorency cherry juice reduces muscle damage caused by intensive strength exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43:1544-1551
7. <http://www.agrosales.gr>
8. <http://firstcook.gr>
9. Tall JM, Seeram NP, Zhao C, Nair MG, Meyer RA, Raja SN, JM (Aug 2004). "Tart cherry anthocyanins suppress inflammation-induced pain behavior in rat". *Behav. Brain Res.* 153 (1): 181–8..
10. "Tart Cherries May Reduce Heart/Diabetes Risk Factors". *Newswise*, Retrieved on July 7, 2008.
11. Ferretti G, Bacchetti T, Belleggia A, Neri D.; Cherry antioxidants: from farm to table.; *Molecules.* 2010 Oct 12;15(10):6993-7005
12. McCune LM, Kubota C, Stendell-Hollis NR, Thomson CA.; Cherries and health: a review.; *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2011 Jan;51(1):1-12.
13. Kim DO, Heo HJ, Kim YJ, Yang HS, Lee CY.; Sweet and sour cherry phenolics and their protective effects on neuronal cells.; *J Agric Food Chem.* 2005 Dec 28;53(26):9921-7.

14. USDA : Nutrients database
15. <http://el.wikipedia.org>