

És temps de cireres

Avui en dia se'n troben moltes varietats al mercat. La més estesa és la burlat, seguida de la santina, la lapins, l'early i la frisco.

Hanami és la celebració japonesa dedicada a la floració dels arbres.

QUÈ VOL DIR "REMENAR LES CIRERES"?

! Renta-les bé!

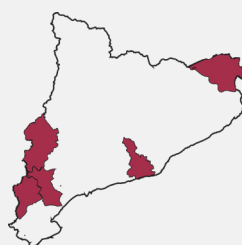
Les pots consumir soles, ja que són una llaminadura natural.

També es poden fer servir en GASPATXOS, BATUTS, POLOS O GRANISSATS, ROSTITS I GUISATS, AMANIDES, ESQUEIXADES O EMPEDRATS



NOM CIENTÍFIC | **Prunus avium**

NOM POPULAR | **Cirera, cidera o cira**

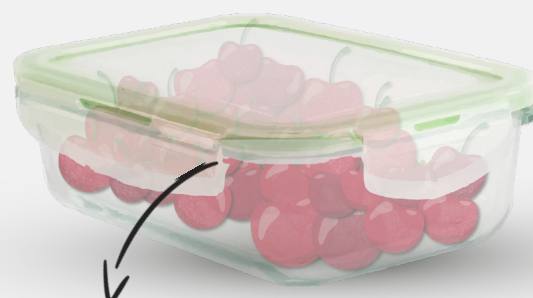


EL CULTIU DE CIRERES ÉS IMPORTANT A CATALUNYA: DESTAQUEN les de la Ribera de l'Ebre, Segrià, Terra Alta, Baix Llobregat i Alt Empordà



TEMPORADA DE PRODUCCIÓ: **maig, juny i juliol**

VAL LA PENA COMPRAR-NE LA QUANTITAT JUSTA QUE ES MENJARÀ EN ELS DIES IMMEDIATS.



Les pots congelar

senceres o trossejades sense la tija



Les pots afegir a amanides



Generalitat de Catalunya



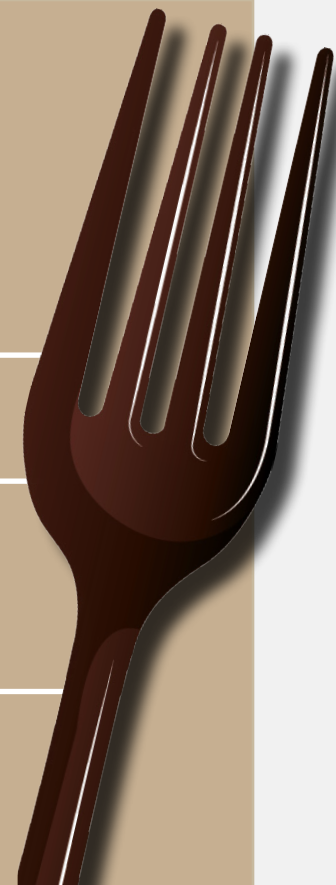
Agència de Salut Pública de Catalunya



SÓN RECOMANABLES PER A TOTES LES EDATS

APORTEN NUTRIENTS INTERESSANTS

RECORDA QUE CAL CONSUMIR, COM A MÍNIM, **3 RACIONS DE FRUITA AL DIA!**



EN EL MOMENT DE LA COMPRA...



Evita comprar-les en recipients de plàstic.



Fixa't en la seva procedència i prioritza les de proximitat.



Verifica que tenen un color viu i un aspecte fresc i atractiu.

I UN COP A CASA...



Revisa-les i retira, si n'hi ha, les fetes malbé.



Si te les has de menjar el mateix dia o l'endemà, les pots deixar en un lloc fresc i ventilat.



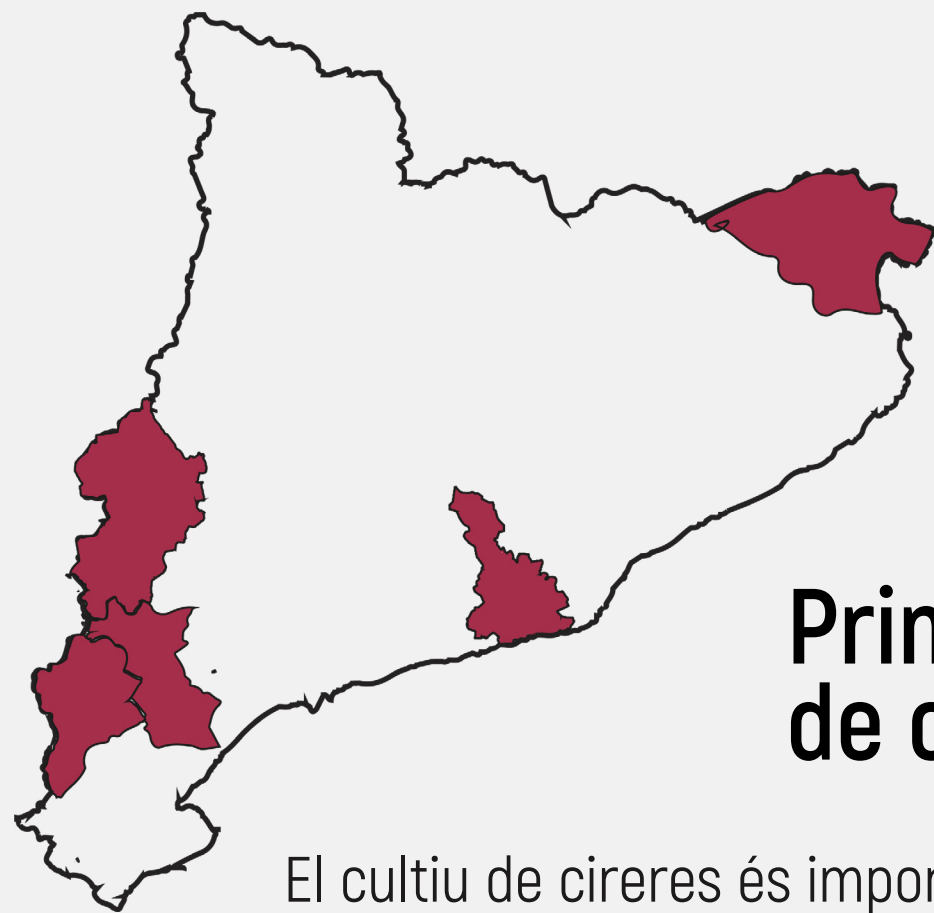
Si les vols consumir en dies posteriors, guarda-les a la nevera.



Maig, juny, juliol

Fitxa tècnica

NOM CIENTÍFIC	<i>Prunus avium</i>
NOM POPULAR	Cirera, cidera o cira



Principals zones de cultiu

El cultiu de cireres és important a Catalunya: se'n poden destacar les de la **Ribera de l'Ebre**, del **Segrià**, de la **Terra Alta**, del **Baix Llobregat** i de l'**Alt Empordà**.

A Espanya també en són grans productors l'**Aragó** i **Extremadura**.



Varietats

Avui en dia se'n troben moltes varietats al mercat. La més estesa és la **burlat**, seguida de la **santina**, la **lapins**, l'**early** i la **frisco**.

També se'n troben de més locals com la castanyera o la d'en Roca.

Les cireres picotes són un tipus de cirera més tardana i que es comercialitza sense tija. Provenen, sobretot, de la zona del Jerte.



Temporada de producció

Maig, juny i juliol

Sabies que...

Cultiu i producció

- ✓ L'entrada de la fil·loxera a Catalunya al segle XIX va suposar la decaiguda del cultiu vinícola, de manera que els pagesos es van haver de reinventar i optar, en molts casos, pel cultiu de la cirera, **cosa que va ser un èxit.**
- ✓ Les cireres conreades a la Ribera d'Ebre i el Segrià concentren dues terceres parts del total de la producció. Al Baix Llobregat se'n conreen una trentena de varietats diferents, que s'agrupen sota el distintiu de **"Cireres del Baix"**.

Dites

A Catalunya tenim moltes dites en les quals apareixen les cireres, com per exemple:

- ✓ **"Remenar les cireres"**
Dirigir un assumpte, ser el qui mana.
- ✓ **"Per l'Ascensió, ciretes a muntó"**
La festivitat de l'Ascensió - 21 de maig - coincideix amb el moment d'inici de la collita de cireres.

Festivitats

- ✓ **La festa de la cirera** se celebra en diverses localitats catalanes com, per exemple, a Torrelles de Llobregat, Arenys de Munt, Sant Climent de Llobregat, Santa Coloma de Cervelló, el Papiol, Paüls, Bràfim, Terrades, Llers o Miravet.
- ✓ A Corbins, se celebra una carrera popular anomenada la **Cursa de la Cirera**.
- ✓ **La vall del Jerte**, a Extremadura, gran zona productora de cirera, és molt visitada i coneguda en el període dels cirerers florits.
- ✓ **Al Japó** tenen una festivitat (*hanami*) dedicada a la floració dels arbres. En especial, la flor del cirerer (*sakura*), és la més apreciada.

Altres cireres

La cirera que se sol posar com a guarnició tradicional a la coca de Sant Joan és d'una espècie diferent a la que consumim com a fruita habitual. Aquesta s'anomena cirera àcida o guinda (*Prunus cerasus*) i la solem trobar confitada.

Els cirerers d'arboç o de pastor (*Arbutus unedo*) són una espècie silvestre totalment diferent de les cireres que consumim.



Cireres i salut

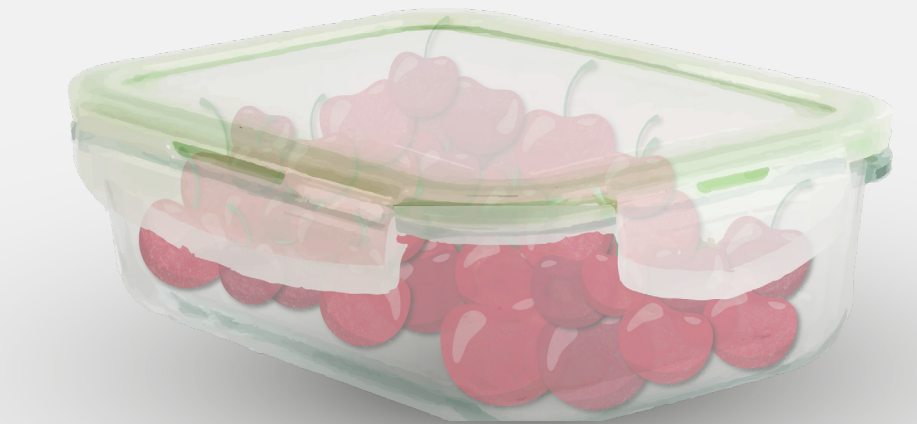
! PER MENJAR-LES, NOMÉS CAL RENTAR-LES!

- ✓ **Són recomanables per a totes les edats.** Els infants a partir dels 6 mesos ja en poden menjar, però s'han d'oferir sense pinyol fins als 3-4 anys.
- ✓ Per la seva curta estacionalitat, la facilitat de consum, la intensitat de sabor i l'atractiu estètic, **són molt apreciades.**
- ✓ **Aporten nutrients interessants** com vitamines, minerals, fibra i poques calories.
- ✓ Recorda que cal consumir, com a mínim, **3 racions de fruita al dia!**
- ✓ Una ració d'aquesta fruita equival a un plat petit o unes **15-20 unitats.**

Reduir el malbaratament

Les cireres són delicades i es poden fer malbé amb facilitat, per tant, val la pena comprar-ne la quantitat justa que es menjarà el mateix dia o en els dies immediats. En el cas que n'hagin sobrat i per evitar que es facin malbé:

Les pots congelar, senceres o trossejades sense la tija (amb el pinyol o sense). Per l'acció dels cristalls de gel, quan les descongelis hauran perdut la textura i l'aspecte originals.



Això sí, són igual de bones per fer **salses, amaniments o en plats cuinats.**



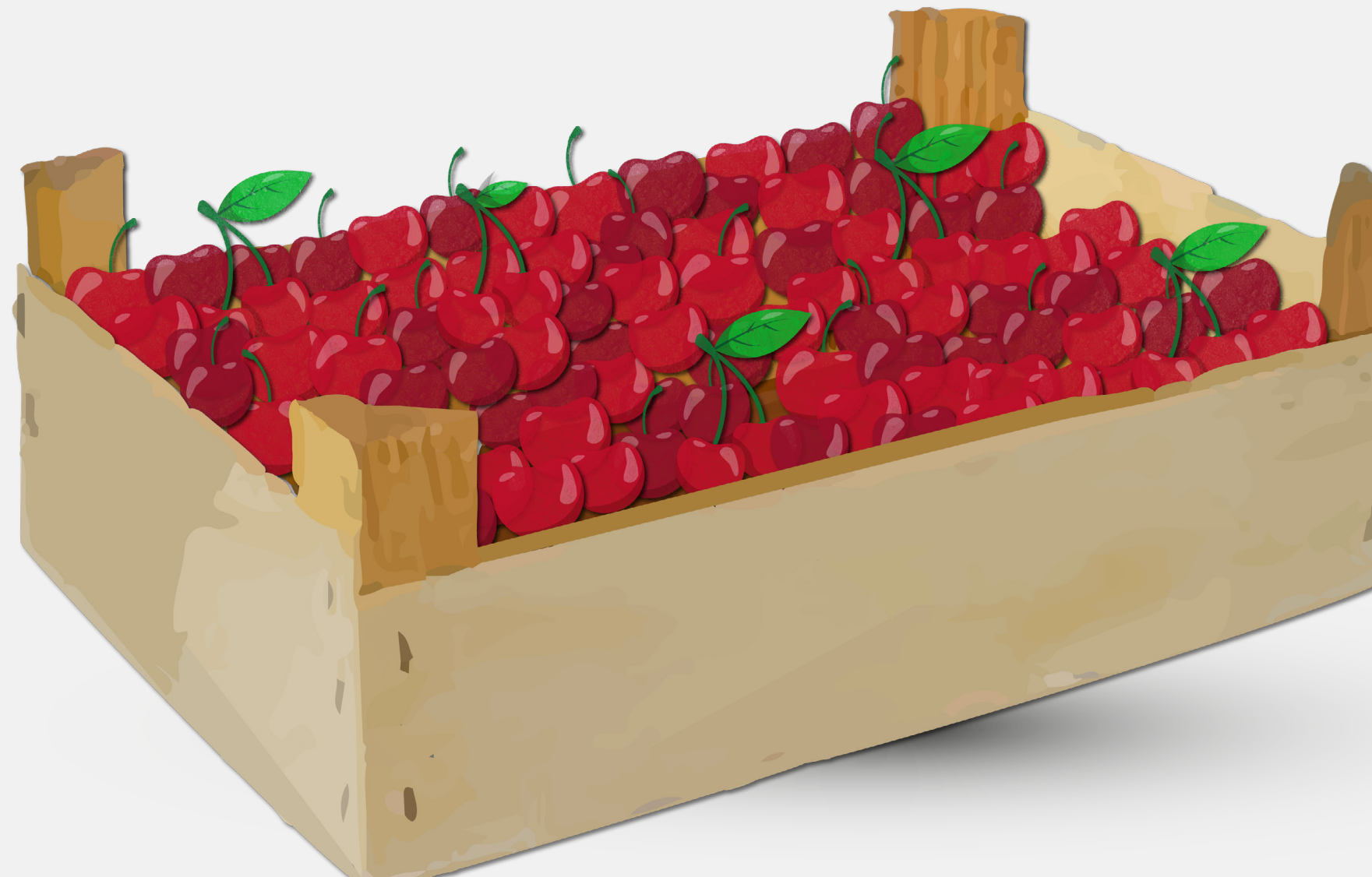
Del mercat al rebost

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- ✓ **Evita** comprar-les en recipients de **plàstic**.
- ✓ Fixa't en la seva **procedència** i prioritza les de **proximitat**.
- ✓ Evita aquelles que estiguin pansides, arrugades o tocadés.
- ✓ Verifica que tenen un color viu i un **aspecte fresc** i atractiu. Un indicador és que conservin la tija verda i fresca.
- ✓ Si tens confiança amb el venedor o venedora, pregunta si pots tastar-ne una per apreciar-ne el sabor.
- ✓ Procura que en adquirir-les no s'amunteguin amb altres productes de la compra.

I UN COP A CASA...

- ✓ Si te les has de menjar el mateix dia o l'endemà, les pots deixar en un lloc fresc i ventilat, **fora de la nevera**. A temperatura ambient, notaràs més la seva dolçor i característiques sensorials (gust, aroma, textura, etc.).
- ✓ Si les vols consumir en dies posteriors, guarda-les a la nevera i disposades en un recipient ben ample perquè no quedin amuntegades i respirin bé. **Treu-les una estona abans** de la nevera, perquè no estiguin tan fredes i siguin més savoroses i aromàtiques.
- ✓ Revisa-les i **retira**, si n'hi ha, les florides o **fetes malbé**, per evitar que facin malbé les del costat.



Preparacions amb cireres

- ✓ **Renta-les amb aigua freda** sense treure'n la tija, i escorre-les.
- ✓ Es poden menjar directament (de fet, és una de les fruites més fàcils de menjar, no fa falta pelar-les, no suquegen i són còmodes de consumir).
- ✓ Si prefereixes consumir-les sense pinyol, el pots treure amb un espanyolador, o bé amb un ganivet tallant-les per la meitat i fent mitja volta, per fer-lo sortir.

Altres formes de menjar cireres

Però també es poden fer servir en:

- ✓ Gaspatxos
- ✓ Batuts, polos o granissats
- ✓ Rostits i guisats
- ✓ Amanides, esqueixades o empedrats
- ✓ Acompanyament de postres, amb iogurts o formatges cremosos, curats o gelats casolans
- ✓ Guarnició d'un saltat de verdures
- ✓ Melmelada, confitura o compota
- ✓ Trinxades o en suc en salses, vinagretes o amaniments
- ✓ Banyades amb xocolata negra fosa

SOPA DE CIRERES amb aroma de cítrics

INGREDIENTS (2 racions)

250 g de cireres	1 taronja
5 tomàquets vermells (o, si no és temporada, 150 g de tomàquet natural triturat en conserva)	Vinagre balsàmic
Una llesca petita de pa de pagès	Oli d'oliva verge
Mig carbassó	Sal iodada
Germinats al gust (pèsol, ceba o coriandre)	Pebre

PREPARACIÓ

1. Renteu bé les cireres i traieu-ne la tija.
2. Talleu-les per la meitat, resseguint amb un ganivet petit el pinyol. Agafeu la cirera amb les dues mans i doneu un quart de volta per tal d'obtenir dues meitats, una amb el pinyol, i l'altra, sense. Passeu la punta del ganivet pel marge del pinyol fins treure'l.
3. Repetiu el procés amb totes les cireres.
4. Reserveu-ne unes quantes per decorar.
5. Renteu i talleu el peduncle dels tomàquets (o preneu el tomàquet natural triturat) i les cireres. Poseu-los en un recipient alt.
6. Mulleu el pa amb un raig de vinagre i afegiu-ho al recipient.
7. Tritureu-ho fins que es faci una sopa no gaire espessa. Si cal, afegiu-hi una mica d'aigua freda.
8. Afegiu un raig d'oli i aneu-ho triturant mentre es va emulsionant. Poseu-la a punt de sal i pebre i reserveu la sopa resultant en fred fins que se serveixi.
9. Renteu un trosset de carbassó i talleu-lo a daus petits. Amaniu-los amb unes gotes d'oli, pebre i, si es vol, amb un pessic de sal.
10. Poseu la resta de cireres en un plat fons. Repartiu el carbassó pel plat, poseu uns quants germinats i ratlleu una mica de pell de taronja pel damunt.
11. Serviu el plat amb la guarnició al fons, i la sopa de cireres ben freda a part, perquè cadascú se serveixi.



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Edició | Secretaria de Salut Pública (2021)
Disseny i maquetació | Carla Molina

Avís legal

Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>

