



COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 3 juillet 2006

Les cerises suisses sont mûres

Cerises: fruit léger et riche en vitamines

Rouge-foncé, gorgées de soleil et douces : le temps des cerises est enfin là! Le temps instable, humide et frais a certes retardé leur maturation mais les arbres n'en sont que plus chargés. Les amateurs de cerises suisses seront comblés cette année. Depuis quelques jours, les premiers fruits de cette grande séductrice sont mûrs et la récolte principale aura lieu les prochaines semaines jusqu'à la fin du juillet.

Monsieur et madame Schweizer adorent cette séductrice prononcée sous toutes ses formes: ils en mangent presque deux kilos par personne et par an. Une cerise sur deux provient de Suisse du Nord-Ouest, berceau de la cerise helvétique.

Les producteurs suisses de cerises se professionnalisent de plus en plus. Bien sûr il y a toujours encore des quantités alléchantes provenant des arbres isolés à mi et à haute-tiges. Mais le nombre de variétés croquantes et à gros fruits qui sont cultivées en basse-tiges tout en étant protégées de la pluie pendant la période de maturité est en augmentation. Les fruits peuvent ainsi rester intacts et être cueillis quel que soit le temps. Ces grosses cerises irrésistibles sont vendues sous la dénomination Premium (très grosses) et Extra (grosses).

Les cerises ne sont pas seulement de merveilleux en-cas estival, elles contiennent aussi d'importantes vitamines et sels minéraux. Outre les substances végétales secondaires, les cerises sont riches en vitamine C et B9 (acide folique) et en sels minéraux potassium, calcium, magnésium, fer, phosphore de même qu'en acide silicique et en pectine. Ces sels minéraux sont particulièrement importants pour les enfants car ils renforcent la formation dentaire et de l'ossature. Par leur faible taux en calories, seulement 60 pour 100 grammes, les cerises sont de plus un fruit idéal pour ceux qui veulent avoir ou garder la ligne.

Pour que les cerises gardent le plus longtemps possible leur fraîcheur à la maison, il est recommandé de les mettre au réfrigérateur sans les avoir lavées auparavant. On peut non seulement en faire des conserves mais aussi les congeler sans problème. Elles vous invitent alors à profiter d'un plaisir tout rouge, haut en vitamines en plein cœur de l'hiver.

Pour tout renseignement complémentaire :

Rolf Matter, Fruit-Union Suisse, Tél. 041 728 68 60, E-Mail: rolf.matter@swissfruit.ch