



COMMUNIQUE DE PRESSE

le 18 juin 2007

**Cerise: fruit léger et riche en vitamines**

## **C'est le moment de manger des cerises**

La cueillette a commencé il y a deux semaines. Mais depuis lundi, les cerises suisses abondent chaque jour de plus en plus dans les rayons des grands distributeurs.

La récolte principale est prévue pour la dernière semaine de juin et la première quinzaine de juillet, soit deux semaines plus tôt que d'habitude. Les cerisiers n'ont pratiquement pas souffert du printemps exceptionnellement chaud et sec. En fleurissant plus tôt, ils ont contribué à faire avancer la récolte. Les orages, la pluie, la grêle ou le froid juste avant la récolte à tout moment peuvent toutefois déjouer les meilleures perspectives.

La plupart des producteurs suisses de cerises s'attendent à de bons rendements. Tant que le temps reste favorable, ils pourront fournir plus de 2000 tonnes par jour à leurs acheteurs (donc sans compter la vente directe), ce qui correspond à une récolte moyenne.

Monsieur et madame Schweizer mangent presque deux kilos de cerises 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 produisent de plus en plus de variétés croquantes et à gros fruits qui sont cultivées en basse-tiges en étant protégées de la pluie pendant la période de maturité. Les fruits peuvent ainsi rester intacts et être cueillis quel que soit le temps. On peut les acheter sous la dénomination Extra (grosses) et Premium (très grosses). Un peu plus de la moitié de la quantité négociable provient encore des arbres mi et haute-tige et sont vendues en classe I.

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.

*Photos et informations complémentaires:*

*Rolf Matter, Fruit-Union Suisse*

Tel. 041 728 68 60, E-Mail: [rolf.matter@swissfruit.ch](mailto:rolf.matter@swissfruit.ch), [www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)