

a veces acorazonada, ligeramente hendida, siempre brillante y de color variable entre blanco, marfil, amarillo, rosa, rojo, granate o negro, utilizando metales nobles, piedras preciosas y esmaltes en broches, colgantes y pendientes. Su belleza plástica va acompañada de sabor intenso, elegante y exclusivo, de textura crujiente y con un jugo azucarado, pero no excesivamente, que penetra en las papilas gustativas y llena la boca de matices sápidos. Por eso es difícil parar de comer cerezas cuando están en su punto, que es mediada la primavera, justo cuando se cumplen los cien días de la floración, que comenzó a primeros de febrero en las explotaciones más tempranas de Alicante. Al final de la primavera ya estarán disponibles las variedades procedentes del Valle del Jerte, entre las que destacan las conocidas como picotas.

Las cerezas son ricas en vitaminas, sobre todo en A, B-1 y B-2, en potasio, (va muy bien para equilibrar las tensiones altas) hierro, fósforo, magnesio y calcio y entre sus propiedades tiene las de ser digestiva, tónica, refrescante y activadora de la función intestinal, pero sobre todo facilita el metabolismo del ácido úrico, transformándole en un derivado de más fácil eliminación. En algunas publicaciones se citan además sus virtudes diuréticas, desintoxicantes y laxantes, lo que supone que son muy eficaces en una limpieza del organismo.

Aunque se pueden encontrar cerezas en casi todas las provincias españolas, a la cabeza está Cáceres, que produce en el valle del Jerte casi un tercio del total nacional, de cada vez más variedades, muchas ajenas a la zona, pero todavía sigue destacando la calidad de la pico negro, pico limón y ambrunesa que es dulce, jugosa, crujiente y, en opinión personal, la mejor de las que ofrece el mercado. En el Bajo Llobregat, se producen las variedades autóctonas forta y villareta y además la stark Hardy, la geant y la bing entre otras muchas más. En la zona más fresca de Alicante, en las montañas del interior, se producen las más precoces. Por su parte, las variedades tempranas de melocotón, los albaricoques, las ciruelas y los nísperos empiezan mediada la primavera y al finalizar la estación ya están en su punto algunas variedades de manzanas, peras, melón y sandía.

LOS PESCADOS

Con el aumento de las temperaturas de las aguas algunos peces demersales suben a la superficie marina, comenzando así una migración estacional con destino a los lugares de reproducción, para que nazcan las crías en aguas templadas. El más temprano es el bacalao, que en el mes de enero pro-

Con la **mejor agua**
se obtienen los
plátanos
más exquisitos



Los plátanos de La Palma

EL SABOR DE CANARIAS