

Izena	CASTELLANO Sandía	CATALÀ Sindria	EUSKARA Angurri	GALEGO Sandia	ENGLISH Watermelon	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Citrullus lanatus</i>
Nolako da	Angurriaren fruitua oso handia eta biribila da. Azala, lisoa eta gogorra, berde ilunetik horira doa. Mamia gorrixka du, porotsua eta urtsua. Oso gozoa da.					
Barietateak	Erresistentea, Crimson sweet, Sugar baby eta Bihotzeko erregina.					
Historia pixka bat	Bitxia da hain fruitu urtsua Afrika tropikalean sortu izana, orain dela 5000 urte baino gehiago. Nilo ibarrean kultibatu zen, eta handik Mediterraneo itsasoak bustitzen dituen herrialdeetara zabaldu zen. Europako biztanleek Amerikara eraman zuten, eta ondoren Asia kontinentera.					
Egutegia						
Nola elikatzen zaitu	Ur kantitate handia dauka (%93) eta oso kilokaloria gutxi, 100 gramoko 20. A, B eta C bitamina asko ematen du, eta potasioa eta magnesioa. <i>Likopeno</i> asko dauka, eta horrek gaixotasunak prebenitzen ditu.					
Nola zaintzen zaitu	Angurriak hidratatu egiten gaitu eta, hori dela eta, gomendagarria izan daiteke ariketa fisikoa egin ondoren edo udan, bero handia egiten duenean. Giltzurrunak estimulatzen ditu eta ongi funtzionatzen laguntzen die.					
Erostea eta kontserbatzeko aholkuak	Angurri bat erostean azala gogorra eta sendoa dela baloratu behar da, eta haziak beltzak eta distiratsuak. Orban zuriak dituzten aleak baztertu egin behar dira. Hatzez azala joz gero hots huts bat entzuten baduzu, seinalea angurri puntu-puntu dagoela.					
Gehiago jakin nahi duzu?	Ez duzu gustuko angurrian hainbeste hazi aurkitzea? Landatzeari buruz egin diren aurrerapen zientifikoei eskerrak hazirik gabeko angurriak produzitzea lortu da; kanpotik bereizten dira, azala marraduna dutelako.					
Plater gozo-gozoak	<i>Sarrerakoak</i> Pepino eta angurri zopa hotza Angurri gazpatxo menta freskoaren izotz edariarekin Angurri entsalada			<i>Postreak</i> Angurri izozkia Angurri sorbetea Angurri betea		

