

Nom	CASTELLANO Sandía CATALÀ Síndria EUSKARA Angurri GALEGO Sandía ENGLISH Watermelon CIENTÍFIC <i>Citrullus lanatus</i>		
Com és	El fruit de la síndria, la síndria, és molt gros i rodó. La seva escorça, llisa i dura, va del color verd fosc al groc. La seva polpa és rogenca, porosa i aquosa. Té un gust molt dolç.		
Varietats	Resistent, Crimson Sweet, Sugar Baby i Reina de Cors.		
Una mica d'història	És curiós que una fruita tan sucosa tingui l'origen a l'Àfrica tropical de fa més de cinc mil anys. Es va conrear a la vall del Nil, des d'on es va escampar cap als països banyats per la mar Mediterrània. Els pobladors europeus van ser els que la van portar fins a Amèrica i posteriorment al continent asiàtic.		
Calendari	GENER FEBRER MARÇ ABRIL MAIG JUNY JULIOL AGOST SETEMBRE OCTUBRE NOVEMBRE DESEMBRE 		
Com t'alimenta	Conté una gran quantitat d'aigua (un 93%) i escasses quilocalories (20 per cada 100 grams). Aporta moltes vitamines (A, B i C), a més de potassi i magnesi. Té un elevat contingut en <i>licopè</i> , que ens ajuda a protegir-nos de malalties.		
Com et cuida	La síndria ens hidrata, per aquest motiu pot ser aconsellable consumir-ne després de realitzar exercici físic o a l'estiu, quan fa més calor. Estimula els ronyons i n'afavoreix el funcionament.		
Consells de compra i conservació	En comprar una síndria, s'ha de valorar que la seva pell sigui dura i ferma, i les llavors, negres i brillants. Se n'han d'evitar els exemplars amb taques blanques. Si en picar-ne la superfície amb els dits observes que fa soroll de buit, és senyal que la síndria està en el seu punt òptim.		
En vols saber més?	Et molesta trobar moltes llavors a la síndria? Mercès als avenços científics en el seu conreu, s'ha aconseguit produir-ne sense llavors; es diferencien externament de les altres perquè la seva pell és ratllada.		
Plats deliciosos	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Entrants Sopa freda de cogombre i síndria Gaspatxo de síndria amb granissat de menta fresca Amanida de síndria </td> <td style="vertical-align: top; border-left: 1px solid black;"> Postres Gelat de síndria Sorbet de síndria Síndria farcida </td> </tr> </table>	Entrants Sopa freda de cogombre i síndria Gaspatxo de síndria amb granissat de menta fresca Amanida de síndria	Postres Gelat de síndria Sorbet de síndria Síndria farcida
Entrants Sopa freda de cogombre i síndria Gaspatxo de síndria amb granissat de menta fresca Amanida de síndria	Postres Gelat de síndria Sorbet de síndria Síndria farcida		

