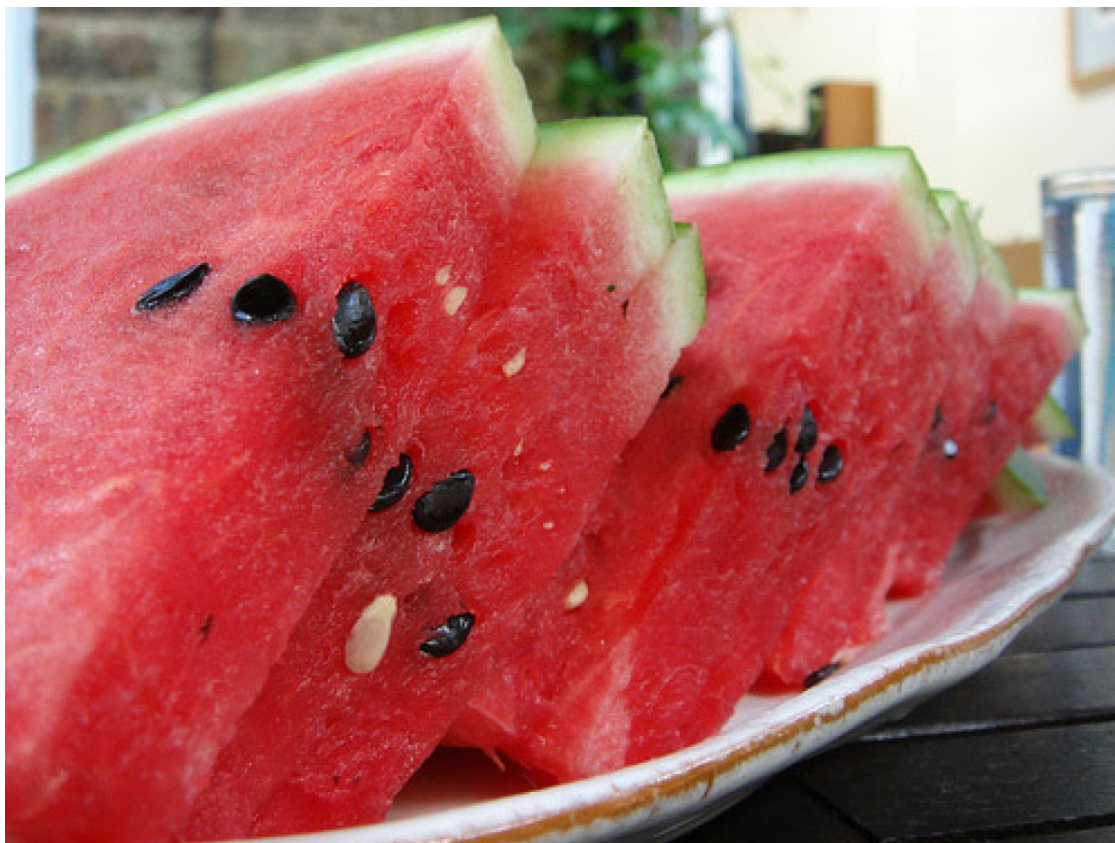


Els trucs infal·libles per escollir la millor síndria

Aquests sis consells t'aproparan als exemplars en millor estat



Un plat amb trossos de síndria | Arxiu ND

La síndria és una de les fruites de l'estiu: refrescant, gustosa i una bona font de vitamines i nutrients. Ara bé, un dels dilemes sorgeix a l'hora d'escollir-la: com que sovint es compra sense obrir, no podem constatar el seu estat a simple vista i, a vegades, ens en quedem una d'aiguada, amb poc sabor o, fins i tot, passada.

Per això hem elaborat una **llista de consells** per triar la millor síndria i no tenir dubtes a la fruiteria o al supermercat.

- 1. Donar-li cops amb el palmell de la mà.** Si ressona, serà consistent, però si el cop emet un cop sec, és possible que no estigui en bon estat.
- 2. Tenir en compte la temporada.** Del juny a l'agost són de proximitat, i per tant, de més bona qualitat. Fora d'aquest període, solen provenir d'hivernacle.
- 3. La posició en el pilot.** Els exemplars que es trobin a sobre del pilot, hauran rebut menys cops i hauran suportat menys pes que els que es trobin al fons. Aquest factor pot ser clau perquè la síndria mantingui la seva consistència.

4. El color, clau. Per una banda, la pell ha de ser brillant, i no seca. L'extrem per on es talla el punxó que l'enganxa a la planta ha de ser verd, ja que si és més aviat marró, voldrà dir que ja fa massa dies que l'han collit.

5. Preferiblement, comprar-la sencera i no tallada. La pell aïlla la part comestible de l'exterior, i sense ella, els microorganismes hi poden entrar. En cas d'estar partida, és millor evitar-la si es troba a temperatura ambient o sense un plàstic que la cobreixi.

6. Un cop a casa, conservar-la bé. Sense obrir, una síndria pot aguantar uns 10 dies entre 10 i 20 graus. Ara bé, un cop oberta, s'ha de tapar i com a molt, acabar-se-la en quatre o cinc dies.