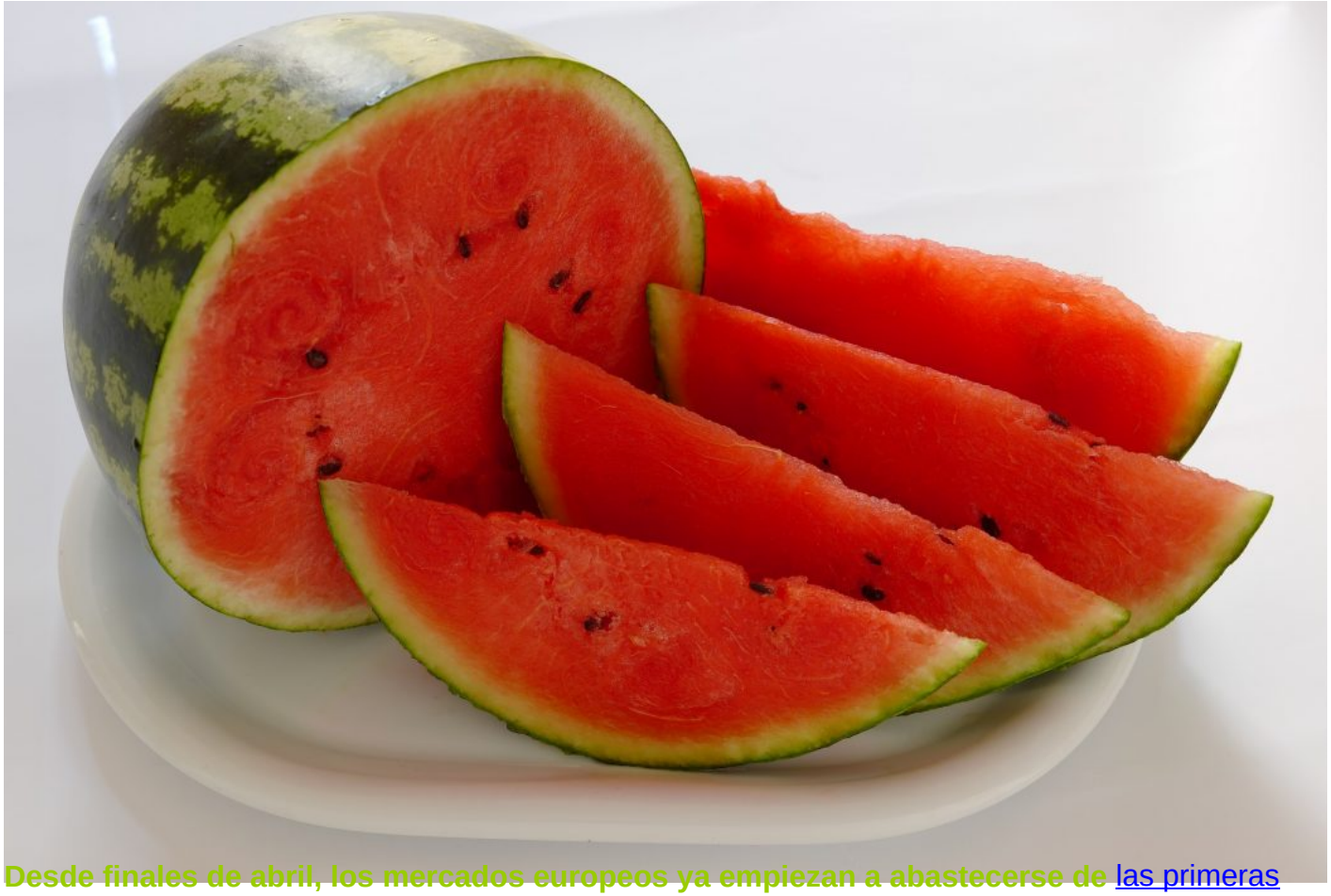
Europa ya disfruta de las primeras sandías de los invernaderos solares



Desde finales de abril, los mercados europeos ya empiezan a abastecerse de las primeras sandías continentales de la temporada. Esto es posible gracias a su cultivo en los invernaderos solares del Sur de Europa, donde esta fruta cuenta con las condiciones naturales y óptimas para su crecimiento y donde se respeta el ritmo adecuado para su maduración.

“La protección ofrecida a través de la cubierta plástica de los invernaderos y el microclima que se genera en el interior de los mismos gracias, únicamente, a la incidencia de los rayos del sol, hace posible que podamos disfrutar de estas frutas sin tener que esperar hasta el verano y con el máximo sabor y dulzor que demandan este tipo de productos”, apunta Francisco Góngora, presidente de HORTIESPAÑA. Además, en los invernaderos solares de España se utiliza el **control biológico** para controlar las plagas, lo que garantiza la obtención de **productos más sanos, sabrosos y respetuosos con el medio ambiente.**

La temporada de recolección de esta fruta se inicia a finales de abril y su producción se mantiene hasta inicios del mes de julio. Durante este periodo, las sandías producidas en los invernaderos

solares del sudeste europeo en España copan los mercados continentales y 8 de cada 10 sandías cultivadas viajan al extranjero, siendo sus principales destinos Alemania, Francia y Reino Unido. Para la presente temporada se espera alcanzar una producción de 500.000 toneladas.

Trucos para elegir bien

A diferencia de otras frutas, la sandía puede tener un excelente aspecto exterior que no siempre se corresponde con su interior, por ello, aprender a seleccionarla correctamente nos librará de alguna que otra sorpresa desagradable al abrirlo. El truco para saber si se encuentra en su punto óptimo de consumo es darle unos **ligeros golpes con los dedos**, si suena a hueco significará que está en su estado idóneo. Pero también hay un aspecto externo que nos dará una pista sobre el sabor. Sabremos si la fruta está madura si la **mancha de la cáscara** que ha estado en contacto con el suelo es de color amarillo cremoso. Por el contrario, si ésta es blanca o verdosa indica que el fruto se recogió antes de tiempo y, por lo tanto, su sabor resultará insípido. Por su parte, si se adquiere una sandía en trozos conviene asegurarse de que la pulpa presente un aspecto firme y jugoso. En cualquier caso, nunca esta de más preguntar al experto en frutas de tu establecimiento de compra favorito.

Una vez en casa, si hemos comprado una sandía cortada será imprescindible conservarla en la nevera para mantener la cadena de frío. Si, por el contrario, la pieza está entera y no queremos consumirla de forma inmediata, puede aguantar perfectamente durante dos semanas, o incluso más tiempo, si se conserva en un lugar fresco, seco y sin que le dé la luz directa del sol.

Variedades más consumidas

Pese a que se han identificado **más de 750 variedades de sandía**, tan solo medio centenar se encuentran entre las más consumidas. No obstante, todas presentan un denominador común: el dulzor de su pulpa. Entre las variedades más consumidas en España destacan la **sandía negra (con y sin pepitas), la rayada (con y sin pepitas) y la sandía mini.** La sandía sin pepitas responde a una demanda creciente en el mercado por obtener frutas que resulten más cómodas de comer, lo mismo ocurre con las sandías minis, cuyo tamaño reducido es idóneo para hogares unipersonales o con pocos miembros y es más fácil para conservarla en la nevera.

Fuente de salud

La sandía es una fruta especialmente indicada para la época estival gracias a su alto contenido en agua (un 92%), su capacidad saciante y su efecto refrescante. La sandía contiene vitamina B9, A, B6 y C, además de folato y zinc. Estas vitaminas y elementos contribuyen al normal funcionamiento de nuestro sistema inmunitario y actúan como protección de los tejidos corporales.

Gracias a su genuino dulzor, esta fruta es una de las preferidas de los niños y con ellas pueden prepararse desde gazpachos y sopas a helados, ensaladas, batidos, así como sorprendentes

platos calientes.