



Estamos de suerte por tener a nuestra disposición una fruta como el plátano, cultivado de forma ecológica ya desde 1982 en Canarias. Sólo hay que pedirlo y la distribución se pondrá en marcha. Además de su excelente sabor es una fruta ideal a cualquier edad, tanto para aliviar dolencias como para lograr una dieta saludable

# Las virtudes del plátano

► . . . . . Texto: Carlos Nogueroles Fotos: Fernando López

Según un reciente estudio <sup>(1)</sup> el plátano de postre es la segunda fruta más consumida en nuestro país, después de la manzana. Imprescindible en las papillas infantiles, nos acostumbramos a su consumo desde muy pequeños, en parte debido a su dulce sabor.

El plátano es una fruta ideal para lograr una dieta saludable por el alto valor nutritivo que tiene, como podemos ver en la tabla. Ayuda a incrementar la cantidad de energía de origen vegetal (carbohidratos) y contiene poca grasa. Provee vitaminas esenciales como la C, B6, B1, B2. También contiene grandes cantidades de potasio y magnesio. Los niveles de sodio son bajos. Esta fruta se la puede disfrutar en su estado natural y no necesita azúcar, salsas, sal, ni grasa alguna para resaltar su delicioso sabor.

Además de alimento para los niños (ayuda a la formación muscular y del tejido óseo) es también muy recomendable para las embarazadas que necesitan aumento de energía y nutrientes y por los atletas incluso durante el esfuerzo físico. Las personas en edades avanzadas la digieren también, ya que es fácil de pelar, fácil de comer, provee fibra y almidones resistentes, y puede prevenir constipados u otros problemas relacionados con la edad.

Tabla nutricional del plátano

Componentes	Unidades	Valores
Agua	Porcentaje	70
Carbohidratos	Porcentaje	27
Proteínas	Porcentaje	1,2
Fibra	Porcentaje	0,5
Grasa	Porcentaje	0,3
Cenizas	Porcentaje	0,9
Calcio	p.p.m.	80
Fósforo	p.p.m.	290
Hierro	p.p.m.	6
Potasio	p.p.m.	1920
B-caroteno ( vitamina A )	p.p.m.	2,4
Tiamina ( vitamina B1 )	p.p.m.	0,5
Riboflavina ( vitamina B2 )	p.p.m.	0,5
Piridoxina ( vitamina B6 )	p.p.m.	3,2
Niacina	p.p.m.	7
Acido ascórbico vitamina C	p.p.m.	120

Fuente: Stimmonds, N.W.: *Bananas*. Londres: 1996

## Mejor, maduros

El plátano puede ser indigesto si no está en el grado adecuado de madurez, y lamentablemente los plátanos se recogen verdes para que puedan llegar a los mercados de abastos enteros. Si quienes viven del cultivo y comercio del plátano cuidaran más estos importantes detalles, sus virtudes serían todavía más evidentes.

También es importante masticalos bien y, curiosamente, a diferencia de las naranjas, en las que es conveniente eliminar la pelusilla blanca que las recubre, los "hilos" de los plátanos ayudan a su digestión.

Resultan de gran ayuda en casos de fatiga por deficiencia proteica, y de anemia (favorece la concentración de hierro), decaimiento de las defensas ante las infecciones y para los diabéticos. Son ricos en minerales y poseen una acción de desenvolvimiento proteico provocada por sus hidratos de carbono naturales.

Tanto la pectina como las fibras del plátano —en ningún caso irritantes si se mastican bien y se comen frescos y en su punto de maduración— producen enzimas digestivos que anulan los residuos intestinales, porque al absorber agua, las pectinas tienden a expandirse lubricando las paredes intestinales. Protegen las mucosas gástricas contra los irritantes y el exceso de jugos gástricos. Ayudan en caso de estreñimiento, flora intestinal nociva, contracciones intestinales, y mal funcionamiento del colon.

Al igual que la manzana y la zanahoria, regula la digestión y ayuda a resolver casos de diarreas en los adultos, disenterías, colitis, y en problemas gastrointestinales de los adolescentes.

## Un poco de historia

Las más antiguas referencias relativas al cultivo de plátano proceden de la India, donde aparecen citas en la poesía épica del budismo primitivo de los años 500-600 a.C. Otra referencia encontrada en los escritos del budis-

## I Conferencia Internacional sobre el plátano ecológico

En el Valle de Aridane, en La Palma, uno de los lugares con mayor tradición en el cultivo del plátano, ha tenido lugar entre el 27 y 30 de octubre la I Conferencia Internacional sobre el Plátano Ecológico, como adelantábamos en la Agenda del número anterior. Estaba previsto analizar la conversión de estos cultivos a ecológico, los trabajos de campo, sus valores de calidad ambiental, nutricional y social, la certificación y comercialización en ecológico, etc.

Más información SEAE. Tel. 96 126 7200 [www.agricologia.net](http://www.agricologia.net)

mo Jataka, hacia el año 350 a.C. sugiere la existencia, hace 2.000 años, de un clon mutante muy parecido al Curraré, pues habla de una fruta tan grande como "colmillo de elefante".

En el Mediterráneo de los tiempos clásicos, el plátano sólo se conocía de oídas. Fue descrito por Megástenes, Teofrasto y Plinio. Todos los autores parecen convenir que la planta llegó al Mediterráneo después de la conquista de los árabes en el año 650 d.C.

El gran botánico Linneo identificó y clasificó las variedades existentes en el mundo con el nombre *Musa sapientium* (el fruto de los sabios), que ha dado nombre a la familia de las musáceas. Tienen su origen en el Asia Sudoriental. La *Musa acuminata* tuvo su origen en la península de Malasia o islas cercanas, de donde fue llevada a otros lugares como las Filipinas y la India, donde se mezcló con ejemplares de *Musa balbisiana* dando origen a grupos híbridos de los cuales se derivan los plátanos y guineos. Prácticamente desconocidas en América, aún a finales del siglo pasado, eran consideradas frutas exóticas.

De la India llegaron a África a través de Arabia, y luego rumbo al sur, atravesando Etiopía hasta el norte de Uganda, aproximadamente en el año 1300 d.C., aunque no es del todo satisfactoria esta opinión, pues hay evidencias de que hubo un contacto bastante prolongado con la fuente original de los clones, por lo que su presencia debe ser más antigua en el continente africano.

El plátano de cocina fue llevado a las Islas Canarias por los portugueses poco después de 1402, y de ahí pasó al Nuevo Mundo, iniciándose en 1516 una serie de introducciones de este cultivo. Se ha sugerido la posibilidad de la presencia precolombina del plátano en América, pero no se tienen pruebas directas de ello. Los frutos de postre son una introducción más reciente, hecha a principios del siglo XIX y que marcó el inicio del imperio bananero de la United Fruit Co. (Mamita Yunai) en Centroamérica <sup>(1)</sup>.

El plátano de postre se ha venido cultivando en Canarias desde el siglo XVI y actualmente se produce en las islas el 90 % de la escasa producción europea. Desde que entró en vigor la Organización Común del Mercado del Plátano en Julio de 1993, debe competir en el territorio comunitario con fruta de otras procedencias, fundamentalmente del área dólar. En cuanto al cultivo ecológico de plátanos de postre la primera referencia la tenemos desde 1982 en una finca del norte de Tenerife <sup>(2)</sup>.

### Cómo se ofrece esta fruta

El plátano ecológico es una fruta muy asequible y totalmente recomendable. Podemos comerlo todo el año fresco y también se puede conservar fundamentalmente como fruta seca, deshidratada al sol o en túneles de aire caliente, proceso con el que obtenemos un producto con gran concentración de azúcar. La pulpa seca se puede moler para utilizar la harina en repostería.

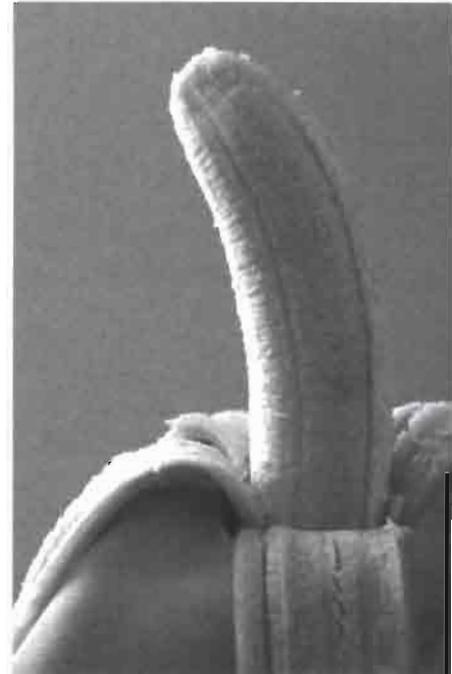
Los podemos concentrar o pasteurizar. Es la base de las papillas y otros postres preparados. También para destilación de licores.

Añadido a las confituras, tanto el plátano fresco (pelado y troceado) como el deshidratado, les da una mayor consistencia e intensidad de sabor.

El plátano se puede freír, como las papas, simplemente hay que pelarlo y cortarlo en rodajas finas para freírlo en aceite caliente, incrementando su valor energético.

Desde el punto de vista culinario se considera más una verdura que una fruta y es parte fundamental de la dieta de una proporción elevada de la población mundial, donde se consume en decenas de diferentes platillos tanto verde como maduro.

Independientemente de sus usos alimenticios, se han investigado multitud de aplicaciones de las partes no comestibles de la planta, obteniéndose productos que van desde láminas impermeabilizantes y forraje de ganado, hasta componentes de salpicadero en los coches de lujo. ■



### Batido de plátano y naranja

Esta receta es beneficiosa para equilibrar el colesterol, debiendo tomarse todos los días por las mañanas.

#### Ingredientes:

- 1 plátano pelado
- 1 naranja pelada y sin semilla
- 2 tazas de leche de soja ecológica con sabor de vainilla
- 1 cucharada de jengibre rallado

#### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora. En verano se puede añadir si se desea una taza de cubos de hielo.

### Notas

- (1) MAPyA. Estudio Mercado de Plátano en España y Portugal (2003).
- (2) J.M. Araya Artavia. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. [www.magg.go.cr](http://www.magg.go.cr)
- (3) J.M. Expósito Luis. Boletín nº 3 de la Asociación Biodinámica de Canarias. 1983