

¿Qué es? Familia: **Musáceas** - Genero: **Musa**

El plátano es una fruta tropical procedente de la planta herbácea gigante que recibe el nombre de banano o platanera. Se trata de una planta de hoja perenne que puede alcanzar entre 3 y 8 metros de altura.

Aunque el término castellano para hacer referencia a este fruto es "plátano", en otros idiomas es conocido como "banana", y ambos términos son sinónimos en el diccionario de la Real Academia Española. Sin embargo, a nivel comercial en España se diferencia el 'plátano', procedente de Canarias, de la 'banana', procedente de zonas más alejadas como África o América del Sur

Es una especie originada en el Sudeste Asiático hace unos 7000 años, y que se extendió a otras regiones a través de viajeros y comerciantes. De África se extendió a Canarias, y desde ahí, los conquistadores europeos la llevaron a América, en donde rápidamente se extendió su cultivo.

Es una planta de climas tropicales y subtropicales, que requiere elevada intensidad de luz, alta humedad y temperaturas por encima de 25°C.

Desde la siembra de la planta transcurren entre 10 y 12 meses hasta la emisión de los primeros racimos. Estos racimos, de unos 30-40 kilos cada uno, contienen de 5 a 20 "manos", cada una de ellas con 2-20 frutos.

Estacionalidad

El fruto tarda en desarrollarse en la planta entre 3 y 6 meses, pero su recolección se extiende a lo largo de todo el año. Los frutos son recogidos y almacenados en "verde" y se maduran en lo que se conoce como centros de maduración para su puesta a la venta.

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D



Propiedades nutricionales

- Tiene un elevado contenido en potasio, que ayuda al funcionamiento de los músculos.
- Aporta vitamina C, que favorece el buen desarrollo de huesos y piel, y vitamina B6, que favorece un buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- Contiene Manganeseo, elemento con altas propiedades antioxidantes.
- Es fuente natural de fibra.
- Tiene un bajo contenido en grasas, y su aporte calórico es de unas 100 Kcal. por 100 gramos.
- Es la fruta de los deportistas por excelencia, con gran cantidad de nutrientes importantes para nuestro organismo.

¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Reconoceremos el plátano de Canarias tanto por sus pegatinas indicativas como por su conocida as "pintitas negras".

Al consumir plátano de Canarias:

- Estamos apoyando un cultivo tradicional, realizado por pequeños productores. A diferencia de la producción de banana (cuya producción está en manos de grandes multinacionales), el plátano está producido por unos 8000 productores independientes.
- Estamos eligiendo un producto de mayor cercanía que aquel producido en otros continentes. Los principales productores de banana se encuentran en países como Ecuador, Colombia, República Dominicana, Costa de Marfil y Camerún
- Estamos optando por un producto de mayor calidad gustativa, pues al provenir de zonas más cercanas, es posible madurarlo más tiempo en la planta y por tanto contiene mayor sabor y más aromas.
- Estamos cuidando nuestra salud y el medio ambiente, pues las regulaciones europeas en cuanto al uso de fitosanitarios y protección del medio ambiente son más exigentes que en otras zonas productoras.

Conservación: mantenerlos en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol. Si no queremos que se sobremaduren, podemos meterlos en el frigorífico envueltos en papel de periódico para evitar que la cáscara se ennegrezca (aunque este ennegrecimiento no afecta en absoluto a su calidad nutritiva).

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

- Nuestros plátanos se distinguen por su inmejorable sabor, aroma y sus inconfundibles pintas negras en la piel. Poseen una pulpa de textura compacta y blanda a la vez, y con un delicioso sabor. Se puede consumir en cualquier ocasión, llevarlo a todas partes y pelarlo fácilmente. Es ideal para todos.
- El plátano es una fruta dulce, sabrosa y fácil de comer, por lo que goza de una gran apreciación. Lo habitual es comer el plátano como fruta fresca, como postre o ingrediente de batidos, ensaladas, helados, compotas, en repostería, etc.
- Pero también se puede consumir frito, caramelizado, etc. Otra opción es incluirlo como guarnición de platos tanto de carne como de pescado.

- El plátano macho es una fruta que se consume exclusivamente cocinado. Se guisa de igual modo que se cocinan las patatas y las hortalizas (cocido, frito, asado, al horno...) y también se puede emplear como ingrediente de ciertas sopas.

¿Sabías que...?

- Los plátanos comestibles no tienen semillas en su interior.
- Existen más de 1000 variedades de plátano en todo el mundo. Las variedades más cultivadas en Canarias son la 'Gran Enana' y 'Pequeña Enana'. Ambas variedades pertenecen al subgrupo denominado 'Cavendish'.
- Los bananos o plataneros alcanzan una altura de entre 3 y 8 metros, en función de la variedad, y sus hojas miden entre 2-4 m. de longitud y hasta 1.5 m. de anchura.
- Los racimos se embolsan en el campo para evitar picaduras de insectos y roces tanto en campo como en el transporte.
- La práctica de desflorido consiste en quitar de forma manual la flor femenina. La zona negra que vemos al final de cada pieza es la cicatriz que queda tras el desflorido.
- Se producen unos 100 millones de toneladas de plátano al año, principalmente en las zonas tropicales y subtropicales del planeta. Canarias produce el 5% de la producción mundial, y aproximadamente el 50% de la producción europea.

Nosotros lo conocemos fundamentalmente como postre, pero constituye una parte esencial de la dieta diaria para los habitantes de más de cien países tropicales y subtropicales, donde pueden llegar a consumir en torno a un kg de plátano al día. El plátano macho, en diversos países tropicales, sirve para producir una harina que se utiliza para la elaboración de un pan de alto valor alimenticio que se obtiene por la deshidratación de la pulpa.



INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN