

Plàtan de cuinar

(*Musa xparadisiaca*; musàcies)

Descripció

Herba robusta i perenne amb rizomes subterranis carnosos i fulles molt llargues. Les varietats cultivades són estèrils i desenvolupen els seus fruits sense necessitat de pol·linització. Els plàtans de cuinar pertanyen al mateix grup botànic que la banana o el plàtan de postres, però normalment són variants triploides. Tots els membres del gènere *Musa* són originaris de les regions tropicals del sud-est asiàtic i d'Oceania.

Així com la banana de postres es consumeix arreu del món, el consum del plàtan de cuinar està més restringit a les regions tropicals d'Àsia, Àfrica i Amèrica, tot i que avui en dia els podem trobar a totes les grans ciutats del planeta. En aquestes regions, aquest fruit és de gran importància en l'alimentació gràcies a la seva aportació calòrica, a la gran quantitat de varietats que n'existeixen, a la relativa facilitat del seu cultiu i a l'elevada productivitat per àrea conreada.

Parts consumides:
els fruits i les flors tendres



Entre bogons



Els plàtans de cuinar tendeixen a ser més durs i amb menor contingut de sucre que els plàtans de postres. Acostumen a ser consumits cuits, utilitzats tant si estan encara verds (i, per tant, amb més midó) com si estan madurs (i, per tant, més dolços). A les regions tropicals sovint s'utilitzen com la mandioca (*Manihot esculenta*), la patata (*Solanum tuberosum*) o el nyam (*Dioscorea spp.*), ja siguin bullits o fregits. També es poden fer al vapor, a la graella o al forn, acompanyats d'altres ingredients dolços o salats. En alguns països, també se'n consumeixen les flors tendres i les fulles s'empren per embolicar i/o cuinar altres aliments a moltes àrees dels tròpics.

Aliments similars:

nyam (*Dioscorea spp.*),
batata (*Ipomoea batatas*),
mandioca
(*Manihot esculenta*)
i patata
(*Solanum tuberosum*).

Rica en:

els plàtans i les bananes són rics en fibra alimentària i altres carbohidrats, vitamines magnesi i potassi. El plàtan és, a més a més, ric en vitamina A i, la banana, en manganès.

Origen geogràfic

SUD-EST ASIÀTIC



Sabies que...

els plàtans són híbrids estèrils triploides entre les espècies *Musa acuminata* (genoma A) i *Musa balbisiana* (genoma B)? La banana de postres correspon al grup AAA, mentre que el plàtan de cuinar pertany als grups AAB i ABB.

Organitza:

FONDO
COMERC

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT
BARCELONA



BBVA CX



INSTITUT
BOTÀNIC
de Barcelona