

TAMBÉ HI HA PLÀTANS  
DE CUINAR, PERQUÈ  
PORTEN MIDÓ

Abel Mariné



Professor emèrit de nutrició i  
bromatologia  
Facultat de Farmàcia. Campus  
de l'Alimentació. UB

# El valor nutritiu del plàtan



N. VAN DEN BERG

**E**l plàtan és una fruita que sol agradar a totes les edats. Una de les meves primeres menges sòlides, als anys quaranta, eren els plàtans aixafats, i una tieta meva, per distreure la gana, menjava plàtan amb pa, combinació força redundat, com veurem. Aquests dies el plàtan és un producte d'actualitat per la sàvia decisió del futbolista Dani Alves de menjar-se'n tranquil·lament un que un espectador li havia llançat. Com a exemple del ressò del fet, esmentem que L'Esportiu del 30 d'abril hi incloïa fins a cinc referències, editorial inclòs. El racisme segueix ben vigent. En són altres mostres recents els comentaris del propietari de l'equip de bàsquet dels Clippers, de l'NBA, en què menyspreava els negres, i el fet que l'alcalde de la població francesa Villers-Cotterêts, de l'ultradretà Front Nacional, hagi decidit no celebrar la jornada nacional de commemoració de l'abolició de l'esclavisme, amb

**Cent grams aporten unes 90 quilocalories, 20 grams d'hidrats de carboni, fibra, poca proteïna i gairebé gens de greix**

l'agreuja que un fill il·lustre d'aquest municipi és Alexandre Dumas, autor d'*Els tres mosqueters* i *El comte de Montecristo*, que tenia el "defecte" de ser mulat i fill d'esclau. Tant de bo el gest d'Alves no quedi en flor d'un dia, però no sóc gaire optimista.

**EL PLÀTAN TAMBÉ S'ANOMENA BANANA.** Si mireu els diccionaris, veureu que aquesta segona denominació potser hauria de ser la preferent en català. Els bananers són originaris del sud-est

d'Àsia i d'Àustràlia, es van estendre per la resta d'Àsia i Àfrica, van arribar a les illes Canàries al segle XV i al nou món, al segle XVI. La importància del seu cultiu en alguns estats de l'Amèrica Central i la dependència que això crea als governs sotmesos als interessos empresarials han donat origen al terme *república bananera*.

**EL CONSUM MÉS CONEGUT** del plàtan és com a fruita, però, segons les varietats, té altres usos. Hi ha plàtans de cuinar, que a les regions tropicals s'utilitzen com les patates, perquè el plàtan porta midó, una mica com el pa. Per això, pa amb plàtan és la suma de dos aliments que, relativament, s'assemblen. La farina d'algunes varietats és molt nutritiva i rica en fibra, midó i polifenols antioxidants, les inflorescències són riques en proteïnes i minerals i pobres en greixos, i la pasta de plàtan no porta gluten, la qual cosa la converteix en útil per a celíacs.

**EL CONSUM DELS PLÀTANS** a casa nostra és, sobretot, com a fruita. Cent grams aporten unes 90 quilocalories (no gaires, però força més que la majoria de les fruites), 20 grams d'hidrats de carboni (com més madur, més en forma de sucres i menys com a midó), fibra, poca proteïna i gairebé gens de greix. Són rics en vitamines i minerals (sobretot potassi). Però també tenen altres efectes. Un estudi de David Nieman i col·laboradors, de l'Apalachian State University de Carolina del Nord (EUA), mostra que menjar plàtans produeix, sobre el rendiment de ciclistes, els mateixos resultats que una beguda esportiva. Són dades inicials, encara no consolidades, però indicatives. Per tant, a Alves no li devia anar malament menjar-se el plàtan, que a més conté serotonina, substància que s'ha relacionat amb la resistència a la fatiga i la sensació de benestar, encara que en aquest cas hi ha dubtes. El que no podia fer el potassi és evitar-li rampes, perquè aquest efecte no és immediat, i el partit ja s'hauria acabat. Els plàtans també tenen una certa acció protectora davant les irritacions i els dolors gàstrics.

**COM HA DIT EL POLÍTIC I HISTORIADOR** Pere Bosch i Cuenca, a la xarxa d'aquest diari el 20 d'abril: "Avui, per postres o per berenar, toca menjar plàtan. No només és un aliment sa, sinó que incorpora un missatge inequívoc contra el racisme."