



## El plátano, la fruta de Rafa Nadal

Aunque tiene muchos hidratos de carbono y pese a su 'mala' fama esta fruta no engorda y apenas tiene grasas. Ideal para deportistas

JESÚS LENS

Es una de esas imágenes que los aficionados al tenis tienen incrustada en su ADN como espectadores de partidos largos y extenuantes: Rafael Nadal comiéndose medio plátano en el cuarto set de la final de un Grand Slam, en un descanso entre juegos. Y recibiendo la ensaladera de plata o cualquier otro trofeo, claro. Pero lo del plátano no falla.

Y es que hablamos de una fruta tropical ideal para deportistas ya que,

gracias a su gran riqueza en hidratos de carbono —y en azúcares cuando está maduro— es fuente de energía rápida gracias a su fácil absorción por el organismo. Y, a pesar de ello y por mucho que la 'mala' fama le acompañe, el plátano no engorda, que apenas tiene 0,3 gramos de grasas por cada 100 gramos de producto. O sea, casi nada.

La fruta más típica de Canarias aporta 94 kilocalorías, 1,2 gramos de grasa y, atención, 20 gramos de hidratos de carbono, por lo que, como decíamos, está plenamente recomendado para personas que hagan deporte y otras actividades de resistencia que conlleven mucho desgaste.

Por cuanto a los minerales, el plátano es particularmente rico en potasio (350 mg)

y, por tanto, buen aliado del sistema nervioso. En conjunción a la vitamina C que también aporta, contribuye a regular la presión arterial y tiene funciones cardio protectoras. Es igualmente rico en antioxidantes.

Más propiedades de esta fruta tropical, que también gusta a los niños —y no tan niños— por lo fácil que es de pelar: su aporte de fibra y, por tanto, su función reguladora del tracto intestinal, también aliado para quienes padecen estreñimiento.

### Más allá del natural

El plátano no necesita táper ni ser lavado, de ahí que sea una de las frutas más populares. Pero más allá de comerla al natural, es idónea para espesar zumos y hacer batidos de frutas. El plátano verde frito, también llamado patacón o tostón; es habitual de las gastronomías latinoamericanas

más caribeñas y, cortados en láminas y fritos, con queso en mitad; salen buenísimos. Hablamos del llamado plátano macho, el idóneo para pasar por la sartén, que también puede prepararse como croquetas y como relleno para canelones dulces con queso, azúcar moreno, leche y bechamel.



### El plátano, de Canarias

Pocas frutas tienen el 'apellido' territorial más y mejor apegado. Plátano de Canarias, más allá de ser una IGP desde 2013, es una expresión que forma parte de nuestra idiosincrasia. El cultivo de la platanera comenzó en Extremo Oriente y

pasó a África. A Canarias llegó desde Guinea Ecuatorial gracias a los portugueses y prendió bien en las Islas Afortunadas dado que requiere de unos 25 grados de temperatura y una zona de cultivo que no supere los 300 metros de altitud, además de mucha luz y agua.

### Plátano, no banana

No se deben confundir. El plátano es más chiquito, presenta una curvatura más pronunciada y tiene unas características manchas negras que lo diferencian de la mucha más 'perfecta' banana: alargada, recta, monocromática... y menos sabrosa.

## Jon Andoni Rementeria, entre los diez mejores sumilleres de España

Otros cuatro vascos entran en la lista Top 100 Sommeliers



Jon Andoni Rementeria. Y. ITURGAIZ

ELENA SIERRA

Ya lo anunciaron en otoño pasado: en unos meses la plataforma digital Sommelier Edit, que en 2023 publicaba la primera clasificación del Top 100 Sommeliers del Reino Unido, iba a tener listo este mismo ranking con profesionales de España. El listado se dio a conocer el lunes y resulta que entre esos cien mejores se encuentran varios sumilleres vascos, alguno de ellos muy bien situado. Y tan bien. En el Top 10, en el puesto número ocho, está Jon Andoni Rementeria, del Restaurante Remenetxe que ya ostenta un importante palmarés: campeón del Concurso Mejor Sumiller de Euzkadi en 2018 y campeón de España de Sumilleres organizado por la Unión de Asociaciones Españolas de Sumilleres en 2018 y Mejor Sumiller del Club Gourmets en 2019. Además representó a España en el campeonato de Europa en 2021.

Solo un poco más abajo en el ranking, en el puesto 17, se lee el nombre del asesor gastronómico del Restaurante Lukitxene, de la Escuela de Hostelería de Leioa, Antonio Jesús Casares. Aitor Maiztegi, de Azurmendi, se posiciona en el

41, y en la segunda mitad de la tabla aparecen también Davide Dall'Amico, del Mina, y Mariano Rodríguez, de Arzak.

### Méritos propios

El objetivo del Top Cien Sommeliers España es «destacar la profesionalidad de los sumilleres y fomentar los nuevos talentos en nuestra industria», en palabras de Charlotte Hey, cofundadora de la plataforma. «No es una lista de quién conocemos o quién es más activo en las redes sociales, ni es una lista de sumilleres en los restaurantes más destacados. Todos los premiados han ganado su posición por sus propios logros, por mérito propio».

Y en ese podio al que se llega por méritos propios destaca la labor de María José Huertas, que desempeña su tarea en el restaurante Paco Roncero en el Casino de Madrid (dos estrellas Michelin) y que fue en 2005 Premio Mejor Sumiller por la Academia Internacional de Gastronomía. Tras ella, Diego González Barbolla, Wine Director de Tiempos Líquidos Wine Room, y David Robledo, Head Sommelier del Robuchon.