

Serie 3 Nº3

**Mujer
y
Ambiente**



EL PLATANO

ALIMENTACION



MARN



ATENEO ANDRAGOGICO FELIX ADAM



fundambiente
FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN AMBIENTAL

PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de *Mujer y Ambiente*.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma mas que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

Colección: *Mujer y Ambiente*

Serie: *Mujer y Alimentación Cuadernillo El Platano*

Edita: Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales

Autor: Ateneo Andragógico Félix Adam

L.S.S.N.: 1960-2403

L.S.B.N.: 980-04-1289-1

Depósito Legal: If 222207/26412345

Imprime

© Derechos Reservados Caracas, Venezuela. Año 2002

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagonista y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.



Ana Elisa Osorio Granado
Ministra del Ambiente
y de los Recursos Naturales

¡Oro parece, plata no es!

¡Oro parece, plata no es! Cuando aprendimos esta adivinanza, ya todas, siendo niñas habíamos degustado al sabroso plátano. Oro sin duda es, este rico y nutritivo fruto tropical, gran amigo de todos los hogares de Venezuela. Frito, en tajadas dulces o en tostones salados, horneado con mantequilla y queso o simplemente hervido como acompañante es delicia para muchos. El plátano frito cortado en tajadas, es uno de los ingredientes junto a la carne mechada, las caraotas y el arroz del pabellón criollo, de nuestro plato típico.

Amiga, este cuadernillo te presenta una variada información acerca del plátano, sus cualidades y beneficios. Ojalá estos conocimientos te motiven a valorar mucho más este fruto.

Y recuerda que si oro parece... plátano es!



Plátano

Cómo llegó a Venezuela el Plátano

"Existen grabados incas precolombinos que lo muestran en nuestro continente desde la antigüedad...".

Dr. Arnoldo Ocaña López, sobre el plátano en "Plantas Medicinales en el Llano Venezolano".

El plátano, desde la antigüedad, ha sido una reserva alimenticia de importancia capital, por algo es uno de los frutos más comercializados en el mundo. Se produce y consume en todos los trópicos de las Antillas, en el Archipiélago de las Malayas, en África y en América Central y la región tropical de América del Sur. Fue en la legendaria India, 600 a 500 años antes de Cristo, donde se hallaron las primeras poesías sobre el plátano. Se dice que de la India pasó a África y de ésta al Mediterráneo con las conquistas de los árabes. En 1516, los portugueses lo trajeron desde África Occidental a las Islas Canarias, desde donde llega a la isla Santo Domingo en el Nuevo Mundo.

¿Llegaron todas las variedades?

¿Hay variedades autóctonas?

Algunos estudiosos de nuestra cultura indígena sospechan que su verdadero lugar de origen es América. Entre ellos, Marc de Civrieux, geólogo, quien nos dice en su libro "El Hombre Silvestre y la Naturaleza" que el cultivo del plátano forma parte significativa en la cultura indígena kariña, como en la makiritare, lo que hace

pensar que sea una fruta autóctona de Venezuela. Igualmente señala sobre su consumo, en esas comunidades, ya sea en forma de papillas o bebidas como el carato y la chicha, pero eso sí, siempre sancocado.

Anécdotas Plataneras:

En el Corán llaman al plátano "Árbol del Paraíso".

El poeta Griego Plinio cuenta sobre una fruta vista por Alejandro Magno, la llamaban "pala" o "tala" y la comían en abundancia los hombres sabios, cuando aun no se conocía el plátano en el Mediterráneo.

El profeta de la paz, Mahatma Ghandi narra en su autobiografía que realizó uno de sus últimos ayunos a base de plátano.

El comercio mundial de exportación del plátano, comenzó apenas en el siglo diecinueve.

En antiguos poemas hindúes lo describen como "Fruto grande como colmillos de elefante..."

El plátano dominico fue traído por un fraile de esa orden.

El cambur guineo debe su nombre al país de su procedencia: Nueva Guinea.

Aquí en Venezuela... lo cultivamos

El plátano se cultiva en Venezuela, país tropical y de "eterna primavera", durante todo el año. Se produce en una variedad de climas: tropicales húmedos, subtropicales secos y en suelos muy diversos. Los estados productores son: Zulia, Táchira, Trujillo, Mérida, Yaracuy y Guárico entre otros. Tal vez la variedad de plátano más cultivada en el país es el dominico y el plátano común. En relación con los cambures hay muchas variedades. Entre ellas: el guineo, el cuyaco, el topocho o locho, también conocido como tres filos, el cambur manzano y el titiarito, muy solicitado por su fragancia y dulzor. Los plátanos y cambures que se consiguen con más frecuencia en Venezuela, son subespecies de una misma especie: *Musa paradisiaca*, L. Musaceae.

Así lo consumen en:

En Samoa, isla del Océano Pacífico, la fruta madura se seca al horno y se envuelve en las mismas hojas secas del plátano, se ata y se guarda como provisión para necesidades eventuales. En Uganda, país africano, se almacenan las rodajas secas y delgadas de la fruta verde no madura para periodos difíciles, donde esta reserva sirve de alimento principal. En América Central y del Sur está presente de diversas maneras: como acompañante, como verdura, como

fruta, como bebida y como alimento básico de primer orden.

Así lo consumimos en Venezuela

En nuestro país nos gusta mucho el plátano maduro como acompañante y también solo, horneado y con queso. El plátano y la leche, ricos en hierro y calcio, son una combinación ideal en la nutrición de los niños. Entre las recetas de las abuelas, estaba la rica "mechada de plátano verde", tan sabrosa como creativa. Esta receta tradicional merece no caer en el olvido por lo cual hemos incluido su preparación en la sesión de recetas de este cuadernillo. Tenemos una anécdota que compartir contigo, sobre la "mechada de plátano". En una ocasión una amiga de Anaco nos comentó que su marido le había preguntado: ¿de dónde sacas tú tanto real para preparar todos los días carne? A lo que ella le respondió: "de la mata de plátano que está en el conuco" y es que nuestra amiga no solo hacía la mechada de plátano, sino que rendía el presupuesto familiar, incorporándole la mechada de concha de plátano verde a la carne mechada. Esta receta no solo te deleitará el paladar sino te beneficiará con el poder de su fibra.

Usos por el Mundo

Parte de la planta	Usos	Producto	País
Hojas	Plato natural	Hojas de hallacas	Venezuela, Filipinas
Hojas y Pecíolos	Adorno, decoración	Sombreros, encuadernación, cortinas.	Japón
Vainas	Amarres, techar	Cuerdas, techos	Uganda
Cenizas	Como polvo cáustico para limpiar ropa	Limpiador	Malasia
Fibras	Para hacer redes	Redes de pescar	Gabón
Fibras	Recolección de alimentos	Sacos	Nueva Guinea
Jugo de plátano	Para hacer tinte	Tinte	Bengala

Musa Paradisiaca

Al plátano se le denomina científicamente *Musa paradisiaca* y hace honor a su nombre, pues musa de cocineros y poetas es.
¡Y para muestra no hace falta más que un botón!

Corrió de la discusión del cacao y el plátano cuando estaban en competencia.

Señores aquí presentes,
oigan ustedes atentos
la famosa competencia
que es sabido sostuvieron
el plátano y el cacao
para ver cuál era el primero,
en el palacio del rey
y ante su corte y consejo
como orgulloso de sí,
habló el cacao de primero:
_plátano no vale ná;
pero yo mucho merezco.
Mi fruto da mucha plata
que viene del extranjero.
Mi sabor es exquisito
y soy un buen alimento.
Subo a la mesa del señor

y me alaba el mundo entero.
Le responde, cuando acaba,
el plátano conuquero:
oigan todos mis amigos:
tú sin dulce no eres bueno:
Yo sirvo de pan al pobre
y me aprecia el caballero;
me comen frito y asado
y también crudo soy bueno;
el indio me hace carato
y me hace "berengue" el negro;
los trapicheros me buscan
por servicios que le presto;
para envolver papelón
sin la camisa me quedo
y también mis hojas verdes
las tienen en valimiento.

PLÁTANO... Cajita de Pandora para tu salud

El plátano es un producto natural de considerable valor nutritivo.

¿Te gustaría saber todo lo que este maravilloso fruto guarda para ti y tu salud?

El plátano es un alimento energético por excelencia. El 25% de su peso son azúcares. Esto le permite satisfacer tus necesidades energéticas. Los carbohidratos del plátano son de fácil digestión, sobre todo el de los plátanos maduros.

El plátano verde se prepara en casos de diarrea, en forma de atole para los adultos y en forma de caldo para niños menores. Además es un maravilloso astringente.

Dos plátanos diarios pueden cubrir tu necesidad de calcio y a diferencia del calcio que tomas en cápsulas vitamínicas, este lo puede utilizar tu organismo en su totalidad. La pulpa del plátano maduro está constituida por agua aproximadamente en un 70%.



Todo esto hace del plátano un alimento reparador de tu organismo y un hidratante natural. Además de contar con muchos minerales que compensan por la pérdida de sales y de agua de tu cuerpo y que regulan los glóbulos rojos de tu sangre. Bajo en grasas y proteínas, pero muy rico en vitaminas, entre ellas: A, B, C, D y E. Todas ellas contribuyen al crecimiento y desarrollo sano de tu cuerpo, enriquece la salud de tu piel y te ayuda a prevenir enfermedades como la gripe.

Hoy en día, está comprobado el poder desintoxicante del vástago de cambur manzano para el organismo. Se utiliza la planta después de haber parido sus frutos. El zumo extraído de diez centímetros del corazón de su tallo es endulzado con miel y limón y tomado en tres dosis diarias para combatir enfermedades como el cáncer y la leucemia.

Recetas Plataneras

Harina de Plátano Casera

¿Quieres aprender algo novedoso? La harina de plátano sirve para preparar: sopas, atoles, arepas y pastelitos.

Primero tienes que poner a desecar o deshidratar tus plátanos. Escoge tus plátanos verdes, quítale la concha, pícalos en trozos, extiéndelos en una bandeja y déjalos expuestos al sol y al sereno durante ocho días, protegidos con una tela metálica de malla fina, con el fin de evitar los insectos o animales domésticos.

Al cumplir esta primera etapa, agarra tus plátanos deshidratados, colócalos en una moladora, muélelos y listo. Una vez que los hayas molido, ciérnelos y guarda tu harina casera de plátano en un frasco.

Los plátanos y cambures maduros se pueden también poner a desecar y al cumplir su período de sol y sereno, ocho días, los guardas para comértelos como postre, merienda o para llevártelos si vas de excursión.

Recuerda que los plátanos son una buena fuente de energía

Envueltecitos Beatriz

Ingredientes:

- 10 plátanos maduros sancochados.
- 100 grs. de margarina.
- 1/2 kilo de queso rallado.
- 2 tazas de leche fría.
- 1/2 taza de melado de papelón.
- 1 huevo entero.
- 2 cucharaditas de vainilla.
- 3 tazas de harina integral.

Preparación:

Sancocha los plátanos, espachúrralos bien con un tenedor y agrégle la margarina y el queso rallado.

Mezcla la leche con el papelón, el huevo, la vainilla y la harina integral.

Deja enfriar esta mezcla en la nevera.

Prepara las bolitas de plátano y sumérgelas en la mezcla fría.

Fríelas en el sartén, también puedes preparar los envueltecitos a la plancha, o en el horno.



Ensalada de Plátano

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes pintones sancochados y rallados por el lado grueso del rayo.
- 2 cebollas medianas picadas muy menudas.
- 4 tallos de cebollín picaditos.
- 4 cucharadas de orégano fresco.

Aderezo:

- 4 granos grandes de ajo machacados.
- 8 cucharadas grandes de vinagre de vino.
- 4 cucharadas de agua.
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharada de miel de abeja o de papelón.
- 1 taza de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación:

Une el plátano, la cebolla y el cebollín en un recipiente.

Mezcla aparte los ingredientes del aderezo e incorpóraselos a los vegetales.

Estruja fuerte con las manos el orégano y rocíalo al final sobre la ensalada para que brote el aroma.

Mechada de Plátano

Ingredientes:

- 4 plátanos verdes o pintones.
- 2 cebollas medianas.
- 2 pimentones: 1 verde y 1 rojo.
- 8 ajíes dulces.
- 4 tallos de cebollín.
- 1 tallo de ajoporro.
- 1 manojo de compuestos.
- 6 granos de ajo machacados.

Preparación:

Pica los plátanos en cuatro pedazos y ponlos a sancochar hasta que estén blandos.

Déjalos enfriar y pélalos.

Quítale a la concha la parte blanquizca que está pegada por dentro, con una cuchara o con un cuchillo.

Deshilacha las conchas con un tenedor.

Prepara tus aliños como si fueras a aliñar tu carne mechada y déjala guisar por 20 minutos.

La primera sorprendida de la mechada vas a ser tu misma. Juega con tus vecinas y amigos a descubrir que tipo de carne están comiendo. ¿Será de res? Con el plátano que te quedó puedes preparar una ensalada.

Recetas Plataneras

Torta Criolla de Pascua

Una receta favorita navideña es la Torta criolla de Pascua, elaborada con plátanos maduros.

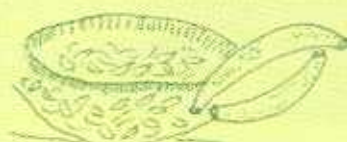
Ingredientes:

Para macerar:

- 1/2 litro de vino Sagrada Familia
- 1 taza de ciruelas pasas deshuesadas
- 1 taza de pasitas
- 1 taza de maní machacado
- 1 taza de frutas confitadas
- 2 rajas de canela
- 20 clavos de olor

Para la masa:

- 3 tazas de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharada de canela molida
- 1 cucharadita de clavos de olor molidos
- 1 cucharada de nuez moscada rallada
- 1 cucharada de sal
- 5 plátanos bien maduros
- 2 latas de malta
- 2 tazas y 1/2 de papelón rallado



- 1 taza de aceite o mantequilla derretida
- 6 huevos enteros

Preparación:

Pon a macerar en el vino las ciruelas pasas y demás ingredientes de la maceración, por lo menos 15 a 30 días antes, o cocina a fuego bajo hasta que ablanden.

Mezcla la harina con el polvo de hornear, el bicarbonato, la canela, los clavos, la nuez moscada y la sal.

Espachurra los plátanos con un tenedor.

Bate en la licuadora las maltas, el papelón, el aceite y los huevos.

Vacía el contenido de la licuadora en un envase grande. Agrega primero el macerado de frutas, mezcla bien y agrega poco a poco la mezcla seca de harinas y los plátanos.

Cuando esté todo bien mezclado, vacíalo en un molde empapelado y untado con mantequilla.

Hornea la torta a 300 f por una hora. Haz la prueba del cuchillo.

El tiempo de cocción varía según el alto del molde donde lo hagas.

Mujer y Ambiente

El bajo consumo de fibras, frutas y vegetales es uno de los malos hábitos de la dieta básica venezolana.

Muchos son los frutos que tenemos en abundancia y que no siempre sabemos aprovechar al máximo, ya sea por desconocer los beneficios de sus nutrientes para nuestra salud, o bien por no saber conservarlos en su temporada de cosecha. Esperamos que este cuadernillo te aporte nuevos conocimientos y nuevas ideas en el uso del plátano, oro puro en tierras de Venezuela.

Fuentes:

- La Cocina Venezolana Edit. Alvaro Peñalver, Ediciones, 1.977.
- N.W. Simmonds. Los Plátanos. Editorial Blume. Barcelona, España. 1.973.
- Dr. Ocaña López, Arnoldo. Plantas Medicinales en el Llano Venezolano. Editorial Universitaria, Reunellez. Barinas, Venezuela. 1.989.
- Velez Boza, Fermín. El Folklore en la Alimentación de Venezuela y España. Edición de la Facultad de Medicina de la U.C.V. e Inagro. Caracas. 1984.
- Adam Lutecia. Gran Laboratorio de la Naturaleza. L.A. Editora. Caracas. 2000.

Redacción:

María E. Arreaza Adam

Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña Arreaza

Fotografía:

Jorge E. Gonzalez y Patricia E. Acuña

Ilustraciones:

Henriette y María E. Arreaza Adam

Colaboradores:

Mariana Baldó, Manuela Montilla

Equipo de investigación por el AAFA

Henriette y Lutecia Adam,
María E. y Luisa B. Arreaza Adam

Equipo de revisión y corrección por el MARN

Azucena Martínez, Elizabeth Centeno, María Tuñón, Ibette Parra, Noris Bañez y Freya Rojas

Coordinación por el MARN:

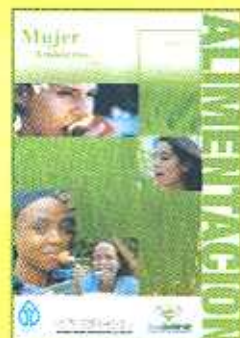
Freya Rojas

Coordinación por el AAFA:

Luisa Beatriz Arreaza Adam



Naturaleza



Vida y Salud



Alimentación



Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos



Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales
Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria
TEL: 4081531-4082090 / educambiental@minam.gov.ve

Mujer
y Ambiente