Variedad Figue Rose cultivada en Canarias por La Fast

Descubre el Plátano Rojo

10 recetas de autor para ti

Alcampo

SOCIEDAD AGRARIA FAST desde 1914 WWW.LAFAST.ORG

Sabores del Norte Canarias Luis Peña

FAST Plátano Rojo #EsDeLaFast www.lafast.org

ENTIDAD AGRICOLA DECANA DE CANARIAS

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de ningún otro formato o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros medios, sin el permiso previo de los titulares del copyright.

Créditos

Textos: S.A.T. FAST

Prólogo: Víctor Galán Sauco

Recetas: Cedidas literalmente por Sabores del Norte Canarias -Lis Peña

Fotografías: S.A.T. Fast y Sabores del Norte canarias- Lis Peña

Diseño y Maquetación: S.A.T. FAST

Edita: S.A.T. FAST

Primera Edición: 2022

Imprime: Gráficas Sabater

S.A.T. FAST

Variedad Figue Rose cultivada en Canarias por La Fast

Descubre el Plátano Rojo

10 recetas de autor para ti

Sabores del Norte Canarias Lis Peña

SOCIEDAD AGRARIA FAST desde 1914 WWW.LAFAST.ORG

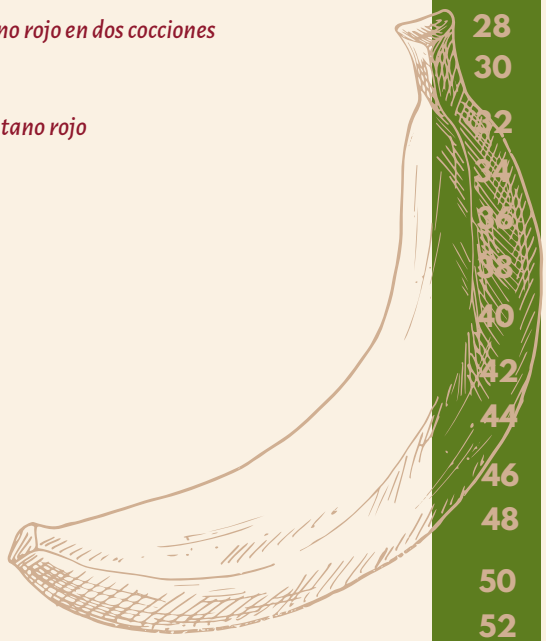
Alcampo

Gracias a todas las personas que han aportado su esfuerzo y talento para que podamos descubrir el plátano rojo cultivado en Canarias y su uso en la gastronomía más innovadora.

SOCIEDAD AGRARIA FAST desde 1914 WWW.LAFAST.ORG

ÍNDICE

	Pag
Prólogo. Por Víctor Galán Sauco	8
Plátano rojo en La Fast: Una ilusión hecha realidad	10
Cualidades	14
Agüita: cerveza artesanal de plátano rojo	18
RECETAS DE AUTOR	21
Omar Páez	22
Dedo de plátano rojo encurtido en vinagre de Garachico y flores. Anchoa de salazón casera. Presentado en brasas	24
Sidra de Meristemo, velo de plátano rojo bonito seco y queso curado	26
Créme Brulé salada de plátano rojo fermentado con lubina macerada en limón	28
Diana Marcelo	30
Tartaleta de presa ibérica con plátano rojo en dos cocciones	32
Rubén González	34
Falso niguiri de arroz con leche y plátano rojo	36
Óscar Marrero	38
Rojos	40
Óscar Lafuente	42
Sangría casera de plátano rojo	44
Pedro Rodríguez Dios	46
Plátano estofado yogur y café	48
Lis Peña	50
Milhoja de plátano rojo y gofio	52
Crema de plátano Rojo	
NOTAS	



CONOCIENDO EL PLÁTANO ROJO

Por Víctor Galán Sauco

Dr. Ingeniero Agrónomo Especialista en cultivos tropicales

Los plátanos rojos son un grupo de variedades de plátano con piel de color rojizo. Algunos son más pequeños y gruesos que el plátano Cavendish común, otros mucho más grandes. Cuando están maduros, los plátanos rojos crudos tienen una pulpa que es de color crema a rosa claro y su sabor dulce y ligero, similar a los del grupo Cavendish pero con un toque del sabor de las frambuesas. Su cáscara es algo más gruesa que la de nuestra tradicional 'Pequeña enana' lo que facilita el transporte. Existe también una variedad con la cáscara verde y la pulpa de color rosa claro. Son variedades próximas al grupo Cavendish con el mismo genoma (triploides AAA de Musa acuminata), aunque con un ciclo de producción ligeramente más largo. Aunque son muy comunes en Latinoamérica donde se les conoce como banana roja, tafetán, guineo morado, plátano colorado y plátano rojo son originarios, como todos los plátanos y bananas, del sudeste de Asia.

Los plátanos rojos fueron introducidos en Canarias en 1982 por el director del Departamento de Fruticultura Tropical del ICIA (Instituto Canario de Investigaciones Agrarias), Dr. Víctor Galán Saúco, procedentes de la colección de germoplasma de Neuf- Château en Guadalupe en un viaje de estudios realizado a los centros de investigación del CIRAD (Centro de Cooperación Internacional en Investigación Agronómica para el desarrollo) en las Antillas Francesas. Tras permanecer en cuarentena en las instalaciones del ICIA, donde aún se conserva el material original propagado de forma tradicional en su colección de germoplasma de la Cueva del Polvo en Tenerife, pocos años después de su introducción se iniciaron ensayos en varias fincas colaboradoras, pero no es hasta hace años recientes que su cultivo comienza a tomar importancia en las islas. En este auge probablemente ha jugado un papel la selección efectuada en el ICIA de las mejores plantas en cuanto a productividad (el peso de sus racimos es similar al de la 'Pequeña enana'), su posterior propagación por CULTESA, y especialmente el interés mostrado por la cadena comercial Alcampo que desde noviembre de 2019 ha comenzado a comercializar la fruta producida en Canarias que está siendo comercializada por S.A.T. FAST (Sociedad Agradia de Transformación FAST). El plátano rojo es, en la actualidad una alternativa de cultivo para Canarias, especialmente,dada la ligeramente mayor duración de su ciclo productivo (plantación-recolección y también entre recolecciones sucesivas) para zonas cálidas del Sur de las islas y también para su cultivo bajo invernadero en zonas Norte.

PLÁTANO ROJO EN FAST: UNA ILUSIÓN HECHA REALIDAD

En 2019, tras 105 años de andadura, La Fast comienza un nuevo proyecto con el plátano rojo como protagonista. Se trata de una variedad "con un sabor dulce y un ligero toque de frambuesa". La Fast no ha estado sola en este proyecto, ha tenido a dos acompañantes fundamentales desde el principio: Por un lado ,Cultivos y Tecnología Agraria de Tenerife (Cultesa), y por otro Alcampo, cadena de hipermercados de origen francés, que apostó desde noviembre de 2019 por el desarrollo de este producto tropical —entre otros— a través de hacer prosperar su marca Alcampo Producción Controlada. La razón: surtirse de frutos 100% de origen local para sus clientes.

PLÁTANO ROJO

Alcampo ha apoyado el proyecto del plátano rojo, variedad Figue Rose desde un primer momento. En enero de 2021 lo incorpora a los lineales de sus hipermercados en La Península, bajo la marca Alcampo Producción Controlada. De esta misma manera esta variedad ya estaba presente en sus hipermercados de Canarias desde noviembre de 2019.

Alcampo ofrece el plátano rojo de La Fast conociendo el origen, su producción y su proceso hasta que llega al punto de venta.

Alcampo

AGÜITA: CERVEZA ARTESANAL DE PLÁTANO ROJO DE LA FAST

Agüita es una marca de cerveza artesanal de Canarias responsable de la elaboración de esta original cerveza de plátano rojo, convirtiéndose en la primera del mundo que usa esta fruta como ingrediente . Comercializada por Alcampo ha llegado desde Canarias a sus hipermercados de La Península.

Alcampo

Alcampo ha incorporado a los lineales de Canarias y Península la primera cerveza artesana, elaborada con métodos tradicionales de plátano rojo, un producto innovador desarrollado a tres bandas junto a Cervezas Agüita y La Fast.

Alcampo, empresa de origen francés , que comercializa en exclusiva esta cerveza, introdujo el plátano rojo bajo su marca Alcampo Producción Controlada en el año 2019, un producto que en una primera fase sólo se vendía en sus centros canarios, dando el salto a los lineales de la Península en momentos de mayor producción, en enero de 2021.

La cerveza de plátano rojo genera una sensación cítrica suave y agradable en la boca. Recuerda las refrescantes cervezas europeas de trigo, siendo perfecta para acompañar con una infinidad de platos. Resulta ideal tomarla con comidas ligeramente dulces o con ensaladas.

aguita!
cerveza artesanal
aguita!
cerveza artesanal
DE TRIGO
aguita!
India Pale Ale
Fabricado en Canarias
IPA
da Fermentación en botella, ligeramente
, sin filtrar ni pasteurizar. Sin conservantes.
dientes: agua, malta, lúpulo, y levadura.
Contiene Gluten.
6°C
33 cl.
5,5% vol.
IBU 40
www.aguita.org
+34 677 01 51 10
ACCAI
Elaborada por:
ta Cerveza Artesanal, SRL. B-76734839
C/Azorín, 20. Bajo Local. 38007.
Santa Cruz de Tenerife

CUALIDADES

- EVITA LA DEGENERACIÓN ÓSEA RETENIENDO EL CALCIO EN TU CUERPO.
- AYUDA A PREVENIR LA FORMACIÓN DE CÁLCULOS RENALES.
- ACTÚA COMO ANTIOXIDANTE NATURAL AUMENTANDO TU INMUNIDAD.
- AYUDA A NO GANAR PESO AL CONTENER MUCHA FIBRA.
- POR SU POTASIO SE CONSIDERA COMO FRUTA CARDIOPROTECTORA.
- POR SU MAGNESIO Y POTASIO AYUDA A ELIMINAR LA NICOTINA Y A CONTENER LAS GANAS DE FUMAR.

RECETAS

DE AUTOR

Omar Páez

CHEF EJECUTIVO DE
D CUAC
CHARCUTERÍA MARINA

DEDO DE PLÁTANO ROJO ENCURTIDO EN VINAGRE DE GARACHICO Y FLORES. ANCHOA DE SALAZÓN CASERA PRESENTADO EN BRASAS.

Un toque dulce y salado que despierta los sentidos

CRÉME BRULÉ SALADA DE PLÁTANO ROJO FERMENTADO CON LUBIMA MACERADA EN LIMÓN.

Una experiencia de texturas

SIDRA DE MERISTEMO, VELO DE PLÁTANO ROJO BONITO SECO Y QUESO CURADO.

Innovando con el plátano rojo

DEDO DE PLÁTANO ROJO ENCURTIDO EN VINAGRE DE GARACHICO Y FLORES.
ANCHOA DE SALAZÓN CASERA PRESENTADO EN BRASAS.

Ingredientes:

500 gramos de dedos de plátano rojo
500 gramos de azúcar
1/2 litro de vinagre
Flores comestibles de temporada
10 filetes de anchoas

Elaboración:

Hacemos una mezcla a partes iguales de vinagre, agua y azúcar al que añadimos flores de temporada.
Pelamos los dedos de la manilla del plátano y lo dejamos en la mezcla 24 horas.

En nuestro caso para la anchoa hacemos nuestra propia salazón pero valdría una anchoa de buena calidad...

Hacemos un pincho con el dedo del plátano y la anchoa.
Hacemos unas brasas que las pondremos dentro del mismo plato y lo presentamos humeando para que adquiera el sabor a ahumado.

CRÉME BRULÉ SALADA DE PLÁTANO ROJO FERMENTADO CON LUBIMA MACERADA EN LIMÓN.

Ingredientes:

250 gramos plátano rojo
Pimienta canaria
750 ml de leche entera
50 gramos azúcar morena
4 huevos
5 gramos agar- agar o gelatina natural
1cucharadita de cúrcuma
20 gramos de sal

Elaboración:

Fermentamos el plátano con su cáscara en una yogurtera y dejar 24 horas.

Hacemos una mezcla de especias a base de pimienta canaria, sal, cúrcuma y azúcar moreno. Reservamos.

Pasada las 24 horas mezclamos la leche, 4 yemas de huevo, el plátano fermentado (triturado), el agar- agar y la mezcla de especies. Llevamos la mezcla al fuego para que hierva, luego repartimos en moldes y lo refrigeramos hasta que coja consistencia.

Cortamos la lubina y la aderezamos con limón, sal y maceramos, servir con la crema ya refrigerada.

Decorar con azúcar tostada y pimientas piconas.

SIDRA DE MERISTEMO, VELO DE PLÁTANO ROJO, BONITO SECO Y QUESO CURADO.

Para la sidra hacemos un puré con el plátano rojo al que le añadimos, pimentón picante, pimentón dulce, semillas de cilantro y sal.

Usamos Elastic de sosa para crear un velo casi transparente.

Reservamos.

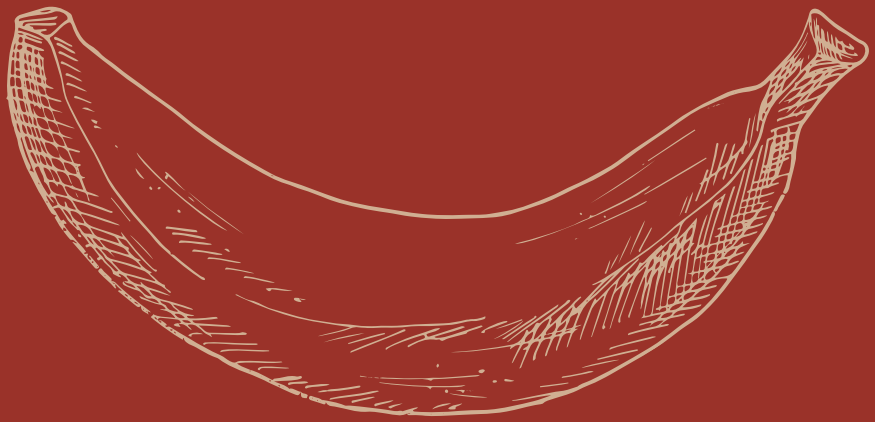
Curamos una yema de huevo con sal y azúcar a partes iguales durante 12 horas y reservamos.

Reducimos la sidra del meristemo a fuego lento durante 45 min para hacer también que pierda porcentaje de alcohol.

A la hora del emplatado añadimos primero la sidra en el fondo, la yema de huevo, el velo de plátano rojo y terminamos con queso de cabra curado.

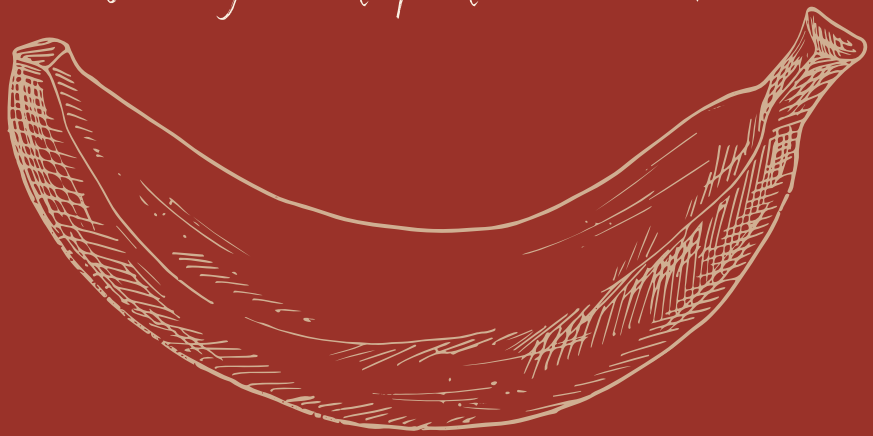
DIANA MARCELINO

CHEF EJECUTIVA DE FINCA SALAMANCA



TARTALETA DE PRESA IBÉRICA CON PLÁTANO ROJO EN DOS COCCIONES

Un conjunto de productos con sabores



TARTALETA DE PRESA IBÉRICA CON PLÁTANO ROJO EN DOS COCCIONES

Ingredientes:

400 gramos Presa Ibérica
150 ml mojo rojo
60 ml miel de palma
6 plátanos rojos
1 cucharada de licor Frangelico
1 cucharada de Granadina
Hojas de rúcula.

Elaboración:

Macerar la presa Ibérica con mojo rojo, miel de palma 24 horas

Una vez lo tengamos macerado marcar en sartén bien caliente por ambos lados y pintamos con el macerado hasta que quede bien lacado y dorado, reservamos.

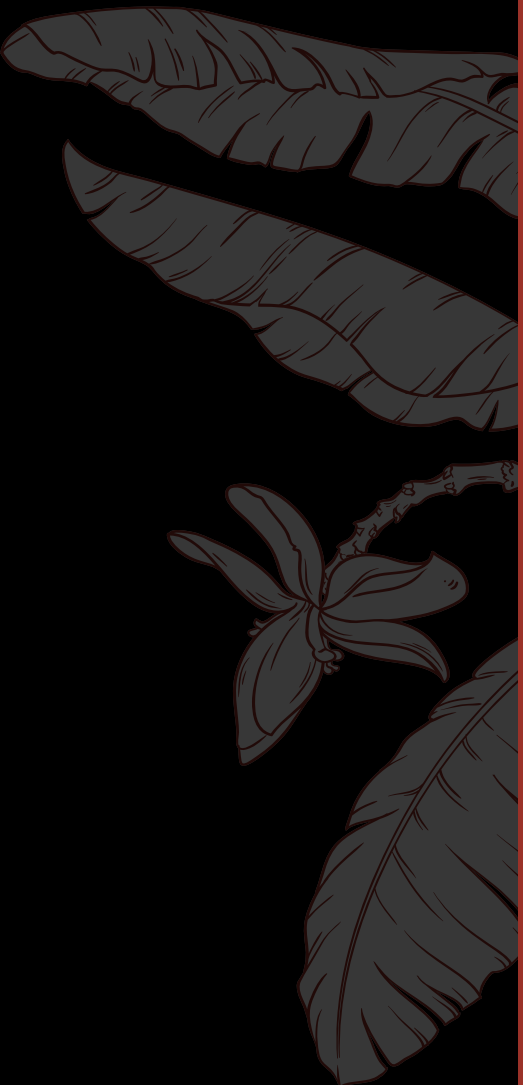
Cortar 2 plátanos en rodajas y marcamos a la plancha

El resto de plátanos los cortamos en brunoise y salteamos con el Frangelico y la Granadina hasta que suelte todo el líquido.

Montamos el plato con la presa ibérica cortada, disponemos las rodajas de plátano y encima de estas el salteado de Frangelico y granadina, disponemos unas hojas de rúcula para decorar.

RUBÉN GONZÁLEZ

CHEF, FORMADOR Y ASESOR GASTRONÓMICO



FALSO NIGUIRI DE ARROZ CON LECHE Y PLÁTANO ROJO

Tradición e innovación en un bocado

FALSO NIGUIRI DE ARROZ CON LECHE Y PLÁTANO ROJO

Ingredientes

2 plátanos rojos
50 ml de zumo de naranja
30 ml pulpa de maracuyá
1 grano de anís estrellado
2 semillas de cardamomo

Arroz con leche

Ingredientes:

120 gramos de arroz redondo
750 ml de leche entera
90 gramos de azúcar
40 gramos de mantequilla
1 rama de canela
1 piel de naranja
1 pizca de sal

Espuma de plátano y maracuyá

Ingredientes:

100 ml de clara de huevo.
300 ml pulpa de maracuyá
100 gramos de plátano rojo
20 gramos de panela
6 gramos de gelatina neutra
1 carga de sifón

Elaboración del arroz con leche:

1° Poner la leche, el arroz, la canela, la piel de naranja y la pizca de sal en un cazo a fuego medio y cocinar durante unos 35 minutos.

2° Una vez cocinado el arroz, sacar la piel de naranja y la canela y añadir la mantequilla, el azúcar y cocinar 7 minutos más.

3° Enfriar.

Elaboración de la espuma:

1° Triturar el plátano en la pulpa de maracuyá y ponerla a calentar junto con la panela.

2° Hidratar las hojas de gelatinas y añadirlo a la mezcla anterior.

3° Una vez frío añade todo dentro del sifón e incorpora las claras de huevo.

4° Agitar bien para mezclar las clara y la pulpa.

5° Incorpora la carga al sifón y déjalo reposar mínimo 4 horas.

6° Ya tenemos la espuma.

ÓSCAR MARRERO

CHEF RESTAURANTE EL ANCLA

ROJOS

Una experiencia junto al mar

ROJOS

Ingredientes
Plátano rojo asado en brasa desde crudo con sal y pimienta
Lámina de atún rojo
Lámina de tarantelo de THUNNUS THYNNUS
Después de limpiar el pescado y sacar las piezas ultra congelar
48h antes de utilizarlo

Elaboración:

Se corta siempre a cuchillo, en este caso bien afilado.

Escabeche de frutos rojos. Realizar un escabeche tradicional con base de cebolla, puerro, zanahoria y ajo.

Utilizar vinagre de frambuesa, partes iguales de frutos rojos de temporada y por último jugo de espinas de atún. Dejar cocinar para que reduzca y colar. Ligar si fuera preciso.

Seleccionar unas frambuesas y cortarlas a la mitad para decorar el plato.

Emplatado: pelar el plátano, cortar en cilindros de unos 3 cm de alto. Asar en la brasa. Envolver con la lámina de tarantelo, acompañar de la frambuesa y del escabeche de frutos rojos.

Salpimentar y decorar con un brote de rábano y unos hilos de chile.

ÓSCAR LAFUENTE

MAESTRO COCTELERO

SANGRÍA CASERA CANARIA DE PLÁTANO ROJO

Una exquisita combinación para el paladar

SANGRÍA CASERA CANARIA DE PLÁTANO ROJO

Hacemos una maceración con Ron Arehucas 18 años y los plátanos rojos pelados en trozos 24 horas.

Posteriormente agregamos licor de plátano, mix de fruta natural con plátanos rojos, mango y piña asada.

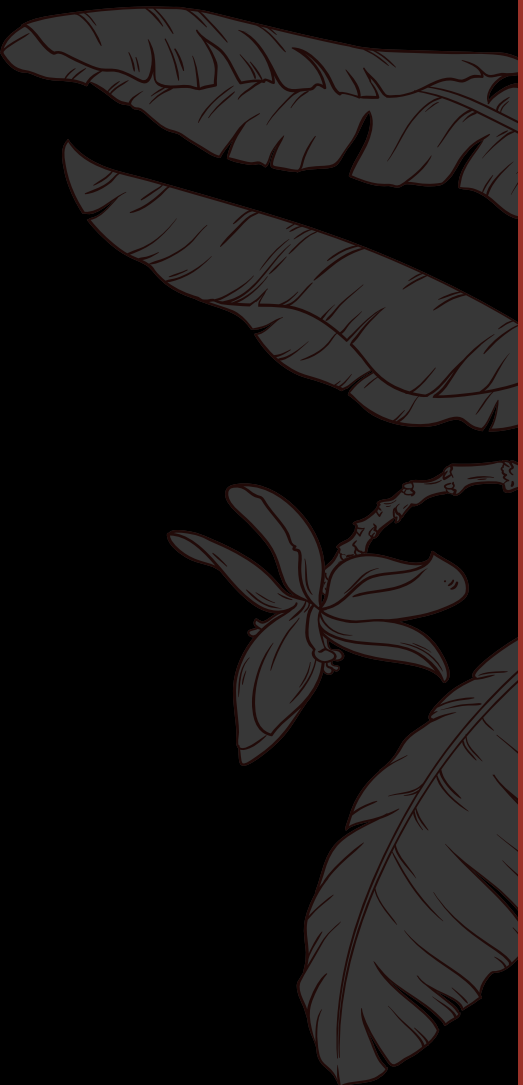
Añadimos zumo de naranja del país, miel de palma, vino blanco espumoso.

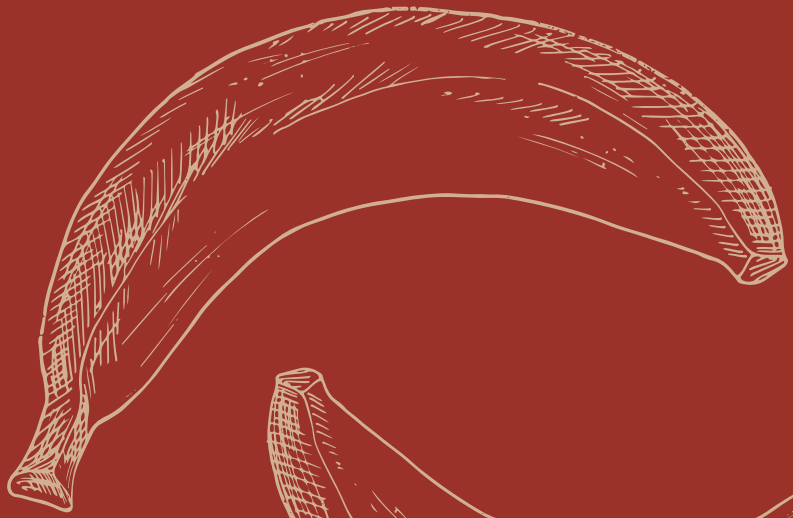
Hacemos una cuchara para remover con un palo de caña de azúcar, y removemos bien los ingredientes, añadimos la maceración del plátano rojo.

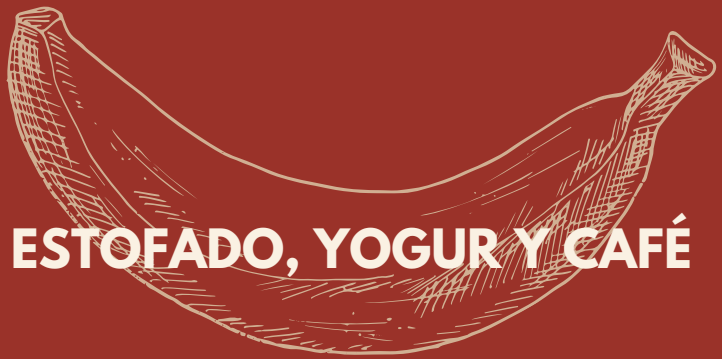
Maridaje: chips de plátano rojo con mermelada de tuno indio Salvaje y frambuesa.

PEDRO RODRÍGUEZ DIOS

CHEF. PEDRO RODRIGUEZ. POSTRE







PLÁTANO ESTOFADO, YOGUR Y CAFÉ

Aromas sutiles para los sentidos

PLÁTANO ESTOFADO, YOGUR Y CAFÉ

Ingredientes
150 gramos de Panela
300 ml de agua
200 gramos de plátano rojo en bastones de 2 cm

YOGUR ESPUMOSO
1 yogur natural sin azúcar
125 gramos de agua
20 gramos de azúcar
2 hojas de gelatina hidratadas en agua fría

GALLETA DE CAFÉ
100 gramos de azúcar
100 gramos de mantequilla pomada
100 gramos de almendra con piel triturada
50 gramos de harina
25 gramos de cacao en polvo

ELABORACIÓN:

En un cazo disolver la Panela con el agua, llevar a ebullición y dejar enfriar.

Verter sobre el plátano rojo troceado, tapar y reservar en nevera hasta su uso.
Calentar ligeramente el agua junto con el azúcar y las gelatinas escurridas, mezclar disolver los ingredientes, añadir el yogur y mezclar con unas varillas.

Reservar en nevera hasta que tenga cuerpo.

Galleta de café: amasar ligeramente todos los ingredientes y extender de forma granulada en una bandeja de horno con papel sulfurizado.

Cocer a 170°C durante unos 15 minutos aproximadamente.

Una vez frío reservar en un recipiente hermético.

Montaje: agregar el yogur espumoso, el plátano macerado y las galletas de café

LIS PEÑA

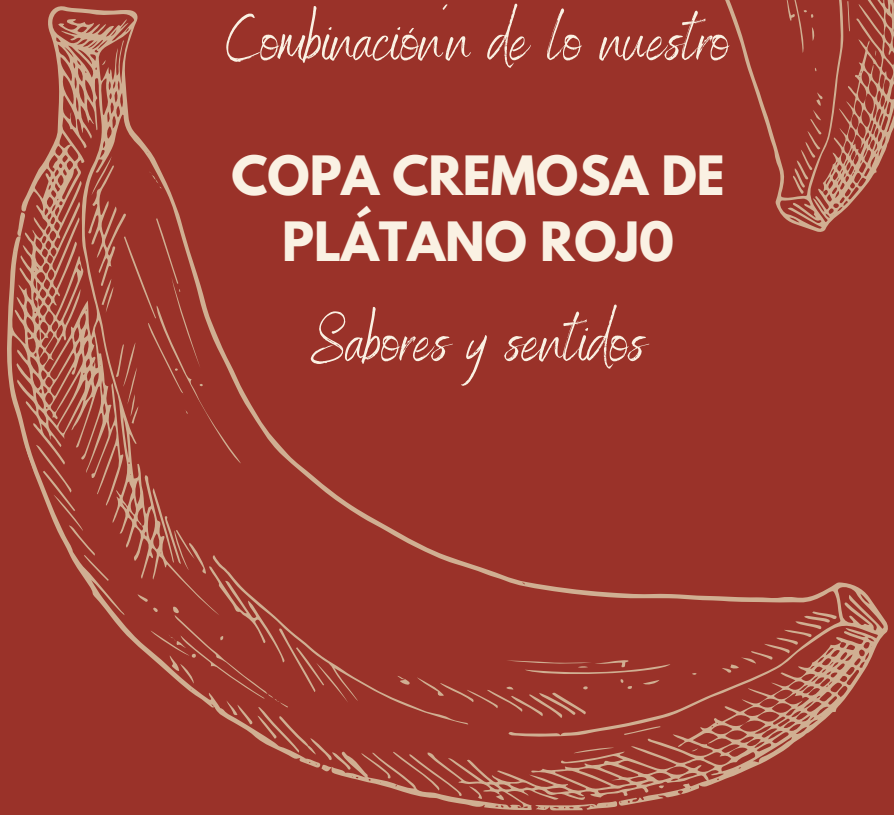
DIRECTORA SABORES DEL NORTE CANARIAS

MILHOJA DE PLÁTANO ROJO Y GOFIO

Combinaciónn de lo nuestro

COPA CREMOSA DE PLÁTANO ROJO

Sabores y sentidos



MILHOJA DE PLÁTANO ROJO

INGREDIENTES

Para las tortitas de gofio:
2 cucharas de gofio
1/2 cuchara de azucar
Un vaso de leche
1 cucharada pequeña de harina de trigo integral

Para la crema de plátano:
2 plátanos rojos
1/2 cucharadita de gofio
1 cucharada de miel
Una pizca de sal

Elaboración de las tortitas de gofio:

1° Mezclar todos los ingredientes y hacer una mezcla homogenea.

2° Poner una sartén, calentarla, poner un poco de aceite y hacer las tortitas.

Elaboración de la crema de plátano:

1° Batir todos los ingredientes en una pimer y hacer una crema con textura de natillas.

2° Cortar los plátanos en rodajas.

3° Poner en el horno a 180°C con la miel 10 minutos.

MONTAJE

Poner una tortita, un trozo muy fino de queso de cabra semicurado y el plátano. Así repetir 2 veces.
Calentar al horno 2 minutos
Servir con la crema de gofio
Decorar con semillas de sésamo tostadas

COPA CREMOSA DE PLÁTANO ROJO

INGREDIENTES

Una tableta de chocolate para fundir
100gramos de arroz inflado
1 yogur griego
2 plátanos rojos
1 cucharada de miel

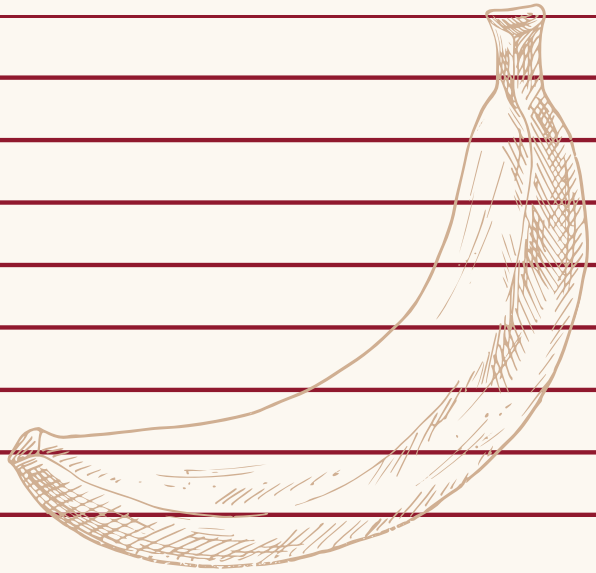
ELABORACIÓN

Derretir el chocolate al baño María, una vez esté derretido retirar del fuego y agregar el arroz inflado, mezclar, hacer una tableta en forma de turrón.
Poner en una bandeja y dejar enfriar en la nevera 1 hora.
Cortar los plátanos en rodajas. Poner en una sartén calentar con miel.

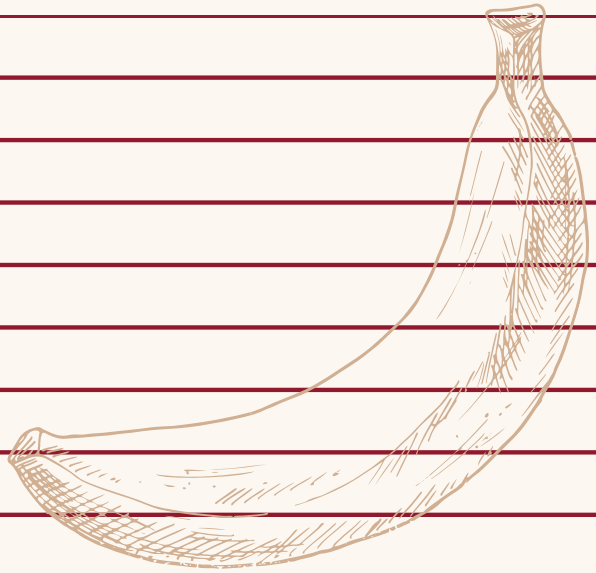
MONTAJE

Cortar el chocolate (de la nevera) en pequeños trozos y poner en el fondo de la copa, agregar el yogurt griego batido y encima poner el plátano caliente.

Notas



Notas



SOCIEDAD AGRARIA

FAST

desde 1914

WWW.LAFAST.ORG