Episodio 52 - Episodio invitado del podcast “Enséñame el mundo en español” - Los plátanos en Colombia.

POCKET SPANISH PODCAST

Introducción

Estás escuchando The Pocket Spanish Podcast, episodio número 52.

¡Hola, hola, gente! ¿Cómo están? Espero que estén muy bien, muy contentos de volver a verlos. Estamos empezando el miércoles en Argentina, son las 9 y 25 de la mañana y yo estoy muy contento otra vez de encontrarnos.

Pero este episodio va a ser un poco diferente porque es un episodio invitado. ¿Qué quiere decir eso? Que no me van a escuchar a mí, sino que van a escuchar un episodio del podcast de Joel, Joel Zárate, mi amigo de México. Su podcast se llama *Enséñame el Mundo en Español* y la idea con esto es hacer un intercambio.

Es decir, en su podcast él publicó uno de mis episodios y en mi podcast yo publico este episodio de él. Así que en la descripción del episodio van a poder encontrar todos los links que tienen que ver con el podcast de Joel. Él tiene este podcast, pero también tiene otros, así que pueden ver, pueden, como decimos en Argentina, pueden **chusmear** todo lo que tiene Joel, todo lo que produce.

La verdad que es muy interesante todo lo que cuenta en el podcast. Así que bueno, si quieren contactarse con él

también lo pueden hacer. Están todos los links en la descripción de este episodio.

Antes de dejarlos con el podcast de Joel, les quiero decir que si quieren ayudar al podcast lo pueden hacer dejando cinco estrellas. Esto ayuda muchísimo a que el podcast tenga más visibilidad y que más personas lo puedan conocer. Además, también hay un link de PayPal para las personas que quieren donar.

Les agradezco a las personas que ya donaron. La verdad que me ayuda muchísimo y hace que el podcast pueda seguir creciendo y creciendo. Así que bueno, sin más que decir, los dejo entonces con el podcast de Joel. ¡Nos vemos!

Una cosa, una aclaración antes de empezar con el episodio: tienen disponible la transcripción. Así que pueden hacer clic en la transcripción que va a estar disponible en la información de este episodio, en la descripción. Así, si quieren escuchar y leer al mismo tiempo, lo pueden hacer.

Ahora sí, los dejo con el episodio y nos vemos.

Adriana:

Hola a todos. Soy Adriana Cadena, de Cúcuta, Colombia, y en este episodio de *Enséñame el Mundo en Español* voy a hablarles sobre los plátanos en Colombia.

Los plátanos son una fruta muy popular en nuestro país y puedo decir que son parte de la **canasta familiar** del día a día de los colombianos.

Está el plátano que se conoce como banano o banana, que

es la fruta que todos conocemos: amarilla. Necesitás **pelarla** para poder comerla, pero no necesitás ningún proceso.

Esa es la fruta que a todos nos encanta. Por lo general, la comemos sola, a veces en ensalada de frutas con leche condensada, con cereal. También comemos la banana con leche. Un vaso de leche con una banana picada en trozos es delicioso.

Pero está el plátano, el **plátano macho**, decimos en Colombia, que es un plátano grande, como el doble del tamaño de una banana, y que no lo podés comer sin cocinarlo. Necesitás prepararlo para poder comerlo y lo comemos principalmente a la hora del almuerzo o a la comida.

Viene o lo podés comer de dos maneras.

Está el plátano cuando está en su proceso verde, que la cáscara es verde. Es un poco difícil de pelar, pero podés hacer muchas cosas con él. Especialmente se come frito.

Lo podemos picar en **rodajas** muy, muy finas, estilo chips, que nosotros les decimos moneditas y en Venezuela les dicen bolívares porque esa es la moneda, o era la moneda, de los venezolanos. Entonces es picado finamente y lo **sofreís** en aceite. Quedan como unos chips similares a las papas fritas.

Es con sal. Después le ponés sal. Pero también podés hacer algo que se conoce como pataconas o patacones o tostones en otros países.

En este caso necesitás cortarlo como de unos tres centímetros cada trozo. Es decir, de un plátano podés obtener unos cinco tostones aproximadamente. Lo pelás, lo cortás en trozos de tres centímetros aproximadamente y lo ponés a freír en aceite, **abundante** aceite.

Dejás que se fría y lo retirás. Luego lo **aplastás** o lo aplanás con una tabla, con una pataconera, porque existe la pataconera, así como también existe la de las tortillas. Tortillera creo que le dicen. Lo aplastás hasta que quede muy delgado y lo volvés a meter en el aceite para que se fría y quede muy tostado. Lo podés acompañar con **hogao**.

El hogao es una preparación, una salsa caliente de tomate sofrito con cebolla. Le podés poner eso encima. Le podés poner guacamole. Le podés poner lo que vos quieras. Es salado. El plátano verde, por lo general, se prepara en platos salados.

Podés hacer sopa de plátano verde, que es muy rica. Por cierto, hoy en el almuerzo almorcé sopa de plátano verde. Es deliciosa.

Podés prepararlo de muchas maneras. También podés hacer los tostones grandes. Incluso, en mi ciudad hay un restaurante que se llama Plátano Verde y su especialidad son... Hacé de cuenta el tamaño de una tortilla, pero de plátano verde, y encima podés ponerle carne.

Hay un patacón estilo mexicano. Hay uno que puede llevar pollo, maicitos y otros ingredientes. Lo que quieras poner.

Es delicioso.

Y está el plátano maduro, que es cuando ese mismo plátano verde pasa a un proceso de **maduración** y se torna amarillo. Incluso su cáscara se puede poner hasta oscura, casi marrón.

Con el plátano maduro podemos hacer fritas de plátano maduro, decimos nosotros. Igual en México consumen mucho plátano maduro. Es más, recuerdo que cuando yo vivía en México era casi imposible encontrar plátano verde.

En Guadalajara, por ejemplo, en el mercado encontramos un solo lugar en donde había plátano verde, pero lo tenían escondido porque a los mexicanos no les gusta el plátano verde. Esperan que el plátano madure para venderlo, pero este señor nos dijo que sabía que otros colombianos iban a comprar plátano verde y él fue el que nos ofreció plátano verde.

Aunque no solo los colombianos comemos plátano verde. En Venezuela, en República Dominicana, en Costa Rica, en Centroamérica... No sé por qué los mexicanos no comen plátano verde, o por lo menos no en las ciudades en las que yo estuve.

Pero aquí sí. Y el plátano maduro en México lo encontrás en todo, en el desayuno junto con los huevos. Para mí eso era muy curioso y básicamente lo podés cortar en rodajas pequeñas y lo freís también en aceite. Es dulce en su esencia. Le podés poner crema, le podés poner dulce si querés.

Nosotros, por ejemplo, consumimos el plátano maduro de muchas formas también, no solamente en rodajas. Por

ejemplo, nos encanta el plátano maduro **asado**. Lo metés al horno y lo cortás, le hacés un corte en la mitad, en el centro del plátano, y le ponés queso con bocadillo, o sea, dulce de guayaba, y lo ponés en el horno.

El queso se **derrite**, el plátano es dulce y queda delicioso.

También hacemos torta de plátano maduro. Cortamos el plátano en rodajas, lo ponemos en el sartén, ponemos a freír primero las rodajas de plátano. Luego ponés una capa de plátano maduro ya frito, después una capa de queso, luego otra capa de plátano y después un huevo revuelto. Queda como una tortita que puede servir para acompañar en los almuerzos.

Hay otro plato típico en Colombia con plátano maduro que son los aborrajados. Se comen en Cali. Su origen, al parecer, es de África, pero son básicamente como unas empanadas de plátano maduro y están **rellenas** de queso.

Son deliciosas también.

También hacen chips de plátano maduro. Definitivamente, a los colombianos nos gusta comer mucho plátano en todas sus presentaciones y hay muchas variedades porque también está el plátano dominico, está el plátano chocheco. Decimos que es pequeño, similar a una banana, pero igual es verde, se consume cuando está verde y, por lo general, en platos salados, así que no se come como fruta.

El dominico es un plátano pequeño, bastante pequeño. Aquí, en algunos lugares, le dicen bocadillo porque, literal, es como comerse un manjar, un dulce. Ese sí lo comés como

una fruta y viene en grandes cantidades. Un **racimo** de dominico trae muchísimos platanitos pequeños y son deliciosos.

Así que no te quedes con las ganas de comer plátano y podés probarlo de muchas maneras. Si vienen a Colombia, pueden probar los plátanos.

Recuerden que los plátanos son aquellos que necesitan pasar por un proceso de cocción, o se preparan dulces o salados. Y, por supuesto, si simplemente quieren un plátano, la fruta, pueden pedir un banano, pero no se queden con las ganas.

Cuando vengan a Colombia, los invito a que prueben los patacones y los plátanos dulces.

Eso es todo en este episodio sobre los plátanos en Colombia. Si quieren saber más sobre mí, en las notas del episodio pueden encontrar el enlace hacia mi perfil de maestra de español en italki, si quieren conocerme para tomar una lección de español conmigo.

Muchas gracias por escuchar el podcast y los esperamos en el próximo episodio. ¡Adiós, hasta la próxima!

📚 Vocabulario

1. **Canasta familiar** — *Household food basket / basic groceries*
   Conjunto de alimentos y productos básicos que una familia necesita habitualmente.
   Ejemplo: El precio de la canasta familiar aumentó mucho este año.

2. **Pelar** — *To peel*
   Quitar la cáscara de una fruta o verdura.
   Ejemplo: Antes de comer la banana, tenés que pelarla.

3. **Plátano macho** — *Plantain*
   Variedad de plátano que generalmente necesita cocinarse antes de comerlo.
   Ejemplo: En muchos países de Latinoamérica preparan patacones con plátano macho.

4. **Rodaja** — *Slice*
   Porción fina y redonda de un alimento que se obtiene al cortarlo transversalmente.
   Ejemplo: Para esta receta necesitás cortar dos rodajas de tomate.

5. **Sofreír** — *To sauté / to fry lightly*
   Cocinar un alimento en una sartén con un poco de aceite, generalmente a fuego medio.
   Ejemplo: Primero tenés que sofreír la cebolla y después agregar el tomate.

6. **Abundante** — *Plenty of / abundant*
   Que existe en gran cantidad.
   Ejemplo: Para preparar los patacones, necesitás abundante aceite.

7. **Hogao** — *Colombian tomato and onion sauce*
   Salsa tradicional colombiana preparada principalmente con tomate y cebolla sofritos.
   Ejemplo: En Colombia suelen acompañar los patacones con hogao.

8. **Maduración** — *Ripening*
   Proceso por el que una fruta alcanza su estado maduro.
   Ejemplo: Durante el proceso de maduración, el plátano verde cambia de color.

9. **Derretirse** — *To melt*
   Pasar de un estado sólido a uno más líquido por efecto del calor.
   Ejemplo: Cuando ponemos el queso en el horno, empieza a derretirse.

10. **Racimo** — *Bunch*
    Conjunto de frutos que crecen unidos o agrupados, como las bananas.
    Ejemplo: Compramos un racimo de bananas en el mercado.

✏️ Ejercicios

1. Completá las oraciones

Completá con la palabra o expresión adecuada del vocabulario.

a. Para preparar los patacones, primero hay que cortar el plátano en _____.

b. Antes de comer una banana, tenés que _____.

c. El _____ es una salsa colombiana que se prepara con tomate y cebolla.

d. Para freír los patacones, se necesita _____ aceite.

e. Cuando el queso está en el horno, empieza a _____.

f. El _____ es un alimento que suele cocinarse antes de consumirlo.

g. Durante la _____, el plátano verde cambia de color.

h. En el mercado compramos un _____ de bananas.

Soluciones:

a. rodajas
b. pelarla
c. hogao
d. abundante
e. derretirse
f. plátano macho
g. maduración
h. racimo

2. 💬 Conversación y reflexión

Respondé las siguientes preguntas y desarrollá tus ideas. ¡Intentá incorporar el vocabulario de la clase!

1. ¿Qué frutas o alimentos son fundamentales en la alimentación de tu país? ¿Forman parte de la canasta familiar?
2. ¿Qué comida típica de tu país recomendarías probar a un extranjero? ¿Cómo se prepara y con qué ingredientes?
3. ¿Hay algún alimento que se consuma de una manera muy diferente en otros países? ¿Conocés algún ejemplo?