

ALIMENTO DE TEMPORADA: BONIATO



Batata, boniato o camote son algunos de los nombres por los que conocemos a esta variedad dulce de la patata. **Su peculiar sabor hace de este producto el ingrediente perfecto para elaboraciones dulces y saladas.**

Resulta un alimento ideal para cualquier tipo de dieta y nos permite disfrutar de algún capricho dulce sin renunciar a la salud.

Este tubérculo que se obtiene de una planta tropical, formaba parte de la base de la alimentación de los pobladores americanos para los que, junto con el maíz y la yuca representaba la principal fuente de hidratos de carbono en su dieta. Fue durante el descubrimiento de América cuando los colonizadores la hicieron llegar a Europa. De hecho, el origen de la palabra boniato hacía referencia a cualquier variedad dulce de otro alimento, como podían ser la yuca o la piña tropical.

La batata fue el primer alimento amerindio en introducirse en España y desde su entrada el consumo de este producto a sufrido grandes oscilaciones. Al igual que la patata, durante un tiempo fue casi inexistente en nuestra dieta, causado en parte por la idea de que era un producto excesivamente calórico. Sin embargo hoy en día está cobrando nuevamente importancia y podemos encontrarla formando parte de numerosas elaboraciones culinarias.

Características nutricionales

El boniato **es un producto muy interesante desde el punto de vista de la nutrición.** Su aporte de azúcares saludables resulta de gran ayuda para evitar el uso de azúcares añadidos en numerosas elaboraciones, además de ser una buena fuente de energía durante la infancia y para aquellas personas que practican deporte.

Destaca su contenido en pro-vitamina A, que podemos identificar gracias al color anaranjado del alimento, pudiendo aportar entre el 79 y el 99% de las necesidades diarias de esta vitamina en una ración.

Resulta llamativa también su concentración en vitamina C que desgraciadamente se pierde en gran parte durante la cocción. Para asegurar al máximo la conservación de esta vitamina es recomendable cocinarla al vapor.

Es un alimento muy rico en hidratos de carbono simples y complejos además de ser una buena fuente de potasio, por lo que resulta muy interesante en la dieta de las personas que practican actividad física y durante la infancia. Además, también sería recomendable en personas con problemas de retención de líquidos.

Por último, cabe destacar su contenido en vitamina E y ácido fólico. Una ración de boniato podría asegurar un aporte de hasta el 39% de las necesidades de vitamina E.

En la cocina

Gracias a su sabor tan peculiar el boniato nos abre un mundo de posibilidades en la cocina. Este producto asado o cocido puede variar simplemente dependiendo del aliño, convirtiéndose en un postre si añadimos canela o en una deliciosa guarnición si utilizamos ajo y hierbas aromáticas.

Como ya hemos comentado, el boniato representa un buen recurso para sustituir el azúcar añadido de las elaboraciones dulces. Para ello simplemente tendríamos que asarlo en el horno y aprovechar su pulpa, o bien cocerlo y eliminar el líquido con ayuda de un filtro de tela. Esta pasta dulce se puede añadir en postres y repostería aportando textura y un sabor dulce muy característico.

Es muy importante consumir este alimento cocinado, ya que en crudo presenta sustancias perjudiciales para la salud que solo se inactivan con el calor.

A continuación encontrarás **algunas recetas para aprovechar al máximo este alimento:**



BONIATO AL HORNO

200 gramos de boniato	Ajo en polvo
Hierbas aromáticas: tomillo, romero, orégano y albahaca	Aceite de oliva virgen Sal y pimienta

Precalienta el horno a 180 grados

Lava el boniato y córtalo en dados (no es necesario que elimines la piel).

Aliña los dados de boniato con la sal y la pimienta, hierbas aromáticas y el ajo en polvo. Añade 1 cucharada de aceite de oliva virgen y mézclalo todo.

Cubre una fuente con papel de horno y extiende el boniato encima.

Hornea hasta que esté ligeramente dorado, moviendo con una cuchara durante el proceso.



BOCADITOS DE BONIATO CON SALSA DE YOGURT

300 gramos de boniato asado	1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 puerro	Hierbas aromáticas al gusto
1/2 cebolla	1 yogur griego sin azúcar
1 huevo	Sal y pimienta
50 gramos de garbanzo cocido	Aceite de oliva virgen
50 gramos de parmesano rallado	

Precalienta el horno a 180 grados. Asa el boniato entero durante 20-30 minutos o hasta que puedas trincharlo con un tenedor. Saca del horno y deja que se atempere.

Aliña el yogur griego con la sal y la pimienta y reserva la mezcla en la nevera.

Pica muy fino el puerro y la cebolla y póchalos con una cucharada de aceite de oliva virgen a fuego bajo y con la tapa puesta. Cuando estén tiernos retíralo del fuego.

Pica los garbanzos cocidos en una picadora o aplástalos con un tenedor. Corta el boniato asado lo más pequeño que puedas. Coloca en una fuente el boniato, los garbanzos, las verduras pochadas, el huevo, el parmesano, las hierbas aromáticas, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcla hasta conseguir una pasta homogénea.

Forra una fuente con papel de horno y coloca sobre esta un par de cucharadas de la masa. Aplastar con una cuchara para darles forma. Añade unas gotas de aceite y hornea hasta que los bocaditos estén ligeramente dorados. Sirvelos calientes acompañados de la salsa de yogur y ensalada de canónigos.

*Puedes cocinarlo a la plancha, aunque te recomendamos aprovechar el calor del horno, ya que además evitarás ensuciar más menaje.