

# JUNIO MES DEL BONIATO

## ¡ DE PIEL BRONCEADA O MORADA es LA DELICIA DEL OTOÑO!

El interés por la alimentación natural está intensificando el consumo del boniato, pues es uno de los alimentos más sanos que existen. Este tubérculo guarda ciertas semejanzas con la patata -como su riqueza en almidón y un sabor similar- aunque resulta mucho más nutritivo, dado su contenido en hierro, betacaroteno y vitaminas C y E, muy por encima de lo que ofrecen la mayoría de los tubérculos. Se consume normalmente como postre, pero su valor alimenticio y su sabrosa pulpa lo hacen indicado en la elaboración de muchos otros platos. Su presencia en el mercado nos recuerda que estamos en otoño!

### BONIATO – CAMOTE – KUMARA – MONIATO

El boniato es originario de América tropical donde ha sido cultivado por miles de años. Las raíces engrosadas son la parte más importante de la planta por su uso alimenticio, si bien en Asia se utilizan también los brotes tiernos del follaje con ese fin. En esa región además, su uso se encuentra extendido en diversos productos procesados. El boniato recibe otros nombres como ser, batata (Argentina), kumara (Perú), moniato o camote (Méjico), o patata dulce (España) entre otras denominaciones, se clasifica botánicamente en la familia *Convolvuláceas*, especie *Ipomoea batatas*.

El cultivo está presente en más de 100 países, ocupando el 4to. lugar en volumen de producción, en aquellos no desarrollados. Su importancia en estos países es por su aporte en términos de energía y proteína/ha, adaptándose a situaciones productivas limitantes para otros cultivos. En el Cono Sur de L. América tiene importancia mayor que en otros del continente, estando muy arraigado su hábito de consumo. En otro contexto, en países como Estados Unidos y Japón, su consumo es muy apreciado.

### EN URUGUAY

En Uruguay exceptuando la papa, ocupa el tercer lugar en superficie de las hortalizas cultivadas, 2500 has aproximadamente, con valores cercanos a los cultivos de zapallo y zanahoria. Sin embargo, representa el primer lugar en cuanto al número de productores que lo cultivan (2.000). La producción corresponde aproximadamente a 2/3 en el sur y 1/3 en el norte. Es un cultivo tradicional, de bajo costo y escaso uso de agroquímicos. El uso de mano de obra, por lo general familiar, es el principal componente en el costo de producción. Los rendimientos promedio en el estrato superior son alrededor de 20 toneladas/hectárea.

El CIAAB y posteriormente el INIA investigaron en el cultivo desde la década del 70. Se desarrollaron y difundieron nuevos cultivares y diversas prácticas de manejo, control de plagas, mecanización y poscosecha del cultivo. En particular, la reciente difusión de la variedad INIA Arapey de alta productividad y adaptación en todas las zonas productoras, explica en gran medida la mayor disponibilidad actual del producto.

Mediante estos aportes se han mejorado la calidad comercial, la precocidad de cosecha, el rendimiento, la conservación y el abastecimiento continuo al mercado permitiendo disponer del producto local durante todo el año. Esta información ha permitido además, la elaboración de un protocolo de normas de producción integrada. La producción orgánica también se ha beneficiado con la adopción de cultivares resistentes a daño por insectos de suelo.

## Postre de boniato

3 boniatos; 3/4 de taza de azúcar; manteca 90 gr.; 1/2 cucharada de canela molida; 1/2 de taza de crema; La ralladura de una naranja; 1/3 de taza de pasas.

Se cuecen los boniatos bien limpios pero con todo y cáscara en agua hirviendo durante 25 minutos. Luego se escurren, se pelan y se machacan con media taza de azúcar, manteca, canela, crema y la mitad de la ralladura de naranja. Esto se puede hacer en el procesador de alimentos o en la licuadora. Precaliente el horno a 165°C.. Engrase un molde con manteca y espolvoréele azúcar y la ralladura de naranja restante. Se vacía la mezcla de boniato en el molde y se hornea 10 minutos. Se puede adornar con pasitas después de salir del horno. Se sirve frío.

## La Receta de la profesora Beatriz Marino

### BOMBONES

Ing: 300g puré de boniatos  
300g azúcar  
100g nueces molidas  
2 cucharadas coñac  
cápsulas de oblea  
chocolate cobertura

Prep: Poner en una cacerola el puré, azúcar y nueces revolver sobre fuego suave hasta que esté como una mermelada retirar, poner el coñac. Dejar enfriar rellenar las cápsulas y bañar con chocolate cobertura disuelto apoyando sobre papel sulfito.

Variación: Se pueden formar bolitas pasando por abundante azúcar impalpable y/o cacao.

**Aunque en Uruguay se industrializa el boniato principalmente para dulces, podría existir un potencial para otros usos industriales**

**Alimentos Procesados:** Quizás en este momento sea éste el uso de mayor incremento a nivel mundial, básicamente los productos son: Puré (fresco o deshidratado), boniatos deshidratados, chips y en menor importancia harina de boniato como sustitutivo en parte de la harina blanca. Otro uso creciente y con potencial para nuestro país es el de congelado, para distintos usos. Como destino fundamental tenemos comidas procesadas y de la alimentación en general (comidas preparadas para bebé, copos para el desayuno, snacks).

**Producción de Almidón:** Las raíces de boniato contienen entre un 20-30% de almidón. Los productos obtenidos a partir del proceso industrial o directamente del almidón son: pulpa de almidón, glucosa, jarabe de glucosa, jarabe de almidón y ácido cítrico. Los principales destinos de estos productos serían: ración para animales, edulcorantes, medicinas, químicos para industrias textiles. El almidón del boniato es de utilidad en el comercio textil, para fabricar adhesivos y en productos de lavado de tejidos. En ocasiones se aplica de forma incorrecta el nombre de ñame a variedades del género al que pertenece el boniato.

**Productos de la Fermentación:** A través de procesos de fermentación de las raíces de este cultivo es posible la producción de alcohol, grapa y vinagre. Se pueden lograr rendimientos de 100 g de etanol por kilo de raíces frescas, con la utilización de variedades adecuadas. Sus principales destinos como combustible, químicos, alimenticio. La posibilidad de su uso como combustible tuvo gran importancia en la época de la crisis del petróleo

## Aportes a la dieta

- ◆ Además de un moderado aporte energético (aprox. 30% de materia seca) el boniato es rico en vitamina A, C y varias del complejo B y E
- ◆ En proteínas, si bien su contenido es limitado, aporta algunos aminoácidos esenciales (lisina, isoleucina y valina).
- ◆ Además se le reconoce una importante contribución en el aporte de fibras digestivas a la dieta, así como minerales, en particular Potasio
- ◆ Si consideramos una porción de 130 gr., estaremos consumiendo 130 calorías, sin grasa o colesterol, el 440 % del consumo diario recomendado de Vitamina A (variedades de pulpa naranja) y el 30% de la Vitamina C, entre otros factores.
- ◆ La batata de pulpa naranja contiene más vitamina A (en forma de B-caroteno) que ningún otro alimento, incluyendo la zanahoria. La deficiencia de esta vitamina afecta anualmente a 2.5 millones de niños de los países en desarrollo, causándoles ceguera total o parcial.

## “Protector de los niños”

En las densamente pobladas, semiáridas planicies del este de Africa, el boniato es llamado *cilera abana*, que significa “protector de los niños”. Este nombre alude al rol vital que cumple en miles de comarcas donde la gente depende de este cultivo para combatir el hambre.

## “ El salvavidas”

En Japón lo utilizan cuando hay escasez de arroz, en China salvó millones de vidas y en Uganda lo utilizan en contra de la hambruna

## Y para la SALUD...

En Asia y el Pacífico, la batata es usada para el alivio del asma, estreñimiento y dolor de garganta, así como para inducir la lactancia. También se ha investigado su eficacia contra las dolencias de riñón, bazo y estómago y en algunas formas de cáncer, por su alto contenido de beta caroteno en su función como antioxidante.

## VARIETADES

Se distinguen varios tipos comerciales, de acuerdo a color de piel (morada, castaña, cobre) y pulpa (blanca, crema, naranja) y textura después de cocción (húmedo a seco). El mercado uruguayo ha preferido boniatos de piel morada y gruesa, de pulpa amarilla, textura semihúmeda y sabor algo dulce para su consumo hervido o al horno. La variedad Morada INTA, de muy buena aceptación culinaria y conservación, presenta limitaciones por su ciclo largo y baja productividad. La variedad INIA Arapey ofrece una alta productividad en un menor período de cultivo, aunque su aptitud para la conservación es limitada.

Tradicionalmente el litoral norte ha tenido preferencia por boniatos de piel cobriza y pulpa naranja. Actualmente, este tipo varietal está teniendo bastante difusión y aceptación también en la zona sur. Estos tienen un sabor dulce más intenso y textura húmeda, siendo preferibles para ser consumidos en horno, asado o frito. La variedad Beauregard, de gran difusión en Estados Unidos ha demostrado muy buena adaptación productiva y aptitud para conservación prolongada en ambas zonas de nuestro país. INIA-Ayuí, de gran precocidad de cosecha, responde también a este tipo comercial y se encuentra más difundida en la zona norte.

### Cómo elegir los boniatos

Para elegir el producto a consumir, debe tenerse en cuenta que sea relativamente liso y sano, firme, libre de brotes, del color típico de la variedad y piel que no se desprenda fácilmente. Esto indica que las raíces han experimentado “curado”, por lo que el sabor es realzado. Se adapta muy bien a procedimientos de mínimo procesado como pelado y cortado.

### Curado y conservación

Los boniatos se conservan mejor si son sometidos en forma inmediata a la cosecha, a un proceso de “curado” controlado, durante 4 a 7 días en un ambiente caluroso y húmedo (29°C, 90% HR. Este proceso, favorece la cicatrización de las heridas producidas durante la cosecha, engruesa la piel y mejora el sabor, textura y calidad. Posteriormente, se recomienda un ambiente de 13 a 15°C y humedad moderada (85%).