

La provincia potencia el cultivo del boniato, de moda en toda Europa

La producción se concentra en el sur de Alicante, con más de dos mil hectáreas de explotación en la Vega Baja. Los nutricionistas aseguran que es un alimento antioxidante e ideal para la elaboración de alimentación infantiles

F. J. BENITO

26-07-2019



Un agricultor muestra un montón de boniatos en una explotación agrícola de Guardamar. TONY SEVILLA

Llegó a España en el siglo XVI de la mano de Cristóbal Colón. Es un ingrediente clásico en los cocidos e, incluso, en la repostería de muestras abuelas. Llegó a caer en el olvido y estuvo a punto de la desaparición hace tres años, pero desde entonces ha vuelto a resurgir con fuerza convirtiéndose esta temporada en uno de los cultivos de moda en comarcas como la Vega Baja, en la que ya hay en explotación más de dos mil hectáreas con una producción anual (la temporada de recogida principal es en otoño) de unos 20.000 kilos por hectárea, según apunta [Eladio Aniorte](#), presidente de [Asaja-Alicante](#).

El éxito de este tubérculo, primo hermano de la patata, es tal, que cada día más agricultores apuestan por un cultivo que **tiene un mercado potente y variado**. Desde la industria conservera como espesante para elaborar alimentos infantiles a condimento para la repostería, y **complemento para la comida exótica en los restaurantes**, pasando por ingrediente clásico en la dieta de la comunidad latinoamericana por su parecido a la batata y al camote, según explica Francisco Mora, uno de los principales productores de la provincia. También está asociado a la **cultura vegana**.

En la [Universidad Miguel Hernández de Elche](#) se ha conseguido, incluso, chips de boniato como alternativa a las patatas fritas clásicas. Y además no necesita mucha agua para su producción.

Nuestras abuelas tenían razón porque, según los nutricionistas, la ingesta de boniato **facilita la digestión, aumenta la fibra y actúa como un poderoso antioxidante**. Si a esto se une su colorido, «muchos niños prefieren incluso comerse un puré de boniato o calabaza, que encima es dulce pero no lleva azúcares, que un pescado, igual de bueno, pero con peor encaje a la vista», explica el **nutricionista Antonio Glaría**. Por otro lado, está demostrado que el consumo de boniato previene la formación de la cataratas e incluso algunos tipos de cáncer por su efecto estimulante del sistema inmunitario.

El boniato tiene un **sabor a caballo entre la patata, la zanahoria, la castaña y las almendras**, y un paladar dulce entre zanahoria y calabaza. Nunca debe comerse crudo. Quienes nunca lo hayan cocinado, pueden hacer lo mismo que con una patata. Normalmente se asa o se cuece entero y con la piel. Francisco Mora apunta, en este sentido, que «con diez minutos a potencia máxima en el microondas tienes ya un manjar exquisito».

La raíz contiene grandes cantidades de almidón, vitaminas, fibras (celulosa y pectinas) y minerales, y destaca el contenido de potasio. **En valor energético supera a la patata** y en vitaminas se destaca por la provitamina A, las B1, C y E. Cuanto más amarillenta es su raíz, más betacaroteno posee, por lo que los boniatos con esta coloración son muy utilizados en Asia y África para reducir el déficit de vitamina A en los niños. Su sabor dulce se debe a la sacarosa, la glucosa y la fructosa. Además, su raíz, si bien no posee altos contenidos de proteína, sí es importante en contenido de lisina. Por ello se la utiliza como complemento de algunas harinas de cereales.



Un agricultor muestra un montón de boniatos en una explotación agrícola de Guardamar. TONY SEVILLA

Pasteles típicos para consumir en la Navidad

El boniato es muy popular en todas las zonas de España. En la Comunidad Valenciana se utiliza para los pasteles de boniato que se comen durante Navidad. Una variante de éstos, también navideña, que se consume en gran parte de la España interior son los **populares pasteles de gloria o glorias**, en los que el mazapán envuelve a la masa de boniato. En Canarias (donde se la conoce como batata, salvo en La Palma, donde se conoce exclusivamente como boniato o moniato), forma parte de varios platos de su gastronomía tradicional, como el puchero y el sancocho, así como uno de los posibles rellenos de las truchas (empanada dulce típica de la Navidad). En Andalucía se consume por Navidad el **Pan de Cádiz**, elaboración similar a las glorias que incluye, además, yema de huevo. En Aragón y en Cataluña suele consumirse durante todo el otoño, pero sobre todo durante la festividad de la Castañada. Se toma como acompañamiento, por supuesto, de castañas asadas al fuego y al horno.

