
Estilos de vida: Boniatillo

12/02/2016



Cuando los europeos llegaron a estas tierras, ya los pobladores originarios consumían el boniato, que hoy sigue siendo uno de los alimentos más populares en el continente americano. En otros países le llaman batata, papa dulce o camote y cada día se le descubren nuevas cualidades nutricionales.

El boniato es un alimento rico en betacaroteno, que por su valor antioxidante fortalece las defensas y la inmunidad del organismo, a la par que beneficia la vista. Al mismo tiempo, su contenido de fibra ayuda al tránsito intestinal y favorece el proceso digestivo. Por la presencia de vitamina A también es beneficioso para la piel y las paredes de los vasos sanguíneos, además de ser rico en potasio. El boniato suele recomendarse a las embarazadas por su contenido de ácido fólico.

En los últimos tiempos, platillos con boniato han ido entrando en el menú de los restaurantes gourmet más célebres, aunque para el común de las mesas en otras zonas del planeta esta vianda sigue siendo una rareza. Quizás ello pueda explicar el asombro de algunos extranjeros cuando conocen acerca de sus beneficios y perciben los sabores tan diversos que adquiere la vianda en dependencia de las recetas que se preparen con ella.

Ingrediente habitual en las caldosas, ajiacos y guisos de maíz; guarnición para acompañar a las carnes en los restaurantes criollos; hervido, frito, horneado o convertido en puré, el boniato se transforma al paladar. Por si fuera poco, es el ingrediente principal de uno de los postres más tradicionales de la cocina cubana: el boniatillo.

Este dulce, a su vez, se puede preparar de muchas maneras, dependiendo de la selección de quien cocina y el gusto de quienes lo van a saborear. En ocasiones se le agrega jugo de naranja o leche condensada, maní triturado o cualquier otra semilla comestible, coco rallado y hasta ron o licor. Si bien algunos eligen sin vacilar el boniatillo borracho, los platillos clásicos para los cubanos son dos: el boniatillo seco –que se hace en pequeñas porciones individuales, espolvoreadas con azúcar- y el cremoso, cuya consistencia recuerda al mousse y del que ofrecemos una receta a continuación.

Ingredientes básicos:

4 boniatos medianos
1 taza de azúcar
1 taza de agua
1 taza de leche (el polvo sin diluir)
1 cucharadita o 2 de mantequilla
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de canela en polvo
Una pizca de sal

Preparación

1. Lave cuidadosamente los boniatos y póngalos a hervir con cáscara, con una pizca de sal.
2. Cuando estén blandos, déjelos refrescar un poco y quíteles la cáscara.
3. Sin que los boniatos hayan perdido todo el calor, haga un puré.
4. Prepare un almíbar ligero poniendo al fuego el agua y el azúcar.
5. Mezcle en la batidora ese almíbar con la leche en polvo y la cucharadita de vainilla, y agregue el puré de boniato. También puede hacer la mezcla a mano y luego pasarla por un colador para evitar que tenga grumos.
6. Vuelque la mezcla en una cazuela gruesa y póngala al fuego, revolviendo hasta que vea cómo se va espesando, comienza a hervir a borbotones y se separa de las paredes de la cazuela.
7. Retire del fuego, agregue la mantequilla, revuelva una vez más y deje refrescar.
8. Vierta la crema resultante en un recipiente grande o si prefiere porciones individuales, sívala en pequeñas dulceras, vasos o copas.
9. Espolvoreé la superficie con canela.
10. Déjelo reposar en el refrigerador

A quienes nacimos en la Isla, no hace falta explicar cuán rico es. Pero a su buen sabor, el boniatillo cubano suma la textura cremosa y el color suave, una apariencia formidable, que complace las exigencias de cualquier mesa.
