

www.sagasta28bistro.com

ORO Y DIAMANTES EN LA COCINA

10 COSAS QUE NO SABÍAS DE LA TRUFA

La trufa negra es un hongo subterráneo que no tiene nada que ver con las trufas de chocolate. Poco sabemos de este alimento tan cotizado, definido como “el diamante de la cocina” por su poderosísimo y, al mismo tiempo, sutil aroma tan difícil de olvidar. Esta temporada, Sagasta 28, incluye en su carta un plato lujoso, festivo y exquisito: Pisto manchego con trufa negra y oro de 24 quilates. Además, nos cuentan todo lo que debemos saber de la trufa y sus muchos atributos y cualidades. ¡Ven a probarlo! Precio: 19 €.



1. Podemos encontrar este apreciado hongo en los bosques del sur de Italia y Francia, pero **España es considerado como la principal productora a nivel mundial de trufas.**

2. **Encontrarlas parece tarea casi imposible.** Cuando hablamos de buscar trufas todos piensan que se utilizan cerdos, pero son los perros entrenados los que normalmente rastrean su aroma. Además, las trufas sueltan una sustancia alelopática que impide el crecimiento de la hierba a su alrededor. Puede ser difícil encontrarla por nuestra cuenta, pero el restaurante Sagasta 28, ya la ha incluido en su carta este invierno.
3. **El aspecto y tamaño de la trufa negra dependen de la época del año.** Su mejor fecha de recolección es en invierno, de diciembre a marzo, pero aún así, es un misterio la recolección de este hongo. Es difícil saber dónde buscarla, pueden llegar a tardar en madurar hasta unos 9 años.
4. No hay ninguna trufa igual a esta, y es que contamos con 70 especies diferentes, 32 de las cuales se pueden encontrar en Europa, aunque **la más buscada y apreciada es la Trufa Negra.**
5. La trufa tiene un contenido nutricional parecido al de las setas, es un hongo rico en minerales y vitaminas, que cuenta con unos niveles muy bajos en hidratos de carbono y grasas. Además, aportan fibra y proteínas vegetales. **Solo cuenta con unas 30 calorías por 100 gramos.**
6. **Se cocina con absoluta delicadeza,** no se debe incluir en ningún plato que pueda enmascarar su aroma y sabor, como platos que contengan ajo y vinagre. Asimismo, siempre se echa en el último momento, ya que apenas requiere cocción. Parece difícil de combinar y cocinar, pero en Sagasta 28 la preparan con total delicadeza.
7. **Egipcios, romanos y griegos ya consumían trufas,** la apreciaban por su uso gastronómico y por sus propiedades medicinales. Los griegos y los romanos le atribuían un valor afrodisíaco. Fue en Roma donde Cicerón las llamó “hijas de los dioses” y “milagro de la naturaleza”.
8. **Las trufas tienen beneficios para la salud,** mejoran el funcionamiento de los tejidos musculares y nerviosos, favorecen la circulación y combaten la anemia, lo que convierte a este alimento en el perfecto compañero para los vegetarianos y veganos. Es la mejor idea para el invierno, pedir un plato que incluya este alimento para estar en plena forma todo el año.

9. **La trufa se tiene que tomar rápido y fresca**, intentar conservarla es muy complicado. No puede estar expuesta al aire libre porque desde el momento que son recogidas empiezan a liberar aromas y tienen peligro de oxidación. Tampoco se puede guardar herméticamente, porque necesita respirar.

10. **El sabor y aroma de la trufa varía según hábitat, clima y cantidad de lluvia caída durante su desarrollo**, y sobre todo del árbol al cual estuvo adherida. Normalmente su aroma y sabor es tan intenso, que se utiliza en pequeñas cantidades, de hecho, en más de un plato se utiliza como otro condimento más.



Acerca de Sagasta 28 Bistró

Situado en pleno barrio de Chamberí, de ambiente desenfadado y cultural, Sagasta 28 Bistró ofrece la mejor cocina autonómica y de producto de la capital, donde el cliente puede disfrutar de la elaboración de los platos paso a paso. Un restaurante donde la Denominación de Origen y la apuesta por el km 0 son la base de todas las recetas de su cocina. Práctico y sofisticado a la vez, Sagasta 28 Bistró se aleja de los tópicos contemporáneos de la capital con una oferta culinaria sencillamente brillante.

Los cocineros Km0 juegan un papel fundamental al poner en valor todo un territorio (en este caso varias comunidades) a través de su creatividad. La colaboración entre

Sagasta 28 y los productores propicia la lucha contra el abandono de la cultura tradicional y la devaluación de la comida. Y de ahí nace la idea de *“viajar a lo largo de la geografía española, sin moverse de Sagasta 28 Bistró”*, tal y como Óscar Schouten, propietario del restaurante junto a Fabian y Rodrigo, define el concepto en el que se enmarcan.

C/ Sagasta 28, 28004- Madrid

Teléfono: 91- 082 45 07