

Mentidero de la Villa aporta 9 datos sobre la trufa negra

La trufa negra es una variedad de hongo subterráneo muy valorado en la alta cocina del que poco se sabe, está definido como "el diamante de la cocina" por su sutil y poderoso aroma. En plena temporada de recolección de la trufa negra en España (15 de noviembre - 15 de marzo), el restaurante Mentidero de la Villa cuenta todo lo que hay que saber de la trufa, además de incorporarla en alguno de sus platos, como los Huevos rotos con jamón ibérico, patatas y trufa negra. PVP: 22,50 €

El tamaño y el aspecto de la trufa negra depende de la época del año. Su mejor fecha de recolección es el invierno, de noviembre a marzo, aproximadamente. Es difícil saber dónde buscarla, pueden llegar a tardar en madurar hasta 9 años.

La trufa negra se puede encontrar en los bosques del sur de Italia y Francia, pero España está considerado como el principal productor a nivel mundial.

Encontrar trufas negras es tarea casi imposible. Cuando se habla de buscar trufas, la gente cree que se utilizan cerdos, pero son los perros entrenados los que normalmente rastrean su aroma. Además, las trufas negras sueltan una sustancia alelopática que impide el crecimiento de la hierba a su alrededor.

La trufa es un hongo rico en minerales y vitaminas, que cuenta con niveles muy bajos en hidratos de carbono y grasas. Además, aporta fibra y proteínas vegetales. Y sólo cuenta con unas 30 calorías por 100 gramos.

Se cocina con mucha delicadeza. La trufa negra no se debe incluir en ningún plato que pueda enmascarar su aroma y sabor. Asimismo, siempre se echa en el último momento.

No hay ninguna trufa igual a esta. Existen 70 especies diferentes, 32 de las cuales se pueden encontrar en Europa, aunque la más buscada y apreciada es la Trufa Negra.

Las trufas son beneficiosas para la salud, ya que mejoran el funcionamiento de los tejidos musculares y nerviosos, combaten la anemia y favorecen la circulación sanguínea, entre otros beneficios.

La trufa se debe tomar fresca y rápido, intentar conservarla resulta difícil. 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 pueden guardar herméticamente, ya que necesitan respirar.

Egipcios, griegos y romanos ya consumían trufas, las apreciaban por su uso gastronómico y por sus propiedades medicinales. Los griegos y los romanos les atribuían un valor afrodisíaco. Fue en Roma donde Cicerón las llamó Hijas de los dioses y Milagro de la naturaleza.

Acerca de Mentidero de la Villa

De todos los restaurantes que conforman el Grupo Mentidero, Mentidero de la Villa es el que posee un ambiente más señorial y elegante, es un tributo a lo clásico. Situado en la Calle Almagro nº 20, está inspirado en la cocina mediterránea y en una selecta bodega. Destacan algunos platos como el Atún rojo a la plancha con soja caramelizada y espárragos fritos, las Vieiras a la plancha con pasta fresca a la trufa blanca, el Risotto de cochinillo confitado o el Wagyu laminado a la brasa con suave chimichurri. Sus diferentes salones y su elegante y cuidada decoración lo convierten en un local perfecto para cualquier evento que se precie: cenas de empresa, cumpleaños, etc.

C/ Almagro, 20
Teléfono: 913 08 12 85
www.mentiderodelavilla.es/mentidero
[/mentidero.delavilla](http://mentidero.delavilla)
[@elmentiderodelavilla](https://www.instagram.com/elmentiderodelavilla)

Datos de contacto:

Mentidero de la Villa
913 08 12 85

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>