

# SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA COCINA

## LA TRUFA

### Breve introducción

Los egipcios ya conocían y apreciaban las trufas por su uso culinario. Según la literatura, las comían rebozadas en grasa y cocidas en papillote. Los griegos y los romanos atribuían a este hongo virtudes afrodisíacas más que gastronómicas. Sin embargo, en la Edad Media eran vistas como una manifestación del demonio debido a su color negro y a su aspecto amorfo, al lugar donde se encontraban (bosques de "brujas y hechiceros") y al hecho de ser afrodisíacas. Éstas fueron razones de peso para que cayeran en el olvido, prueba que queda patente en los libros de cocina de la época, donde no aparece como ingrediente de ninguna receta.

Sin embargo, las trufas vuelven a resurgir en el Renacimiento para perderse en el olvido hasta principios del siglo XVIII, época en la que se buscan, localizan y cosechan con la ayuda de cerdos y perros. Las trufas entonces eran objeto de lujo y se servían exclusivamente en las mesas de poderosos señores. A partir de esta fecha recuperan el favor gracias a los cocineros reales de la época.

Las trufas, hoy en día, son consideradas como el aromatizante por excelencia para condimentar o perfumar variedad de platos exquisitos, y darles un toque de distinción personal.

### Cultivo y variedades

Las trufas son hongos subterráneos que viven asociados a las raíces de ciertas plantas leñosas, sobre todo robles y encinas, con las que establecen una simbiosis de la cual se beneficia tanto el hongo como la planta leñosa. Las trufas forman bajo tierra sus cuerpos fructíferos (las trufas propiamente dichas), de olor agradable y forma globosa y verrugosa que recuerda a pequeños tubérculos. Los tamaños de las trufas oscilan desde el de un guisante al de una naranja, aunque se han dado casos de trufas gigantes, de hasta 700 gramos. Las trufas alcanzan precios muy elevados debido a que resultan difíciles de localizar (se emplean cerdos y perros).

Hay gran variedad de trufas en la naturaleza, pero no todas tienen valor culinario. Sería imposible describir el amplio abanico de variedades al que habría que añadir las variantes regionales de un mismo fruto, por lo que tan sólo se señalarán las más conocidas y comercializadas en este país.

La trufa blanca (*tuber magnatum*), también conocida como "oro blanco", es la típica del Piamonte (Italia), con un lejano sabor a ajo, muy matizado, y de un colorido gris-perla. Se consumen preferentemente crudas, cortadas a láminas casi transparentes, y con ellas se aderezan diversos platos de la cocina piamontesa como la cremosa y compacta fonduta de las Langhe, los tallarines o el perfumado risotto tartufato. Es la más apreciada por los gastrónomos del mundo entero y la que alcanza los precios más elevados del mercado.

La trufa negra (*tuber melanosporum*), también conocida como "diamante negro" de la cocina, de perfume intenso y delicado, de pulpa blanca al principio, luego gris-marrón, y negra violácea, con venas blancas cuando ha llegado a su completa madurez. Es ésta la trufa típica e invernal.



ESTER JOVER / MERCÈ MOLIST /  
MARTA PICAS  
info@100graus.net- tel. 649 81 72 55

Es uno de los productos más valorados desde un punto de vista comercial y gastronómico, un potenciador aromático con mucha personalidad. El tratamiento de las diferentes variedades de trufa en cocina es delicado si el cocinero no quiere perder sus esencias y aromas. Por esta razón se destaca que su aplicación en platos sometidos a cocción debe realizarse durante los últimos 3 minutos de su elaboración. Por otro lado hay que tener en cuenta que la trufa es un producto de alto riesgo, por lo que su limpieza y conservación deben ser muy cuidadosas.

La trufa brumosa (*tuber brumale*) tiene color negro y un aroma menos intenso que la anterior. Es de inferior calidad que la trufa negra, y para su identificación se requiere experiencia.

Existen otras especies que también son comestibles y se comercializan pero no son tan apreciadas.

### **Manipulación, conservación y riesgos asociados**

Una trufa negra sólo adquiere todo su valor cuando está madura. En España se recolecta desde mediados de noviembre hasta mediados de marzo con la aplicación de diversas técnicas de conservación tanto a nivel particular como industrial. Antes de su conserva se debe descontaminar con una buena limpieza a base de agua abundante, (debido a la sensibilidad del producto) ya que la flora microbiana (*pseudomonas fluorescens*, *enerobacter amnigenus*, *listeria seeligeri*, *listeria monocytogenes*) y fúngica (*debaromyces hansenii*, *trichoderma*) asociada a este producto tiene una elevada actividad alterante y una capacidad para comportarse como patógenos oportunistas.

También se debe pensar que las trufas son consideradas alimentos de alto riesgo ya que generalmente han crecido en un entorno silvestre y esto no permite conocer el historial del producto (posible incorporación de contaminantes ambientales...). Además, se pueden confundir con otros hongos redondeados subterráneos que no son comestibles y al mantenerse en conservas a temperatura ambiente se debe prestar especial atención a la posible proliferación de patógenos como el *clostridium botulinum*.

A continuación se mencionarán sólo aquellos métodos que por su sencillez están al alcance de cualquier particular que quiera conservar sus trufas por un período de tiempo más o menos largo.

La mejor forma de conservar la trufa con todo el aroma natural es introducirla en un recipiente que mantenga la temperatura entre 0°C y 2°C. Este recipiente no debe ser hermético (aunque sí que debe estar cerrado) para permitir la respiración de las trufas. Con este procedimiento se alcanzan los 10/12 días de conservación en buenas condiciones.

Hay que reseñar que las trufas deben conservarse muy limpias, cepilladas y secas para lo cual no estará de más hacerse con un secador de pelo y darles aire frío hasta que se seque la superficie.

La conserva en brandy o en aceite no da malos resultados, pero la trufa pierde aroma cediéndolo al elemento líquido, aunque también es cierto que esta fórmula permite utilizar el producto durante largo tiempo.



La trufa es un alimento muy sensible a la temperatura, por eso la incorporación de láminas y jugos de trufa en comidas sometidas a cocción debe realizarse durante los últimos 3 minutos de su elaboración

Otros métodos como la ultracongelación por debajo de los  $-60^{\circ}\text{C}$ , la liofilización y la ionización, no están al alcance de la mayoría de los profesionales, así que se aconseja comprar lo justo para consumir en dos semanas y guardar en brandi o en aceite una parte para el resto del año.

La trufa es un alimento muy sensible a la temperatura por eso la incorporación de láminas y jugos de trufa en los platos sometidos a cocción debe realizarse durante los últimos 3 minutos de su elaboración. No debe superarse ese tiempo si no queremos perder y volatilizar la mayor parte de las esencias y aromas. En este sentido, la trufa blanca es especialmente muy sensible al calor y pierde su aroma al cocinarla. Es por este motivo por el que generalmente se utiliza fresca, rallada por encima de platos de pasta o huevo.

### Nutrición

Las trufas poseen propiedades alimentarias y medicinales similares al resto de setas. Son alimentos muy ligeros, con mucha agua y pocas grasas e hidratos de carbono.

Contienen cantidades bastante abundantes de minerales, especialmente potasio, fósforo y selenio y cantidades menores de hierro, calcio, magnesio, manganeso y azufre. Las trufas, al igual que el resto de las setas, son ricas en vitaminas del grupo B, especialmente en riboflavina (vitamina B2) y niacina (vitamina B3). Deben consumirse con moderación ya que su digestibilidad es mala a causa de su textura apretada.

### Bibliografía

*Guía de Prácticas Correctas de Higiene para la Comercialización y Transformación de Setas y Trufas Silvestres.* Petruse

*Identificación de la Microbiota asociada a la Trufa.* M. Rubio et al. *Ciencia y Tecnología de los Alimentos.* Universidad de Zaragoza.

*La temporada de cocinar con trufa.* Consumer Eroski. 2 de enero de 2009

<http://www.trufanegra.com>

<http://www.botanical-online.com>

<http://www.vivirnatural.com/>

La mejor forma de conservar la trufa es introducirla en un recipiente que mantenga la temperatura entre  $0^{\circ}\text{C}$  y  $2^{\circ}\text{C}$ . Este recipiente no debe ser hermético (aunque sí que debe estar cerrado) para permitir la respiración de las trufas

