

## **Bodega de los Secretos explica 10 propiedades de las setas y presenta sus platos**

**Con la llegada del otoño, Bodega de los Secretos inaugura la temporada de setas de la mano de dos exclusivos manjares que no dejarán indiferente a nadie: Risotto cremoso de boletus y espárragos trigueros y Raviolis de setas. Al hilo de este tema, Bodega de los Secretos explica las 10 propiedades de las setas, a la vez que invita a degustar su brillante propuesta**

Los considerados “frutos del otoño” forman parte de la cultura oriental desde hace más de 2000 años. Sin embargo, en Europa el cultivo de las setas es relativamente reciente, lo que provoca que la mayoría no sepa distinguir las setas de los hongos. Los carpóforos son las fructificaciones de los hongos, por lo que todas las setas son hongos, pero no todos los hongos son setas. Además, tampoco se conocen sus propiedades, y el restaurante Bodega de los Secretos se ha propuesto explicar los 10 beneficios de las setas:

Gracias a su alto contenido en agua y fibra, ayudan a adelgazar y, por consiguiente, a mantener la línea.

Poseen un alto contenido en hidratos de carbono complejos y fibra, lo que hace que tengan un bajo índice glucémico y sean recomendables para los diabéticos.

Resultan beneficiosas para el corazón, puesto que al tener pocas grasas constituyen un alimento ideal para las arterias. Asimismo, algunos carpóforos contienen sustancias para regular los niveles de lípidos y el colesterol en la sangre, y así prevenir las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.

Son anticancerígenas. Algunos tipos de setas como la Maitake o la Shiitake son capaces de ralentizar el desarrollo de células cancerígenas y de impedir que se produzca metástasis en un cáncer. Son especialmente eficaces a la hora de prevenir el cáncer de mama y el de próstata.

Su alto contenido en calcio, fósforo, potasio y magnesio las convierten en una rica fuente de minerales.

Constituyen una buena fuente de vitaminas, destacando la riboflavina (vitamina B2), la niacina (vitamina B3) y los folatos (vitamina B9). Asimismo, son el único alimento no animal que contiene vitamina D.

Son antioxidantes debido a su alto contenido en selenio, elemento que cuenta con una gran capacidad antioxidante y que interviene en diversas funciones del organismo, ayudando a estimular el sistema inmunológico y previniendo la tiroides.

Al contener colina, un nutriente esencial que aporta vitamina B, mejora la atención y la memoria de las personas.

Ayudan a fortalecer las defensas. Tienen propiedades antimicrobianas que protegen al organismo de bacterias, levaduras y otros tipos de hongos que pueden invadir el cuerpo.

Aportan energía y alejan el estrés del organismo, constituyendo una fuente de energía para el cuerpo.

Al hilo de este tema, el restaurante Bodega de los Secretos presenta su plato Risotto cremoso de boletus y espárragos trigueros. Los boletus constituyen una de las setas más utilizadas en la cocina actual, debido a su versatilidad, su textura y su sabor, que los convierten en un ingrediente único y perfecto para esta temporada de otoño.

#### Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

914 29 03 96

Seguir en:

/bodegadelossecretos

@bodegadelossecretos

#### **Datos de contacto:**

Bodega de los Secretos

659946553

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>