

La Taberna Gaztelupe descubre cuáles son los beneficios de las setas

Las setas son uno de los productos más demandados con la llegada del otoño. Estas variadas delicias de la tierra gozan de multitud de posibilidades culinarias, a la vez que aportan numerosos beneficios para la salud. Taberna Gaztelupe, el máximo exponente de la cocina vasca en Madrid, explica las propiedades más características y presenta sus especialidades de esta temporada: Menestra de setas de otoño con huevo escalfado (PVP: 18 €) y Níscalos estofados con huevo poché (En la Barra Gaztelupe, PVP: 7 €)

Equilibran el azúcar en la sangre. Gracias a su alto contenido en fibra, las setas ayudan a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre. Previenen el cáncer. El contenido en selenio de las setas adquiere un rol fundamental en la función de la enzima del hígado, ayudándolo a desintoxicar ciertos compuestos que pueden llegar a causar cáncer.

Benefician a la dieta. Los hongos tienen muy pocas calorías, por lo que resultan estupendos en cualquier dieta de adelgazamiento. Las setas contienen colina: un nutriente esencial para las funciones del organismo, como el movimiento muscular, la transmisión de los impulsos nerviosos, el mantenimiento de la estructura de las membranas celulares, el sueño o la memoria.

También, previenen la anemia. Los hongos son una gran fuente de hierro y promueven la formación de numerosos glóbulos rojos. Las setas contienen una gran cantidad de ácido glutámico y ayudan a combatir algunas infecciones, tanto bacterianas como virales.

Son antioxidantes. El contenido de vitamina C en las setas es muy elevado, por lo que constituyen una fuente inmensa de antioxidantes.

Y fortalecen los huesos. Los hongos tienen un alto contenido en calcio, el nutriente esencial en lo que a la formación y el fortalecimiento de los huesos se refiere. Añadir calcio a la dieta reducirá la osteoporosis y el dolor en las articulaciones, entre otras muchas ventajas para los huesos.

Acerca del Grupo Goizeko Gaztelupe

Goizeko Gaztelupe y Luis Martín como director de cocina, forman uno de los grandes equipos del panorama gastronómico de la capital, con más de 20 años ofreciendo al público más exigente una cocina de corazón, de esencias puras, evolucionada y actualizada, en la que la tradición se vive y donde el trato más exquisito nunca falta.

Taberna Gaztelupe está ambientada a la manera clásica de taberna típica vasca y ofrece la mejor cocina tradicional del norte de España. El Chef Luis Martín elabora una cocina vasca clásica y de temporada, con especialidades para todo el año como el bacalao al pil-pil o la terrina de foie de pato

hecho en casa. De la parrilla de carbón, las carnes rojas, la cola de merluza asada o el rape asado a la parrilla. En temporada se puede disfrutar del mejor bonito del norte, el gazpacho de centollo o la ensaladilla Gaztelupe con ali oli de ajo negro.

Goizeko Kabi es un templo de la gastronomía con raíces, donde se elaboran verdaderas artesanías culinarias. El equipo de cocina, dirigido por su Chef Ejecutivo, Luis Martín y la jefa de cocina, Helena Rodríguez, desarrolla toda su creatividad fundamentada en una materia prima de altísima calidad y en la equilibrada gestión de las elaboraciones. La excelente bodega ofrece una carta basada en los mejores caldos producidos en nuestro país.

Los dos espacios abren todos los días, aunque domingos y festivos (salvo que sean viernes o sábado), solo en el turno de mediodía. El horario de cocina es de 13:30 a 15:30 h. y de 20:30 a 00:30 horas. El precio medio de Taberna Gaztelupe es de 50 € y ofrece un menú de 39 € y otro de 50 € y el de Goizeko Kabi de 60 € y cuenta también con dos menús con un precio de 50 € y de 55 €. Ambos disponen de servicio de aparcacoches.

Taberna Gaztelupe (Aviador Zorita, 32. Madrid. Tel. 91 534 91 16.)

Seguir a Taberna Gaztelupe en:
Facebook: Taberna Gaztelupe
Instagram: @taberna_gaztelupe

Datos de contacto:

Taberna Gaztelupe
910 66 51 78

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>