

## **La Bendita Gastroteca explica las propiedades y el protocolo de las ostras**

**Los restaurantes de moda les dedican zonas exclusivas en sus cartas y las maridan con champagne y cócteles de autor muy sofisticados. Aunque parezca una frivolidé, las ostras son tendencia. Saben a mar y a ´lujo´ y son un manjar saludable y nutritivo que se come crudo. Son muchos los aficionados que prescinden de cualquier aderezo; en España, son habituales las gotas de limón. En La Bendita, el concepto de Cocina Non Stop más chic de la capital, preparan las mejores ostras francesas sorlut**

Las ostras son un marisco rico en ácidos grasos omega-3, ideales para cuidar el sistema cardiovascular y prevenir enfermedades cardiovasculares. Son ricas en minerales, especialmente en zinc que ayuda a potenciar la fertilidad, mejora el sistema inmunitario, cuida la piel y ayuda en la cicatrización. Es un alimento considerado afrodisíaco, ya que el alto contenido de zinc fomenta la liberación elevada de hormonas sexuales.

Protegen contra diferentes tipos de cáncer y son, también, ricas en hierro, muy importante para prevenir la anemia y proteger al organismo de infecciones.

También, poseen un alto contenido de potasio y magnesio, lo que reduce la presión sanguínea y aumenta la circulación en sangre y la oxigenación. Son ricas en proteínas, como la elastina, buena para la salud de la piel, previene las arrugas y la flacidez, y ayudan a tener uñas más resistentes y un cabello saludable.

Técnicamente se pueden comer ostras durante todo el año pero, la temporada principal de ostras es el otoño, cuando han tenido toda la temporada estival para ponerse jugosas.

Hay dos tipos de ostras: la portuguesa o pequeña, es delgada y pequeña, adherida en el caparazón. Tiene un sabor muy agradable y es más económica. Y ostras mairrane, grande, gorda adherida sobre un caparazón chato, exquisita y más costosa. Las ostras deben tener un aroma fresco. El líquido debe ser un poco salobre y saber "a mar".

Un truco para comerlas es masticarlas dos veces; así, se aprovechará todo el sabor de este manjar. El alcohol que acompaña es el vino blanco tipo albariño, cava o champagne. A la altura de la copa, se coloca el bowl con un platillo, ya sea de cristal o plata, con agua tibia a la mitad con rodaja de limón y el salero y pimentero.

Acerca de La Bendita

Próximo al Retiro, La Bendita es un coqueto restaurante que atrae por su singular decoración y exquisito ambiente de 8 am a 3 de la madrugada. Los asiduos se enganchan por una cocina de mercado muy exigente que ofrece platos de temporada. En clave fresh-industrial, con ambiente chic y

desenfadado, esta dirección gastro dispone de zona de restaurante y terrazas de verano e invierno climatizadas donde disfrutar desde un desayuno o brunch, comer, cenar y terminar la velada con una copa de bebida premium.

Precio medio: 15€

Avenida de Menéndez Pelayo, 2, Madrid

910 849 040

[www.gastrotecalabendita.com/](http://www.gastrotecalabendita.com/)

Seguir a La Bendita:

Facebook: Gastroteca La Bendita

Instagram: @labenditagastroteca

**Datos de contacto:**

La Bendita Gastroteca

910 66 51 78

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>