

CHAMPIÑONES

DE OREGÓN

Acerca de 2,500 variedades de champiñones se cultivan en todo el mundo. Los Americanos comenzaron el cultivo de setas en 1890.

El champiñone más grande del mundo, el champiñone de miel, se encuentra en Oregón, y crece más que todo debajo de la tierra. ¡Se estima que tiene 2,400 años y mide 3.5 millas a lo largo!



90% de los champiñones que se consumen en los EE. UU. Son los champiñones de botón blancos.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS CHAMPIÑONES

- ~ Champiñones son una excelente fuente de riboflavina, una vitamina B que ayuda a liberar energía de los alimentos.
- ~ Champiñones son una fuente de potasio, que ayuda a los musculos funcionen correctamente.

Hoy, la mayoría de champiñones cultivadas por los humanos se cultivan en ambientes esterilizados y controladas.



Los champiñones no tienen clorofila, un pigmento verde en las plantas, lo que significa que no necesitan de sol para crecer.



La gente ha comido champiñones por miles de años. La momia "Iceman" descubierta en los Alpes italianos, y quien se cree que murió hace más de 5.000 años de edad, llevaba consigo champiñones deshidratados.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



Algunas de las más antiguas granjas de champiñones a nivel comercial, se instalaron durante los años 1.600 en unas cuevas, en Francia.

