**Champiñón** (palabra procedente del [francés](http://es.wikipedia.org/wiki/Idioma_franc%C3%A9s) *champignon*, en tal idioma se refiere a toda seta u hongo visible en el campo), en español, dependiendo del país, **champiñón** puede significar cosas distintas:

En [Bolivia](http://es.wikipedia.org/wiki/Bolivia), [Argentina](http://es.wikipedia.org/wiki/Argentina), [Chile](http://es.wikipedia.org/wiki/Chile), [Costa Rica](http://es.wikipedia.org/wiki/Costa_Rica), [España](http://es.wikipedia.org/wiki/Espa%C3%B1a) y [México](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9xico), es el nombre aplicado a los [hongos](http://es.wikipedia.org/wiki/Fungi) del género [*Agaricus*](http://es.wikipedia.org/wiki/Agaricus), en especial el [*Agaricus bisporus*](http://es.wikipedia.org/wiki/Agaricus_bisporus). En gran parte de América Latina equivale a toda [seta](http://es.wikipedia.org/wiki/Seta) comestible.

**Comestibles y de color blanco**, el champiñón procede de China y Japón, donde se cultiva desde hace casi 800 años. En Europa se calculan unos 300 años de labranza del champiñón, con técnicas muy atrasadas, que provocaban poca cosecha y, por tanto, precios muy elevados. Su **excelente sabor** y el **aroma** que desprenden hacen de ellos un ingrediente imprescindible en tus platos.

El champiñón, además de ser delicioso, es un alimento de **escaso nivel calórico, elevado valor nutricional y rico en agua**. Contiene, también, un gran número de **vitaminas, minerales, proteínas y aminoácidos** que, junto a las escasas calorías que presenta, hace que el champiñón sea la mejor elección para elaborar unos platos llenos de energía y sabor.