

# Inspiratiekaart

## Onder één (champignonnen-) hoedje spelen

### Aantrekkingskracht van champignons

Voor veel bewoners is de champignon herkenbaar aan zijn hoed en steel. Wie kan het liedje: "Op een grote paddenstoel rood met ..." niet afmaken? Na bereiden wordt een champignon glibberig en glad, dat is niet voor iedereen aantrekkelijk, maar voor mensen met slikproblemen weer wel. Bij gebruik in soepen, sauzen of stoofpotten behoudt de champignon zijn structuur. Bij bereiding zuigt de champignon veel vocht op, daardoor neemt hij gemakkelijk smaken op en wordt sappig. Eigenlijk een soort smaakbom. En bovenal goedkoop.

### Waardevol?

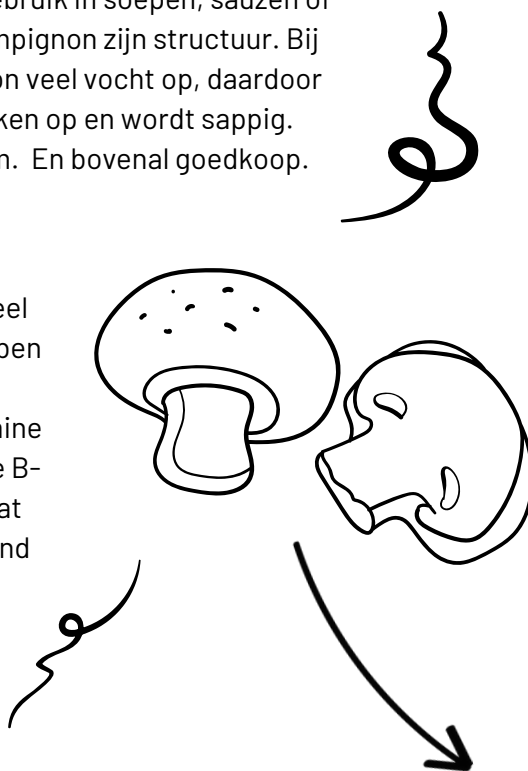
Champignons hebben niet veel calorieën en vet, maar ze hebben wel vezels, vitamines en mineralen. Bijvoorbeeld vitamine D, vitamine C en verschillende B-vitamines. Ze hebben ook wat kalium, dat helpt bij het gezond houden van het hart en de bloeddruk.

### Bewaren en schoonmaken

Bewaar de champignons in de koelkast, in de groentelade.

Schoonmaken van champignons is simpel:

1. Veeg grof vuil af met keukenpapier.
2. Snijd de taaie steel af (soms nodig).
3. Spoel ze, in geheel, snel af (indien nodig). Champignons wassen mag dus wel, ze nemen hierdoor iets water op, maar dat verdampt tijdens bereiden weer.



### Champignon als smaakvervanger

Omdat champignons hun structuur behouden en smaken kunnen opnemen, kun je ze goed gebruiken als vervanger voor vlees. Bijvoorbeeld in plaats van gehakt in chili sin carne (chili zonder vlees) of als vervanging voor kip in kipkerrie- of kipketjapsaus. Onthoud wel dat champignons niet veel eiwit bevatten, dus je moet (bv. met bonen) nog wel eiwitten aan de maaltijd toevoegen.

*In de herfst denken we al gauw aan paddenstoelen. Champignons zijn echter het hele jaar verkrijgbaar. Wat is de voedingswaarde van champignons? En hoe en waarom voeg je ze toe aan het menu? Met deze inspiratiekaart kan jij jouw paddenstoelenroute bepalen.*

### Inspiratie

- Voeg gebakken champignons toe aan blik paddenstoelenragout voor extra smaak en vulling.
- Varieer je omelet met paddenstoelen voor smaak.
- Maak gevulde champignons met bonen béchamel voor meer eiwitten en een betere vleesvervanger.

### Stap naar meer plantaardig:

Door een deel van het vlees te vervangen door champignons in bv.:

- Hachee
- Lasagne
- Hamburger van portobello
- Quiche
- Shoarmaschotel;
- Rul gehakt met half paddenstoelen