



Ministero degli Affari Esteri  
e della Cooperazione Internazionale



Università di Scienze  
Gastronomiche di Pollenzo



MAGYAR TESTNEVELÉSI  
ÉS SPORTTUDOMÁNYI  
EGYETEM



# VIII. Olasz Gasztronómiai Világhét

## *Terítéken az olasz konyha: jóízűen egészséges*

### Sporttáplálkozási szeminárium

2023/11/13

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

K épület Aula

Moderátor: Mezei Dániel

#### **08:45 – 09:15 Regisztráció**

#### **09:15 – 09:45 Köszöntő beszédek**

Prof. Dr. Radák Zsolt, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem tudományos és innovációs rektorhelyettese

H.E. Manuel Jacoangeli, az Olasz Köztársaság magyarországi nagykövete

Madaras Norbert, a Magyar Vízilabda Szövetség elnöke

#### **Pollenzoi Gasztronómiai Tudományok Egyeteme**

#### **09:45 – 10:15 A bioaktív összetevők, bevezető**

Előadó: Dr. Gabriella Morini

#### **Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ**

#### **10:15 – 10:30 I. Előadás – Szénhidrátok az olasz gasztronómia és a sporttáplálkozás világában**

A szénhidrátok jelentősége – a szénhidrátokban gazdag olasz élelmiszerek és szerepük a sportolók étrendjében.

Előadó: Szakszon Flóra

(bruschetta, focaccia)

#### **10:30 – 10:45 II. Előadás — Olasz fehérjeforrások helye és szerepe a sportolók étrendjében**

A fehérjék jelentősége a sportolók étrendjében.

Előadó: Jenes-Kis Virág

(pármiai sonka, Parmigiano Reggiano)

**10:45 – 11:15** Kóstoló és kerekasztal beszélgetés.

Kerekasztal résztvevői:

**Dr. Gabriella Morini**, Pollenzo Gasztronómiai Tudományok Egyetemének adjunktusa

**Dr. Szilágyi-Utczás Margita**, MTSE Sport-táplálkozástudományi Központ igazgatója

**Shenker-Horváth Kinga**, MTSE Sport-táplálkozástudományi Központ vezető dietetikusa

**Lőrincz Krisztina**, paralimpikon, Diswake SE elnöke

**11:15 – 11:30** Kávészünet

**11:30 – 11:45** III. Előadás – Zsírok élettani és sportbeli jelentősége – Mediterrán vonatkozások

Különböző zsírok a sportolók étrendjében.

Előadó: Shenker-Horváth Kinga

(extra szűz olívaolaj)

**11:45 – 12:00** IV. Előadás – Pisztácia – De vajon honnan származik?

A brontei pisztácia.

Előadó: Dr. Szilágyi-Utczás Margita

(pisztácia)

**12:00 – 12:30** Kóstoló és kerekasztal beszélgetés.

Kerekasztal résztvevői:

**Dr. Gabriella Morini**, Pollenzo Gasztronómiai Tudományok Egyetemének adjunktusa

**Dr. Szilágyi-Utczás Margita**, MTSE Sport-táplálkozástudományi Központ igazgatója

**Shenker-Horváth Kinga**, MTSE Sport-táplálkozástudományi Központ vezető dietetikusa

**Lőrincz Krisztina**, paralimpikon, Diswake SE elnöke

**Luca Damonte**, olasz válogatott vízilabdázó, a Ferencváros játékosa

Q&A

**12:30 – 14:00** Pollenzo Food Lab – Főzőshow és kóstoló

Dr. Carol Povigna összeállításában.