



Program WORKSHOP*

Ciupercile comestibile din ținutul sării.

Aspecte nutriționale și utilizări terapeutice

11-13 iulie 2025, Stâna de Vale, Sovata

Ziua I – Vineri, 11.07.2025 – Sovata-Praid

9:00-10:00	Înregistrare participanți & Welcome Coffee
	Distribuirea materialelor informative. Networking informal. Vernisaj Expoziție „Arta și Ciupercile” – artist. Judit Horváthné Ottlecz
	Workshop. Aspecte practice ale biodiversității ciupercilor comestibile. Moderatori: Diet. Dr. Maria Czinege, micolog Ioan Costa
10:00-14:00	micolog Judit Horváthné Ottlecz. Biodiversitatea ciupercilor comestibile din România. Demonstrații practice în teren.
	micolog Attila Fődi. Particularitățile ciupercilor comestibile din ținutul de sării, Sovata-Praid, România. Demonstrații practice în teren.
14:00-15:30	Pauza de prânz.
16:30-21:00	Workshop. Ciupercile ca hrană sustenabilă și regenerativă Moderator: Diet. Dr. Maria Czinege
	micolog Ioan Costa, Diet.drd. Raluca Maior. Specii de ciuperci medicinale din flora spontană. Integrarea ciupercilor în alimentația echilibrată.
	Workshop. Dezvoltarea hranei funcționale: ciuperci și sănătate Moderator: Diet. Dr. Maria Czinege
	micolog Ioan Costa, diet.drd. Elena Mardale. Cercetări asupra compușilor bioactivi ai ciupercilor. Integrarea ciupercilor în alimentația echilibrată cu potențial modulator asupra microbiomului intestinal.
	Workshop. Fermentarea cu ciuperci: murături, koji și conservare naturală Moderator: Diet. Dr. Maria Czinege
	expert culinar Erika Fazekas, Diet. Elena Mardale. Rolul ciupercilor în fermentarea alimentelor. Beneficii nutriționale și curative ale produselor fermentate.
	Proiecție tematică. Documentar privind utilizarea ciupercilor în medicina tradițională și modernă.

Ziua II - Sâmbătă, 12.07.2025 Sovata-Praid

Workshop Ciupercile medicinale și prepararea derivatelor culinare. Demonstrații practice în teren. Moderatori: micolog Ioan Costa, Diet. Drd. Elena Mardale	
9:00 – 14:00	micolog Judit Horváthné Ottlecz. Studiarea importanței nutriționale a habitatului și a interacțiunii ciupercilor comestibile cu ecosistemul. Demonstrații practice în teren.
	micolog Attila Fődi. Analiza compușilor bioactivi ai ciupercilor comestibile și potențialul nutrițional.
	micolog Ioan Costa. Prezentarea ciupercilor medicinale utilizate pentru extracte alimentare.



ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ (ARoND)



Conservation
Funghi



**COLEGIUL
DIETETICIENILOR
DIN ROMÂNIA**
COLEGIUL TERITORIAL AL
DIETETICIENILOR DIN
JUDEȚUL MUREȘ

14:00 – 13:30	Pauza de prânz.
16:30-21:00	expert culinar Erika Fezekas, diet. Elena Mardale. Rețete inovatoare conjugate cu tradițiile culinare locale. Impactul procesării asupra valorii nutritive.
	Workshop. Prezentarea ciupercilor medicinale și prepararea derivatelor culinare. <i>Moderator: Diet. dr. Maria Czinege</i>
	micolog Ioan Costa. Prepararea de condimente și metode de frăgezire a cărnii folosind exodigestia ciupercilor.
	micolog Beáta Maggai, diet.dr. Maria Czinege. Rețete inovatoare conjugate cu tradițiile culinare locale. Impactul procesării asupra valorii nutritive a ciupercilor.
	micolog Ioan Costa, diet. Conf.univ.dr. Florina Daniela Ruța. Cercetarea științifică privind bioactivitatea ciupercilor. Aplicabilitatea acestora în nutriția funcțională.
	Proiecție tematică. Film educativ despre potențialul ciupercilor în alimentația modernă.
Ziua III - Duminică, 13.07.2025 – Sovata-Praid	
<i>Workshop Moderator – Diet. Drd. Maria Czinege</i>	
10:00 – 13:00	micolog Ioan Costa, diet. Conf.univ.dr. Florina Daniela Ruța. Concluzii și sesiune interactivă. Dezbateri și întrebări deschise cu participanții. Sinteza ideilor discutate și propuneri de colaborare.
13:00-14:30	Pauza de prânz
14:30-16:00	Expert culinar Erika Fazekas, micolog Costa Ioan, Gătitul cu ciuperci la ceaun. Prepararea unor rețete tradiționale reinterpretate cu ciuperci premium. Tehnici de slow-cooking și îmbinarea aromelor specifice fungilor. Combinații alimentare inedite - demonstrații practice și degustare interactivă.

* Eventualele modificări de program se pot datora activității practice de teren.



Conservation
Funghi



COLEGIUL
DIETETICIENILOR
DIN ROMÂNIA
COLEGIUL TERITORIAL AL
DIETETICIENILOR DIN
JUDEȚUL MUREȘ

Comitet de organizare

Diet. Dr. Florina Daniela Ruța (ARoND, CTD Mureș, CDR)

Micolog Costa Ioan (Conservation Funghi)

Diet.drd. Maria Czinege (ARoND, CTD Mureș)

Diet.dr. Victoria Nyulas (ARoND, CTD Mureș, CDR)

Diet. Drd. Raluca Maior