

Emil Thorup vil "ryste folk i deres grundvold" på Madværkstedet København

Sundhed er i centrum på Madværkstedet København, og det kommer blandt meget andet til udtryk ved, at influencer og TV-vært Emil Thorup holder et foredrag om vejen til et længere liv. Den eventbaserede messe finder sted i Lokomotivværkstedet i København 11.-12. marts 2025.



Emil Thorup. Pressefoto.

Det bliver med masser af kant og nytænkende vinkler, når Emil Thorup indtager Sundhedsscenen på Madværkstedet København og giver sin opskrift på, hvordan man opnår et langt liv i en sund krop.

- Folk kan forvente at blive rystet i deres grundvold, for jeg har tænkt mig at udfordre den basale forståelse for sundhed. Det gør jeg eksempelvis ved at argumentere for, at havregryn og friskpressede appelsiner ikke er godt. Jeg agter at skabe interesse for sundhed, og det vil jeg gøre på en opløftende måde, hvor publikum får nemme og overskuelige tricks med i bagagen til deres egen sundhedsrejse, fortæller Emil Thorup, der selv har mærket effekten af en ændret kost, træning og søvn:

- Det har givet mig en klarhed og et helt andet mentalt overskud, og samtidig har jeg fået et indblik i, hvad kroppen rent faktisk er i stand til. Man lever jo sit liv og tror, at man er på maksimum, men man kan meget mere end det - der kan simpelthen låses op for nye gear. Livsstilsændringen medførte for mit vedkommende et chok over, hvor meget man kan rykke sig, og det har faktisk ikke helt lagt sig endnu.

Emil Thorup understreger, at alle uanset niveau kan springe ud i deres egen personlige sundhedsrejse - det er blot vigtigt, at man giver det en chance og mærker forskellen på egen krop, idet det ellers kan være vanskeligt at lade sig overbevise om potentialet. Selv havde han ikke vanskeligt ved at finde den fornødne disciplin.

- Det hjalp helt sikkert på motivationen, at jeg havde hold i ryggen, for den slags vil man jo gerne ud over og så vidt muligt undgå. Min anbefaling er, at man griber det stille og roligt an og kun gradvist foretager mikroskopiske vaneændringer - ellers bliver det hurtigt et uoverkommeligt projekt. I princippet varer sundhedsrejsen livet ud, så nøglen er at tage ét skridt ad gangen, mener Emil Thorup, der er særdeles begejstret for, at Madværkstedet København sætter fokus på sundhed:

- Det er blevet til en personlig mission for mig at få folk til at forstå, at der er viden, som kan redde os sundhedsmæssigt. Derfor er jeg rigtig glad for, at Madværkstedet København skaber et forum for at udfordre og diskutere sundhed - det flugter fuldstændig med min egen tilgang til emnet.

Talks, oplæg og workshops med fokus på sundhed

Netop sundhed er temaet for årets Madværkstedet København, og Emil Thorup-foredraget er blot én af mange sundhedsrelaterede events på messen.

Eksempelvis åbner messen med *talk*'en 'Sundhed på menuen', hvis panel udgøres af Judith Kyst, administrerende direktør, Madkulturen, Claus Hein, administrerende direktør, Danpo, Morten Hassing, Head of Food Product & Performance, ISS Facility Services A/S, og Kirstine Hartvig Mahler, formand for Rådet for sund mad og enhedschef for bæredygtig mad og sundhed i Fødevarestyrelsen.

Herudover kan messens besøgende se frem til Rub & Stubs workshop, hvor deltagerne lærer at lave sundhedsfremmende greenies, ligesom sundhedsekspert Umahro Cadogan taler under overskriften 'Superfoods... Findes de overhovedet?'.

At sundhed udgør en rød tråd gennem hele messen, understreges også af, at udstillere med et særligt sundhedsfokus har fået mulighed for at få tildelt et sundhedslogo ved siden af deres navn i messeguiden.

Kulinariske danmarksmesterskaber

Igen i år udspiller sig også en stribe kulinariske danmarksmesterskaber på Madværkstedet København. Det gælder eksempelvis danmarksmesterskaberne i mocktails og cocktails, hvor nogle af landets dygtigste bartendere dyst.

Konkurrencerne arrangeres af Bartender.dk og Mixology International. Ligeledes kan de besøgende se frem til at opleve de særdeles prestigefyldte konkurrencer Årets Kok og Årets Tjener, der arrangeres af HORESTA og 3F. Konkurrencerne samler nogle af landets dygtigste kokke og tjenere.

Madværkstedet København, der arrangeres af MLDK Mærkevareleverandørerne og MCH A/S, finder sted i Lokomotivværkstedet i København 11.-12. marts 2025. Læs mere på messe.madværkstedet.dk og anmod om presseakkreditering [hér](#).



Kontaktinformation

Carina Høgsted Kirkegaard
Projektleder, MCH
99 26 99 86
cak@mch.dk



Vedhæftede filer

Emil_Thorup_Pressefoto
Madværkstedet_Foto1: MCH/Tony Brøchner
Madværkstedet_Foto2: MCH/Tony Brøchner

[madværkstedet.dk](https://messe.madværkstedet.dk)



[Vis i browser](#)

[Afmeld udsendelser](#)