



Det er godt at løbe. Det var ikke overraskende budskabet, da atletikklubben Hellas i aftes havde foredrag med professor Bente Klarlund Pedersen og maratonløberen Tor Rønnow. Foto: Jens Wollesen

208 maratonløb på seks år

»Elsk at løbe« er overskriften på det foredrag, professor Bente Klarlund Pedersen og maratonløber Tor Rønnow i aftes holdt i Roskilde, og der er flere gode grunde til at elske at løbe.

ROSKILDE: Tor Rønnow er en maratonløber ud over sædvanlige. I løbet af de seneste seks år har han gennemført ikke færre end 208 maratonløb. I 2009 blev det til 61 løb på hver lidt over 42 kilometer.

Skal man stå model til det, skal man virkelig elske at løbe, og det gør Tor Rønnow så sandelig også. »Elsk at løbe« var da også titlen på det foredrag han og sundhedseksperter professor Bente Klarlund Pedersen i aftes holdt på Katedralskolen i Roskilde.

Atletikklubben Hellas var arrangør af foredraget, og netop denne klub har en helt naturlig interesse i at få

flere til at elske at løbe.

Gode grunde

Ifølge professor Bente Klarlund Pedersen er der flere gode grunde til at elske at løbe. Eksempelvis kan det forbedre potensen hos mænd, og demens kan ligeledes forebygges, hvis man sørger for at bevæge sig.

- Men der er mange andre gode grunde til at træne sin krop. Et lavt kondital øger helt klart risikoen for at dø for tidligt, men ikke nok med det. Risikoen for at komme til at døje med sygdom er langt større, hvis man ikke sørger for at bevæge sig. Det er dyrt menneskeligt set, men det er bestemt også dyrt for samfundet. Man har regnet ud, at fysisk inaktivitet koster sundhedsvæsenet 3,1 milliarder kroner om året, oplyste Bente Klarlund Pedersen.

Det er en kendt sag, at motion er med til at holde vægten i ave, men Bente Klarlund Pedersen påpeger, at der er grund til at snøre løbeskoene, selv om man allerede er blevet noget stor i det.

- Det er farligere at være normalvægtig med et lavt kondital end at være overvægtig med en god kondi, siger hun.

Kan ikke lade være

Tor Rønnow har ikke besvær med at tage sig sammen til at tage løbeskoene på. Han kan simpelthen ikke lade være.

- For mig handler det ikke kun om løb. Maratonløbene har ført mig rundt til mange nye steder rundt omkring i verden. Jeg ser andre steder, og jeg møder nye mennesker. Det giver mig en masse gode oplevelser, som jeg lever højt på, fortæller den entusiastiske maratonløber.

Tor Rønnow hører til de løbere, som bare ikke kan få nok. Eksempelvis har han deltaget i et løb i Zürich, der blev skudt igang ved midnat en nytårsaften. Ved femtiden nytårs morgen havde han så den fornøjelse, at han kunne sende vennerne en SMS med teksten »I er et løb bagud«.

Spang

Fredsfortællinger og jazz

ROSKILDE: Der bliver næppe fred i verden, men mindre kan også gøre det, når Roskilde Fortællerlaug og Ung

Jazz Roskilde går sammen med en musikalsk fortælleraften torsdag den 20. januar i Gimles café.

Aftenen er inspireret af FN's fredsdag, »Peace One Day«, og byder på både fortællinger og jazztoner.

Fortællerne Iben Palm, Bettina Jacobsen, Hanne Eble Jacobsen, Annemarie Krarup og Per Hammerich sørger for fortællingerne, mens de unge musikere fra Ung Jazz Roskilde spiller fortolkninger og egne numre.

Musikerne er Signe Bendtsen, Martin Lyskjær Frølund, Mathias Tinghøj Hansen, Sidsel Geysner Hvidberg, Lin Jordal Jørgensen og Laurids Münier. Arrangementet varer fra klokken 20 til 22.



Musikere fra Ung Jazz Roskilde og fortællere fra Roskilde Fortællerlaug optræder både sammen og hver for sig i Gimles café.

Andet og mere end en dyr kaffevarmer

Søskendepar gør op med fordomme og myter om mad lavet i mikrobølgeovn.

” Det var en øjenåbner, da det gik op for mig, at jeg kunne bage kartofler i mikrobølgeovnen. I stedet for at bruge en time på det i en almindelig ovn kunne jeg gøre det på fem minutter.

Grete Krag Jacobsen

ROSKILDE: Den er madlavningens svar på en billig pakkerejse, den er verdens dyreste kaffeopvarmer, den duer kun til at gøre gårsdagens rester kedelige og smagløse, og så er dens stråler skadelige for helbredet.

Fordommene er talrige, når det handler om mikrobølgeovnen, men det har søskendeparret Grete og Jan Krag Jacobsen tænkt sig at gøre noget ved.

Hun er overlæge på Rigshospitalet, og han er lektor i kommunikation på RUC og præsident for Det Danske Gastronomiske Akademi, og sammen forsøger de at få danskerne til at tænke i andre baner, når de tyr til det sorte får i familiekøkkenet.

- Mange bruger kun deres mikrobølgeovn til opvarmning og optøning af mad, og det er synd, når den kan så meget mere, siger Grete Krag Jacobsen.

Indtil for fire-fem år siden havde Grete Krag Jacobsen heller ikke selv skænket sin mikrobølgeovn nogle videre tanker. Men så begyndte hun at spekulere på, om den ikke kunne bruges til noget andet end det sædvanlige.

- Det var en øjenåbner, da det gik op for mig, at jeg kunne bage kartofler i mikrobølgeovnen. I stedet for at bruge en time på det i en almindelig ovn kunne jeg gøre det på fem minutter. Jeg fandt også ud af, at det var meget lettere at styre, når jeg ville koge fisk, fortæller hun.

Grete Krag Jacobsen begyndte at eksperimentere mere og mere, og inden længe holdt hun små kurser hjemme hos sig selv for venner og bekendte. Det helt store skridt blev taget, da hun lavede en middag for 12 i Det Danske Gastronomiske Akademi.

- Da jeg foreslog en middag i akademiet kun bestående af mad lavet i mikrobølgeovn, var der ingen, der troede på mig, men det var en øjenåbner for os alle, siger Jan Krag Jacobsen.

Søskendeparrets hidtil største foredrag fandt dog sted på Roskilde Bibliotek i aftes, hvor hele 40 personer

mødte op for at få ny inspiration til madlavning med mikrobølger.

De fik blandt andet at vide, at mikrobølgeovnen er en mere energivenlig måde at lave mad på, fordi varmen koncentrerer inde i maden og ikke overføres til fade og tallerkener.

De lærte også, at mikrobølgeovnen især er god til grøntsager og fisk, fordi smagsstofferne bliver inde i kødet frem for at koge ud i vandet.

- Det har altid ærgret mig, når man smed vandet ud, fordi der røg en masse god smag med ud, siger Jan Krag Jacobsen.

- Det har i hvert fald gjort mig meget mere opmærksom på kvaliteten af grøntsagerne. Man kommer virkelig til at sætte pris på, at tingene er helt friske, når man laver mad i mikrobølgeovn, netop fordi smagen bevares, siger Grete Krag Jacobsen.

ahn



Bjørn Petersen var en af de få blandt publikum, som havde brugt sin mikrobølgeovn til andet end at opvarme retter, så han blev sat i arbejde. Foto: Kim Rasmussen