

# Læknir, matgæðingur og skvassspilari

**Einn af vinsælustu bloggurum landsins er ungur deildarlæknir á hjartadeild Landspítalans, Ragnar Freyr Ingvarsson, en hann fær núna allt að 4 þúsund heimsóknir á viku á bloggsíðuna sína.**

„Ég byrjaði að blogga í desember í fyrra og fyrstu vikurnar var það nú bara fjölskyldan sem kíkti í heimsókn, mamma og pabbi, afi og amma og einhverjir nánir ættingjar. En í janúar birtist viðtal við mig í Morgunblaðinu og síðan hefur þetta verið með hreinum ólíkindum.“

Ragnar Freyr bloggar um matargerð og lýsir fyrst og fremst því sem hann eldar fyrir fjölskyldu sína frá einum degi til annars en hann er þó enginn venjulegur skítkokkur; hann eldar eftir kúnstarinnar reglum, segir ítalska matargerð í miklu uppáhaldi en hann fái einnig tímabil þar sem hann vinni útfrá einstökum þemum í eldamenskunni, þjóðlegu af einhverju tagi eða einbeiti sér að tilteknu hráefni þar til hann hefur bókstaflega eldað það á alla mögulega vegu.

„Bloggsíðan er mjög lifandi því fólk sendir mér alls kyns skilaboð og segir mér hvað það er að elda og hvernig eldamenskan hafi heppnast. Þetta er mjög skemmtilegt.“

Ragnar segist alinn upp við mikinn áhuga á matargerð og þar eru sé foreldrarinn sterkar fyrirmyndir. „Mamma og pabbi eru bæði miklir matargerðarmeistarar og hafa verið mjög dugleg að prófa nýja hluti. Ég tók snemma þátt í þessu og náði fljótt tökum á því að baka súkkulaðiköku sem varð mjög vinsæl meðal vina minna. Ég hef alltaf haft gaman af því að baka, sérstaklega alls kyns brauð. Núna er ég mjög upptekinn af því að baka indversk brauð, nanbrauð og flatkökur af ýmsu tagi.“

Hann segist hafa prófað margt í matargerðinni en þó sé ítalska eldhúsið alltaf í sérstöku uppáhaldi.

„Ég er alltaf fastur í ítalskri matargerð og heimasíðan spratt eiginlega upp af því að mér fannst ég vera að gera sömu hlutina aftur og aftur og langaði að ögra sjálfum mér með því að blogga um þetta því þá gæti ég ekki verið þekktur fyrir annað en prófa nýja hluti. Sem áhugamál hefur þetta því farið hraðvaxandi að undanförunu, ég les mikið af uppskriftum, bæði á netinu og í bókum og fylgist vel með heimasíðum hjá tilteknum kokkum sem ég hef sérstakt álit á. Ef ég er ekki að lesa læknisfræðibækur þá er ég að lesa kokkabækur.“

Hann segist samt eiginlega aldrei elda eftir uppskrift. „Ég reyni frekar að muna uppskriftirnar og elda meira eftir tilfinningunni og útfrá tiltekinni uppskrift.“

Hann verður skrýttinn á svipinn þegar ég spyr hvort þessi áhugi á matseld skili sér í hagkvæmara heimilisbókhaldi.



*Ragnar Freyr Ingvarsson deildarlæknir er einn vinsælasti matgæðingur landsins.*

„Þetta er dýrt áhugamál og jafnast örugglega á við sæmilega laxveiðibakteríu. Ferskar kryddjurtir og sjaldgæft grænmeti er dýrt hér á landi þó ekki þurfi einfaldir pastaréttir eða fiskur að vera svo dýr. En oft endar þetta með því að rétturinn kallar á ýmislegt sem kostar sitt. Þetta er nú eini gallinn við að stunda þetta áhugamál hér á Íslandi. Kostnaðurinn við hráefnið.“

Hvernig ertu stemmdur gagnvart hefðbundnum íslenskum heimilismat?

„Mér finnst hann ágætur í hófi ogborða hann þegar hann er á borðum en sjálfur elda ég aldrei þannig. Ég hef einu sinni gufusoðið ýsu á tíu árum og einu sinni steikt kjötbollur. Ég fæ þetta í mótuneytinu í vinnunni og finnst það fínt en þetta kveikir ekki í mér neinar ástríður til að elda þannig sjálfur.“

Aðspurður um uppáhaldsrétt er hann ekki lengi að hugsa sig um. „Það er lambalæri, fyllt með bláberjum, ostum og ferskum kryddjurtum, grillað í ofni með ofnbökuðum kartöflum, góðri sósu og góðu rauðvíni.“ Hann lýsir þessu af innlifun og bætir því við að íslenska lambakjötið sé nánast villibráð og alveg einstakt sem hráefni.

Og hér fylgir tilvitnun í nýlega blogg færslu þar sem hann lýsir matseld á lambahrygg.

„Það þarf lítið að gera fyrir lambahrygg. Taka hann nokkrum dögum áður út úr frystinum sé maður ekki að kaupa hann ferskan. Leyfa honum að þiðna rólega í ísskáp - trúið mér, það fer betur með kjötið. Það er aðeins skolað af honum með köldu vatni - þurrkaður og lagður í ofnpott. Smá-

**Hávar  
Sigurjónsson**



vegis af góðri jómfrúarólu - kannski 1 matskeið var dreift yfir hrygginn og svo var muldu fersku rósmaríni, salti og pipar dreift ríkulega yfir. Lokið var sett á ofnpottinn og svo var hann settur í 160 gráðu heitan ofn og látinn bakast þar til kjarnhiti fór að nálgast 60 gráður. 300 ml af vatni er svo hellt yfir hrygginn og leyft að sjóða í ofnpottinum í smátíma. Þegar kjarnhiti er kominn rétt yfir 62 gráður er hryggurinn tekinn út úr ofninum, kveikt á grillinu og hitinn keyrður upp. Vatninu hellt frá og notað í sósuna. Þegar ofninn er orðinn blússheitur er auka salti dreift yfir hrygginn og hann settur aftur inn í ofninn án pottloksins. Puran verður þannig knassandi og góð.”

<http://www.ragnarfreyr.blog.is/>

„Öll íslensk villibráð finnst mér frábær, hreindýrakjöt, rjúpur, gæsir, endur og svartfugl. Þetta er ótrúlega góður matur og ég hef eldað úr þessu öllu. Hreindýrakjötið er frábær matur og var jólamaturinn um síðustu jól.”

Hann kveðst hafa byrjað að stunda skotveiðar fyrir tveimur árum og það áhugamál fari vaxandi hjá sér. „Þetta tengist því að draga í búid og elda bráðina.”

Ragnar Freyr er svo heppinn að samhlíða áhuganum á mat og matargerð hefur hann brennandi áhuga á skvassi. Þar brennir hann af sér hitaeyningunum sem maturinn leggur honum til og veitir kannski ekki af þar sem ítalskur matur er sjaldan í lista í megrunarkúrum. „Þetta fer mjög vel saman og er eina leiðin til að heyja nauðsynlega varnarbaráttu við hitt áhugamálið. Ég spila skvass þrisvar til fjórum sinnum í viku,” segir hann og ein af fyrirmyndum í þeim efnum er ekki langt undan því Tómas Guðbjartsson hjartaskurðlæknir er í skvasslandsliðinu. „Tómas vinnur mig nánast alltaf en heldur mér við efnið með því að ég næ að merja eina og eina lotu. Hann rústaði mér reyndar alveg um daginn.”

Ragnar Freyr klykkir út með því að segja að þrátt fyrir mikla ástundun ofangreindra áhugamála þá sé aðaláhugamálið hans læknisfræði og flest allt annað verði að víkja þegar hún er annars vegar. „Ég elda fyrir fjölskylduna þegar ég er ekki á vakt, annars ekki,” segir þessi glaðbeitti matgæðingur sem á sex mánuðum hefur orðið ein af helstu fyrirmyndum þjóðarinnar í vandaðri eldamensku. Geri aðrir betur.

## Yfir tvö þúsund læknar

Tvö þúsundasti læknirinn sem læknadeild Háskóla Íslands útskrifar var í hópi þeirra 36 nýju lækna sem útskrifast frá deildinni í vor. Hefur deildin nú alls útskrifað 2035 lækna frá upphafi. Konur eru 60% hópsins og sagði Stefán B. Sigurðsson, forseti læknadeildar, þegar hann ávarpaði hópinn í móttöku Læknafélags Íslands, að sama hlutfall kvenna væri í þeim hópi sem þreytti inn-tökupróf fyrir læknadeildina í vor.

Sigurbjörn Sveinsson, formaður LÍ, bauð þennan nýja hóp lækna velkominn í íslenska læknastétt og sagði þessa athöfn jafnan þá ánægulegustu sem Læknafélagið stæði fyrir. Eftir ávörp Sigurbjörns og Sigurðar, afhenti Örn Bjarnason viðurkenningar) Hollvinafélags læknadeildar sem Edda Vésteinsdóttir og Róbert Pálmason fengu. Þá skrifuðu læknarnir undir læknaeið Hippokratesar.



Formaður Læknafélags Íslands sagði jafnframt í ávarpi sínu að læknum framtíðarinnar væri hætt við þær ýmsu breytingar sem einkenndu okkar daga. „Fyrirkomulag heilbrigðisþjónustu mun ráðast af sjúkdómum þjóðarinnar, hvernig þróun verður í vísindum og tækni, hvernig kostnaðaraukningu verður mætt, hvort taumlaus markaðs- og einstaklingshyggja munu ráða öllu um veitingu heilbrigðisþjónustu eða hvort fjöldinn muni una því áfram að axla sameiginlega ábyrgð,” sagði Sigurbjörn og kvaðst ekki

einvörðungu vísa hér til lækna heldur hefðu allir limir á þjóðarlíkamanum sitt hlutverk. „Væntingar og kröfur ráða miklu og vandasamt er að spila úr því sem er til skiptanna, þegar kostnaður eykst hraðar en aflahlutur þjóðar og aðgengi að heilbrigðisþjónustu ákvarðar eftirspurn. Ákall um jafnræði þegnanna er sanngjarnt við þessar aðstæður, en þessu ákalli er oft erfitt að svara. Og þá koma sölumenn markaðarins með lausnir þar sem grundvöllurinn, mannúðin, hefur gleymst.”