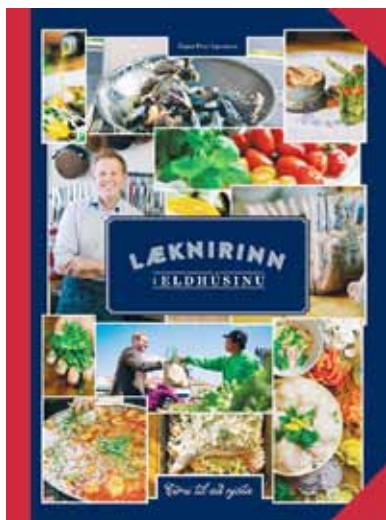


Læknirinn ánægður í sænsku eldhúsi

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Ragnar Freyr Ingvarsson hefur verið búsettur um þriggja ára skeið í Lundi í Svíþjóð og stundað sérnám í gigtarlækningum. Hann var áður orðinn vel þekktur meðal matgæðinga hér heima fyrir skemmtilegt blogg sitt um matargerð og sú ástríða hefur einungis magnast síðan og birtist nú fyrir jólin í bókinni *Læknirinn í eldhúsinu* þar sem Ragnar Freyr eldar allar uppáhaldsuppskriftir sínar, bæði þær sem þegar hafa birst á blogginu og fjölmargar nýjar og áður óséðar. Hann liggur heldur ekki á skoðunum sínum á kjörum íslenskra lækna og kostum þess að búa og starfa í Svíþjóð.



Læknablaðið sló á þráðinn til Ragnars Freys þar sem hann hefur undanfarið ár staðið í ströngu í doktorsnámi í gigtarlækningum og eldað veislurétti á hverju kvöldi fyrir fjölskyldu og vini.

Við hefjum samtalið með því að spyrja hvernig það hafi komið til að hann ákvað að gefa út matreiðslubók samhliða námi og starfi í læknisfræðinni.

„Ég byrjaði að vinna að bókinni fyrir rúmu ári síðan, í byrjun nóvember 2012. Þá hafði Tómas Hermannsson útgefandi Sagna samband við mig í gegnum Facebook og spurði hvort ég hefði ekki áhuga á því að gefa út bók. Og það hélt ég nú. Þannig að þá var bara hafist handa. Ég safnaði saman uppáhaldsuppskriftunum af blogginu mínu – rúmlega 130 – og svo bætti ég um 80-90 uppskriftum við af því sem mér datt í hug. Svo var bara að bretta upp ermarnar og byrja að elda – ég hafði bara úr kvöldum og helgum að spila þar sem ég er í fullu starfi á gigtardeildinni á Háskólasjúkrahúsinu í Lundi.“

Enginn á einkaleyfi á uppskriftum

Verkefnið var þó ekki alveg svona einfalt því Ragnar Freyr eldaði aftur allar uppskriftirnar sem birst höfðu á blogginu til að hægt væri að taka góðar myndir af tilbúnum réttunum og skrá hráefnalistann nákvæmlega. Hann segir uppskriftirnar allar sínar eigin enda sé það eðli uppskriftar að þegar kokkurinn hefur farið um hana höndum þá er hún hans.

„Margar uppskriftanna eru sigildar eins og til dæmis spaghetti bolognese. Ég á erfitt með að segja að sú uppskrift sé frá mér komin en engu að síður þá er þetta mín túlkun á sigildri uppskrift – ég hef lesið hundruðir uppskrifta sem margar eru ólíkar og hver með sínu lagi og svo hef ég líka erft uppskrift frá móður minni. Við þetta hef ég svo bætt beikoni sem ég geri sjálfur þannig að útkoman er eitthvað sem ég get kallað mína eigin uppskrift, en hugmyndin er það auðvitað ekki.“

Margar uppskriftir í bókinni eru algjörlega mínar eigin, en svo eru líka margar uppskriftir innblásnar frá öðrum og svo breytir maður einhverju lítillega. Þar með

er uppskriftin orðin mín. Það verður eins með mínar uppskriftir – eldi einhver eftir mér þá er í raun uppskriftin orðin hans – það á engin einkaleyfi á uppskriftum.“

Þeir sem hafa fylgst grannt með bloggi Ragnars munu eflaust kannast við hluta uppskriftanna, segir hann og alveg ljóst að oftast en ekki hefur verið fjör í eldhúsinu. „Þarna kennir margra nýrra grasa, eitt-hvað sem ég hef verið að víða að mér síðustu misseri og svo bara eitthvað sem mér datt í hug á meðan ég var að vinna bókina. Þegar maður er á fullu í svona vinnu og hefur nóg að gera, þá einhvern veginn verður maður frjórri, hugmyndirnar bara streyma til manns.“

Þú hefur væntanlega eldað alla réttina sem eru í bókinni?

„Svo sannarlega – hver einasti réttur í þessari bók var eldaður af mér í eldhúsinu mínu heima í Lundi. Og það sem meira er, þá var þessi bók elduð „before a live studio audience“, því alltaf beið fjölskyldan mín, gestir og/eða ættingjar eftir því að fá að borða. Og ég fékk eiginlega bara eitt tækifæri til að elda hvern rétt, jólin eru jú bara einu sinni á ári! Þannig að ég fékk bara það tækifæri. Þannig að það var eins gott að vera í góðu formi.“

Frönsk matargerðarlist í uppáhaldi

Er eitthvað þema í bókinni með sérstakri áherslu á tiltekin hráefni eða þjóðir eða landsvæði?

„Þema bókarinnar er alvöru matur eldaður frá grunni fyrir fjölskyldu, vini og ættingja. Að varpa ljósi á hversu mikilvægur matur er og hversu mikilvægt það er að borða saman! Þeir sem glugga í bókina munu taka eftir því að ég er undir miklum áhrifum frá frönsku matargerð. Ég hóf vegferð mína í eldhúsinu heima í



„Ég var við framhaldsnám í lyflækningum á Landspítalanum í tæp þrjú ár 2005–2008, tímabil sem ég myndi kalla gullöld lyflækningaþrógrammsins,“ segir Ragnar Freyr Ingvasson sérfræðingur í gigtarlækningum sem starfar í Lundi í Svíþjóð.

Þar set ég grísalund inn í miðjuna, nudda svínasiðuna með Marsala víni, kryddjurtum, fennel og sítrónuberki áður en þetta er svo bundið upp í stóra pylsu sem er langelduð inn í ofni. Kjötið verður svo meyrnt að það algerlega bráðnar í munni.“

Er ekkert mál að hrísta eina matreiðslubók framúr erminni samhliða sérnámi í læknisfræði?

„Ég mun seint segja að þetta hafi ekki verið neitt mál því ég lauk sérnámi í gigtlækningum skömmu eftir að ég hóf vinnunni við bókina og svo stjórnunarnámi rétt eftir áramótin síðustu. Ég hef þó, eðli sérgreinarrinnar minnar vegna, getað varið kvöldum og öllum helgum í þetta verkefni undanfarið ár.“

Ragnar Freyr lætur ekki þar við sitja því í byrjun þessa árs hóf hann doktorsnám í gigtlækningum en segir þó að því hafi miðað heldur hægt vegna bókarinnar. „Ég var þó að ljúka við fyrstu greinina sem ég vona að við getum sent frá okkur snemma á næsta ári í ritrýnt tímarit.“

Gullöld lyflækninganáms að baki

Ekki verður hjá því komist að nota tækifærið og spyrja Ragnar Frey um reynsluna af því að búa og starfa sem sérnámslæknir í Svíþjóð í kjölfar kreppu hér uppi á Íslandi.

„Ég naut þeirra forréttinda að stunda læknanám á Íslandi í faðmi góðra lækna og fagfólks á spítala sem þrátt fyrir smæð sína er afbragðs sjúkrahús. Ég var líka við framhaldsnám í lyflækningum á Landspítalanum í tæp þrjú ár, á tímabili sem ég myndi kalla gullöld lyflækningaþrógrammsins. Þar var góð mönnum og nægur tími gafst til að sinna bæði sjúklingum og námi sínu í góðu og hvetjandi umhverfi. Því miður hefur hallað verulega undan fæti og eftir því sem ég kemst næst

Lönguhlíð og þaðan lá leiðin til Ítalíu, fór þangað í brúðkaupsferð og svo nokkur ár í röð eftir það. Seinna meir fór ég að horfa til fleiri landa eins og Spánar, Norður-Afríku, fleiri Evrópuríkja eins og Þýskalands og Austurríkis og svo Frakklands, sem er í sérstöku uppáhaldi hjá mér, ég er geysihrífinn af öllu frönsku! Frönsk matargerð er hápunkturinn í evrópskri matargerð, þar sem bæði ást á góðum hráefnum og góð aðferðafræði fer saman til að fá það besta út úr hráefninu.“

Áttu þér uppáhaldsuppskrift?

„Það eru margar dásamlegar uppskriftir í bókinni, eiginlega er alla mína

uppáhaldsrétti að finna á þessum síðum en þó eru nokkrir sem ég hef valið að geyma til framtíðarinnar.

En ætli uppáhaldsrétturinn minn úr þessari bók sé ekki porchetta italiana, sem er eins og nafnið gefur til kynna frá Ítalíu. Ótrúlegt en satt þá er þetta ekki mjög þekkt uppskrift utan Ítalíu. Ég rakst á þessa uppskrift í kjötbörðinu hjá uppáhalds kjötkaupmanninum mínum hérna. Eftir að hafa séð þetta kjöstykki sem er í raun svínasiða rúlluð upp með ýmsum kryddjurtum fór ég á stúfana að leita mér að uppskriftum og fann ansi margar sem mér leist vel á. Úr varð mín eigin útgáfa.

stendur þetta nám núna á algerum brauðfótum eða er jafnvel komið á hnén. Án mannaúðs er engin almennileg kennsla eða möguleiki á því að þroskast í starfi.“

Hver er helsti munur þess að starfa í Svíþjóð og á Íslandi að þínu mati?

„Stærð samfélagsins skiptir jú höfuðmáli. Ég get nefnt sem dæmi að ég naut góðs af því að greina, eða koma að, meðferð allra sjúklinga sem greindust með Wegeners-sjúkdóm á Íslandi á árunum 2005-2008. Ætli þeir hafi ekki verið 3-4 á þessum tíma. Á fyrstu vikunni minni sem deildarlæknir á gigtardeildinni í Lundi voru 5 sjúklingar innliggjandi samtímis með ólíkar birtingarmyndir af þessum alvarlega sjúkdómi. Núna sinni ég að miklu leyti einvörðungu sjúklingum með þennan og skylda sjúkdóma. Reynslan sem safnast verður ekki metin til fjár. Þá var vakta-skylda í mínu námi hérna mjög takmörkuð sem gaf mér nægan tíma til að stunda sjálfsnám, sinna fjölskyldunni minni og sinna öðrum áhugamálum. Ég verð líka að nefna að umgjörð þess að vera læknir í Svíþjóð er gerólik starfinu heima því hérna er ég með ritara sem sinnir nær allri pappírsvinnu og tímabókunum, þannig að ég get varið tíma mínum í það sem skiptir mestu máli – að sinna sjúklingum.“

Hverjir eru stærstu kostirnir við að vera í sérnámi í Svíþjóð?

„Svíar eru sérstaklega ánægðir með Íslendinga því fyrri kynslóðir hafa skilið eftir sig gott orðspor sem mín kynslóð

nýtur góðs af. Vonandi náum við að gera hið sama fyrir þá sem koma á eftir okkur.“

Hérna gefst mikill tími í sjálfsnám og eiginlega er lagt á manns eigin herðar að sinna sínu námi og tryggja að maður fái sinn faglega framgang. Við höfum handleiðara, sækjum reglubundin námskeið sem part af okkar námi og síðan tökum við árlega stöðupróf til að meta hvort við þróumst sem læknar eins og kröfur gera ráð fyrir. Skipulag náms og vinnu er mikið en Svíar leggja mikla vinnu í að strúktúr náms og vinnu sé skipulagt í þaula langt fram í tímann!“

Eru einhverjir gallar?

„Svíarnir eiga það til að vera heldur formfastir og eru oft pappírspesar af guðsnáð. Fyrir þá sem ekki hafa aga í að stunda sjálfsnám og tryggja sína menntun er hægt að moða áfram án þess að fá það besta sem námið hefur upp á að bjóða. En hafi maður bein í nefinu ætti ekkert að stöðva mann. Annars hef ég yfir litlu að kvarta.“

Bágborin kjör og léleg tæki heilla ekki

Stefnir þú að því að flytja heim til Íslands aftur að loknu sérnámi?

„Eins og stendur er það með öllu óljóst. Kjör íslenskra lækna eru ákaflega bágborin samanborið við það sem mér býðst hér. Grunnlaunin á Íslandi eru einungis 40-50% af því sem ég hef í Lundi í dag. Þá er tækjabúnaður á Landspítala ekki upp á marga fiska. Um daginn voru öll tölvu-

sneiðmyndataeki á spítalanum biluð. Það er ekki hægt að stunda nútímalæknisfræði án svona grunnbúnaðar. Hérna í Lundi hef ég aðgang að tveimur PET-CT tækjum og öll þróun sem verður á mínu sviði og mörgum öðrum er háð því að svona tækjabúnaður sé til staðar. Svona tæki hefur aldrei verið til á Íslandi.“

Um stefnu íslenskra stjórnvalda í heilbrigðismálum segir Ragnar Freyr einfaldlega: „Íslensku stjórnmalamennina skortir algerlega framtíðarsýn á hvert skal stefna. Þingmenn tala um að mennta lækna á smáspítölum úti á landi. Heimurinn er bara ekki svona einfaldur í dag. Þetta var kannski hægt á 5. áratug síðustu aldar en þessi umræða á 21. öldinni er hreinlega út í hött.“

Þá er verið að skera niður fjárveitingar til rannsókna en með því er verið að drepa niður mikið af þeirri þekkingarsköpun sem til þessa hefur þó þurft að róa lífróður til að halda gangandi. Hérna er rannsóknarvinna hluti af minni vinnu og það þykir nánast skammarlegt að vera ekki vinna í einhverjum rannsóknarverkefnum. Háskólasjúkrahús verður að hlúa að þessum þáttum jafnríkulega og því ber skylda til að hlúa að sjúklingum og kennslu fagstétta,” segir Ragnar Freyr Ingvarsson sem þrátt fyrir alvöru málsins er léttur í bragði og hyggur gott til glóðarinnar að taka til hendinni í eldhúsinu að loknum vinnudeginum á sjúkrahúsinu.