



Vidmanto Balkūno nuotr.

Chirurgo virtuvėje NUGALĖJO PRANCŪZAI

Kaip maitinasi daktaras? Be jokios abejonės, sveikai. Nuobodu ir neskanu? Ne, garsiam plastikos chirurgui Dariui Radzevičiui netrūksta polėkio net ir kulinarijos srityje. „Nesu geras kulinaras, o valgyti patinka nežmoniškai“, – perspėja Vilniaus grožio terapijos ir chirurgijos klinikoje dirbantis medikas.

Daiva KAIKARYTĖ

Salotos – štai ką dažniausiai šeimynai gamina D.Radzevičius. Didelę įtaką jo maitinimosi filosofijai padarė metų stažuotė Prancūzijoje. „Paryžius – mano mėgstamiausias miestas. Patinka prancūzų kultūra. Net jų automobiliai kurį laiką patiko“, – pasakoja chirurgas.

Valgymas prancūzams – tai ne skrandžio prikimšimas, o malonumas ir bendravimo būdas. Taip susitvėrus ir Radzevičių gyvenimas. Tris keturis kartus per dieną visiems – Dariui, jo žmonai psichoterapeutei Jurgai ir ketverių metų dukteriai Sofiai susėsti prie stalo neįmanoma, nes visi dieną užsiėmę. Tačiau vakariene – šventas metas, kai valgoma ir klausomasi kalbų, kas kam per dieną nutiko.

Vakarienei šeimyna valgo salotas, Jurgos pagamintus tailandietiškus skanumynus iš vištienos arba makaronus su lengvu padažu. Vėliau būtina užkristi šiek tiek sūrio.

Svarbiausia vakarienos dalis – desertas. „Jeigu nėra deserto, Sofiai iš viso neapsimoka valgyti“, – smagiai pasakoja Darius. Todėl kąsnelis pyrago ar bent gabaliukas šokolado – privalomas.

Šis ramus ir šeimą vienijantis ritualas privalomas net tuomet, jei Darius ir Jurga vakare būna kur nors išėję ir grįžta vėlai. Tuomet su dukterimi jie prisėda bent deserto suvalgyti.

Šeimyna prie stalo susirenka ir papusryčiauti. „Pusryčiauti būtina, – įsitikinęs D.Radzevičius. – Antraip organizmas mano, kad laukia badas, todėl ima reikalingas kalorijas iš baltymų, tai yra iš raumenų, o ne iš riebalų, kaip daugelis mano.“

Be to, gydytojas nesupranta žmonių, kurie teigia, kad neturi laiko papietauti. Bet taip dažniausiai būna! Be to, nesinori valgyti bet kur ir bet ką. Chirurgas turi savo argumentų. Jis net intensyviai dirbdamas valdiškoje įstaigoje – Vilniaus Santariškių vaikų ligoninėje – randa bent 15 minučių užkristi.

Ligoninės valgykloje?! Dariaus nuomone, bet kur galima išsirinkti paprastų patiekalų, kurių neįmanoma sugadinti. Silkė, baltos mišrainės dubenėlis – puikus užkandis. Bet juk reikia sriubos, kokio nors karštojo patiekalo!

„Kas yra karpachas? Tai – šios dienos mėsa, kepsnys – vakarykštės, plovos – ketvirtos, sriuba – penktos, troškiny – šeštos dienos mėsa“, – vaizdžiai kalba D.Radzevičius, turėdamas omeny tai, kad stengiasi rinktis patiekalus, kuriems, didžiausia tikimybė, naudoti švieži produktai.

Jis nustebina sakydamas, kad sriubos



nemėgsta ir nemano, kad ją būtina valgyti. Medžiagų apykaitai ją atstoja stiklinė vandens. „Juk sriuba buvo sugalvota tuomet, kai nebuvo ką valgyti ir reikėdavo kuo nors užkimšti skrandį. Šiais laikais mums to nebereikia daryti“, – sakė jis.

Tad, išskyrus sriubą, D.Radzevičius valgo viską. Kaip ir duktė. Kartu su tėvais keliaujanti mergaitė mėgsta įvairiausių virtuvę – japonų, kinų, tailandiečių. Strakšėdama aplinkui sakė pažadėjusi tėvams valgyti ir korėjiečių maistą, nes šeima netrukus ketina keliauti į Šiaurės Korėją.

Valgo šeimyna ir cepelinus. Kokį kartą per tris mėnesius – kai jų pagamina senelis.

Reikia pridurti, kad Radzevičių šeimynai svarbu ne tik ką ir kiek valgyti, bet ir kokios nuotaikos. Žvakės, muzika, šlakelis vyno – dažni šeimos vakaronių palydovai.

Šiuo metu valgomajame gerą nuotaiką skleidžia net... staltiesė. Raštuotą rankų darbo kūrinį Darius su Jurga parsivežė iš Irano. Tai puikus įspūdžius primenantis suvenyras.

Darius dažnai net išeidamas iš namų pamiršta išjungti muziką. „Kai grįžti namo, o juose skamba muzika, – malonu“, – teigia jis. Chirurgas jau puikiai perprato, kokią radijo stotį rinktis, kad visada skambėtų maloni muzika be jokių reklaminių intarpų. Net įsigudrino ją leisti taip, kad nereikėtų keisti kompaktinių plokštelių – muzika bevieliu interneto ryšiu sklinda per skaitmeninį grotuvą.

Plastikos chirurgo Dariaus Radzevičiaus salotos:

- žaliųjų salotų ir gražgarsčių
- vyšniinių pomidorų
- sūrio su mėlynaisiais pelėsiais

Padažui:

- šiek tiek garstyčių
 - citrinos sulčių
 - druskos
 - pipirų
 - aliejaus
- Salotų lapus suplėšyti, pomidorus ir sūrį supjaustyti, viską išmaišyti. Svarbu labai gerai išmaišyti padažą iki vientisos konsistencijos. Juo pagardinti salotas.

Taip buvo išspręstas muzikinio fono klausimas ir operacinėse. „Šiek tiek būdavo keblumų: aš turėdavau atsinešti kompaktinių plokštelių, anesteziologas – jas keisti. Dabar – jokių problemų.“