



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Bleikjan er feitur fiskur og er auðug af D-vitamíni og fitusýrum.

Er hollur og fljótlegur að elda

gummi@frettabladid.is

Það efast enginn um að fiskur er holl matvara og fólk ætti helst að vera með fiskmeti í matinn tvisvar til þrisvar sinnum í viku sem aðalrétt. Það er mikið af próteini í fiski og ýmis önnur næringarefni má finna í honum, ekki síst joð en joðskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál landsins.

Feitur fiskur er auðugur af D-vítamíni og ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi. Rannsóknir hafa leitt í ljós að regluleg neysla á feitum fiski getur dregið úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum. Æskilegt er að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur og það getur verið lax, bleikja, lúða eða makrill. Fiskur er ekki einungis hollur heldur er hann líka fljótlegur í matreiðslu.

Nokkur hollráð um fiskneyslu

- Prófa mismunandi aðferðir við að matreiða fiskinn. Hægt er að sjóða, gufusjóða, steikja eða grilla fisk eða baka í ofni með grænmeti og kryddjurtum.
- Notað hvern tækifæri til að fá sér fisk, til dæmis í mötuneytinu á vinnustaðnum eða þegar farið er út að borða.
- Notað fisk eða skelfisk sem álegg á brauð, í salöt, súpur og smárétti.
- Notað afganga af fiskréttum í salöt, plockfisk eða sem tortillufyllingu. ■

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Feðgarnir Gísli Ásgeirsson og Óskar Hængur Gíslason eru báðir með ólæknandi veiðidellu og miklir náttúruunnendur.

MYND/ADSEND

Litirnir falla inn í umhverfið og náttúran fær að njóta sín

Veiðihúsið Fossgærði við Selá á Norðausturlandi er eitt fegursta veiðihús landsins. Gerðar hafa verið gagngerar endurbætur á húsinu innanhúss, það stækkað og klárað að fullu á metnaðargjarnan og vandaðan hátt í anda umhverfisins og af virðingu fyrir náttúrunni. **2**



Veggklæðningar eru úr eikarbitum úr járnbrautarteinum.



Litatónar og húsgögn herbergjanna skapa hlýju og ró.



Vinkælarnir eru í sérrými og þaðan sést í arininn.


Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Gísli Ásgeirsson er framkvæmdastjóri og leiðsögumaður Six Rivers Iceland og hefur haft yfirumsjón með Fossgerði. Gísli er með ólæknandi veiðidellu og í raun útivistardellu. Hann nýtur þess að vera í umhverfinu sem veiðihúsið við Selá býður upp á og liður hvergi betur.

„Mér liður best úti undir beru lofti, helst í ósnertri íslenskri náttúru,“ segir Gísli sem hefur mikla ástríðu fyrir starfi sínu.

Þegar Gísli er beðinn um að segja frá ánni Selá og náttúruundrinu sem einkennir umhverfið stendur ekki á svörum.

„Við erum þeirrar skoðunar að Selá og árnar á Norðausturlandi séu þær bestu í heimi. Auðvitað erum við ekki alveg óhlutdræg en við nánar skoðun má færa mörg rök fyrir þeirri fullyrðingu okkar. Ósnert náttúra, stórir fiskar, vatnsmiklar ár og góður aðbúnaður,“ segir Gísli og bætir við að þau leggi mikla áherslu á að vera með framúrskarandi þjónustu fyrir gesti sína.

Í fyrra var farið í gagngerar endurbætur á veiðihúsinu Fossgerði, þrátt fyrir að ekki sé langt síðan húsið var byggt.

„Húsið var byggt og tekið í notkun árið 2012. Við sem stóðum að því að byggja húsið tókum mikla áhættu fjárhagslega með



Munir sem prýða húsið eru úr eigin safni í bland við muni frá breskum antik-sölum. Myndirnar eru með íslenska tengingu sem á vel við.



Heimilislegt umhverfi eins og í stofunni heima stuðlar að velliðan gesta.

landeigendum og ef einhvers staðar var til sparað mætti segja að hönnun innanhúss hefði mátt vera betri þó ekki hafi verið kastað til höndunum við hana. Það var því þannig að þegar við sáum til lands fjárhagslega var tekin ákvörðun um að klára húsið að fullu,“ segir Gísli og er mjög ánægður með hvernig til tókst.

„Það sem vakti fyrir okkur var að bæta aðstöðuna með þeim hætti að gestir og veiðimenn gætu notið þess að verja tíma sínum inni við í afslöppun eða lestur bóka, í heimilislegu umhverfi þar sem stjánað er við veiðimenn.“

Aðbúnaður við Selá er allur eins og hann getur best orðið við veiðiá. Fossgerði stendur við ána og er útbúið öllum þægindum eins og á góðu fimm stjörnu hóteli í einstakri náttúruparadis.

Húsgögnin endurnýtt
Húsið er hannað af Helga Hjálmarssyni en um val á munum og uppsetningu innanhúss sá Nadine Bartholomew frá Noam arkitektum í London. Mikill metnaður var lagður í að hafa hönnunina sem umhverfisvænasta.

„Öll hönnun og tilhögun í rekstri miðar að því að skaða ekki umhverfið og það mun gilda um alla okkar starfsemi. Til dæmis eru húsgögn endurnýtt, efnisval

er líka að hluta endurnýtanlegt og það sem boðið er upp á er úr nærumhverfinu. Litir eiga að falla inn í umhverfið og heildarhönnun er með þeim hætti að húsið kúri í umhverfinu, verði hluti þess en ekki aðskotahlutur. Öll atriði verða að falla að þessari hugmyndafræði; annars gengur hún ekki upp,“ segir Gísli.

Opna rýmið í Fossgerði er ekki svo mikið breytt frá því sem var, helst má nefna barinn sem er nýr.

„Við fundum fyrir þörf viðskiptavina í miðju hússins þar sem allir hittast, geta safnast saman og deilt sögum. Fallegur bar var því tilvalin lausn að okkar mati. Nýja svítan er líka vönduð viðbót í húsinu og íbúðin er einstaklega falleg,“ segir Gísli.

Húsið var upphaflega hannað með það að leiðarljósi að geta hýst ólíka hópa og er svítan partur af því. „Til að mynda gæti fjölskylda með börn eða tvenn hjón nýtt svítuna sem sitt afdrep frá öðrum í hópnum. Ekki síður erum við að gefa aðilum sem vilja vera heima kost á að liða vel í umhverfi sem minnir á veiðihús og heldur vel utan um gestina en gefur þeim kost á að njóta náttúrunnar með fallegu útsýni og beinni tengingu við Selá,“ segir Gísli og bætir við að einstaklega vel hafi tekist upp með svítuna í alla staði og útsýnið sé í



Innréttingar eru íslensk smíð úr endurnýttum efnivið.



Í veiðihúsinu er dekrað við veiðifólk í mat og drykk.

raun draumi líkast, lifandi málverk blasi við út um gluggana sem fangi augað alla daga.

Virðing fyrir náttúrunni
Innréttingar innanhúss eru í bland íslensk smíði og hönnun, en einnig eru notaðar einingar sem gengið hafa í endurnýjun lífdaga. Oft er um eik að ræða en gólfefni og veggklæðningar eru endurnýttir eikarbitar úr gömlum járnbrautarteinum. Það er eins og hver einasti hlutur og hvert einasta smáatriði hafi verið útpælt. Sérstaklega fangar gamla veiðidótið augað.

Aðspurður segir Gísli þetta vera að einhverju leyti muni úr þeirra safni og eigu en líka munir sem fundust hjá antik-sölum á Bretlandseyjum. Myndir á veggjum eru oft af Íslandi og með íslenska tengingu sem á vel við.

Í hverju rými er skírskotun í íslenska náttúru sem útfærð er á vandaðan hátt.

„Við erum umhverfissamtök og í því felst takmarkalaus virðing fyrir íslenskri náttúru í öllu sínu veldi. Við notum fugla og fiska, bæði uppstoppaða og myndir til að tengja við okkar starfsemi og umhverfi,“ segir Gísli sem er afar stoltur af þessari tengingu og af því að tekist hafi að tengja íslenska náttúru svona vel við vistarverur veiðimannsins á fallegan hátt. ■

Öll hönnun miðar að því að skaða ekki umhverfið. Húsgögn eru endurnýtt, efnisval er að hluta endurnýtanlegt og það sem boðið er upp á er úr nærumhverfinu.

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR Í MELTINGUNNI?

Bio-Kult Advanced inniheldur 14 tegundir
sérvaldra frostþurrkaðra gerlastofna



Sérhönnuð góðgerlablanda sem hefur það að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Bio Kult Advanced er jafnframt ein af fáum góðgerlablöndum sem innihalda jafn marga gerlastofna.

Bio-Kult góðgerlar henta vel samhliða sýklalyfjum en mælt er með að Bio-Kult sé tekið 1-2 klst. eftir inntöku sýklalyfjanna fyrir bestan árangur.

Bio-Kult®
Advanced

Fullt skegg, undir fjórum tommum og krullað yfirskegg



Jóhanna María Einarsdóttir
jme
@frettabladid.is

Íslandsmeistaramótið í skeggvexti fer fram í fyrsta sinn þann 25. mars næstkomandi. Jón Baldur býst við mikilli skeggfegurð enda segir hann Íslendinga þekktu fyrir einkar myndarlegan skeggvöxt.

Jón Baldur Bogason hjá Skeggfjelagi Reykjavíkur sér um keppnina en sjálfur skartar hann myndarlegu alskeggi sem hefur farið sigurför um heiminn. „Ég tek ekki þátt sjálfur að þessu sinni enda hafa margir sagt að þeir myndu ekki vilja keppa á móti mér og skegginu mínu. Ég ætla því að vera þarna á staðnum, líta út fyrir að vera mikilvægur og sjá til þess að allt gangi smurt fyrir sig,“ segir hann og hlær.

Keppt er í fjórum flokkum: Yfirvaraskeggi, hálfскеggi, fullu skeggi og skeggi með frjálsri aðferð/gervi-skeggi. „Þetta er allt eftir alþjóðlegri flokkun en sumum flokkum þurfti að þjappa saman þar sem við erum ekkert sérstaklega mörg hér á landi. Í sambærilegum keppnum erlendis er fullskegg flokkað aftur niður eftir lengd og hvort menn séu með krullað yfirvaraskegg eða ekki. Í hálfскеgginu er munur á því hvort um sé að ræða barta eða geitaskegg. Svo ákváðum við að sleppa freestyle-flokknum þar sem menn búa til alls konar listaverk úr skegginu. Það þótti betra að byrja smátt svona fyrst um sinn,“ segir Jón Baldur.

Yfirvaraskegg og mullet

Árið 2020 átti að halda þetta fyrsta keppnismót í skeggvexti. „Tuttugu höfðu þá skráð sig, nokkuð jafnt í alla flokka og mikil eftirvænting í loftinu. En þetta var á planinu fimm mínútur í faraldur og því þurfti að hætta við keppnina.

Nú hafa ellefu skráð sig á Íslandsmeistaramótið og er von á að fleiri skrái sig þegar nær dregur. Mest finnst mér skritið að það vantar fólk í flokkinn yfirvaraskegg, en líklega er fólk bara enn að láta sér það vaxa. Ég hef fulla trú á að þetta verði fjölbreytt og skemmtileg keppni með nóg af flottu skeggi,“ segir Jón sem býst við mikilli skeggfegurð þann 25. mars.

Jón Baldur segist spenntur fyrir fyrstu alvöru skeggvaxtarkeppniinni á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



„Við Íslendingar erum þekktir fyrir að vera með mikið skegg og núna finnst mér skeggið vera að koma til baka eftir faraldurinn. Margir rökðu það af þegar þurfti að ganga með grímurnar, enda kom alltaf óþolandi far í skeggið eftir þær. Sjálfur rakaði ég mig en hélt yfirvaraskegginu. En núna finnst mér þetta vera að koma aftur og ég sé marga með yfirvaraskegg og flott mullet í stíl. Ætli það sé þó ekki heimspekileg spurning hvort komi á undan, klippingin eða yfirvaraskeggið?“ spyr Jón og skellir upp úr.

Skeggið skapar manninn

Dómararnir að þessu sinni eru þau Birgir Már Sigurðsson, einn eigandi Þoran distillery, Katla Einars förðunarfræðingur og Árni Eiríkur Bergsteinsson, hárgreiðslumeistari hjá Hárbeitt. Þegar kemur að keppnisvænu skeggi þá skiptir margt máli.

„Það skiptir máli hvernig þú hirðir skeggið og mótar það en líka hvernig það fer þér. Það fer ekki öllum að vera með yfirvaraskegg en kannski líta menn betur út með heilt skegg. Maður verður að finna sitt. Heildarútlitið skiptir líka máli í svona keppni. Fólk verður að hugsa út í hárið og klæðaburðinn líka og maður hefur jafnvel séð marga í erlendum keppnum með bera bringu.“

En skegg með frjálsri aðferð. Hvað er það?

„Þessi flokkur er fyrir þau sem geta ekki látið sér vaxa myndarlegt skegg, aðallega konur. Hér fá menn frjálsar hendur um hvernig skeggið eigi að vera. Ég hef séð ýmislegt skemmtilegt í þessum flokki og má meðal annars nefna þrjónað skegg, ferðatöskuskegg, blómaskkegg og margt fleira. Ég sá eitt sinn eina nota mótórhjólavarahluti til að sníða sér skegg og það kom reykur úr því.“

Var alla vega ekki neðstur

Jón Baldur er 36 ára og er einn af þeim sem hafa eiginlega alltaf látið sér vaxa skegg síðan hann gat það. „Þetta byrjaði í kringum árið 2013. Ég var að horfa á fréttirnar og á meðan textinn rúllaði eftir á var

Jón og félagarnir skegggræða málin eftir keppni í Antwerpen 2019.

MYND/ADSEND



Jón plataði systur sína, Mariu Erlu Bogadóttur, til að keppa með sér í skeggkeppni í Rugby í Bretlandi 2022 og enduðu þau bæði í fyrsta sæti í sínum flokki.

MYND/ADSEND

sýnt frá heimsmeistaramótinu í skeggvexti í Austurríki eða Þýskalandi. Þar sá ég geggið skegg og hugsaði með mér að ef þeir gætu þetta þá gæti ég það líka. Þá byrjaði ég að safna yfirvaraskeggi.

Þó svo ekki hafi verið haldin keppni í skeggvexti á Íslandi fyrr en nú þá var haldin keppni í yfirvaraskeggi á Tivoli í gamla daga, sem var kölluð Tom Selleck mottukeppnin. Ég náði sjálfur að taka þátt í henni 2015 og var það fyrsta slíka keppnin sem ég tók þátt í,“ segir Jón. Eftir það var ekki aftur snúið.

„Tveimur árum síðar tók ég þátt í heimsmeistaramótinu í skeggvexti í Austin í Texas.“ Aðspurður í hvaða sæti hann hafi lent þá hlær hann dætt og segir hálfvandráðalegur: „Við skulum segja að ég hafi verið með. Ég held ég hafi verið í 22. eða 25. sæti af 33. Ég var alla vega ekki neðstur,“ segir hann og heldur áfram: „Það eru náttúrulega bara þeir allra bestu sem fara á heimsmeistaramótin og þarna var fullt af flottum skeggjum.“

Árið 2019 tók ég þátt í keppni í Glasgow og lenti í fyrsta sæti í mínum flokki sem er fullt skegg, undir fjórum tommum og krullað yfirskegg. Sama ár lenti ég í fimmta sæti í sama flokki á heimsmeistaramótinu í Antwerpen í Belgíu. Í sumar fer ég svo á heimsmeistaramótið í Münchenhausen og stefni á að vera í topp þremur í mínum flokki.“

Algerlega þess virði

Núna er orðið ansi langt síðan Jón var nauðrakaður í framan. „Síðast rakaði ég mig fyrri part árs 2014 en alla tíð síðan hef ég verið skeggjaður,“ segir Jón. Hann segir það ekki einfalt að sjá um andlitshárin. „Þetta er náttúrulega allt of mikil vinna og miklu meiri en

hárið. Ef hárið er ekki nógu gott þá setur maður bara húfu á hausinn. Ég sneiði líka hjá ákveðnum matartegundum vegna skeggsins, helst ísnum og svínarífjum, já og kjúklingavængjum. Þá getur skeggið verið mikið fyrir, sérstaklega ef maður er að færa það til með puttana útataða í sósu, en þetta er algerlega þess virði,“ segir hann.

„Það skemmtilegasta við þessar keppnir er að þær snúast alltaf um gott málefni. Ég hef kynnst fjöldanum öllum af skemmtilegu fólki í gegnum þetta áhugamál. Það er mikið til sama folkið sem tekur reglulega þátt. Þetta eru þó alls konar týpur sem eiga það sameiginlegt að vera miklar félagsverur og finnst gaman að hittast og drekka bjór. Svo passa allir að vera með gott rör með sér,“ segir Jón og hlær.

Fimmta fallegasta alskeggið

Keppnin fer fram á Gauknunni 25. mars og öllum er velkomið að taka þátt. Gjald fyrir þátttakendur og áhorfendur er 1.500 krónur. Aldurstakmark inn á staðinn er þó 20 ára. Allur ágóði af keppniskvöldinu rennur til Krabbameinsfélagsins og Krafts, stuðningsfélags fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur. Skráning fer fram á beard.is.

Aðspurður hvað taki við hjá sigurvegurunum í keppninni þann 25. mars segir Jón Baldur: „Þetta snýst náttúrulega aðallega um góðgerðarmálin og að geta montað sig af því að vera með flottasta skeggið. Sjálfur get ég montað mig af því að ég sé með fimmta fallegasta alskeggið í heiminum sem er undir fjórum tommum með krulluðu yfirskeggi. En það er nóg af plássi að skella sér með mér til Münchenhausen og taka þátt í heimsmeistaramótinu í sumar,“ segir Jón. ■

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **sæbjúgnaextrakts** úr íslensku hafi

partur af lífinu

PROTIS

liðir

VERNDAR LIÐI, BEIN OG BRJÓSK

120 hylki

Íslenskt laubólafangeli

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

NORDIC NUTRITION

PROTIS