

Contura

PEISOVNEN • KOS OG VARME • GLEDE • INSPIRASJON OG TIPS • CONTURA.EU • MØT OSS PÅ SOSIALE MEDIER

Tåljogram
Å skape gir
ro i sjelen **06**

Design
inspirert av ro
og harmoni **04**


kosekunnskap™
fra Contura

Contura
EcoDesign
ready

Økodesign
Vi reduserer
utslippene

Oppskrift 

Gjør som speiderne
– spis krabbelurer

11
*Sveriges
største gnager*





Tenk på hvilken forskjell en ovn utgjør. Hvor mye bedre en kopp te, stunden med familien eller en god bok blir i skinnet fra flammene. En ovn fra Contura gir ro, inspirasjon og trygghet. Den inviterer til samvær mellom mennesker. Den gir deg en spesiell følelse. I Sverige har vi et helt spesielt forhold til den følelsen, vi kaller den «mys» – kos. På Contura har vi økt kosfaktoren i menneskenes liv i over 50 år. Vi ønsker å dele vår kunnskap, for vi tror at alle har godt av å koble mer av i hverdagen.

Vi bygger gode peisovner som varmer og gir hjemmet ditt et løft. Men den største forandringen kan du stå for ved selv å skape mer kos i livet ditt. I dette magasinet har vi samlet inspirasjon og tips til ting du kan gjøre foran ovnen sammen med familie og venner, med alt fra kaffestunder til diverse aktiviteter. Håper de kan være til glede. Vi i Contura ønsker deg en koselig dag!

Contura

Høy kvalitet kjennetegner Contura gjennom hele livssyklusen, fra produksjon til installert ildsted – og gjennom alle årene hvor den sprer lys og varme i hjemmet ditt. Produksjon skjer i Sverige, i en verdens mest moderne peisovnfabrikker, med fokus på redusert miljøpåvirkning.

Vi stiller høye kvalitetskrav i alle ledd, og ovnene blir kontrollert før de forlater fabrikken i Markaryd. Våre peisovner har effektiv forbrenning, slik at du kan fyre med god samvittighet på en måte som er bra for både miljøet og lommeboka.



Contura 690 Style



Design inspirert
av ro og harmoni

04



Utekos
Velkommen ut!

08



Tips for en god
middag på muurikka

09



11

Sveriges
største
gnager



Innhold

Å skape gir
ro i sjelen

06



Slapp av med
Josefin og ASMR

10



12

Finn riktig
ovn ved hjelp
av mobilen



Contura i61AN

Design inspirert av ro og harmoni

Han drømte om å bli kunstner og skulptør, men interesserte seg også for teknikk og funksjon. Den perfekte kombinasjonen fant han innen industridesign. Nå har Magnus Olsson vært i Myra i 16 år.

En sterk drivkraft for Magnus har vært et ønske om å forenkle menneskers hverdag og gjøre en forskjell.

- Her i Myra arbeider vi med alt fra medisintekniske produkter og verktøy til toaletter, bruksporselen og ovner, sier Magnus. Vi lager også en hel del hjelpemidler for eldre og mennesker med særskilte behov, noe som er et superinteressant område.

Til tross for vidt forskjellige produktområder har medarbeiderne i Myra stor nytte av hverandres spesialkompetanser. Magnus forklarer at det ofte handler om en ensartet designprosess, uansett sluttprodukt.

- Vi jobber strukturert og følger faktisk omtrent samme fremgangsmåte i alle oppdrag. På den måten kan vi utnytte kunnskapen vår på tvers av oppdragene og få mer ut av prosessen. Vi jobber også tett med kundenes utviklings- og markedsavdelinger – vi er eksperter på slutt-kundens behov og må selvsagt vite en hel del om produktet, men det er jo kundene våre som er eksperter på å realisere, produsere og selge produktene sine.

Lang relasjon

Myra Design har hatt Contura som kunde siden 2005. Et nytt oppdrag begynner ofte med at Contura har en idé, som Magnus og kollegaene hans tar videre.

- Da vi for eksempel skulle formgi i61, startet oppdraget med at Contura forklarte tankene sine, hvem de ville henvende seg til, og hvilket uttrykk de var ute etter. Etter mange år kjenner vi hverandre svært godt og visste at ovnen skulle ha en enkel, geometrisk og stilren design med veloverveide proporsjoner.

Proessen fortsatte med at en prototype i bølgepapp ble fotografert i ulike miljøer. Ideene kunne dermed finjusteres før de første ekte eksemplarene skulle produseres.

- i61 er som en hybrid mellom innbyggingskassett og peisovn, forklarer Magnus. Den har en dør som skyves oppover og kan integreres i innredningen for dermed å bli en del av rommet. Det er selve ilden kunden ønsker. Design av peisovner handler derfor ofte om stor glassflate og hvor mye av ilden som skal synes. Mange forbrukere har dessuten god oversikt over utslipp, gjenbruk av varme og energiverdier. Her ligger Contura langt fremme i utviklingen.

Inspirasjonskilder

Magnus sikter mot å finne den perfekte balansen mellom harmoni og rock'n roll i tilværelsen, der en nøkkel til suksess er å ha det morsomt på jobben.

- Vi er et fantastisk prosjektteam som både utfordrer og støtter hverandre. For meg er inspirasjonen definitivt harmoni, heller enn angst. Alle prøver å oppnå et fredelig og balansert liv, og her spiller ilden en viktig rolle. Man blir rolig av å se på ilden.

«Det er ilden kunden ønsker, og ovnen skal heve følelsen.»

Magnus Olsson, industridesigner.



1965
Handöl 110



1966
Handöl 210



1973
Handöl 310



1980
Dører innføres



1990
Miljøkrav



2000
Clean burning



2010
Klebersteinsovn



2020
Nåværende teknologi



Å skape gir ro i sjelen

Alt begynte med noen gode kompiser og en idé. Og selvsagt en lidenskap for håndverk, gode kontakter og en bra følelse for timing. Nå har Täljogram rukket å stille ut på Formex flere ganger og har rundt 30 forhandlere både i Sverige og andre land.

For ca. ti år siden møttes Ragnar Kierkegaard Suttner, Felix Wink og David Richter på Grebbestad folkehøyskole. Noen år senere oppsøkte Felix Ragnar for å få hjelp til å lage en logo til en forretningsidé, Täljogram.

- Felix har en stor lidenskap for tre, håndverk og husflid, og han ønsket å finne en måte å få flere til å oppdage følelsen det gir å skape noe i tre. Da han hadde forklart hva han tenkte, forstod jeg at jeg ville bli mer involvert enn bare med å lage en logo, sier Ragnar.

Organisk virksomhet

Ragnar og Felix kontaktet Morakniv, som kastet seg på et samarbeid med en gang. Venenes samlede kompetanse innen håndverk, tre og grafisk kommunikasjon ble ytterligere supplert da også David med sine økonomi- og salgskunnskaper kom med i bildet. I dag jobber Ragnar som copywriter i Morakniv, Felix er husflidskonsulent i Västerbotten, og David delegerer og jobber med IT i Norrgavel.



«Jeg vil gjerne frem-
heve fellesskapet som
ligger i det å spikke.»

Ragnar Kierkegaard Suttner, Täljogram



- Täljogram er fortsatt stort sett en bi-virksomhet for oss, sier Ragnar. Men vi ser frem til å vokse organisk og ta Täljogram dit vi selv ønsker og føler for.

Blant kundene er det langt fra bare menn, som Ragnar og de andre først forventet seg.

- En positiv overraskelse har vært hvor mange kvinner og jenter vi har blant kundene våre. Jeg vil gjerne fremheve fellesskapet som ligger i det å spikke, og hvor morsomt det er at også så mange yngre er engasjerte og ønsker å dele det de lager.

Mer spikking til folket

Å spikke handler ikke bare om å ta en hvilken som helst trebit og begynne å trevle den opp. Det skal helst være ferskt tre, noe som faktisk ikke er så lett å få tak i. Grunnideen bak Täljogram bygger derfor på hvordan man skal klare å gjøre ferskt tre tilgjengelig for folk generelt. Løsningen ble et ferdig spikkesett, med et stykke vakuumpakket ferskt bjørketre fra Felix' skoger i

Nyåker i Västerbotten, en spikkekniv, en flaske linolje, instruksjoner og selvsagt – plaster. Alt pent pakket på treull i en fin eske.

- Å skape noe fysisk gjør godt for sjelen, sier Ragnar. Du må være konsentrert og fokusert, men spikking er samtidig svært avkoblende. Du kan kanskje lytte til en podkast mens du spikker, men helst ikke se på TV. Da går det ikke så bra.

I sortimentet finnes det i dag blant annet et par spikkesett av ulike størrelser, verktøy, vakuumpakkede trestykker og ulike typer overflatebehandlinger, men også den fine spikeboken «Täljboken» og vakre plakater og postkort. I tillegg har vi Täljogram Junior, som er utviklet for at barn skal få oppdage hvor morsomt det er å spikke og lage noe.

- Barna lager leker selv, enten «Ring på pinne», hoppetau eller barkebåter. Vi ser på «täljogrammet» som et ledd i å få barn og unge interesserte i tre og spikking, som et supplement til datamaskiner og spill.

Et bredt og bærekraftig perspektiv

Bærekraft er viktig og inngår i Täljograms filosofi. Ragnar forklarer hvordan de forsøker å tenke og handle langsiktig i alle ledd.

- Vi ønsker at virksomheten alltid skal være i småskalaformat, det skal aldri bli noen storindustri. Hittil har vi faktisk bare felt og brukt ca. 20 bjørker i de første tre årene våre, men til gjengjeld har vi plantet 25 nye.

Ragnar, Felix og David har tanker om å anvende filosofien også på andre områder.

- Vi ønsker å vise at det ikke bare handler om å spikke smørkniver og skjeer, sier Ragnar. Spikking kan bli en del av for eksempel møbeldesign og arkitektur også. Uansett om du vil spikke en treskje eller modellere en stor kommode, er spikking noe som mange forhåpentligvis kan holde på med livet ut.

täljogram.se



Bruk din selvspikkede smørkniv til en herlig tapenade

300 g svarte oliven uten kjerner
2–3 ss kapers
1–3 hvitløksfedd
½ dl olivenolje, cirka

1. La olivenene renne godt av seg.
2. Bland oliven med de øvrige ingrediensene.
3. Tilsett oljen litt om gangen til en glatt og fin konsistens.

Utekos

Velkommen ut!

Det er ekstra herlig å komme hjem til varmende fyr i ovnen etter en herlig dag ute i naturen.

Å være utendørs er også bra for helsen og velværet. Undersøkelser viser at vi tilbringer litt over 90 % av livene våre innendørs. Å være ute i naturen reduserer stress, senker blodtrykket og styrker immunforsvaret. Så hvorfor ikke ta en tur ut i naturen med god mat og gode venner? Vi har samlet noen tips og oppskrifter som inspirerer til å ta skrittet ut.



Økodesign

Vi reduserer utslippene fra vedfyring og oppfyller fremtidens miljøkrav allerede i dag.

Våre ovner overholder allerede i dag de strenge kravene i EUs økodesigndirektiv for 2022. Målet er å redusere utslippene fra vedfyring. Våre vedfyrte produkter har energiklasse A og A+, slik at du får en peisovn med høy virkningsgrad og lav driftskostnad.

Contura

EcoDesign
ready

Tips for en god middag på muurikka

Stek valgfrie ingredienser i mye smør sammen med salt, pepper og krydder etter eget valg. Server i flatbrød, naanbrød eller tortillas med crème fraîche. Godt og enkelt å variere!

Kjøttdeig

Pølse

Tofu

Stekeost

Løk

Paprika

Squash

Brokkoli

Blomkål

Poteter



Gjør som speiderne - spis krabbelurer



En perfekt dessert å nyte uten-dørs. Forbered krabbelurene hjemme, og stek dem deretter på muurikka over ilden.

Til ca. 2-3 personer

1 egg

1 dl sukker

2,5 dl hvetemel

1 dl melk

1 ts bakepulver,

½ ts vaniljesukker

1/2 ts salt

flytende smør til steking

Forbered røren hjemme

Visp sammen egg og sukker. Rør inn melk, hvetemel, vaniljesukker, salt og bakepulver. Røren

skal være ganske tykk, men prøv å unngå klumper.

I skogen

Stek krabbelurene i smør på muurikkaen. Pass på at det ikke er for varmt, slik at de blir brente. Legg på røren som små pannekaker, små nok til at man kan holde dem i hånden. Vend de ferdigstekte krabbelurene i kanel og sukker eller trå til med Nutella og ferske bær. Spis umiddelbart!

Tips! Hell røren i en ren ketsjup- eller vannflaske. Da blir det lett å porsjonere den i stekepannen.

Fyr bærekraftig!



Fyrer du riktig er peisovnen en billig og miljøvennlig oppvarmingsmetode. Men det er mange som ikke vet hvordan man går frem for å fyre mer bærekraftig. Her får du noen tips til hvordan du fyrer best for lommebok og miljø!

- Bytt ut den gamle ovnen din hvis den er eldre enn fra 1998. Moderne ovner har opptil 90 % renere forbrenning.
- Fyr alltid med tørr ved.
- La døren stå på gløtt i minst 10 minutter etter at ilden er tent.
- La alltid veden varme seg innendørs minst et døgn før du legger den i ovnen.
- Følg med på røyken fra skorsteinen. Den skal være hvit, nesten usynlig.
- Velg løvtreved fremfor barved, det gir mer varme.
- Ikke brenn husholdningsavfall, plast, malt eller impregneret treverk eller lignende.

Ro ned med Josefin

Oppdag ASMR

Har du hørt om ASMR? Det er en slags avslapningsmetode som blir stadig mer omtalt. Møt Josefin, Sveriges største YouTube-profil innen området.

ASMR, Autonomous Sensory Meridian Response, er et forholdsvis nydannet uttrykk for en herlig prikkende følelse i hodet, hårbunnen eller ryggen, en følelse som oppstår ved en reaksjon på en lyd- eller lysopplevelse, en duft, berøring eller følelsesmessig stimulans. I Sverige har begrepet ASMR først og fremst spredt seg gjennom Josefines filmer på YouTube, der hun får følgerne sine til å slappe av ved hjelp av hviskende stemme, myke lydeffekter og flagrende håndbevegelser.

- ASMR har hjulpet meg og mange andre med å håndtere uro, angst og søvnvansker, sier Josefin. Jeg innså hvor bra det fungerte på mine egne problemer, og har i tre år nå laget egne ASMR-filmer for å gi noe tilbake til andre. Ideene bygger på både mine egne erfaringer og forslag fra følgerne mine.

Hvordan en person oppfatter og påvirkes av ASMR, er svært individuelt, og Josefin har full forståelse for at ASMR ikke er for alle.

- Mange føler seg avslappet, men noen blir bare stresset og ubekvemme. Det respekterer jeg, bara man er åpen for å prøve. Noe som skaper et markant skille blant folk, er lyd fra folk som spiser. Noen synes det høres godt og behagelig ut, mens andre avskyr alle typer smaskende lyder.

En hjelp til selvhjelp

Ifølge Josefin kan ASMR fungerer som selvhjelp for flere forskjellige typer problemer.

- Jeg mener ikke at ASMR kan hjelpe mot alt, men det kan være et svært bra supplement for å senke pulsen og få ned stressnivået. Man trenger heller ikke å kombinere bilde og lyd, det går helt fint å bare lytte til ASMR mens man går tur, eller i et mørkt rom før man skal sove.

Josefin ønsker å fortsette å hjelpe mennesker gjennom uro og angst. Håpet er at ASMR skal bli et enda mer akseptert middel for avslapning og velvære.

- ASMR er ikke noe useriøst. Det kan brukes på mange ulike måter og kan passe til alle aldre. Jeg håper at ASMR blir en like selvsagt metode for avslapning som for eksempel yoga eller meditasjon.



Følg Josefin på YouTube, «Josefin ASMR låt oss slappna av tillsammans».



Kos med vedfyring er best – brASMR

Contura har gjennomført en undersøkelse i England, der mennesker har svart på spørsmål om hva de liker best når det gjelder å ha det så bra som mulig i vintermånedene. Den store majoriteten ønsker mest av alt å bruke en kveld hjemme i en *snug*, et koselig krypinn der de kan pakke seg inn i et pledd, se på TV og selvsagt – nyte varmen, lyset og lyden av sprakende ild. Fakta er at lyden av sprakende flammer og brennende ved ble stemt frem som den mest beroligende lyden, nest etter regndråper mot en vindusrute. Prøv selv – har du ikke ovn selv, finnes det mange lydfiler på nettet du kan lytte til.

Contura kids

Sveriges største gnager

Beveren lever livet sitt ved vann. Den veier rundt 20 kilo og har en hale som kan bli ca. 40 cm lang. Med sine kraftige tenner feller den trær som den bygger hytter av, og den lager demninger for å ha rolig vann som den kan lete etter mat i. Favorittrettene er blant annet bark, røtter og vannplanter. Når beveren feller trær, skaper den rom for nytt plante- og dyreliv, men den skaper også ofte problemer for grunneierne. Beveren er våken om natten, så om du vil se den, må du stå opp tidlig før sola står opp!



Hjelp meg å finne ut!



Leketips!

Bygg det høyeste tårnet!

Hvorfor ikke kombinere hugging og stabling av ved med litt lek som barna kan være med på? Bytt på å legge på hver sin vedkubbe og prøv å bygge et så høyt tårn som mulig. Den som legger på vedkubben som får tårnet til å rase, taper, og den som la på vedkubben før denne, har vunnet!



PLASSER OVNE I HJEMMET DITT

Finn riktig ovn med mobilen

Går du i kjøpstanker, men lurer på hvordan ovnen vil ta seg ut hjemme hos deg?

Nå kan du slutte å lure! Ved hjelp av AR kan du nå utforme det varmende hjemmet ditt direkte på mobiltelefonen. Alt som trengs er en mobiltelefon eller et nettbrett med Android eller iOS 12 (eller senere), så er det bare å begynne å plassere ovnen i hjemmet ditt!

Besøk contura.eu for å utforske utvalget i ditt eget hjem.



En enkel dessert med eksklusiv smak

2-4 porsjoner
250 g Mascarpone
1 dl fløte
½ dl melis
1 ts vaniljesukker

1 stk. lime
4-6 stk. kjeks, f.eks.
Digestive
bær og frukt etter egen
smak, ev. sukker

1. Forbered frukt og bær, skjær i mindre biter og sukre som du vil. Sett til side.
2. Riv skallet av limen fint.
3. Visp sammen mascarpone og fløte.
4. Tilsett limeskall, melis, vaniljesukker og visp glatt.
5. Knus kjeksene grovt og fordel i porsjonsglass, topp med bær og frukt og til slutt ostekrem. Gjenta.

Varm sjokolade med det lille ekstra

50 g sjokolade, mørk
1 dl fløte
4 dl melk
3 ss sukker
en klype salt

1. Finhakk sjokoladen.
2. Hell fløte, sukker og salt i en kjele og varm opp.
3. Tilsett sjokoladen og rør til den har smeltet helt. Hell i melken og visp sammen.
4. Hell i to kopper og server.

