

Contura

BRASKAMINER • MYS & VÄRME • GLÄDJE • INSPIRATION & TIPS • CONTURA.SE • MÖT OSS I SOCIALA MEDIER

8

MYSIGA TIPS
ATT GÖRA VID
KAMINEN

Starta dagen!
GOD & NYTTIG
FRUKOST



Tips:

PYSSLA MED
BARNEN
DOCKTEATER
STENFIGURER

Bästa koppen te ☕
BRYGGER DU PÅ RÄTT SÄTT?



*Vårda din ved!
Så får du bästa
brasan*



Tänk vilken skillnad en kamin gör. Hur mycket bättre en kopp te, stunden med familjen eller en god bok blir i skenet från en brasa. En kamin från Contura ger lugn, inspiration och trygghet. Den bjuder in till samvaro mellan människor. Den ger dig en speciell känsla. I Sverige har vi en alldeles speciell relation till den känslan – vi kallar den "mys". På Contura har vi ökat mysfaktorn i människors liv i över 50 år. Vi vill dela med oss av våra kunskaper, för vi tror att alla mår bättre av att koppla av mer i vardagen.

Vi bygger bra kaminer som värmer och ger ett lyft till ditt hem. Men den största förändringen kan du stå för, genom att själv skapa mer mys i ditt liv. I denna broschyr har vi samlat inspiration och tips på sådant som du och dina nära och kära kan göra framför kaminen, allt från fikastunder till pyssel. Hoppas de kan vara till glädje. Ha en mysig dag, önskar vi på Contura!

Contura

Hög kvalitet kännetecknar Contura genom hela livscykeln, från produktion till installerad eldstad - och under alla de år som den sprider ljus och värme i ditt hem. Tillverkning sker i Sverige, i en av världens mest moderna kaminfabriker, med fokus på minskad miljöpåverkan.

Vi ställer höga kvalitetskrav i alla led och kaminerna kvalitetskontrolleras innan de lämnar fabriken i Markaryd. Våra kaminer har Effektiv förbränning vilket gör att du kan elda med rent samvete på ett sätt som är bra både för miljön och din plånbok. Välkommen!



Contura i7G



Contura i51

Innehåll

Börja dagen med
en härlig frukost

04

Hitta
din kamin

05

Svensk
fikakultur

06

Samla familjen
framför brasan!
8 mysiga tips

07

Tekunskap
& pyssel

08

Hitta ditt inre lugn

Slappna av med yoga framför kaminen

Många tror att yoga främst handlar om vighet och komplicerade fysiska positioner, men det är bara en del av det. Yoga innehåller också många andra delar, bland annat andnings- och avslappnings- och meditationsövningar. Syftet är att både lugna hjärnan och stärka kroppen. I yogan finns mycket att upptäcka, och enkla nybörjarövningar är bara en internetsökning bort. Börja med till exempel en kvart om dagen i lugnet framför brasan – du märker snart effekten!



God morgon!

Börja dagen med en härlig frukost

Dagens första mål sätter tonen för dagen. En god och näringsrik frukost ger energi och framför allt ett tillfälle att umgås med de du tycker om.

Även om du har bråttom på morgonen finns det många sätt att på ett snabbt och fantasifullt sätt variera vad du äter. Här får du några tips av oss!



Breakfast cookies

Kakor till frukost, det låter väl kul? Ja, särskilt om de är nyttiga. De här kakorna går bra att göra en dag i förväg.

Breakfast cookies 10 st
2 små mogna bananer
1 dl osötat jordnötssmör
3 1/2 dl müsli eller granola
1/2 msk agavesirap
1 1/2 dl frysta blåbär



Sätt ugnen på 175 °C. Skala och mosa bananerna i en skål. Blanda med resten av ingredienserna. Forma smeten med två skedar till 10 kakor och lägg på en bakpappersklädd plåt. Grädda i mitten av ugnen i 20-25 minuter. Låt svalna.



Overnight oats

Trendigt, smidigt och gott. Overnight oats är en kall gröt som är enkel att göra och kan varieras till det oändliga. Till skillnad från varm gröt räknas overnight oats som raw food och behåller näring på ett bättre sätt.

Overnight oats 1 portion
1 dl havregryn
1 dl valfri mjölk
0,5 tsk kanel och/eller kardemumma för mer smak.



Blanda allt i en skål eller burk. Låt grynen sedan suga upp vätskan i kylen under natten. Toppa fantasifullt med bär, frukt eller nötter på morgonen!



Almond butter

Mandelsmör innehåller mer protein och nyttigt fleromättat fett än vanligt smör eller margarin. Det är också supergott med en tydligt nötig smak. Och det håller sig länge i kylen!

1 burk mandelsmör
3 dl hel mandel med skal
4 nypor flingsalt
1/2 dl rapsolja



Mixa allt till en slät, krämig konsistens. Servera gärna på toast med till exempel skivad banan.





Contura 520 Style, svart



Contura i7G



Contura 690 Style

Hitta din stil

Det finns inget mysigare än en värmande brasa. Det vet alla vi som lever där det finns höst, vinter och vår. Men värmen från elden är inte bara en mysfaktor som väcker djupa känslor av trygghet och gemenskap. Det är också en klok

” Du vet aldrig vilken som är just din kamin, förrän du ser den ”

och modern lösning som hushåller med både dina och naturens resurser. En kamin från Contura ska

sprida värme och mys i ditt hem under många år framöver. Därför ska du välja med omsorg. Vi gör Contura för dig som uppskattar god design, smarta funktioner och stor valfrihet.

Kaminer för både hjärtat och hjärnan

När du väljer en kamin är det viktigt att du tar hänsyn till hur just ditt hem ser ut. Hur stor yta ska den värma? Hur ser utrymmet ut där den ska stå? Vi erbjuder braskaminer, täljstenskaminer, gjutjärnskaminer, kakelkaminer, murspisar och eldstäder, insatser och spiskassetter samt elektriska eldstäder – alla med

olika egenskaper. En kamin fyller ett praktiskt syfte, men också ett emotionellt. Den kan förhöja designen i ditt hem, och du vet aldrig vilken som är just din kamin förrän du ser den. Vi har tagit fram Kaminväljaren, för att du ska få lite hjälp på vägen när du inleder din kaminresa.



Låt dig inspireras!
Conturas kaminväljare ger resultat utifrån din personlighet och ditt hem.

www.contura.se

Vedvård

Torr ved till vintern

Fuktig ved brinner sämre, avger mindre värme och ger större miljöbelastning. Ved som eldas ska helst inte innehålla mer än 20% vatten. Därför är det viktigt att torka den rätt! Många har ved under presenning. Detta gör dock att fukt inte avdunstar – luftcirkulation är viktigt. Och kom ihåg att ved oftast behöver torka i minst två år.

Vid vedförvaring utomhus:



Ved behöver bra luftcirkulation för att torka



Håll veden ifrån markfukten med t.ex. lastpallar



Tak över så att regnvatten inte kommer åt veden

20%
max. fukthalt





Inget mys utan svenskt fika



En kopp kaffe med någon form av kaffebröd – en central del av den svenska myskulturen. Visste du att vi svenskar sammanlagt ägnar ca 10 hela dygn per år på att fika? Den genomsnittliga fikastunden varar 24 minuter på fritiden, och 14 minuter om den sker på jobbet. Och vi älskar kaffe – i medel dricker vi över 3 koppar per dag.

Men varifrån kommer ordet? Trots att fikakulturen är så stark, finns det oklarheter kring var ordet "fika" egentligen kommer ifrån. Språkvetare har olika teorier. En är att ordet kommer från slangspråket på fängelset Långholmen under 1900-talets början, där "kaffe" eller "kaffi" gjordes om till just "fika". En annan teori är att personer som arbetade med skinnberedning hade ett eget hemligt språk, kallat skinnamål, där "kaffä" på ett liknande sätt vändes ut och in till att bli "fäka" eller "fika".

Varför inte värma kaffet eller teet på en mysig och praktisk Conturakamin nästa gång?



Laga snabbaste muggkakan

Det behöver inte ta lång tid att få fram gott fika. Muggkladdkaka är härligt att njuta av både för egentid och familjemysset.

- 1 msk smält smör
- 2 msk vetemjöl
- 2 msk strösocker
- 1 msk kakao
- 2 msk mjölk
- 1/2 tsk vaniljsocker
- 1/2 tsk bakpulver
- En nypa salt

Blanda smeten och häll i en mugg som rymmer minst 2dl. Grädda i micron på full effekt i ca 1 minut. Klart!

Det lilla extra!

Tillbehör som förhöjer brasupplevelsen



Med en Contura monterad på en vridplatta syns elden överallt och du kan rikta värmen dit du befinner dig.



En kokplatta på kaminen lagrar värme effektivt och gör att du kan hålla te och kaffe varmt under lång tid.



Ett golvskydd är både praktiskt och snyggt. Finns i svart- eller grålackerad plåt och i hårdat, genomskinligt glas.



#1

Familjeknytkalas

Ordna knytkalas för hela familjen framför brasan och låt alla familjemedlemmar stå för varsin rätt. Allt från enkla tilltugg till svårare rätter. Varför inte göra det extra spännande och utse en vinnare?



#4 Brädspel

De flesta känner till schack och fyra-i-rad, men hur är det med kalaha, crokinole och carrom? Det finns mängder av roliga brädspel i världen. Utforska och hitta just era favoriter!



#5

Högläsning



#7

Kortspel

Samla familjen

8

mysiga tips på saker att göra vid brasan



#2

Chokladprovning

Vilken chokladtyp är din favorit? Det finns mängder av chokladsorter i världen, med olika karaktär och kakaohalt. Kakaobönan har också en spännande historia. Upptäck, utforska och njut!



#3

Slocknar glöden?

Med vår Refueling Boost-funktion öppnar du bara ett handtag på kaminen för att tillföra syre underifrån, få fart på glöden och göra det lättare att antända ny ved.

Mobil (AV)



#6

Mobilfri brasa

Många undersökningar visar att mobilfria zoner minskar stress, både på jobbet och hemma. Låt rummet med kaminen bli en plats där vi istället pratar och umgås med varandra!



#8

Mysigaste musiken

Skapa en gemensam Spotifylista för familjestunderna framför brasan, där alla bidrar med sina favoritlåtar! Vem vet, kanske du lär dig någonting nytt?



Varför inte börja med:

September - Earth, Wind & Fire

I'm On Fire - Bruce Springsteen

Cozy - Jacob Sartorius

Firework - Katy Perry



Tid för en kopp?

Te

En rykande kopp te gör din stund framför brasan ännu mysigare. Men det är skillnad på te och te. Det finns över 3000 varianter av te i världen, indelade i bl.a. kategorierna nedan. För att få fram den bästa smaken från olika tesorter är det viktigt att ha rätt vatten-temperatur och dragnings-tid när du brygger.

Tesort	Temperatur	Tid
Grönt te	70-80 °C	1-3 min
Oolong	80-90 °C	1-3 min
Rooibos	100 °C	5-10 min
Svart te	100 °C	2-4 min
Vitt te	70-80 °C	1-3 min

Glöm heller inte att ta bort tesil eller tepåse när dragnings-tiden gått. Annars blir teet beskt!

Gör-det-själve tips!

Pyssla med barnen

Finns det någon bättre plats att samlas och pyssla hela familjen, än vid brasan? Fram med pyssellådan och låt fantasin flöda. Här är några tips att börja med!

Dockteater

Spara gamla glass-pinnar, pynta dem och ha en egen dockteater. Kanske en julpäs?

Roliga stenfigurer

Samla stenar i naturen och måla era egna knasiga stenfamiljer.

