

BONNIER

Rights

AUTUMN 2018

NON FICTION
FROM SWEDEN

Dear Publisher

We have the pleasure of presenting our new illustrated non-fiction titles from Bonnier Fakta, Bokförlaget Semic and Bokförlaget Max Ström. Besides our high quality cookbooks, our spring catalogue includes an amazing baking book, vegetarian titles, a lot of health information, woodworking and indoor plants. It's a pleasure working with all our foreign partners and we look forward to another amazing year together with you!

We would be happy to send you reading copies or pdfs so don't wait, let us know what you are looking for!

The Bonnier Publishing Group

is made up of Albert Bonniers Förlag, Bokförlaget Forum, Bokförlaget Max Ström, Bonnierförlagen Lära, Bonnier Audio, Bonnier Bookery, Bonnier Carlsen, Bonnier Fakta, Bonnier Pocket, Igloo Books Sverige, Kartago, Lovereads, Månpocket, Orosdi-Back, Reseförlaget, Wahlström & Widstrand, Bonniers Bokklubbar, Bonnier Rights, Books & Dreams and Bonnier Brands.



www.facebook.com/BonnierRights
Twitter and Instagram @BonnierRights



Contact us

Ludvig Kullander
Rights Manager
+46 8 696 80 93
ludvig.kullander@bonnierights.se

Cecilia Lindh Mattsson
Coordinator
+46 8 696 84 06
Cecilia.lindh@bonnierights.se

Cover Photo: Linda Vagnelind
Graphic Design: Linda Andersson

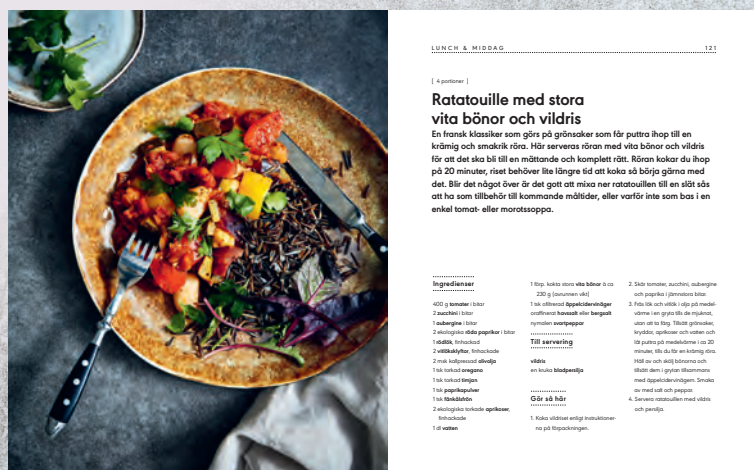


THE NEW GREEN PROTEIN

If you would you like to eat more vegetables but worry that you might not get all the nutrients you need then *The New Green Protein* is the perfect book for you. It's a handbook that teaches you everything you need to know about all the essential nutrients, especially protein, and answers questions such as what the 20 best sources of protein are, how much protein you need to eat in order to stay healthy and how to cook plant-based dishes that are delicious, exciting and nutritional.

This book is bursting with facts and really good recipes for breakfast, lunches, dinners and desserts. Learn how to prepare carrot muffins with lingonberries, chickpea crispbread, a green hummus bowl, celeriac soup with crispy green cabbage and banana bread with coconut yoghurt. A feast for your eyes and your taste buds!

ORIG. TITLE The new green protein
AUTHOR Therese Elgquist
FORMAT 195x240 mm, 160 pages





ALCOHOL FREE PLEASE

Alcohol-free drinks are in vogue, and the range is steadily growing. But many of us still find it difficult to choose when it comes to combining the drinks with food.

Water, juice, cider, tea, kombucha, lemonade and alcohol-free beer or wine all have a place on the dining table but you need to know which drink to choose for the food you'll be serving - that is where *Alcohol Free Please* comes in. The author helps you make the right decision. He goes through everything from drinks that are quick and easy to make by flavouring water, squeezing fresh juice or brewing using products from the shop's alcohol-free range to drinks that need more time to make.

There are no rules, just plenty of inspiration, because the main thing is that the drinks are good. As Richard Man says: "Drinks that are being served with food should complement the food, whatever the level of alcohol is. It's as simple as that".

ORIG. TITLE Alkoholfritt tack
AUTHOR Richard Man
FORMAT 170x240 mm, 144 pages
RIGHTS SOLD German



RICHARD MAN is a sommelier and spirits ambassador with a degree in chemical engineering from KTH, because "the purest form of food and drinks is chemistry." He has also been involved in the Fotografiska Museum's bar, which focuses on alcohol-free drinks and sustainable consumption.





BAKING WITH BEANS

Beans, peas and lentils, with all their proteins, fibres and minerals, have always been popular as healthy ingredients, and the rise in interest in gut health has now made beans climb even further up on the list.

Baking bread with beans has twice the benefits. Not only are they bursting with nutrients, they also help to regulate your blood sugar.

Baking with Beans contains recipes with and without gluten. Besides bread, there are also recipes for delicious cakes and cookies, such as kidney bean brownies and black bean chocolate chilli cookies.

The book also tells you everything you need to know about beans, peas and lentils and how they can be best used in baking. And there is a chapter on health and nutrition and how baking with beans improves their nutritive values.

ORIG. TITLE Baka med bönor
AUTHOR Lina Wallentinsson
FORMAT 170x240 mm, 128 pages
RIGHTS SOLD Dutch, English, Finnish, Norwegian



LINA WALLENTINSSON is a diet economist and journalist with long experience as a food writer. *Sprouts, Shoots and Microgreens* was her first book published in 2016, sold to several countries.

Rödbetspaj på kikärter med fetost och rosmarin

Ett fräsigt pajskal på kikärter och havregryn är enkelt att mixa ihop. Fyll som här med rödbetor och fetost eller gör du egen variant.

1 pajskal
1 färdig kokta kikärter (380 g, avunnen vikt ca 200 g)
1 dl havregryn (40 g)
1/2 dl olivolja
1/2 tsk salt
olivolja till formen

Gör så här:
1. Häll av skölj och låt kikärterna rinna av väl.
2. Lägg havregrynen i en matberedare och mixa till ett fint mjöl.
3. Tillsätt kikärter, olja och salt. Mixa till en slät deg.
4. Tryck ut degen i en smord form, cirka 20 cm i diameter. Se till att botten inte blir alltför tunn. Forma aluminiumfolie till ett band och fodra pajkanten på insidan så att degen inte håller sig.
5. Kall formen cirka 30 minuter.
6. Sätt ugnen på 200 grader.
7. Grädda pajskallet i ugnen i 10 minuter. Låt svalna något innan du fyller på.
8. Grädda i mitten av ugnen i 20-25 minuter eller tills pajen fått en färg.

Fyllning:
400 g små blandade röd-, gul- och polskabeter
1 msk olivolja
1 rödlök, skivad och klyftad
50 g grönkålslblad, skurna
3 dl turkisk yoghurt (20 %)
3 ägg
1 msk flytande honung
2 dl riven lagrad ost (t.ex. cheddar)
2 tsk färdiglagad färsk rosmarin
1 tsk salt
1/2 tsk malen svartpeppar
100 g fetost

Gör så här:
1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Lägg betorna på en plåt. Baka i mitten av ugnen i cirka 25 minuter eller tills de är mjuka (de kan bakas samtidigt med pajskallet). Låt svalna något och skiva dem. Baka betorna på mitten.
3. Hög värmen till 200 grader.
4. Lägg hälften av betorna, löken och grönkålen i pajskallet.
5. Vispa ihop yoghurt, ägg, honung, ost, rosmarin, salt och peppar i en bunke. Häll smeten i pajskallet.
6. Lägg på resten av betorna, lök och stök ner några grönkålslblad. Grö över. Smula över fetosten.
7. Grädda i mitten av ugnen i 20-25 minuter eller tills pajen fått en färg.

BAKA MED BÖNOR
82



Kokosmuffins med lime

Kokos och lime är smaker som funkar ihop. Muffinsen på bilden bakades i en gammal kakform, den var så fin så jag kunde inte låta bli. Men egentligen är det enklaste att klicka smeten i små muffinsformar av papper.

Cirka 15 muffins
1 färdig kokta vita bönor eller kikärter (ca 380 g, avunnen vikt ca 200 g)
75 g rumsvarmt smör
1/2 dl discoler
3 ägg
4 dl riven kokos (40 g)
1 tsk bakpulver
1 krm vaniljpulver
1 tsk Rottfrukt
2 tsk färdiglagad limejuice
1 msk färdiglagad limejuice
riven kokos att strö över

Gör så här:
1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Häll av spadet, skölj och låt bönorna rinna av väl. Mixa dem slätt med stavmixer.
3. Vispa smör och socker luftigt. Tillsätt äggen, ett i taget, under fortsatt vispning.
4. Blanda kokos med bakpulver, vaniljpulver, Rottfrukt och limejuice.
5. Tillsätt de mixade bönorna, kokosblandningen och limejuicen i äggispet. Vispa slätt.
6. Klicka smeten i 15 små muffinsformar (på bilden används en kakform i metall till halva satens smet). Strö lite riven kokos över.
7. Grädda muffinsen i mitten av ugnen i cirka 15 minuter.
8. Muffinsen håller sig bäst om de förvaras i frysen.



GLUTEN-FREE BAKING – SWEET AND SAVOURY FAVOURITES

This is an inspirational baking recipe book for EVERYONE that likes to bake and that loves the taste of freshly baked bread, cakes and cookies. There are stuffed muffins, wonderful scones and delicious bread as well as creamy chocolate macaroons, raw-food arrack rolls, sweet raspberry caves and crispy oat & caramel cookies.

In several of the recipes you can even use alternatives to regular milk and white sugar without compromising on taste. The book gives you tips on how to succeed at gluten-free baking, introduces new ingredients such as chia seeds, coconut oil and birch sugar and teaches you more about different types of gluten-free flour and alternative sweeteners.

ORIG. TITLE Baka glutenfritt

– matbröd och söta favoriter

AUTHOR Susanne Hovenäs & Malin Randeniye

FORMAT 170x240 mm, 128 pages

RIGHTS SOLD Finnish, Norwegian

SUSANNE HOVENÄS is a health journalist and dietitian and the author of the popular books *Gluten-Free Baking – bread, cakes and desserts* and *Gluten-Free Cooking*.

MALIN RANDENIYE is a dietitian, cookery book writer and the founder of the Swedish magazine *Glutenfri Matlust*.





STICKY CHOCOLATE CAKES DELUXE

Do you want to make something really delicious without having to spend hours in the kitchen? Then *Sticky Chocolate Cakes Deluxe* is the book for you. Frida Skattberg uses the basic recipe for the classic sticky cakes we love, but adds her own twists: a glaze or a frosting, a creamy filling or several layers of different sticky cake bases.

There are recipes for divine cakes like chocolate cake with Nutella meringue, dulce de leche with sea salt and sticky cake gateau as well as more unusual varieties such as sticky cake dip, popcorn cake with caramel sauce and even sticky cake pizza. Whatever you fancy, you're sure to find something a bit different but definitely delicious in *Sticky Chocolate Cakes Deluxe*!

ORIG. TITLE Kladdkakor deluxe
AUTHOR Frida Skattberg
FORMAT 170x220, 96 pages
RIGHTS SOLD Finnish, German, Portugese

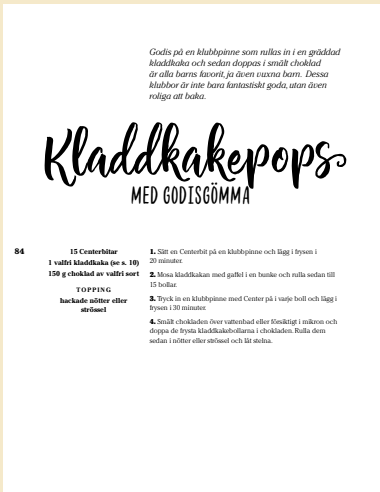


After Eight-kaka MED VANILJPÄRON

VANILJPÄRON
 4 pärer
 1 vaniljstäng
 4 dl strösocker
 3 dl vatten
KLADDKAKA
 150 g smör
 100 g smörkallchoklad
 100 g After Eight
 3 ägg
 2 dl strösocker
 2 dl veteavgjort
 2 msk kakao
TILL SERVERING
 gummetdags vaniljglass (se s. 86)

Idén till denna kaka föddes när jag tappade ett päron i en skål med kladdkakesmet. När jag fiskade upp det kladdiga päronet kom jag på att päron och choklad är gott ihop, så varför inte göra en kaka med päron? Efter långt experimenterande visade sig slutligen mint, choklad och päron vara en himmelskt god kombination.

1. Skala päronen. Dela vaniljstäng på längden och skrapa ut 100g.
 2. Laga vaniljstäng och 400g i en kastrull tillsammans med socker och vatten. Koka upp och låt smälka tillt allt socker smält.
 3. Skär av botten på päronen och skiv ner dem i lagor. Låt koka i 15 minuter. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.
 4. Grö kladdkakan. Står ugnen på 175° och koka i 15 minuter. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.
 5. Smält smör och tillammas med choklad och After Eight i en kastrull på låg värme.
 6. Ta av från värmen och rör ner äggens ett i taget. Tillsätt sedan de förra ingredienserna och rör ihop till en smet.
 7. Häll smeten i formen och ställ ner päronen. Grädda kakan mitt i ugnen i 30-35 minuter.
 8. Ta ut och låt svalna helt innan du skär upp kakan. Servera glass med vaniljglass.



Kladdkakepops MED GODISGÖMMA

15 Centerbitar
 1 vanilj kladdkaka (se s. 10)
 150 g choklad av valfri sort
TOPPING
 hushålls smör eller strösocker
 1. Sätt en Centerbit på en klubbpinne och lägg i frysen i 20 minuter.
 2. Smör klubbpinne med gaffel i en bunke och rulla sedan till 1/2 bollar.
 3. Tryk in en klubbpinne med Center på i varje boll och lägg i frysen i 30 minuter.
 4. Smält chokladen över vattenbad eller i mikron och dräpa de frysen kladdkakecenterarna i chokladen. Rulla dem sedan i smör eller strösocker och låt svalna.



FRIDA SKATTBERG started baking when she was just ten years old and now writes one of Sweden's most popular baking blogs, *Fridas bakblogg*.

Sticky cakes with extra everything for Chocolate lovers everywhere!



NATURE'S LARDER

"I want my recipes to convey emotions, smells and memories. The popping sound that a stalk of rhubarb makes as you pull it out of the earth. The texture of a sun-ripened raspberry that you pick from a bush and put straight into your mouth. The smell of lilac bushes in flower. I want to bake, I want to see the beauty of nature and I want others to see what I see and taste the flavours of nature."

Nature's Larder is far from being "just" a baking book. It is just as much a story about emotions, sustainability and living as one with nature. It is a book about the earth being something we borrow and about the satisfaction of making something with your hands in order to understand and see beauty in everything around us.

MY FELDT is the brightest star in the world of Swedish bakery and people travel from far and wide to go to the bakery in Halmstad that she runs together with her husband Johan. She has an impressive CV and in 2017 she won the Swedish Gastronomy Award. This is her first book and it contains over 70 recipes.

ORIG. TITLE Blåbärssnår, äppelskrutt och rabarberskugga

AUTHOR My Feldt

FORMAT 195x260 mm, 276 pages

RIGHTS SOLD German



DU HAR BARA BLIVIT BITEN, AV NATUREN

G rusen sprätter efter det lilla röda monarkhjelet. Cykeln gick så fort och jag är så liten, solbränd på tunn kropp med vitt hår, blekt av solen. Ett par för korta blå wet shorts med adidasloggan på var det enda jag hade på mig. Jag har precis lärt mig cykla, bara levt i några år. Hej vad det gick, okontrollerat fort och det knastrar på vägen där jag far fram som lyckan själv på två hjul, rakt mot gamla eken. Jag vänder mig om, ser mormor stå där vid huset i vitt klänning med bruna blommor på, hon vinkar, hon ser så himla stolt ut, jag släpper styret och höjer handen mot luften, svänger och får rakt ner i det gröna havet av nåsador i diket, med min bara kropp. Cykeln åker in i stängselstolpen, det röda hjulet snurrar och jag hör hur mormors trätöflor springer mot grusen. Jag tittar upp mot himmeln, ser stora eken framför ovanför mig och tänker, detta är döden. Jag är så näslad, plötsligt känner jag mormors armar runt mig kropp när hon drar mig ur diket. Hon springer, jag skriker. Vi kommer upp på kökstrappen, tofflorna far iväg ut i trädgården. Mormor sätter ner mig på den låga köksbänken och vricker iskallt vatten från vrickepumpen, ner på mina fötter. Jag grinar, hon säger med lugn röst –det är ingen fara, jag har tagit dig därifrån, lilla My. Jag är fem, mormor är varm, hon ler, baddar med en rosa bomullstuss med salubrin på. –dör jag nu, får jag fram mellan salta tårar? –Nej My, man dör inte av nåsador. Du har bara blivit biten, av naturen

25





BELLY BALANCE WITH GREEN FOOD

If you have a sensitive stomach or suffer from IBS but want to follow a vegetarian diet, then this is the perfect book for you. It is bursting with dietitian Sofia Antonsson's delicious recipes that are based on the dietary treatment FODMAP – one of the most effective methods there is for alleviating the symptoms of stomach disorders.

You start by eliminating the most common foods that cause symptoms and then slowly reintroduce them so you can see exactly which ones are causing you problems. And as well as all her wonderful recipes, Sofia also helps you to understand more about how FODMAP works.

ORIG. TITLE Lugn mage med grön mat
AUTHOR Sofia Antonsson
FORMAT 195x240 mm, 144 pages

Ingefära är bostatsligt tulat roten till det goda. Den kallas antiinflammatorisk eftersom den har förmågan att minska inflammationer i kroppen. Dessutom är den bra för matsmältningen. Drick en shot varje dag!

38
Smoothies, bowls & bars

INGEFÄRSKICK

CA 3 DL

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort skalen från citronen, se till att ta bort den vita lämsan som citrusen ligger på och koka smaken.
2. Skala ingefäran och riv den om du vill, koka den i en minuter (du behöver inte koka den om du inte vill ha den i en juicer).
3. Häll upp i glas och servera direkt.

TIPS
Skivna ingefäran och lägg i en kopp varmt vatten, perfekt kvällen!

Quinoa är verkligen en bra stapelsats i FODMAP-skalor. Frys broccoli är snällare mot magen än den färska. Pulabian är med mest för att den är vacker att se på, men du kan även göra den utan problem.

55
Salader & suppor

KRÄMIG QUINOASALLAD

4 PORTIONER

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa smör, mackor och smör i en mixer eller med en stavmixer. Smaka av med lite salt och peppar.
2. Koka quinoan enligt anvisning på paketet. Låt quinoa kyla.
3. Skala morötterna och koka dem i saltat vatten. Tillsätt lite smör och koka i 10 minuter. Tillsätt lite smör och koka i 10 minuter. Tillsätt lite smör och koka i 10 minuter.
4. Baka pulabian i ugn enligt anvisning på paketet. Blanda quinoan med smör och pulabian.

SOFIA ANTONSSON is a certified dietitian and the founder of Belly Balance, which specialises in the treatment of IBS. Sofia herself has suffered from IBS for many years and after having tried almost everything she started following the FODMAP diet, which is based on the theory that fermentable carbohydrates are difficult to break down in people that have IBS. She has successfully treated more than 5000 people with tummy troubles and also holds lectures on the stomach, trains dietitians in the method and has written several cookery books. She also has an app called IBS-skolan, which has, since its start, helped more than 2000 people to make their stomachs calmer and happier.



CASSEROLES FOR ALL OCCASIONS

A gourmet weekend meal or an inexpensive but tasty weekday supper – casseroles are perfect for every occasion. This book contains a collection of Lena Söderström's best tips and favourite recipes for meat, chicken, sausage, fish, shellfish, vegetable and bean casseroles using ingredients from the simple and inexpensive to the more sophisticated and international.

Casseroles for All Occasions also includes recipes and ideas for side dishes, bread, toppings and sprinkles in order to achieve the perfect combination of textures and flavours as well as tips on smart bases that you can prepare in advance so that you can serve up a quick and easy casserole even in the middle of the week. With a pre-chopped base in the freezer a casserole is never that long from being ready to eat!

ORIG. TITLE Grytor – Från lättlagat till lyx
AUTHOR Lena Söderström
FORMAT 195x260 mm, 128 pages



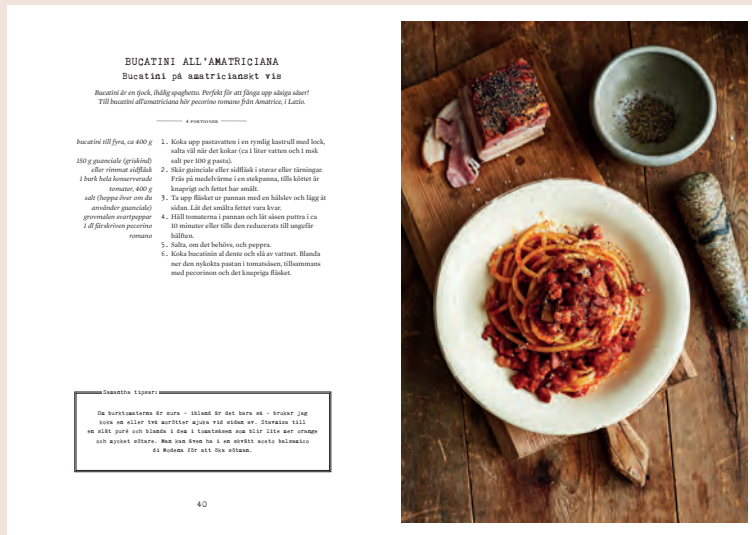


AUTHENTIC ITALIAN PASTA

Pasta is nothing less than pure pleasure – in different forms and with different sauces. *All'arrabbiata, alla carbonara, alle vongole* or a classic *tagliatelle al ragù* ... Whether you want to make fresh pasta from scratch or use the ready-made variety, this is the book that teaches you how to cook pasta so that it tastes as wonderful as it does in Italy.

Milan-born Samantha Santambrogio-Öberg holds courses in Italian cooking and she believes that life is too short not to treat yourself to pasta! In this book she generously shares her passion and expertise, telling you everything you need to know in order to make the perfect pasta dough and which type of pasta goes with which sauce. There are also recipes for classic pasta dishes, regional specialities, vegetarian and new, quick and easy weekday dishes.

ORIG. TITLE Äkta italiensk pasta
AUTHOR Samantha Santambrogio-Öberg
FORMAT 170x240 mm, 112 pages





LINDA'S HOMEMADE BREAD & CAKES – HER 50 MOST POPULAR RECIPES

Linda Andersson writes one of Sweden's top baking blogs where she shares her irresistibly delicious and simple recipes complete with step-by-step pictures.

The highly popular *Homemade Cakes* and *Homemade Bread* is now followed by a collection of the 50 most popular recipes for bread and cakes from her blog – the ones that have received the most likes and the most shares and which the readers return to again and again. This is a truly reliable baking book full of the wonderful aroma of freshly baked buns, cakes, pies, cheesecakes, muffins, bread and rolls for all possible occasions.

ORIG. TITLE Lindas bröd & kakor
AUTHOR Linda Andersson
FORMAT 170x240 mm, 112 pages



SNABBA STEKPANNEBRÖD

Lättgjorda portionsbröd som gräddas utan ugn och inte behöver jäsa. Stek dem till en matig soppa eller sallad, eller ät dem till helgfrukosten.

ca 20 bröd

75 g smör, rumsvarmt
7 1/2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
3 1/2 dl mjölk eller vatten

GÖR SÅ HÄR:

1. Nyp ihop smöret med de torra ingredienserna. Tillsätt mjölken och blanda ihop allt till en kladdig deg.
2. Rulla degen i vetemjöl till en långt. Dela den i ca 20 biter.
3. Forma degbitarna till bollar med mjölade händer, platta till dem lite.
4. Värm en stekpanna på medelvärme. Stek bröden på medelvärme i 1-2 minuter på varje sida. Vänd när de har fått färg.

34





DAMMSUGARE

Klassiska kondisbitar som består av marsipan som är fylld med kaksmulor. Det går att använda vilka kaksmulor man vill i fyllningen, t ex cookies, småkakor, sockerkakor och chokladbollar.

ca 20 stycken

200 g grött marsipan-kak (eller annan färg)
100 g mörk choklad

FYLNING

4 dl valfria kaksmulor
(jag använde 2 dl cookies + 2 dl sockerkaksmulor)

4-6 droppar arrakessens
1 dl florsocker
100 g smör, rumsvarmt
2 msk kakao

GÖR SÅ HÄR:

1. Börja med fyllningen. Mixa kakorna till smulor i en hushållsmaskin med knivar. Tillsätt arrakessensen under mixningen.
2. Mixa florsocker, smör och kakao och blanda ihop det med smulorna till en kladdig deg. Ställ den i kylen en stund för att stelna.
3. Rulla två längder av smeten, ca 2 cm tjocka.
4. Rulla in längderna i marsipan, skär bort marsipan som är överflöd. Färsut försiktigt och lägg skarven nedåt.
5. Skär längderna i biter, 4-5 cm långa.
6. Smält chokladen över vattenbad.
7. Doppa ändarna i choklad.
8. Lägg dammsugarna på ett bakplåtspapper och låt chokladen stelna i kylen.

44



KÄRLEKSMUMSSOCKERKAKA

En härligt chokladig mjuk kaka med magiskt god glasyr och kokos. En favorit som alla säger wow till!

ca 12 bitor

3 ägg
3 dl strösocker
1 1/2 dl kokos
3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
125 g smör, smält
1 dl mjölk
smör och ströbröd till formen

GLASYR

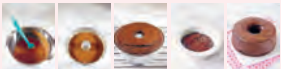
50 g smör, smält
2 msk kokos
2 tsk vaniljsocker
3 1/2 dl florsocker
1 msk stark kaffe
1-3 tsk vatten

GARNERING

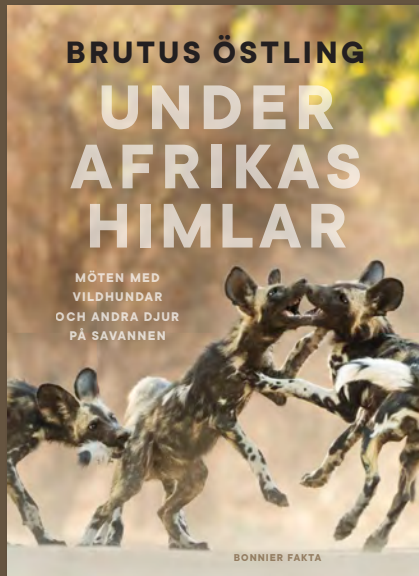
kokos

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 180 grader. Vispa ägg och strösocker pösigt i en bunke.
2. Blanda kokos, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker i en skål. Rör ner det torra i äggblandningen tillsammans med smält smör och mjölk. Vispa snabbt ihop allt till en smet.
3. Häll smeten i en smord och bröad sockerkakeform, ca 1 1/2 liter.
4. Grädda kakan längst ner i ugnen i ca 40 minuter. Låt den svalna i formen. Stjäl upp kakan på en tallrik.
5. Glasyr: Blanda ihop alla ingredienser till glasyn i en skål. Anpassa mängden vatten så att glasyn blir begagnad.
6. Bred ut glasyn över kakan och strö över kokos. Låt glasyn stelna.



53



UNDER THE SKIES OF AFRICA

When the multi-award-winning nature photographer Brutus Östling points his camera at Africa's big game animals he creates magical pictures. This book shows us the African savannah as we have never seen it before, with photographs that are guaranteed to captivate you. But it is also a book that helps you understand nature's complex interaction and that allows you to meet species that only a few have succeeded in portraying. *Under the Skies of Africa* takes us as close to the African savannah as it is possible to get without actually going there. A spectacular safari in the form of a book.

ORIG. TITLE Under Afrikas himlar
AUTHOR Brutus Östling
FORMAT 227x315 mm, 224 pages





SLEEP, SLEEP, SLEEP

Exercise and healthy food are all very well, but sleep is just as important for your health. In fact it affects your weight and mental well-being and reduces the risk of everything from colds to cancer. *Sleep, Sleep, Sleep* teaches you everything you need to know about this very important subject, which is highly relevant now when stress, sedentary lifestyles and smart phones have a negative affect on how well you sleep.

Together with journalist Minna Tunberger, sleep researcher Christian Benedict shares his exciting research into how a lack of sleep increases your appetite and how exposure to daylight improves your sleep and helps you to recover more quickly from serious illnesses.

He writes about the digital revolution and how exposure to blue light interferes with sleep, creating stress and causing an entire generation to suffer from chronic sleep deprivation. The book also tells you about how REM sleep improves

your understanding of your own and others' feelings and contributes towards improved mental health. And as if that's not enough, you will also find out how the all-important state of deep sleep strengthens your immune system and helps you to solve problems, recharge your brain's battery and improve your declarative memory.

A combination of interesting facts and inspirational tips and advice for those of you that want to improve your sleep and become happier, healthier, smarter and slimmer.

Sömn – trendigare än någonsin

Under 1990-talet var vi levårda för fett och köpte lättmargarin och fettfri yoghurt. De senaste decennierna har det larmats om att stillastrandet är "det nya röka" och motionsvägen har sköljt över oss. Plötsligt var det inte nog att springa ett millopp, var och varannan människas skulle springa ett maraton. Ingen har nog heller kunnat undgå juicerenden som dök upp för några år sedan. Allt tänkbart grönt skulle stoppas i råsfacentrifugen; broccoli, avokado, och spenat. Men vad är det stora hälsointresset just nu? Jo, titta på omslaget till den här boken, så får du se; Sömn, sömn och åter sömn! I en tid när en hällosam och väl-mående kropp har fått högre status än pengar på banken, så har turen nu kommit till sömn. Du kan köpa aktivitetsband som mäter din sömn medan du sover. Inte bara hur många timmar, utan även vilka sömnfaser du sover dig igenom. Det tillverkas specifika glasögon som du kan använda kvällen för att sända ute det blå ljuset från mobilen och datorn för att du ska slippa den uppgående effekten. I USA finns till och med särskilda klasser på gymmen där du får vila på mjuka madrasser och lära dig att slappna av till den grad att du somnar. Arianna Huffington som startade Huffington Post är en av vår tids största sömnambassadörer och hennes bok *The Sleep Revolution* har läst av en miljonpublik, inte minst av karriärister som nu har börjat tänka om. I takt med att forskningen har nått ut till allmänheten har man börjat förstå att det inte längre coolt att jobba ihjäl sig eller stressa för mycket. En bra sömn är avgörande för att undvika utbrändhet och för att kunna prestera i skolan och på arbetsplatser.

4

Och är det inte lägligt att just som vi har börjat värna om vår fantastiska sömn, så går tre amerikanska forskare, Jeffrey Hall, Michael Rosbash och Michael Young, och får Nobelpriset i medicin eller fysiologi för att de har förstått och kan förklara mekanismerna bakom vår inre klocka. Det vill säga vad som styr vår dygnsrytm – och därmed när vi sover och när vi är vakna.



5



Melatonin – ett tveksamt antijetlag-piller

Många affärsmän och andra som reser över många tidszoner snackar vitt och brett om melatonin som tillägg. Att det skulle vara den snabba vägen att ta sig igenom jetlag. Om du till exempel reser från New York och är framme i Stockholm klockan 22 svensk tid, är ju klockan 16 i New York och du är inte alls trött när du kommer hem. Genom att ta ett melatonintillskott så kan du hjälpa tröttheten lite på traven. Du ska dock veta att det inte hjälper dig att sova bättre. Om du tar melatonin utan att ha byggt upp en tillräcklig sömnskuld så kommer du ändå inte att ha så stort sömnbehov. Du kommer inte att förbättra sömnavslutningen, för melatonin är ingen sömnsjämnande hormon, det är ett hormon som styr sömntyningen, det vill säga är ett hormon från din inre klocka som öppnar dörren till sovrummet och säger: "Dags att sova". Men hur du sover, det styr inte det här hormonet. Så, tar du melatonin när du har jetlag kan det hjälpa dig att vila på och ligga dig, men rädda inte med att du kommer att sova särskilt djupt eller sammanhängande.

I länder som USA säljs det melatonin receptfritt på apotek och till och med i dagligvaruhandeln. Här i Sverige är det betydligt svårare att komma över sömnhormonet – du behöver få det förskrivet av läkare. Och tur är det! Det kan nämligen vara skadligt att ta sådana här tillskott, men det skrivs det inte om i kvällstidningarna. De tar bara upp ena sidan av mynnet. Det är faktiskt så att 30 procent av alla människor har en genetisk variation som gör att extra melatonin kan vara direkt livsfarligt. De har receptorer som svarar på melatonin så att bukspottskörteln börjar frisätta mindre insulin. Det i sig ger för mycket glukos i blodet, vilket kan leda till diabetes typ 2, vilket ofta leder till andra allvarliga metabola sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom. Att ta melatonintillskott är därför inte oproblemiskt. Visst, det kan hjälpa kroppen att känna trötthet när du önskar, men du blir utan djupsovn och får inte de reparerande egenskaper som sömnen ska ge, och du kan få problem med insulinunderskott. Nej, det är bättre att låta de inre klockorna hamma i takt av sig själva. Det brukar ta en dag per tidzon för klockorna att justeras tillbaka. Har du till exempel varit i Finland, som ligger en tidzon före oss, tar det en dag att återfå din forna dygnsrytm och har du varit i New York, som ligger 6 timmar efter oss, tar det ungefär 6 timmar innan du är på fötter igen. Det finns emellertid en grupp människor som är i starkt behov av melatonintillskott; blinda. En del blinda har fortfarande en ljuskänslighet, men det som inte alla känner av, är att de behöver melatonin på kvällen för att få en fungerande dygnsrytm.

ORIG. TITLE Sömn, sömn, sömn

AUTHOR Christian Benedict

FORMAT 148x210 mm, 176 pages



KIMCHI AND KOMBUCHA

Have we wasted a lot of time, energy and money on medication, self-help books, psychologists and other therapists when a simple faecal transplant could have been the solution? Because it turns out that bacteria doesn't just play an essential role in our immune system, but also in Alzheimer's, Parkinson's, MS, ADHD, autism, anxiety, depression, stress and chronic pain etc.

The connection between the gut and the brain is a groundbreaking discovery, and perhaps the most exciting one within medical research today. In this book, Soki Choi presents the microbiotic revolution and the latest breakthroughs in research into gut-brain axis, which can affect your brain and psychological health in a fascinating way. Soki also offers proven tips on how food can contribute with good bacteria and in turn affect your immune system and brain health. And to kick start your brain she reveals her best recipes for kimchi and kombucha, all bursting with good bacteria.

ORIG. TITLE Kimchi och Kombucha

AUTHOR Soki Choi

FORMAT 195x240 mm, 206 pages

SOKI CHOI is an entrepreneur and internationally renowned systems researcher at Karolinska Institutet. She has held lectures all over the world, talked about the future of health and healthcare on TED Talks and Swedish television programmes and has even carried out research at Harvard and worked as a research and development adviser at Karolinska University Hospital.





GIVE BIRTH – THE SWEDISH WAY

– a midwife's thoughts, advice and experience

All women are strong enough to give birth, but what actually happens inside your body during childbirth? What emotions can childbirth awaken? What are labour pains? What does the midwife do? And how can you prepare?

Gudrun Abascal describes the childbirth process and gives you all the support and advice you need for the experience and challenge that childbirth involves. Her informative and personal texts provide you with knowledge and insight about your body's ability and the significance of emotions on the childbirth experience. The book also contains all the facts you need about everything associated with childbirth, including mental and physical preparations, childbirth positions and pain relief methods.

ORIG. TITLE Att föda - en barnmorskas tankar, råd och erfarenheter

AUTHOR Gudrun Abascal & Madeleine Svärd Huss

FORMAT 148x210 mm, 250 pages



GUDRUN ABASCAL is Sweden's most well known midwife, with almost fifty years' experience of maternity care. Through her daily work and entrepreneurial skills, which she gained through the start-up of new maternity clinics, and her books, aimed at parents-to-be and health and medical care personnel, she has contributed towards changing and improving the care of women during pregnancy and childbirth in Sweden. And for this, she has been the recipient of a number of awards.





A PARENTS' GUIDE TO SEPARATION

How do you tell children that you're going to separate? Is shared residency, involving a child having to move between two homes all the time, actually good for small children? How can you be good adult role models when you disagree about everything? These are just a few of the questions that this book answers.

Many parents feel guilty about putting their children through the trials of separation. The family is breaking up, you might need to move far away from your children's friends and, for financial reasons, you often have to accept living in a much smaller home. But it is possible to get through a separation and give your children a good new life in two different homes as long as you as parents face the fact that you need to form a strong and lifelong team around your

ORIG. TITLE Att skiljas med barn
AUTHOR Malin Bergström
FORMAT 148x210 mm, 224 pages

children because you will both be their parents for the rest of your lives.

In this book, the very wise Malin Bergström gives you advice and support based on modern research into, among other things, personal crises, the two-home solution for children of different ages and bonding of small children. She guides you as a person and as a parent through the different phases of separation – all with the children's welfare in mind. And for parents that, for different reasons, are unable to cooperate, there is advice on how to handle different situations for the good of the children. If you can't talk to one another, then there are other ways of communicating. What's most important is that you continue to be good parents to your children – you don't necessarily need to be good friends – and that includes being able to cooperate on issues that involve them.





But what do you need? How long should you stay in the water? Should you dip your head below the surface? And how can you warm up again quickly afterwards? You'll find the answers to these questions and many more in this inspirational book with its innovative design and dramatic pictures. A health book with a difference for anyone that wants to experience something extraordinary.

ORIG. TITLE Kalla bad

AUTHOR Linda Ahlgren & Linda Vagnelind

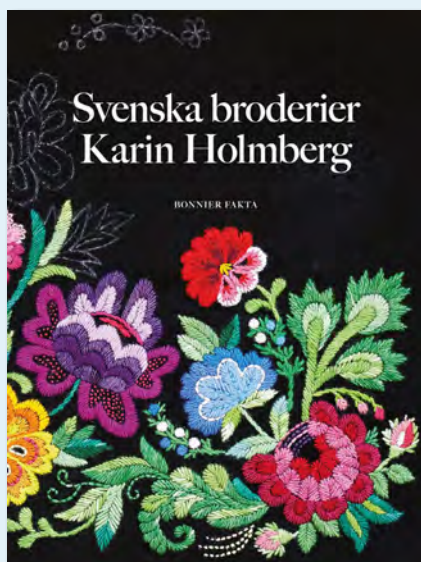
FORMAT 220x235 mm, 160 pages

ICE BATHS

You don't need to be a nature nerd, a health freak or a fitness fanatic to start taking ice baths. All you need is an ounce of curiosity and the desire to try something different and intoxicating. Experience the kick you get from an ice bath – swimmer's high – and read about all the positive effects that an ice bath has on the body and mind.

Ice baths are just as fantastic in the countryside as they are in the city. A bath in the salty sea among the waves has an invigorating effect while a bath in a still freshwater lake is calming, and a dip in a deep and clear pond will help you feel at one with nature.





THE BIG BOOK OF EMBROIDERY

The Big Book of Embroidery is the perfect book for both beginners and more advanced embroiderers. It explains the different stitches and embroidery techniques and motivates you to take on projects of different degrees of difficulty. Nothing is left to fate in this inspirational and comprehensive handbook.

The book contains several projects for transforming your home, including a cushion, a window hanging and a rug.

The Big Book of Embroidery has a tutorial section full of clear step-by-step instructions and concrete tips. So take a step into this colourful and creative world, watch patterns unfold before your eyes and enjoy the moment.

KARIN HOLMBERG is well known and experienced in the world of embroidery and holds workshops in Sweden and abroad. She has already written three books on the subject and developed the art of embroidery into something highly modern and functional.

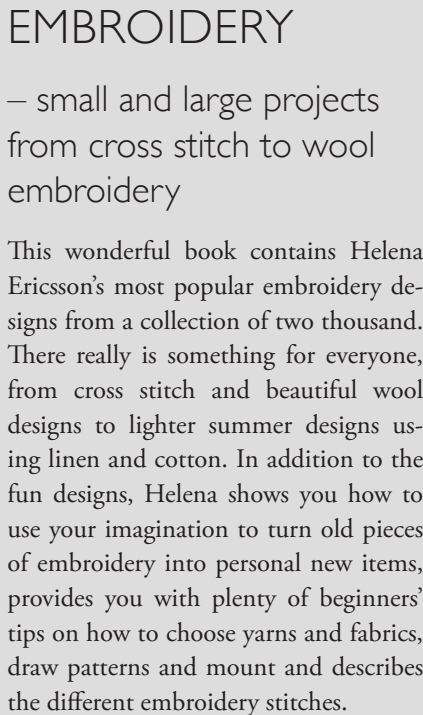
ORIG. TITLE Svenska broderier

AUTHOR Karin Holmberg

FORMAT 195x260 mm, 240 pages

RIGHTS SOLD Finnish





– small and large projects
from cross stitch to wool
embroidery

This wonderful book contains Helena Ericsson's most popular embroidery designs from a collection of two thousand. There really is something for everyone, from cross stitch and beautiful wool designs to lighter summer designs using linen and cotton. In addition to the fun designs, Helena shows you how to use your imagination to turn old pieces of embroidery into personal new items, provides you with plenty of beginners' tips on how to choose yarns and fabrics, draw patterns and mount and describes the different embroidery stitches.

ORIG. TITLE Brodera mera – små och stora handarbeten från korsstyg till yllebroderi
AUTHOR Helena Ericsson
FORMAT 195x260 mm, 112 pages





WARM AND PATTERNED KNITS

– mittens, socks, hats, collars and sweaters

This book contains over 20 patterns for warm garments that are both fun to knit and soft on the skin, including multi-coloured mittens with different patterns, elegant collars, well-fitting socks and sweaters - all inspired by the Scandinavian landscape and traditions.

ERIKA ÅBERG has a passion for knitting and in this book she generously shares her expertise on the subject, along with materials, techniques, colours and designs. There is something for everyone, whether you are a beginner or a more advanced knitter and whether you are looking for a quick project or something that takes a little longer to create. Erika also gives advice on how to choose the right material and how to care for your garment so that it will last a lifetime.

ORIG. TITLE Sticka varmt och mönstrat
AUTHOR Erika Åberg
FORMAT 195x224 mm, 112 pages



STICKA VARMT OCH MÖNSTRAT



STICKA VARMT OCH MÖNSTRAT



STICKA VARMT OCH MÖNSTRAT



STICKA VARMT OCH MÖNSTRAT



GET CREATIVE WITH CONCRETE

It is easy to create beautiful and useful accessories for your home using concrete, and once you've got started you won't be able to stop. Concrete is the perfect material – it's inexpensive, durable, easy to work with and the results are always amazing.

Get Creative with Concrete contains a selection of concrete experts Sanna and Sania's most popular projects from their previous books as well as some new and exciting projects that include a stylish ceiling lamp, a trendy log basket and a pretty sconce.

Using inspirational pictures and clear step-by-step instructions, the authors show you how to make moulds using packaging materials that you will already have at home and teach you how to create latex and wooden moulds for your concrete projects. All you have to do is get started, the rest is simple!

ORIG. TITLE Betong – en helgjuten hobby
AUTHOR Susanna Zacke & Sania Hedengren
FORMAT 195x224 mm, 112 pages

GRENLAMPA

Placera snidarna genom med naturfärg i naturen och tillverka charmerande lampor av dem. En strådgång och en för i betong blev tillsammans med skald, glödlampa och ljudning en trygg glödlampa. En litet variant blir en bordslampa. Lampans i betong är tung och gör att lamporna står stadigt.

- Placera en snidare genom i skogen med passande form. Tjål bort skäp och lite bark.
- Gjut betong i en plastfärdig. Placera snidaren på botten med naturliga.
- Blanda betongen enligt beskrivningen på sidan 15.
- Häll betongen i formen i botten så högt upp som du vill ha formen, cirka 10 centimeter.
- Värma formen försiktigt för att få ut luftbubblor.
- Stök ut formen i den blöta betongen.
- Låt formen stå ett par timmar i minst ett dygn. Se till att den står på ett plant underlag och inte i solen.
- Lossa formen från betongen genom att hälla lite och dra upp den.
- Häng en strådgång med lampfäste och en stor glödlampa i formen.
- Linda ljudningen runt formen.

20 • FÄRDIGSTÄLLNING



PALL

De här pallarna gjordes vi med hjälp av långa paller med plastfärdig som lyften av en svaga betongstänger. Någon pall kan kallas naturligt som minna med stolar kända som ett lyft i köket. Den långa ytan skapas av plastfärdiga slats och glansiga yta.

- För att göra pallerna behövs en plastfärdig att gjuta i och en pall utan stin.
- Blanda betongen enligt beskrivningen på sidan 15.
- Fyll botten med ett cirka 10 cm tjockt lager betong.
- Värma formen genom att försiktigt slå botten med godast några gånger, för att få ut eventuella luftbubblor.
- Tryck ut pallen upp och ner.
- Häll på ytterligare lite betong.
- Låt den stå ett par timmar i minst ett dygn. Se till att formen står på ett plant underlag och inte i solen.
- Lossa pallerna från botten.

18 • KOL



SPEL

Kubus är ett gammalt bordspel som går ut på att spela 72 kuber flyttas långt borta så att de inte ska bli svåra att flytta. Det är en gammal spel. Det gäller att vara snabb. Passa att spela med barn från cirka 6 år. Det gäller att spela på ett bra sätt för spelarna njut av att spela på ett roligt sätt.

- Du behöver ett Kubusspelbrett i plast.
- Blanda betongen enligt beskrivningen på sidan 15.
- Laga spelbrettet i plast.
- Fyll på med betong i formen.
- Värma formen genom att slå den försiktigt mot underlaget några gånger, för att få ut eventuella luftbubblor.
- Låt den stå ett par timmar i minst ett dygn. Se till att formen står på ett plant underlag och inte i solen.
- För bästa resultat, värma betongen en gång med en blötningsmedel under torkningen.
- Ta loss spelbrettet från formen genom att hälla och hälla lite.

GÖTT & BLANDAT • 95



120 POT PLANTS

Facts and inspiration in one and the same book!

Perhaps you would like some beautiful greenery to transform your home but don't know which plants to choose, or maybe you already have an indoor jungle but you are unsure about which plants you have and how you should look after them – either way, this is the perfect book for you!

This book presents as many as *120 pot plants* – trendy & traditional, leafy & flowering and succulents & cacti – and explains how to look after them. There are also some great tips on growing and propagating and help in identifying and treating diseases and pests. And to top it all, floral designer Minna Mercke Schmidt's photographs will inspire you to make your home a greener place.

The author, photographer and floral designer **MINNA MERCKE SCHMIDT** has been writing the successful blog Blomsterverkstad (Flower VWorkshop) since 2006. She is also author of the books *Flourishing Ideas*, *Decorating Beautifully*, *Decorate Creatively and Personally* and *Style and Decorate with Garlands, Bouquets and Arrangements*.

ORIG. TITLE 120 krukväxter
AUTHOR Minna Mercke Schmidt
FORMAT 195x224 mm, 128 pages
RIGHTS SOLD Finnish





FLORA OF THE NORDIC COUNTRIES

Beautiful, highly acclaimed and a best-seller – that's *Flora of the Nordic Countries*. This indispensable reference book uses vibrant pictures and detailed texts to describe every old and new plant in Sweden, Denmark, Norway, Finland, the Faroe Islands, Iceland and Spitsbergen and is ideal for beginners, plant hunters, conservationists and ecologists alike. Illustrated by Bo Mossberg and written by Lennart Stenberg in close collaboration with the leading Nordic botanists of our time, *Flora of the Nordic Countries* provides readers with information about the plants' floescence, frequency, ecology, typical habitats, important characteristics and variations in appearance with regards to trunks, leaves, flowers and fruits. There are also maps that show the actual spread of the plants.

ORIG.TITLE Nordens flora

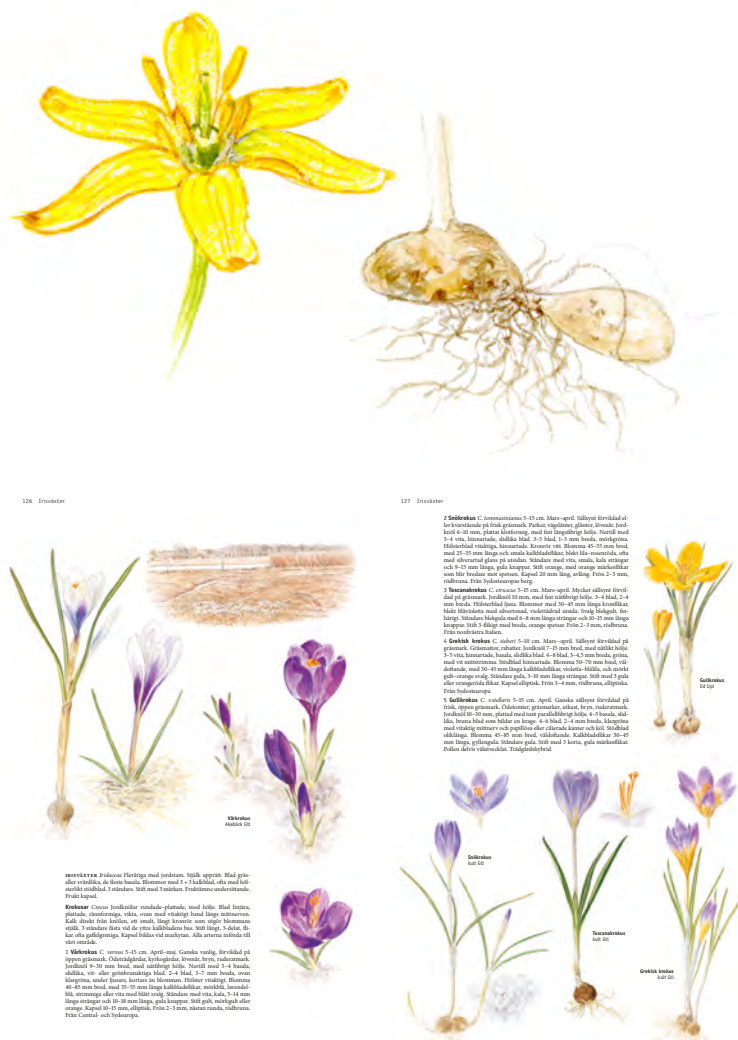
AUTHOR Bo Mossberg & Lennart Stenberg

FORMAT 176x270 mm, 928 pages

RIGHTS SOLD Norwegian

Back when this book was first published in 1992, it was considered to be sensational. Nothing like it had ever been on the market and it soon sold to all the Nordic countries and became the flora book to own, use and give away to both professionals and the general public. 11 years later it was revised and given an extra 800 new species – resulting in a flora book that was even more beautiful and detailed than it was before.

And now it's time for a newly revised edition – because so much has happened within botany in recent years, particularly DNA research into plant genetics. *Flora of the Nordic Countries* contains every known vascular plant (over 3300 species).





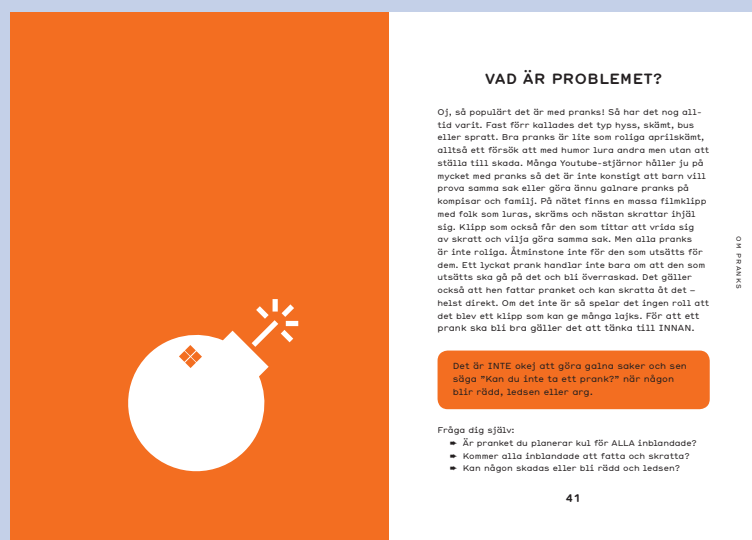
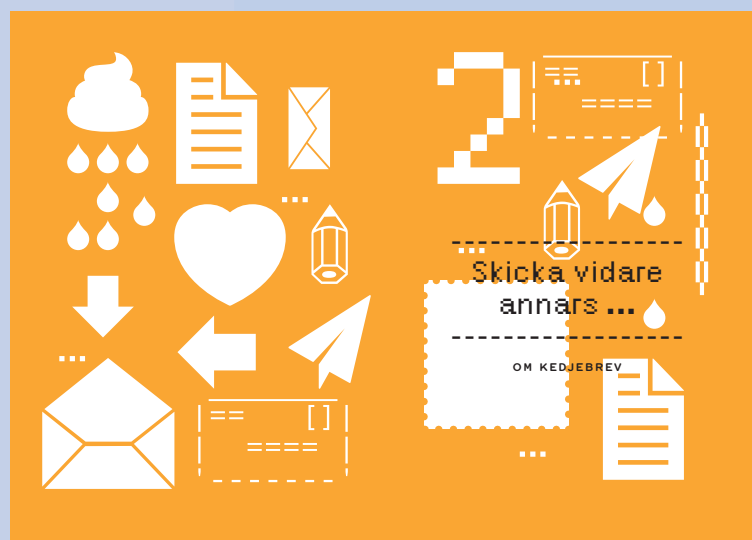
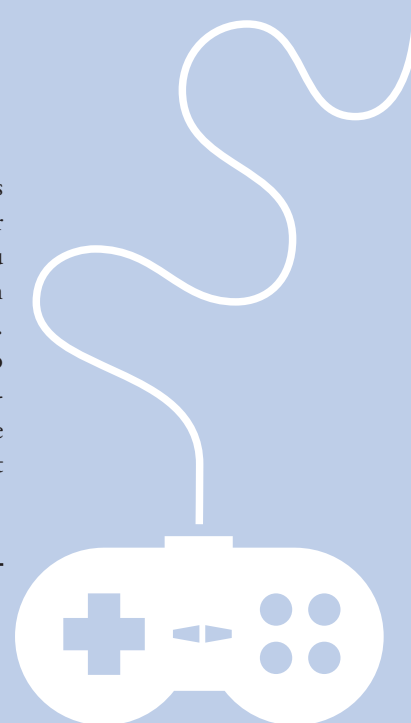
THE UPS AND DOWNS OF THE INTERNET

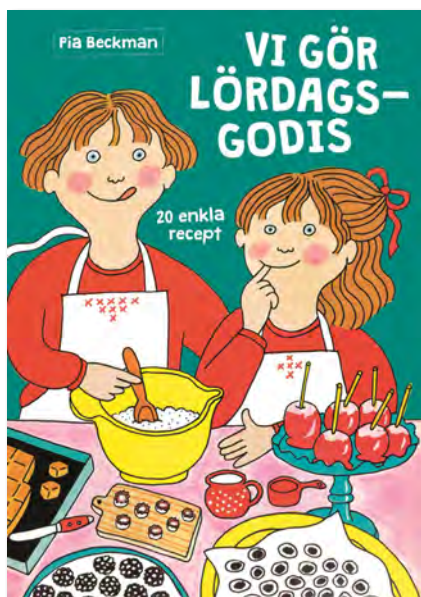
Children today are growing up in the Internet age. Most of them spend a large part of their everyday lives online. Just about every ten year old has a smartphone and spends an average of three hours a day playing computer games and 15 % of all two year olds use the Internet on a daily basis. Being able to find friends, hobbies and knowledge online is a fantastic opportunity, but in this digital world where it's easy to remain completely anonymous, there are also many dangers in the form of exploitation, bullying and cyber hate. In *The Ups and Downs of the Internet*, criminologist Maria Dufva tells children how to become cyber smart and avoid dangerous and difficult situations.

This book gives you concrete advice on, for example, what to do when someone who wants to video chat with you tells you that their camera is broken, or when you get a scary chain letter that says that mum and dad will die if you don't pass it on. Maria Dufva explains what is classified as a crime and which adults you can turn to when your mo-

bile starts to feel like an evil monster as well as what you should do when your best friend tells you a secret that you don't think you should keep and when it's okay to take pictures of your friends. *The Ups and Downs of the Internet* also raises issues like how to overcome a gaming addiction and how to become more source critical in order to be able to spot fake news.

ORIG. TITLE Värsta bästa nätet
AUTHOR Maria Dufva
FORMAT 148x210 mm, 112 pages





LET'S MAKE CANDY

This book is bursting with recipes for delicious candy that you can make yourself using ingredients that you usually have in the fridge or the larder.

Many of the recipes only needs bowls, spoons and perhaps a microwave and some of them need an oven (and an adult to supervise). So why not try a new variety of chocolate balls, make cute marzipan pigs, wonderful Easter eggs or even your very own raspberry jellies.

There are also tips on how to make great gift packs in case you want to give away some of your candy...

This new and revised edition of Pia Beckman's classic candy book with easy recipes and clear instructional pictures will make you feel nostalgic and hungry at the same time – so roll up your sleeves and get started!

ORIG. TITLE Vi gör lördagsgodis
AUTHOR Pia Beckman
FORMAT 210x297 mm, 32 pages

Ischoklad • 100 g bakchoklad • 100 g kokosfett • Ischokladformar 1. Smält kokosfettet i en liten kastrull på svag värme. Låt svalna. 2. Bryt bakchokladen i rutor och lägg bitarna i en djup tallrik. 3. Sätt tallriken ovanpå en kastrull med sjudande vatten. Låt chokladen smälta. 4. Rör ned den smälta bakchokladen i det smälta kokosfettet. Rör smeten tjock och blank! 16	5. Ställ ut ischokladformarna på en bricka. Inte för tätt. 6. Fyll formarna med smet. Använd en liten tesked. Ställ brickan med ischokladen svalt att stelna! 7. Häll hett vatten i den djupa tallriken och kastrullen. Låt stå en stund och diska sedan. Förvara ischokladen i kylskåp i burk med tätt lock. 17
Mandelmassegodis • 200 g mandelmassa • Karamellfärg – gul, röd och grön • Några skalade mandlar till grisöron och ljus • Silverkuler till grisögon • Lite grönt papper till morötter och jordgubbe • 3 små vattenfärgspenslar, en till varje karamellfärg • 250 g mörk bakchoklad • Strössel • Pepparkaksformar, ett och en 1. Riv hela paketet mandelmassa. Riv på grövsta sidan på rivjärnet. Akta fingrarna! 2. Lägg en del av den rivna massan i en skål och droppa i lite karamellfärg. Knåda ihop så att färgen blandar sig med massan. Lägg den färgade mandelmassan i plastfolie så länge. Sticka ut skålen. 3. Lägg i ny rivna mandelmassa och droppa i ny karamellfärg. Gul, grön, orange och ofärgad mandelmassa behövs till godiset. 4. Smält bakchokladen i en djup tallrik över en kastrull med sjudande vatten. 24	TÄRTYNT: Kavla grön massa ca 1/2 cm tjock. Ta ut hjärtan med pepparkaks-mått. Skär ett litet "balsakör". Nyckelpigan är en röd nonstop med prickar av smält mörk bakchoklad, dörtrind med tunna pensel. LJUS: Kavla gul massa ca 1/2 cm tjock. Ta ut stjärnor med pepparkaks-mått. Rulla ofärgad massa till "ljus" och stick in en mandelbit som "veke". MORÖT: Rulla av orange massa en 3 cm lång "moröt". Stick i lite grönt papper i ena änden. Apelsin: Rulla en kula av orange massa. Pricka med en tandpetare. FLUGSVAMP: Använd ofärgad massa till svampen och måla sedan "hatten" med pensel och röd karamellfärg. JORDGUBBE: Gör på samma sätt med "skall" av grönt papper. GRIS: Rulla ett ägg av ofärgad massa. Forma till tyg med hälar. Stick i två mandlar till öron och tryck in två silverkuler till ögon. Doppa sedan halva grisen i smält bakchoklad. Låt stelna på bakplåtspapper, på svalt ställe. BOLLON: Rulla av långa kuler av grön massa. Doppa halva i smält bakchoklad och sedan direkt i strössel. Låt stelna på bakplåtspapper, på svalt ställe. 25



