ZOMER
2024

ALTAMIRA
BECHT
HOLLANDIA
DOMINICUS

Verschijningskalender

Reeds verschenen
IJsland **40**
Estland, Letland en Litouwen **40**
Schotland **41**
Albanië **41**

Mei
Licht op de schaduw **6**
Ontwikkel je stoïcijnse mindset **8**
Beter slapen doe je zo **10**

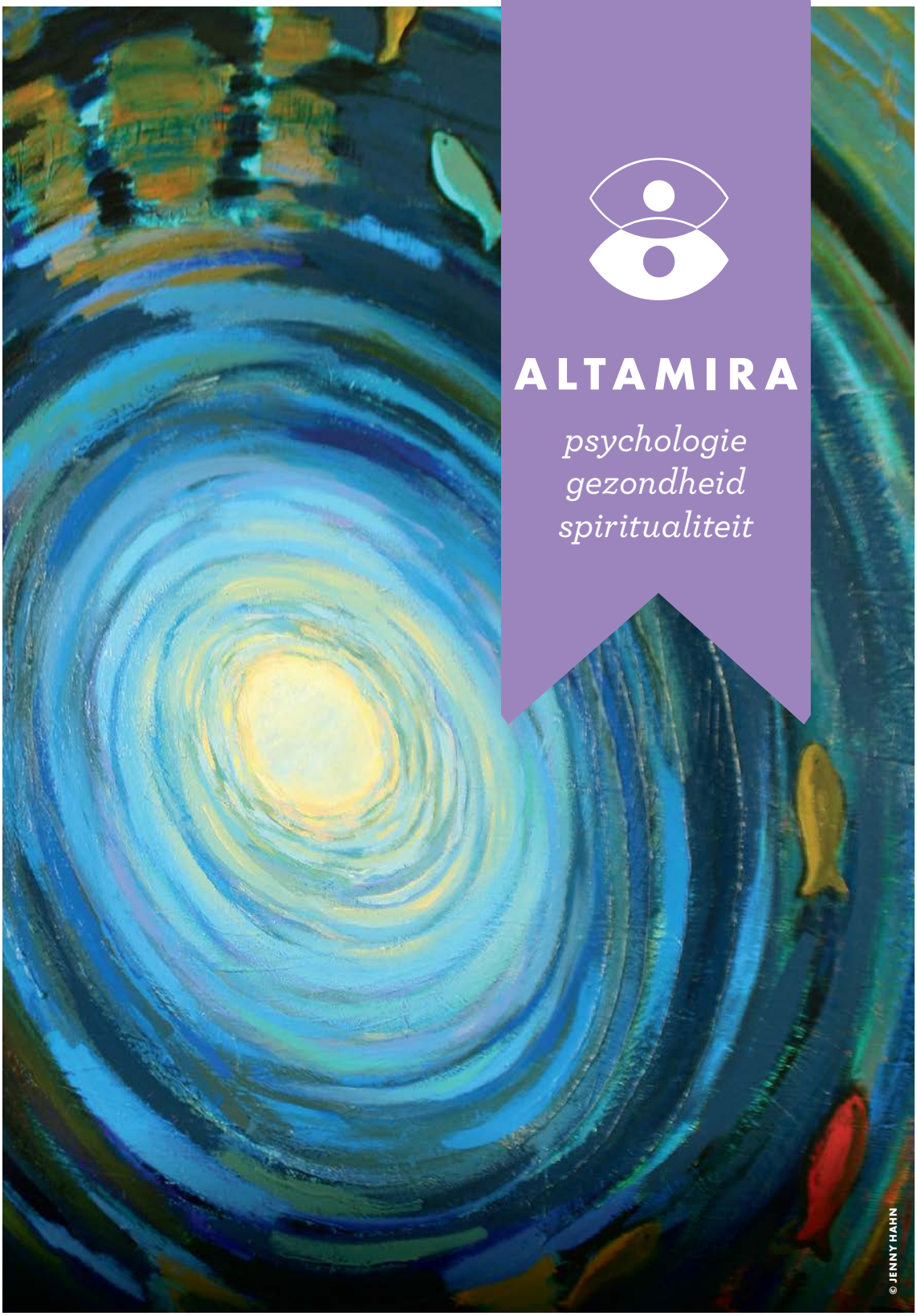
Juni
Unbroken **14**
Omarm je intuïtie met de maan **16**
Het groene kookboek **30**
Dumplings **32**
Burgers **34**

Juli
Wijsheid van de schaduw **4**
Salade **27**

Augustus
Soep **27**
Wilde vijg & venkel **36**

September
De kracht van astrologie **12**
Het vega slowcookerboek **24**

COVERFOTO © EMILY MARTHICK



ALTAMIRA

psychologie
gezondheid
spiritualiteit

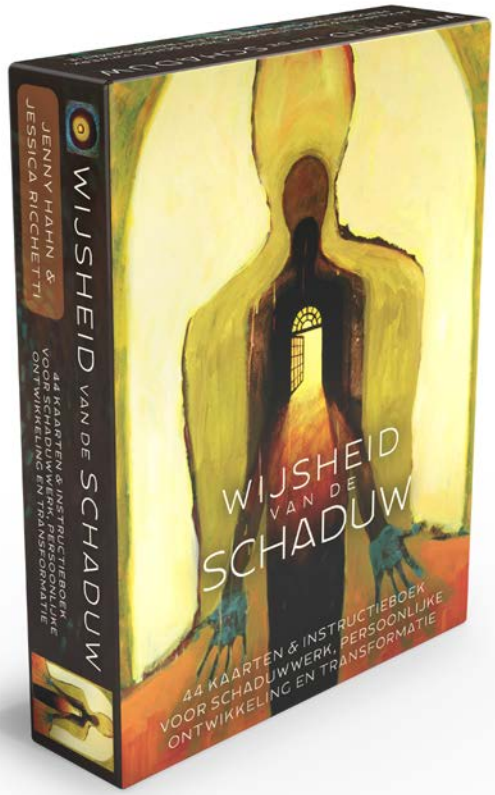
© JENNY HAHN

Populaire zelfhulpmethode

#shadowwork is trending op TikTok

Prachtig vormgegeven box met magneetsluiting

FOTO © PAUL HALLMANN ILLUSTRATIES © JENNY HAHN



€ 22,99

13 x 17 x 3,8 cm
44 kaarten en een instructie-boek van 128 blz.
Verschijnt juli 2024
Vertaling Leonie Hardeman
ISBN 978 94 013 0608 9
NUR 770/728

Wijsheid van de schaduw

Jessica Ricchetti & Jenny Hahn (ill.)

We hebben allemaal een schaduwkant: de delen van onszelf waar we bang voor zijn, ons voor schamen en moeilijk van kunnen houden. Deze afgewezen en onderdrukte delen houden we verborgen voor onszelf en de buitenwereld. Schaduwwerk, gebaseerd op het werk van de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung, helpt je om je licht op je schaduw te laten schijnen en deze te omarmen, zodat je niet langer gestuurd wordt door emotionele triggers, zelfsabotage en belemmerende overtuigingen.

Auteur **Jessica Ricchetti** en kunstenaar **Jenny Hahn** helpen je met hun schitterende kaarten om alle lagen van je schaduw te ontdekken. Elke kaart is een uitnodiging om je te verdiepen in een aspect van je schaduw en dat te accepteren. In het bijbehorende boekje vind je voor elke kaart verdiepende uitleg om dit proces te ondersteunen. Daarmee is deze set een fantastische tool voor persoonlijke ontwikkeling, transformatie en heling.

‘Debbie Ford helpt ons de zelfkritiek waar we ons vaak aan vasthouden, achter ons te laten. Haar opvattingen zijn buitengewoon overtuigend.’

– Marianne Williamson

‘In dit diepgaande boek schetst Debbie Ford in heldere taal de stappen naar heelheid en transformatie.’

– Deepak Chopra

Internationale bestseller over schaduwwerk

Voor fans van Marianne Williamson, Neale Donald Walsch en Deepak Chopra

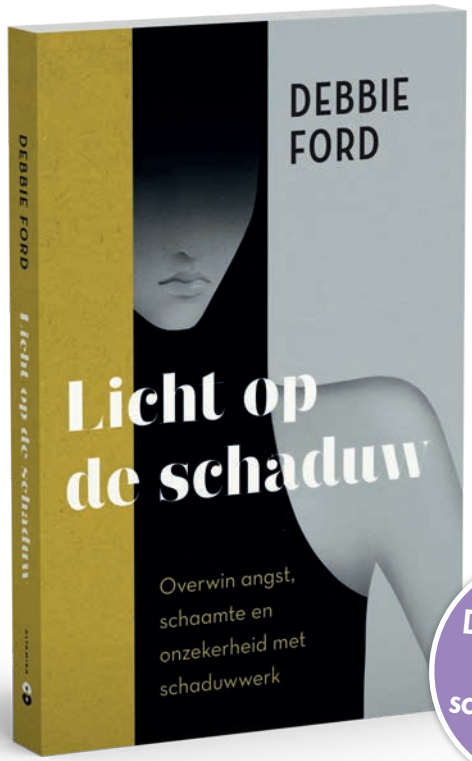
Praktische insteek

‘Lees dit boek aandachtig. Lees het één keer, lees het nog een keer, en lees het dan voor de zekerheid een derde keer. Durf je het aan?’

– Neale Donald Walsch

‘Door haar innerlijke werk en innerlijke reis heeft Debbie Ford diep inzicht verworven over hoe de buitenwereld onze binnenwereld spiegelt. Dit boek nodigt ons uit om met behulp van duidelijke en eenvoudige methoden te leren omarmen wie we werkelijk zijn.’

– John Welwood



Dé klassieker over schaduwwerk

€ 18,99

13,5 x 20,5 cm, 240 blz.
Paperback
Verschijnt mei 2024
Vertaling Ingrid van Leeuwen
ISBN 978 94 013 0611 9
NUR 770
Ook verkrijgbaar als e-book

Licht op de schaduw

Debbie Ford

Waarom worden we boos en gefrustreerd door het egoïsme van een vriend of familielid, de laksheid van een collega of de onbeleefde houding van een vreemde? Waarom brengen steeds dezelfde dingen ons uit evenwicht? 'Diezelfde dingen' zijn volgens bestsellerauteur Debbie Ford aanwijzingen voor onze duistere kanten en voor onze emoties en eigenschappen die we het meest vrezen.

In de klassieker *Licht op de schaduw* legt Ford uit waarom we onze schaduwkanten onderdrukken en verbergen. Ze laat zien dat onze zogenaamde zwakheden juist kwaliteiten en een bron van kracht zijn. Aan de hand van persoonlijke verhalen en oefeningen leren we niet alleen onze verborgen emoties te herkennen, maar ook hoe we de waardevolle lessen ervan kunnen omarmen. Zo ontdekken we hoe de impulsen waarvoor we terugschrikken de sleutel kunnen zijn tot een authentiek leven.

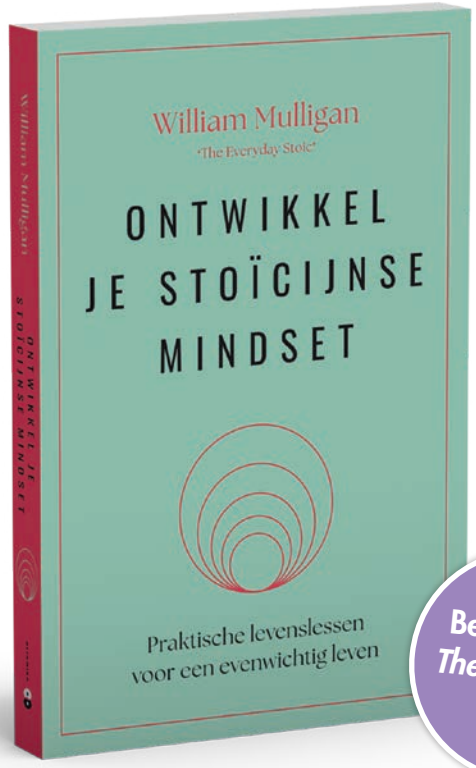
Wees aanwezig. Erken dat het nu het enige is wat bestaat.

Richt je alleen op dingen waar je controle over hebt. Bevrijd jezelf van de last van verlangen en vergelijken.

Laat je in je handelen leiden door de vier deugden. Streef naar waarheid en evenwicht, redelijkheid en moed.

Voel dankbaarheid voor wat je nu hebt. Vergeet niet dat we allemaal doodgaan en dat iedereen gelijk is en *eudaimonia* kan bereiken.

Wees je bewust van je gedachten. Durf aan je overtuigingen vast te houden en een goed mens te zijn.



Bekend van *The Everyday Stoic*

€ 18,99

13,5 x 20,5 cm, 192 blz.
Paperback
Verschijnt mei 2024
Vertaling Nicole Seegers
ISBN 978 94 013 0599 0
NUR 770/730
Ook verkrijgbaar als e-book

Ontwikkel je stoïcijnse mindset

William Mulligan

Van Marcus Aurelius tot Seneca, de stoïcijnen kennen een lange en rijke geschiedenis. In *Ontwikkel je stoïcijnse mindset* vertaalt auteur William Mulligan deze tijdloze levenslessen naar onze moderne wereld. Hij legt in eenvoudige bewoordingen uit hoe je met behulp van een stoïcijnse mindset de uitdagingen van deze tijd kunt aangaan en onverstoorbaarheid en innerlijke rust kunt vinden. *Ontwikkel je stoïcijnse mindset* is een toegankelijk handboek, met praktisch advies over hoe je tegenslagen overwint, veerkrachtiger wordt en betekenis en geluk vindt.

William Mulligan is oprichter van het YouTube- en Instagramkanaal *The Everyday Stoic* (op YouTube 400k en op Instagram 500k volgers). Zijn missie is om het stoïcijnse gedachtegoed toegankelijk te maken voor iedereen en mensen met behulp van deze oude wijsheden te helpen met de uitdagingen van het moderne leven.

Het moderne stoïcisme (stoa) is sinds corona populairder dan ooit

In Nederland en België ervaart ruim 1 op de 5 mensen problemen met slapen

Het CBS meldt fors meer jongeren met slaapproblemen

HOOFDSTUK 1

wordt, heb je soms het idee dat je nog niet geslapen hebt. Je benen en armen kunnen schokkende bewegingen maken waarvan je wakker wordt. Daarbij kun je het gevoel hebben dat je valt. Wetenschappers weten nog niet waarom dit gebeurt. Ze denken dat je lichaam al in slaapstand is en dat het deel van je hersenen dat alles in de gaten houdt nog wakker is. Doordat alle spieren in je lichaam al ontspannen zijn, denken je hersenen dat je valt. Om je te beschermen geven ze een bericht aan de spieren dat ze zich moeten aanspannen. En zo word je wakker van schokkende armen of benen waarbij je het gevoel kunt hebben dat je valt. Deze wetenschappers denken ook dat stress en angst ervoor zorgen dat je hier meer last van hebt.

Lichte slaap

Je slaapt nu vaster dan tijdens de doezelslaap. Maar nog niet zo vast als tijdens de diepe slaap. Je wordt niet meer zo makkelijk wakker.

Diepe slaap

In deze fase ben je moeilijk wakker te krijgen. Diepe slaap vindt plaats tijdens de kernslaap. De meeste diepe slaap heb je tijdens de eerste twee slaapcyclussen, die samen ongeveer 3 uur duren. Het is niet erg als je in die 3 uur wakker wordt. Val je daarna weer in slaap? Dan ga je vanzelf verder met je diepe slaap.

Deze fase is belangrijk voor het goed werken van je hersenen. Je hebt het niet door, maar tijdens je diepe slaap gebeurt er ontzettend veel:

- Je hersenen worden schoongespoeld en de afvalstoffen die zich tijdens de dag ophopen in je hersenen, worden afgevoerd. Je hersenen krijgen dus elke nacht een schoonmaakbeurt.
- Neurotransmitters worden aangemaakt. Vergelijk dit met het aanvullen van de schappen in de supermarkt. Neurotransmitters zijn stoffen in je hersenen en lijf die berichten doorgeven. Zoals in de doezelfase wanneer je hersenen denken dat je valt en een bericht naar je spieren sturen om zich aan te spannen. Komt de zon 's ochtends op en wordt het lichter in je slaapkamer? Dan gaat er een bericht van je ogen naar de biologische klok in je hersenen zodat die weet dat de dag begonnen is. Haal je een herinnering op van een nacht dat je heerlijk geslapen hebt? Ook dat doe je met behulp van neurotransmitters. Gaat het doorgeven van berichten goed? Dan werken je geest en lichaam zoals het hoort.
- Daarnaast maken je hersenen elke nacht groeihormonen aan. Niet alleen kinderen hebben groeihormonen nodig, ook volwassenen. Vergelijk het met benzine voor je auto, die heb je nodig om te kunnen rijden. Wat doen groeihormonen? Ze zorgen dat je lichaam en geest functioneren.
  - Ze onderhouden je spieren en

Nieuw deel in de *Doe je zo*-serie

€ 17,99

17 x 22 cm, 160 blz.
Paperback, full colour
geïllustreerd
Verschijnt mei 2024
ISBN 978 94 013 0594 5
NUR 770/860
Ook verkrijgbaar als e-book

9 789401 305945

Beter slapen doe je zo

Arentina Drenth & Josselin Bijl (ill.)

Kom je slecht in slaap, lig je 's nachts wakker of slaap je niet door? In dit tweede deel in de *Doe je zo*-serie gaat auteur en GZ-psycholoog Arentina Drenth in op de oorzaken van slaapproblemen en helpt ze je om een actieplan op te stellen waarmee je beter leert slapen. Ze doet dit in simpele taal en met weinig woorden, zodat iedereen met haar praktische tips en oefeningen aan de slag kan. De eenvoudig uitgelegde theorie, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, wordt verduidelijkt aan de hand van illustraties.

Ook verkrijgbaar:

- **Angst overwinnen doe je zo**
  ISBN 978 94 013 0493 1

‘Een gids om jezelf opnieuw te leren kennen en echt tot leven te komen.’

– Gwyneth Paltrow

‘Lezers zullen genieten van dit weldadige boek.’

– Publishers Weekly

© STUDIO ARNA

€ 22,99

16 x 21 cm, 336 blz.
Paperback
Verschijnt september 2024
Vertaling Leonie Hardeman
ISBN 978 94 013 0601 0
NUR 721
Ook verkrijgbaar als e-book

9 789401 306010

De kracht van astrologie

Jennifer Freed

De hele wereld bestaat uit een combinatie van vuur, water, aarde en lucht – en wij mensen dus ook. De vier elementen zijn een essentieel deel van ons en beïnvloeden alle aspecten van ons leven. Als ze in balans zijn manifesteert lucht zich bijvoorbeeld als mentale helderheid, aarde als kalmte en zekerheid, water als gevoeligheid en flexibiliteit en vuur als creativiteit. In *De kracht van astrologie* ontdek je welke elementen in jou dominant zijn en welke minder aanwezig. De basis hiervoor vormen de twaalf astrologische huizen met thema's als sociale relaties, mentale gezondheid, zelfexpressie, je relatie met geld en communicatie. Met behulp van vragenlijsten en oefeningen per huis (thema) leer je de verhoudingen tussen de elementen in jezelf kennen en hoe je ervoor kunt zorgen dat ze in balans komen.

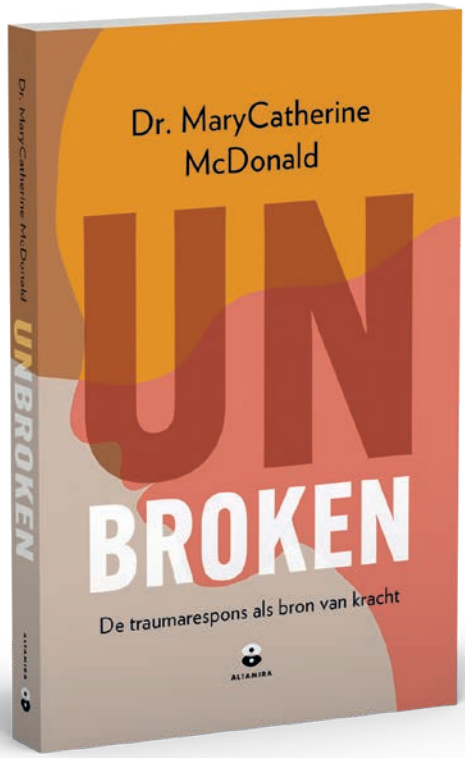
Jennifer Freed is een gerenommeerd psychologisch astroloog. Al meer dan dertig jaar adviseert zij wereldwijd bedrijven op het gebied van psychologie en spiritualiteit. Zij schreef eerder tien boeken over persoonlijke groei.

‘The Brené Brown of trauma.’ – John Kim aka The Angry Therapist

Ook voor lezers die iemand met trauma willen ondersteunen

De belangstelling voor traumaverwerking is groot

© STEPHANIE MOHAN



€ 18,99

13,5 x 20,5 cm, 192 blz.
Paperback
Verschijnt juni 2024
Vertaling Nicole Seegers
ISBN 978 94 013 0603 4
NUR 770
Ook verkrijgbaar als e-book

Unbroken

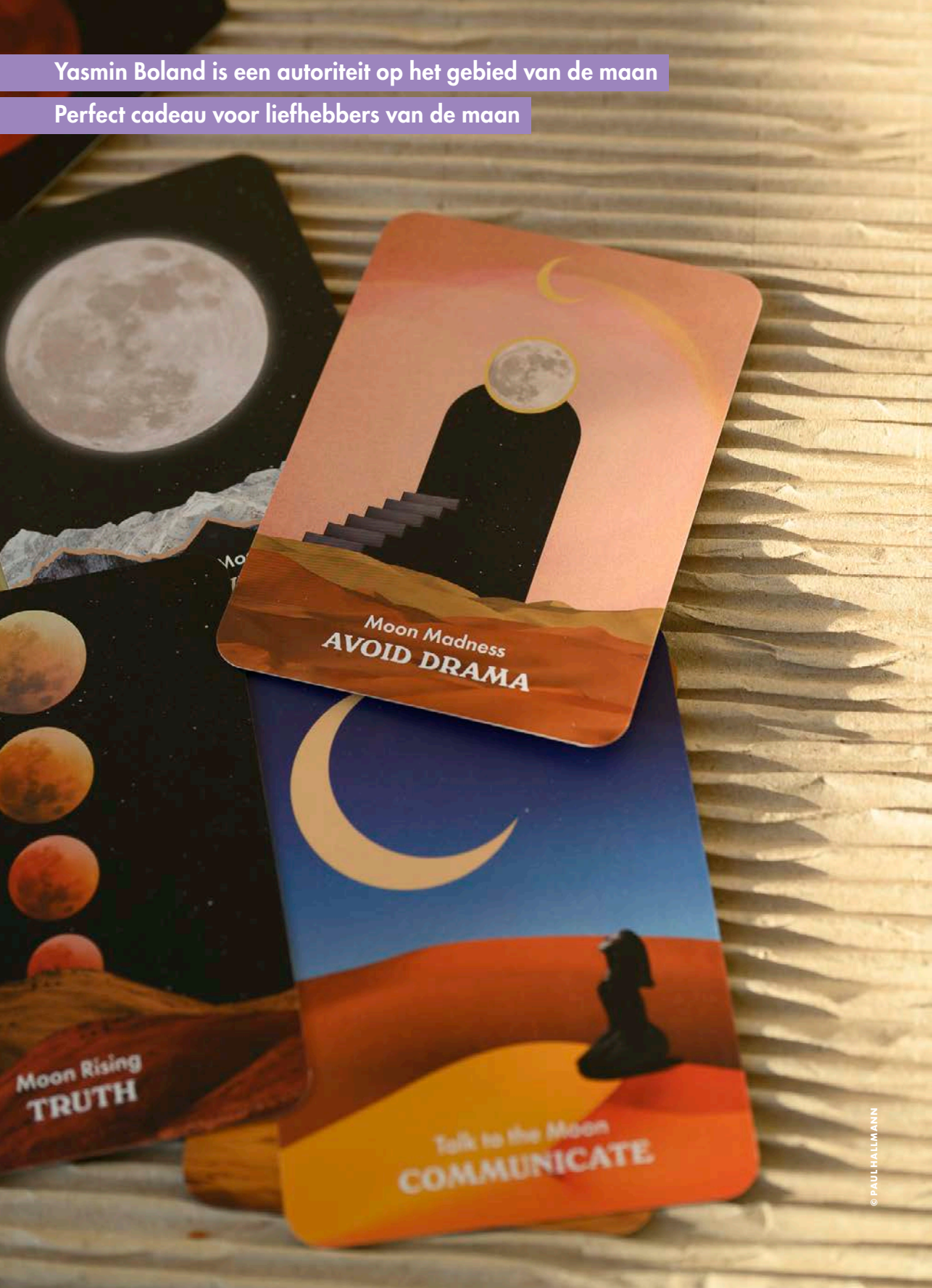
Dr. MaryCatherine McDonald

Een bekende misvatting over trauma is dat het ons vanbinnen breekt en dat we er nooit echt van kunnen helen. In *Unbroken* ontkracht McDonald eeuwenoude misvattingen over trauma en toont ze aan dat de traumarespons juist een teken van veerkracht is. Ze combineert persoonlijke verhalen met recente inzichten uit de neurowetenschap en psychologie, zodat we beter begrijpen wat trauma met ons lichaam en onze geest doet en hoe de traumarespons ons kan helpen te groeien en te helen. De praktische en down-to-earth aanpak en oefeningen in dit toegankelijke boek bevrijden ons van de last van schaamte, schuld en angst. Haar boodschap is er een van hoop: trauma is onvermijdelijk, maar we zijn ervoor gemaakt om ermee om te gaan.

Dr. MaryCatherine McDonald is onderzoeksprofessor en lifecoach, gespecialiseerd in de psychologie en filosofie van trauma. Ze heeft twee wetenschappelijke boeken en diverse artikelen over neurowetenschap, psychologie en persoonlijke traumaverhalen op haar naam staan.

Yasmin Boland is een autoriteit op het gebied van de maan

Perfect cadeau voor liefhebbers van de maan



© PAUL HALLMANN

€ 17,99

10 x 14 x 4 cm
48 kaarten en een instructieboek van 144 pagina's
Verschijnt juni 2024
Vertaling Linda Beukers
ISBN 978 94 013 0592 1
NUR 728/720

9 789401 305921

Omarm je intuïtie met de maan

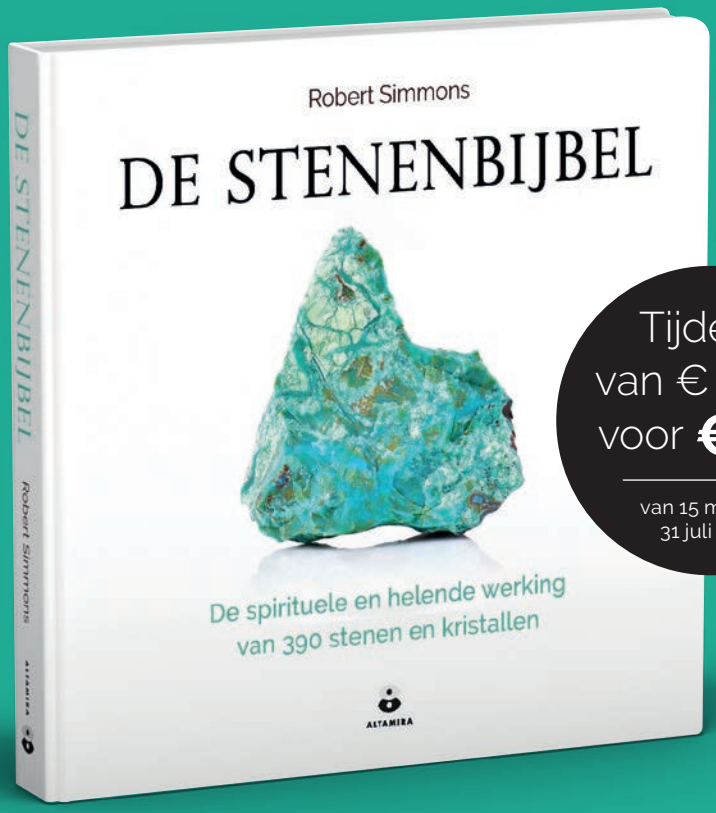
Yasmin Boland

Ontdek met deze kaartenset van *The Sunday Times*-bestsellerauteur en astroloog Yasmin Boland hoe je de kracht van de maan kunt inzetten om je intuïtie te versterken. De maansymbolen op de kaarten helpen je om te begrijpen wat je intuïtie je probeert te vertellen en te vertrouwen op je innerlijke wijsheid. Zo leer je om in harmonie met de maan te komen en een leven vol overvloed, magie en vreugde te manifesteren.

Ook verkrijgbaar:

- **Manifesteren met de maan**
  ISBN 978 94 013 0545 7

NU IN PRIJS VERLAAGD!



Tijdelijk
van € 29,99
voor **€ 20**

van 15 mei t/m
31 juli 2024

'Eindelijk een boek over edelstenen dat heel uitgebreid en duidelijk is.'
– lezerservaring op BOL

'De beschrijvingen in dit boek zijn kort en to the point, het bevat ook informatie over de spirituele, emotionele en fysieke eigenschappen die de stenen bezitten. De foto's helpen me om de stenen te determineren. Ik ben dol op dit boek, ik raadpleeg het elke dag.'
– review Amazon

Steeds meer mensen hebben interesse in stenen en kristallen. Zoek je meer achtergrondinformatie over de vele stenen, kristallen en mineralen die er zijn, dan is *De stenenbijbel* van Robert Simmons een perfect uitgangspunt. In deze praktische en handzame gids staan bijna 400 stenen beschreven. Je vindt bij elke steen niet alleen een duidelijke foto, maar leest ook meer over de fysieke, spirituele en emotionele werking ervan. Zo kom je onder meer te weten welke stenen je het best kunt combineren en bij welke chakra's ze passen.

Simmons zelf over het boek:

'Ik zie het als een soort Wikipedia van het mineralenrijk: bij elke steen staat een soort profiel dat je meer vertelt over de steen en zijn eigenschappen. Zo kun je beter bepalen met welke stenen je op een bepaald moment wilt werken en leer je de kristallen en mineralen beter te begrijpen.'

26

ALEXANDRIET

Geluk en wijsheid • verdriet loslaten

Fysiek Stimuleert de epifyse en hypofyse, brengt hersenfuncties in balans

Emotioneel Verlicht stress, moedigt vertrouwen aan, biedt vreugde

Spiritueel Versterkt het bewustzijn van goddelijke liefde, herinneringen aan vorige levens en de toegang tot de Akasha-kronieken

Alexandriet is een soort chrysoberil, een beryllium-aluminiumoxide met een hardheid van 8,5. Het is een orthorombisch kristal dat soms hexagonaal ogende duokristallen vormt en dat is vernoemd naar de Russische tsaar Alexander. Het bijzondere aan alexandriet is dat de steen van kleur verandert. Onder kunstlicht is hij licht- of paarsrood en bij daglicht oogt hij groen of blauwgroen.

Alexandrieten geven vreugde en moeten daarom serieus worden genomen. Ze zijn verbonden met bronenergieën in de hogere dimensies, waar de sfeer hartstochtelijk is. Zorg er wel voor dat je niet alleen geniet van het gelukkige gevoel. De blik die alexandriet je geeft op de extase van de hogere regionen kan en moet een springplank zijn voor zelf-onderzoek. Alexandriet stuurt je op een zoektocht naar het Zelf. Dit kristal kan je laten beseffen dat de vreugde van het hemelse rijk tegelijkertijd ook hier aanwezig is en dat je realiteit afhankelijk is van het niveau waarop je wenst te ontvangen. Alexandriet leert je om alle energie die tot je komt op te nemen en die zo veel mogelijk om te zetten in harmonie en schoonheid en om vastbesloten te zijn vreugde te ervaren. Deze vastbeslotenheid en de band die alex-andriet met de hogere sferen heeft, zorgen ervoor dat je een bron van vreugde wordt en niet slechts een ontvanger.

Chakra's Hart (4e), derde oog (6e), kruin (7e) **Elementen** Wind, water

27

AMAZONIET

Waarheid • communicatie • harmonie

Fysiek Helpt bij celvernieuwing, herstel van trauma's, jicht, artritis

Emotioneel Zorgt dat je angst voor oordelen of conflict loslaat en innerlijke vrijheid vindt

Spiritueel Bevordert het ontvangen en communiceren van hogere kennis, het spreken van de waarheid

Amazoniet is een alkalische vorm van veldspaat, een kalium-aluminiumsilicaat met een hardheid van 6 tot 6,5. Het is een triclien en prismatisch kristal. De steen is groen of blauwgroen van kleur en dankt zijn naam aan de Braziliaanse rivier de Amazone, waar veel amazoniet wordt gevonden.

Amazoniet geeft niet alleen innerlijke harmonie, maar ook harmonie tussen mensen. Deze steen is een waarheidsspreker en vredesstichter die je helpt je ware gedachten en gevoelens te communiceren zonder te emotioneel te worden. Hij wekt compassie op door het hartchakra te stimuleren. Als je amazoniet mee naar bed neemt, kun je via je dromen meer begrip krijgen van tegenstrijdige onbewuste neigingen. Wie met amazoniet mediteert, ervaart alles bewuster, zodat je alle aspecten van je innerlijk op elkaar kunt afstemmen. Doordat het een steen van de waarheid is, kun je vertrouwen op de visioenen, dromen en intuïties die hij naar boven brengt.

Amazoniet geeft je de kracht om je dromen en wensen waar te maken. Hij versterkt je intenties, en doordat hij via het keelchakra werkt, moet je die intenties hardop uitspreken. Als je amazoniet vasthoudt terwijl je je wensen uitspreekt, versterkt dat je vermogen om die wensen waar te maken. De kracht van het gesproken woord is groot en mythisch. Bedenk dat in Genesis staat dat het heelal is geschapen door het woord van God. Amazoniet leert je om de waarheid te spreken en je woorden te verwezenlijken.

Chakra's Hart (4e), keel (5e) **Element** Water

BECHT

lifestyle

© CHARLOTTE BLAND

Het vegetarische vervolg op HET Slowcooker BOEK

Als je slowcooker zegt, is de eerste associatie toch vaak stoofpotjes en suddervlees. Maar inmiddels hebben zoveel huishoudens het gemak van de slowcooker ontdekt, dat dat niet meer volstaat. Er is steeds meer vraag naar gevarieerde gerechten, en dan vooral ook vegetarisch. Sabine Koning – bekend van OhMyFoodness – ontwikkelt al sinds 2013 recepten voor de slowcooker. Na het ongekende succes van *Het slowcookerboek*, komt zij nu met het vegetarische vervolg: *Het vega slowcookerboek*.

- **Onafgebroken in de Bestseller 60**
- **Al 16.000 exx. verkocht sinds 13/9/23**
- **Koken met de slowcooker wordt steeds populairder: het aantal actieve Slowcooker-groepen op Facebook heeft in totaal meer dan 250.000 volgers**

PROMOTIE

- veel aandacht via de kanalen van OhMyFoodness
- samenwerking met culinaire platforms als Foodies Magazine en Food & Friends
- online samenwerkingen met en winacties via specifieke FB-slowcooker-groepen
- advertentiecampagnes via de socials
- online POS-pakket

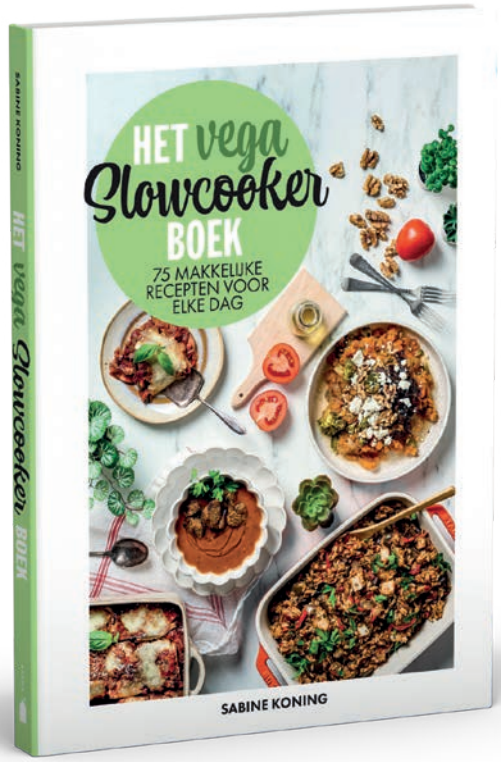
© JOOR VAN TIENHOVEN | JOORKITCHEN

De opvolger van het supersuccesvolle *Het slowcookerboek*

Slowcooken blijft onverminderd populair

Nu ook voor de vegetarische slowcookerfans

© SABINE KONING



€ 22,99

17 x 24 cm, 168 blz.
Gebonden
Verschijnt september 2024
ISBN 978 90 230 1729 5
NUR 440

Het vega slowcookerboek

Sabine Koning

Voor wie na de heerlijke gerechten uit *Het slowcookerboek* smacht naar meer óf voor wie denkt dat je alleen vis- en vleesgerechten uit dit apparaat kunt toveren is er nu *Het vega slowcookerboek*. Opnieuw deelt Sabine Koning 75 verrassende recepten, van wereldgerechten tot Hollandse kost en van zonder-ovenschotels tot klassieke stoofpotten – maar dan in een vegetarisch jasje. Ga voor pompoenrisotto met geitenkaas en salie, serveer doperwt-spinaziestamppot, warm op met Thaise pindasoep of geniet van een hachee van seitan. Met Sabines receptuur zul je versteld staan van hoeveel makkelijke en veelzijdige vegetarische gerechten je uit de slowcooker kunt toveren!

REEDS VERSCHENEN

Met 30 receptkaarten die je gemakkelijk meeneemt of uitdeelt

Ingedeeld op bereidingstijd en moeilijkheidsgraad

Zet gemakkelijk heerlijke hapjes, traktaties en gerechten op tafel

© SASKIA LELIEVELD

€ 15,99

13,3 x 18,4 x 3 cm
30 kaarten en een boekje
van 24 blz.
Verschijnt juli 2024
ISBN 978 90 230 1736 3
NUR 440

9 789023 017363

€ 15,99

13,3 x 18,4 x 3 cm
30 kaarten en een boekje
van 24 blz.
Verschijnt augustus 2024
ISBN 978 90 230 1737 0
NUR 440

9 789023 017370

MINIMALE INSPANNING MAXIMAAL RESULTAAT

Op 12 juni verschijnt Rukmini's nieuwe boek *Het groene kookboek*. Het langverwachte vervolg op *De groene bakplaat*.

Rukmini: 'Aan het einde van een lange werkdag heb ik behoefte aan minimale inspanning en maximaal resultaat. Zo makkelijk als maar kan, maar wel met het gevoel dat er echt iets lekkers op onze borden ligt.'

In dit boek vind je – gelukkig – nog steeds bakplaten, maar ook eenpansgerechten, supersnelle pastamaaltijden, handige gerechten met een extra portie als lunch voor de volgende dag, en feestelijke maaltijden die supergeschikt zijn voor etentjes. Een boek dat je van maandag tot en met zondag uit de kast kunt pakken!

260.000 verkochte bakplaat-boeken

waarvan 95.000 van *De groene bakplaat*

Wereldwijd verkocht Rukmini al 1,85 miljoen boeken

INTRODUCTIEPRIJS

TIJDELIJK
van €25,99 voor
€20
van 12 juni t/m 12 juli 2024

PROMOTIE

- interviews in Londen
- ruime persaandacht
- nieuw fotomateriaal
- advertenties in de retailmagazines
- digitaal POS-pakket
- (betaald) social media

75 spiksplinternieuwe recepten uit Rukmini's keuken

Perfect voor fans van *De groene bakplaat*

Herkenbare frisse en kleurrijke vormgeving

© DUOLOFTUS

Dé opvolger van *De groene bakplaat*

€ 25,99

16,7 x 24,4 cm, 240 blz.
Gebonden
Verschijnt juni 2024
ISBN 978 90 230 1730 1
NUR 440

9 789023 017301

Het groene kookboek

Rukmini Iyer

Rukmini Iyer is terug! In *Het groene kookboek* deelt ze haar favoriete vegetarische én vegan gerechten. Van recepten die 15 tot 30 minuten bereidingstijd hebben – perfect voor drukke (werk)dagen – tot lekkere gerechtjes om te delen en favorieten voor het hele gezin. Denk aan misoboternoedels met tomaat & bosui, pittige mapo tofu met paddenstoelen of hartige taartjes met prei, balsamico & kruidenroomkaas. Alle gerechten zijn met minimale moeite te bereiden en geven een maximaal resultaat. *Het groene kookboek* is onmisbaar voor iedereen die dol is op makkelijke gerechten vol smaak!

O.a. ook verkrijgbaar:

- **De groene bakplaat**
  ISBN 978 90 230 1600 7

Dumplings klavertje vier

VOOR 30 STUKS
PREP 30 MIN
BEREIDEN 12 MIN

400 g aardappels, in stukken
80 g boter, gesmolten
6 g zout
1 g versgemalen zwarte peper
30 g bieslook, fijngesneden
Voor de toppings
20 g gedroogde zwarte champignons
20 g maïs
20 g wortels, in piepkleine blokjes
20 g bleekselderij, in piepkleine blokjes
Voor het stomen
100 ml water

1 DEEG

Bereid het deeg volgens de aanwijzingen op bladzijde 12-13.

2 VULLING

Breng een pan met water aan de kook, voeg de aardappels toe en kook ze in 20 minuten zacht en gaar. Doe de aardappels in een kom, voeg de gesmolten boter en de rest van de ingrediënten toe en stamp tot een smeulige puree.

3 VULLEN EN VOUWEN

Verdeel de vulling in porties van 15 gram (een eetlepel) en vouw de dumplings volgens de aanwijzingen op bladzijde 17. Maak er vier gaatjes in en verdeel daar de vier verschillende toppings over.

4 STOMEN EN GENIETEN

Breng het water aan de kook, leg de dumplings in een stoommandje en stoom ze in 12 minuten boven het kokende water gaar. Haal ze uit het mandje en geniet ervan terwijl ze nog warm zijn.

Nieuw deel in een scherpgeprijsde en trendy serie!

Van vega tot vlees: voor ieder wat wils!

Perfect voor iedere umami-liefhebber

Dumplings met rundvlees

VOOR 30 STUKS
PREP 30 MIN
BEREIDEN 12 MIN

550 g rundergehakt
60 g bieslook, fijngesneden
20 g gember, fijngesneden
1 g Chinees vijfkruidenpoeder
20 ml lichte sojasaus
10 g zout
10 g suiker
5 g glutamaat of ve-tsin
30 ml sesamolie
Voor het stomen
100 ml water

1 DEEG

Bereid het deeg volgens de aanwijzingen op bladzijde 12-13.

2 VULLING

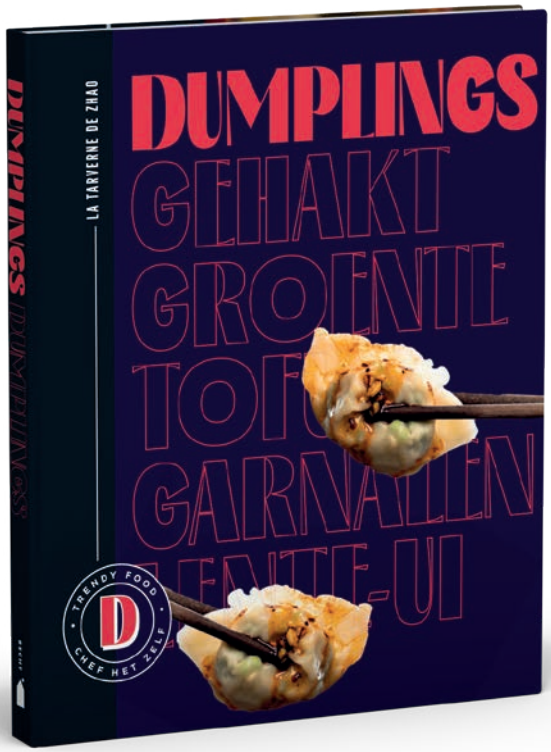
Snijd het gehakt extra fijn, doe het in een kom, voeg de rest van de ingrediënten behalve de sesamolie toe en meng goed. Giet de sesamolie er dan geleidelijk bij en meng tot je een stevige, homogene vulling hebt.

3 VULLEN EN VOUWEN

Verdeel de vulling in porties van 20 gram (een flinke eetlepel) en vouw de dumplings volgens de aanwijzingen op bladzijde 14-17.

4 STOMEN EN GENIETEN

Breng het water aan de kook, leg de dumplings in een stoommandje en stoom ze in 12 minuten boven het kokende water gaar. Haal ze uit het mandje en geniet ervan terwijl ze nog warm zijn.



€ 11,99

16,5 x 20,5 cm, 72 blz.
Gebonden
Verschijnt juni 2024
ISBN 978 90 230 1734 9
NUR 440

9 789023 017349

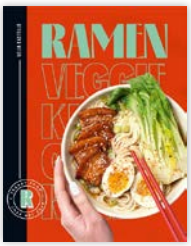
Chef het zelf – Dumplings

La Taverne De ZHAO

Ontdek de kunst van perfecte dumplings met dit nieuwe deel in de *Chef het zelf*-serie! Van traditionele Japanse gyoza gevuld met varkensvlees en knapperige kool tot verrukkelijke vegetarische dumplings met smaakvolle paddenstoelen of tofu – in dit boek vind je recepten die elke dumplingliefhebber zullen doen watertanden. Als extraatje leer je hoe je je eigen sauzen maakt om de dumplings in te dippen. Met dit boek krijg je onmiddellijk zin om de keuken in te duiken en je gasten te trakteren op deze overheerlijke Aziatische lekkernij.

O.a. ook verkrijgbaar:

- **Ramen**
  ISBN 978 90 230 1717 2
- **Bubble tea**
  ISBN 978 90 230 1716 5



Bacon-cheeseburger

VOOR 4 PERSONEN
PREP 10 MIN
BEREIDEN 10 MIN

2 romatomaten
1 handvol slabladeren
4 el mayonaise (zie blz. 64)
2 snuffes piment d'Espelette
zout en versgemalen peper
4 hamburgers
2 el plantaardige olie
4 plakjes bacon of gerookt ontbijtspek
4 plakjes comté (of een vergelijkbare kaas zoals Zwitserse gruyère)
4 hamburgerbroodjes (zie blz. 12)
augurkplakjes (zoetzuur)

1 TOPPINGS

Verwijder de kroontjes van de tomaten, snijd ze aan de onderkant kruislings in en dompel ze 1 minuut onder in kokend water. Pel ze en snijd ze in dunne plakjes. Was de slabladeren en laat ze goed uitlekken. Meng in een kom de mayonaise met de piment d'Espelette en flink wat versgemalen peper.

2 HAMBURGERS

Bestrooi de hamburgers met zout en peper. Verhit de olie in een koekenpan of grillpan. Voeg de burgers en plakjes bacon of ontbijtspek toe en bak de burgers – afhankelijk van de dikte – in 2-4 minuten aan één kant mooi bruin en gaar. Draai alles om, leg een plakje kaas op de gare kant van de burgers en bak nog eens 2-4 minuten.

3 OPBOUWEN EN GENIETEN

Verdeel de pittige mayonaise over de onderste helft van de lauwwarme broodjes en voeg dan achtereenvolgens de cheeseburgers, bacon of ontbijtspek, tomaten, augurken en slabladeren toe. Leg de bovenste helft erop en serveer meteen.

Met klassieke én verrassende burgerrecepten

Leer gemakkelijk je eigen burger te bouwen

Scherpgeprijsd én trendy

Visburger

VOOR 4 PERSONEN
PREP 15 MIN
BEREIDEN 10 MIN

1 handvol gemengde groene sla (mesclun)
2 augurken, fijngesneden
1 tl kappertjes
2 el verse fijngehakte kruiden (bieslook, kervel...)
½ tl ketchup (zie blz. 64)
½ tl worcestersaus
2 el aioli (zie blz. 65)
2 el mayonaise (zie blz. 64)
50 g bloem
1 ei, losgeklopt
100 g paneermeel
4 witvisfilets van ca. 100 g (kabeljauw, koolvis of pollak)
4 el plantaardige olie
4 hamburgerbroodjes (zie blz. 12)
½ rode ui, in dunne ringen
1 vleestomaat, in dunne plakken

1 TOPPINGS

Was de sla en laat hem goed uitlekken. Meng de augurken, kappertjes, verse kruiden, ketchup, worcestersaus, aioli en mayonaise.

2 PANEERLAAGJE

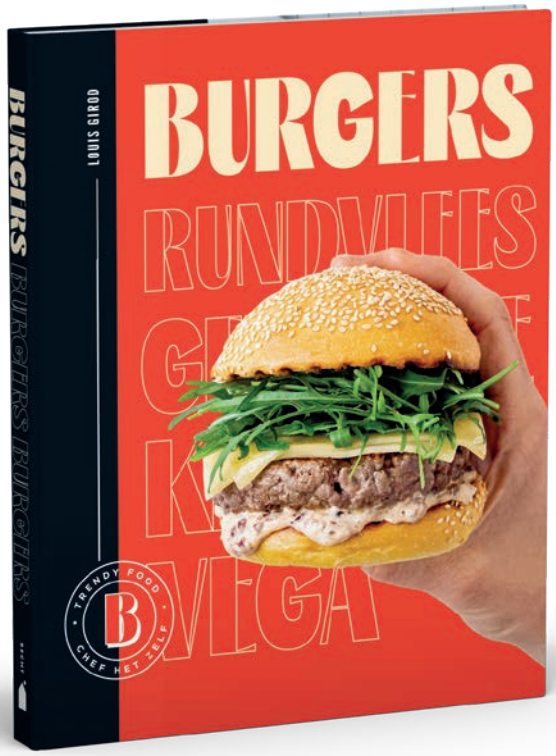
Doe de bloem, het losgeklopte ei en paneermeel in 3 borden. Haal de visfilets eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en als laatste door het paneermeel.

3 VISFILETS

Verhit de olie in een koekenpan, voeg de gepaneerde visfilets toe, leg het deksel op de pan en bak ze in 3-4 minuten op middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin.

4 OPBOUWEN EN GENIETEN

Verdeel de kruidenmayonaise en slabladeren over de onderste helft van de lauwwarme broodjes en voeg dan achtereenvolgens de visfilets, rode ui en tomaat toe. Leg de bovenste helft erop en serveer meteen.



€ 11,99

16,5 x 20,5 cm, 72 blz.
Gebonden
Verschijnt juni 2024
ISBN 978 90 230 1735 6
NUR 440

9 789023 017356

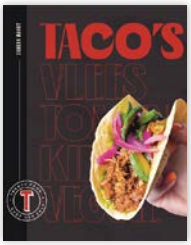
Chef het zelf – Burgers

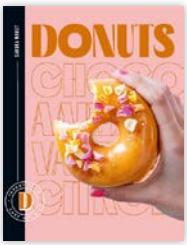
Louis Girod

In dit nieuwe deel in de *Chef het zelf*-serie ontdek je meer dan 20 veelzijdige recepten waarmee je smakelijke burgers op tafel zet. Duik de keuken in voor dé klassieker met rundvlees, tomaat en een gebakken eitje. Of wat dacht je van een knapperige kipburger met pittige chilisaus en relish? Uiteraard kunnen heerlijke veggieburgers zoals een kruidige linzenburger niet ontbreken. Daarnaast leer je hoe je jouw hamburgerbroodjes perfect goudbruin en zacht krijgt en hoe je zelf de lekkerste frietjes maakt. Met *Burgers* creëer je binnen een mum van tijd je ideale hamburger!

O.a. ook verkrijgbaar:

- **Taco's**
  ISBN 978 90 230 1723 3
- **Donuts**
  ISBN 978 90 230 1722 6



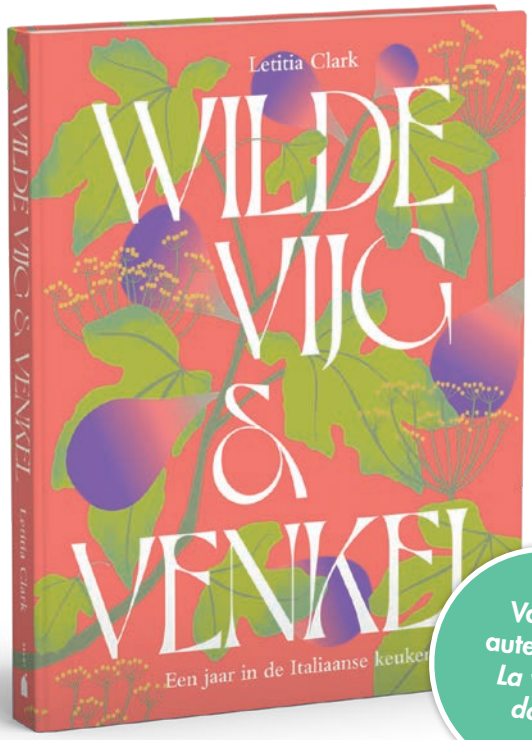


De Italiaanse keuken op z'n allermooist!

Met prachtige fotografie, vormgeving en uitvoering

Kook het jaar rond – van winterse pasta's tot zomerse salades

© CHARLOTTE BLAND



Van de auteur van *La vita è dolce*

€ 29,99

19 x 24,5 cm, 272 blz.
Gebonden, met preeg en folie
Verschijnt augustus 2024
ISBN 978 90 230 1732 5
NUR 440

9 789023 017325

Wilde vijg & venkel

Letitia Clark

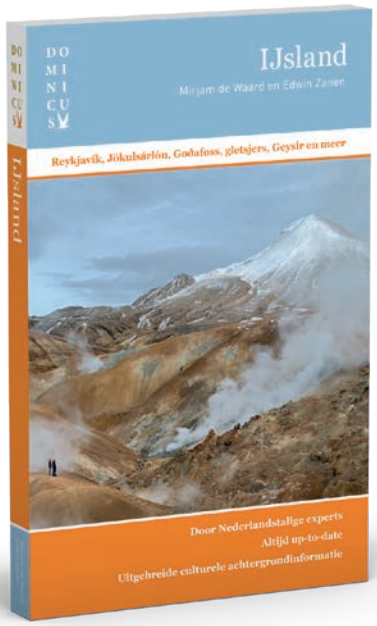
Kook mee met de seizoenen van de Italiaanse keuken! Met *Wilde vijg & venkel,* het prachtige nieuwe kookboek van Letitia Clark, kook je het hele jaar rond heerlijke gerechten met de beste producten die de seizoenen te bieden hebben. Gebruik de eerste groene asperges van de lente in een heerlijke pasta met chili en Parmezaan of geef de klassieke Italiaanse tiramisu een twist met zomerse aardbeien. Pompoengnocchi met salieboter en ricotta is het perfécte herfstgerecht en in de winter warm je op met pasta puttanesca. Van vlees en vis tot vegetarisch en van antipasti tot dessert – er is voor ieder wat wils. Aangevuld met prachtige fotografie en anekdotes over het charmante en dromerige leven op Sardinië waan je je zo op dit onweerstaanbare Italiaanse eiland!

DOMINICUS

reizen

€ 25,99

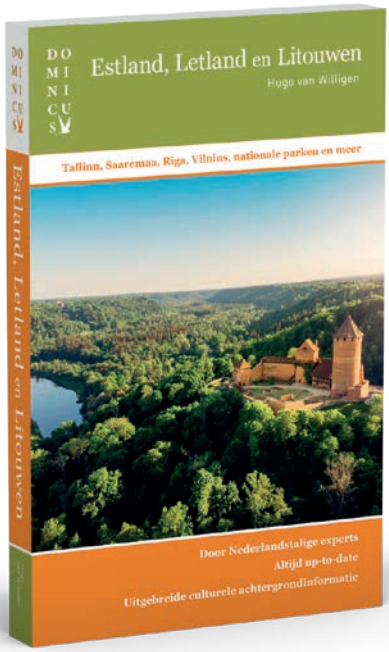
IJsland
13,5 x 21 cm, 384 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 978 90 257 7998 6
NUR 512



Verwonder jezelf bij de prachtige woeste landschappen, geisers en gletsjers

€ 24,99

Estland, Letland en Litouwen
13,5 x 21 cm, 336 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 978 90 257 8008 1
NUR 512



Maak kennis met de veelzijdige Baltische Staten

€ 25,99

Schotland
13,5 x 21 cm, 388 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 978 90 257 7901 6
NUR 512

9 789025 779016

Verken de uitgestrekte en bergachtige Schotse hooglanden

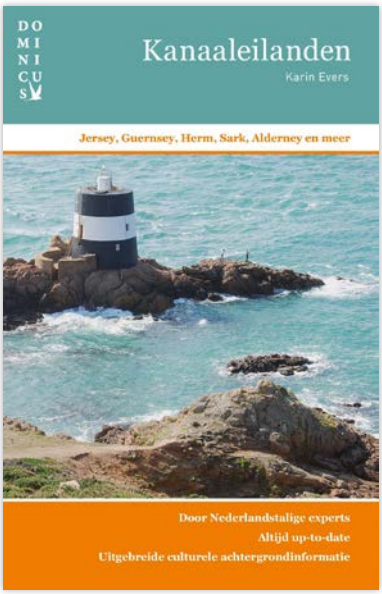
€ 23,99

Albanië
13,5 x 21 cm, 272 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 978 90 257 8007 4
NUR 512

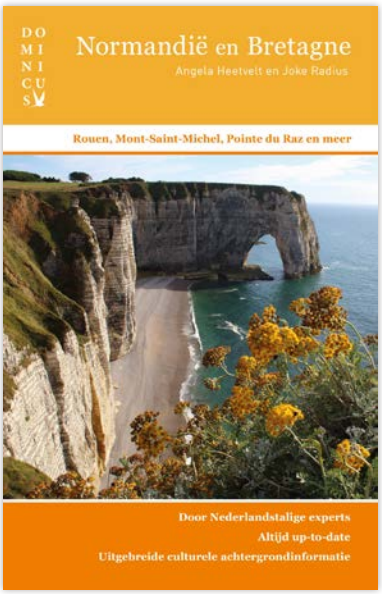
9 789025 780074

Ontdek de wilde folklore van het toeristisch nog ongebaande binnenland

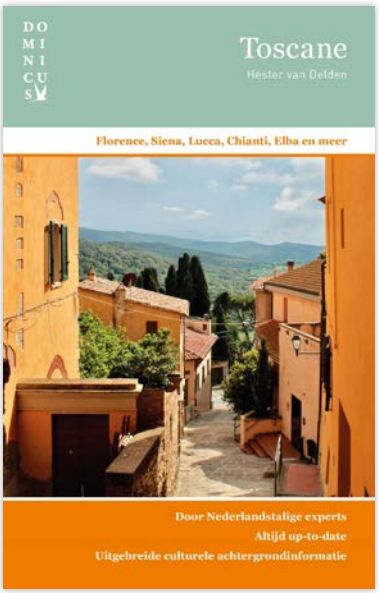
GA DEZE ZOMER OP AVONTUUR MET DOMINICUS!



Bewandel mooie klifpaden en bewonder de baaien die vele kunstenaars inspireerden



Geniet van *fruits de mer*, camembert en appelcider in Normandië



Snorkel in het kristalheldere water rond de Toscaanse eilanden

BESTELADRESSEN VOOR NEDERLAND

Gottmer Uitgevers Groep
Zijlweg 308, 2015 CN Haarlem
Postbus 317, 2000 AH Haarlem
T (023) 541 11 90
info@gottmer.nl
www.gottmer.nl

CB Logistics
Postbus 100, 4100 BA Culemborg
T (0345) 47 58 88
F (0345) 47 53 43

VERTEGENWOORDIGERS VOOR NEDERLAND

Liane Lobeek
M (06) 337 044 35
ll@gottmer.nl

Bernadette Panken
M (06) 537 707 59
bp@gottmer.nl

Jan Pieter van de Ree
M (06) 155 346 19
jp.vanderee@gottmer.nl

PERS EN PROMOTIE NEDERLAND

Nicolette Garritsen
T (023) 541 15 93
ng@gottmer.nl

VERKOOP EN MARKETING VLAANDEREN

L&M Books BVBA
Hessenstraatje 3 bus 6
2000 Antwerpen
www.lmbooks.be

Marc Grossen
M +32 (472) 98 01 02
marc@lmbooks.be

Ilse Schollaert
M +32 (474) 34 81 07
ilse@lmbooks.be

PERS EN PROMOTIE VLAANDEREN

L&M Books BVBA
Caroline Mariën
M +32 (497) 15 92 05
caroline@lmbooks.be

Karen Hoorelbeke
M +32 (477) 68 37 14
karen@lmbooks.be

BESTELLINGEN EN DISTRIBUTIE VLAANDEREN

Centraal Boekhuis
en/of Boekenbank

Schrijf je nu in voor de boekhandelsnieuwsbrief en ontvang hiermee extra informatie over onze nieuwe titels en acties.

GOTTMER UITGEVERS GROEP BV

GOTTMER BIG BALLOON BECHT ALTAMIRA DOMINICUS HOLLANDIA ZEILEN

Alle technische gegevens en prijzen in deze catalogus zijn onder voorbehoud.