



VINTERNS NYHETER 2010/2011

B BONNIER FAKTA



HALV ÅTTA HOS MIG

De bästa, godaste, mest överraskande och vinnande recepten!

MAT OCH DRYCK NOVEMBER



OM BOKEN

Boken *Halv åtta hos mig* är det bästa ur matlagningsprogrammet där amatörkockar sätter sina matlagningskonster och sociala färdigheter på prov.

Runtom i vårt avlånga land har det lagats mat vecka ut och vecka in. Fyra personer åt gången, som aldrig tidigare träffats, turas om att bjuda varandra på middag. Menyerna är lika brokiga som den skara människor som möts vid middagsbordet där alla sätter sin egen prägel på bjudningen.



Vem lagar den godaste maten? Vem är den trevligaste värdin? Vem har den roligaste menyn? Helt enkelt: Vem vinner? Och vem tycker svenska folket har bjudit på de mest lockande recepten?

Vi har valt ut de bästa recepten från de vinnande menyerna, några mer oväntade och slutligen de recept som hela Sverige valt att ladda ner och sedan själva laga efter programmet.



Dessutom: poängsättningen, nyfotograferade matbilder, bilder från programmen samt de oslagbara kommentarerna, ett antal smarta matlagningstips och -knep från vinnarna och vintips på de mest uppskattade dryckerna skapar en helhets känsla och ett mervärde.

Oemotståndligt, smarrigt, överraskande - smaka på:

Chokladfondant med hallonkollin

Lamm på rödbete

Lättstekta skivor lax med stenbitsrom och mandelpotatis

Äppelknyten med kardemumma, kanel och mandelmassa

Avokadopaj med kräftstjärtar, gräslök och en touch av het chili

Svampsoppa med chèvre och mjukost

Parmainlindad kycklingfilé med örter, ost och saltorkade tomater



Titel Halv åtta hos mig Foto Jenny Grimsgård Formgivning Kai Ristilä Genre Mat och dryck Bandtyp Inbunden Sidantal 144 Format 190x260 ISBN 9789174241372 Förlag Bonnier Fakta Utkommer November Förläggare Sara Nyström Mediakontakt [Lina Wijk](#)

Jacob Wismar
FAMILJENS HÄLSOKOKBOK
Hälsokockens vardagsmat



MAT OCH DRYCK OKTOBER



OM BOKEN

Skapa plats för matglädje i ditt hem! Det är Jacob Wismars stående och högsta önskemål. Att laga sin egen mat gör automatiskt att vi äter bättre och hälsosammare och slipper få i oss en massa konserveringsmedel, sötningsmedel och artificiella färgämnen.

Att laga maten ihop är dessutom ett kul sätt att vara tillsammans och ger barnen kunskap om vad det är vi faktiskt äter och var maten kommer ifrån.

I *Familjens hälsokokbok* utgår Jacob ifrån sin egen familj och den mat de ställer på bordet hemma. Det är alltifrån traditionell "familjemat" som spaghetti och köttfärsås och ugnspannkaka till lite mer spännande smaker som skaldjursrätter eller falafel. Framförallt handlar det om vanlig mat - vardagsmiddagen som ska stå på bordet klockan sex.

Jacobs grundtanke är att mat ska vara riktig och hemlagad, det ska vara mycket frukt och grönsaker och det ska vara lagom nyttigt. Glass kan man äta på fredagen och godis på lördagen, och kakorna bakar man tillsammans, för matglädjen handlar inte bara om att äta.

Viktigast är egentligen att ge maten lite tid. Skapa plats för vardagsmaten och gör köket till en glad och levande social yta.

Pröva några av följande recept, och missa inte att göra din egen falukorv: Lax med fänkåls- och melonsallad, Matig Ceasarsallad, Silverkaka med sesamfrön och kokos, Scones med mörk choklad och valnötter, Hallonsorbet, Kardemummakaka med pumpafrön, Krämig blomkålssoppa, Rödbetsrakor med pepparrotkeso, Rostbiffsallad med äpple, vitkål och currydip, Saffransvåfflor, Lammstek med parmesanpotatismos och balsamicosky



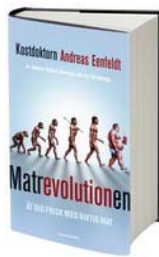
Foto: Frida Wismar

Jacob Wismar är utbildad kock men arbetar även som mat- och receptkreatör, matstylist och produktutvecklare åt livsmedelsindustrin, dessutom figurerar han ofta i media som hälsomatexpert. Han driver även flera restauranger.

Jacob har tidigare kommit ut med boken *Jacobs hälsokök - mat på en kvart med familjemetoden*. Han bor med sin fru, Frida, som har fotograferat alla bokens härliga bilder, och deras tre barn i en villa i en förort till Stockholm med fem glada värphönan som sällskap på tomten.



Titel Familjens hälsokokbok Undertitel Lagom nyttig vardagsmat
Foto Frida Wismar Formgivning Cia Otterström Genre Mat och dryck
Bandtyp Kartonnerat förlagsband Format 195x260 ISBN 9789174241082 Förlag Bonnier Fakta Utkommer Oktober
Förläggare Lisa Ydring Mediekontakt [Isabella Falkowska](#)



Andreas Eenfeldt
MATREVOLUTIONEN - ÄT DIG FRISK MED RIKTIG MAT
 Frisk och smal med lågkolhydratkost

HALSA, SKONHET OCH SAMLEVNAD JANUARI



OM BOKEN

Vi är inne på 2010-talet. Världen är fetare än någonsin, offer för en epidemi av fetma och diabetes som tog våldsam fart under 1980-talet.

Undvik fett! Under ett par decennier har fettskräcken härskat över kostråden. Det fanns bara ett problem. Vi blev inte smalare eller friskare. Vi gick upp i vikt, behövde mer medicin för blodtryck, blodsocker, kolesterol, värk och annat. Vi blev helt enkelt fetare och sjukare när vi försökte leva hälsosamt.

Vill du veta vad du ska äta för att hålla dig frisk och smal? Läs den här boken. Den handlar om en alternativ teori om mat, hälsa och vikt. En teori som nästan glömdes bort under fettskräckens tid, men som nu växer sig starkare och starkare. Den är fascinerande.

På senare tid har allt fler läkare och kända professorer insett lågkolhydratkostens alla fördelar. I *Matrevolutionen* visar läkaren Andreas Eenfeldt att det inte längre finns några vetenskapliga skäl till att vara rädd för naturligt fett. Följ med på en spännande resa från fettskräckens tid till en ny och stor matrevolution som kan göra dig friskare. Från smaklösa sockerstinna lightprodukter till ostgratinerade kycklingbröst med smörstekta primörer.

Ur innehållet

- Vad är du designad för att äta?
- Misstaget, fettskräcken och fetmaepidemierna
- Hur du undviker välfärdssjukdomarna
- Viktnedgång utan hunger: njutmetoden
- Guide för nybörjare, frågor, svar och myter
- Den läckraste maten

INTERVJU

Din bok heter *Matrevolutionen*. Det låter omstörtande – vad innebär det?

Det är omstörtande. Vi är i början av en stor förändring i synen på vad som är nyttig mat. En gång i tiden trodde vetenskapsmän att solen kretsade kring jorden, sen insåg de att det var tvärtom. En liknande vetenskaplig revolution är nu på gång angående mat och hälsa.



Foto: Caroline Andersson

ANDREAS EENFELDT är läkaren bakom Sveriges största hälsoblogg kostdoktorn.se, som har 10 000 besökare dagligen. Hur lever och äter du för ett långt och friskt liv? Den frågan har intresserat honom sedan han 2002 blev legitimerad läkare. Modern vetenskap och friskare patienter övertygade honom: vi har gjort ett katastrofalt misstag när det gäller mat och hälsa. *Matrevolutionen* är hans första bok.

Skillnaden är att matrevolutionen kommer att göra stor skillnad för fler än bara astronomer. Den kommer att påverka alla som äter. Lyckligtvis blir maten dessutom godare.

Mat. Vad ska vi äta nu då för att må bra? Det finns så många olika råd: GI, fettsnålt, LCHF, stenålderskost, Atkins, tallriksmodellen, raw food...

Det viktigaste för friska är att välja naturlig mat, med bra råvaror. Och då går tallriksmodellen, nyckelhålsmärkt och fettsnålt genast bort. Lightprodukter fulla av socker och tillsatser är bland det onyttigaste man kan äta, har det visat sig. GI, LCHF, stenålderskost och Atkins kan alla vara bra val. Det beror lite på vem man är, samt tycke och smak.

Vilka är dina tre bästa råd till den som vill må bättre, bli piggare och lite smalare?

1. Ät riktig mat, sådan dina förfäder skulle känna igen.
2. Undvik socker och vitt mjöl.
3. Njut i solen en stund ibland. Det är dumt att bränna sig förstås, så lagom är bäst. Överdriven solrädsla kan ge svår D-vitaminbrist, och D-vitamin är viktigt för humöret och hälsan.

Snabba frågor:

Okänd talang: Har varit halvprofessionell pokerspelare, vid sidan av arbetet som läkare.

God vana: Kan bli fullständigt besatt av ett ämne.

Dålig vana: Kan bli fullständigt besatt av ett ämne.

Inspireras av: Bra populärvetenskapliga författare, som Malcolm Gladwell.

Är mest stolt över: Att vara en av alla de läkare, professorer och lekmän som driver på matrevolutionen idag och gör Sverige världsledande på området.

Titel Matrevolutionen - ät dig frisk med riktig mat Genre Hälsa, skönhet och samlevnad Bandtyp Inbunden Sidantal 224 Format 151x228 ISBN 9789174241297 Förlag Bonnier Fakta Utkommer Januari Förläggare Kerstin Bergfors



Ulrika Hoffer
RÅSMART FAMILJ

Vägen till ett friskare liv för hela familjen

HALSA, SKONHET OCH SAMLEVNAD JANUARI 2011



OM BOKEN

Näringsrik mat på bordet varje dag, god nattsömn och sprittande träningslust. Motivation att hålla fast i goda vanor, stabilt blodsocker, massor av energi och starkt immunförsvar.

Låter det som något du och din familj skulle vilja ha, men har svårt att få till? Den här boken ger redskapen som behövs för att lyckas med en långsiktig hälsoinvestering för hela familjen.

Kostrådgivaren och journalisten Ulrika Hoffer uppfann konceptet "råsmart" när hon själv var mitt i småbarnsåren och kände behov av en nystart. Kunnigt och personligt tipsar hon om hur man lagar god och vettig vardagsmat och hur man gömmer grönsaker i barnens favoriträtter. Man får lära sig hur man bakar sötsaker utan mjölk, socker och vitt mjöl. Det handlar om hur man stärker immunförsvaret och undviker att fastna i envisa förkylningar, och hur man gör träning till en lustfylld vardagsrutin. Här får man också veta hur man kan få hela familjen att sova gott, hela nätterna.

I boken ingår även ett tioveckorsprogram - råsmart i tio steg. Du får hjälp att grundlägga hållbara vanor som ger familjen bästa möjliga förutsättningar att leva ett aktivt liv med god sömn, rörelse och bra mat.

Boken har en rik receptdel. Lär dig göra:

Smoothies som är en liten måltid i sig

Muslibars - det ultimata mellanmålet!

Sunda pannkakor med läcker topping

Smarriga kycklingburgare



Foto: Jenny Grimsgård

ULRIKA HOFFER har en bakgrund som journalist, chefredaktör och copywriter, men sadlade om och utbildade sig till kostrådgivare. Sedan 2009 driver hon företaget Råsmart och håller kurser och föreläsningar på temat mat och hälsa. Ulrika bor i Stockholm med sin man och deras tre barn.



Barnvänlig pinnmat - med kyckling, räkor och lax

Praktisk allt i ett-mat som kan varieras och räcka i flera dagar

Chokladbollar utan smör och socker

Välkommen till ett liv som råsmart!

Titel Råsmart familj Foto Jenny Grimsgård Formgivning Sofia Ekvall Genre Hälsa, skönhet och samlevnad Bandtyp Inbunden Sidantal 196 Format 210x210 ISBN 9789174241235 Förlag Bonnier Fakta Utkommer Januari Förläggare Lisa Ydring Runhammar Mediakontakt [Lina Wijk](#)





Titel Råsmart familj **Foto** Jenny Grimgård **Formgivning** Sofia Ekvall **Genre** Hälsa, skönhet och samlevnad **Bandtyp** Inbunden **Sidantal** 196 **Format** 210x210 **ISBN** 9789174241235 **Förlag** Bonnier **Fakta Utkommer** Januari **Förläggare** Lisa Ydring Runhammar **Mediakontakt** [Lina Wijk](#)

Jonas Leijonhufvud
BLI EN NY MAN



Från lönnfet till glödhet på 60 dagar! En guidebok för män som vill sluta äta skräp, börja träna rätt och hitta formen som håller livet ut.

HALSA, SKÖNHET OCH SAMLEVNAD DECEMBER



OM BOKEN

Har du dåliga matvanor? Dragit på dig en trivselvikt du inte trivs med? Lever du ett stressat liv med för många krogbesök och för lite tid att tag i problemet? Då är *Bli en ny man* boken för dig!

Här hittar du allt du behöver för att gå ner till din idealvikt och bli piggare, gladare och starkare än någonsin förut. Att du sen kan hålla formen livet ut gör inte det hela sämre.

Jonas vet vad han talar om. Han har själv gjort resan och delar med sig på ett underhållande och rappt sätt. Med sakkunskap, stil och humor har han skrivit en ytterst användbar guide till hur du kommer i form.

Boken är indelad i tre delar: 60 dagar med ny diet och träning, veckoscheman och slutligen hur du behåller formen i din nya vardag.

I del ett väljer Jonas ett antal experter som kan få dig att gå från lönnfet till glödhet på 60 dagar. Välj mellan några dieter som alla ger snabb viktminskning: Medelhavsdieten, GI, Isodieten, LCHF och viktväktarna - vad passar just dig? Här tipsar livsstilsprofessorn Maj-lis Hellénus

Välj träningsmetod. Träna hemma eller på gym med den personlige tränaren Jari Ketola, gå en rond mot kampsportaren Musse Hasselvall eller löpträna med Malin Ewerlöf. Jonas hjälper dig lägga upp ett enkelt motionsprogram och även att få koll på din alkoholkonsumtion och hur du förbättrar din sömn.

I del två lägger du upp ditt eget schema: det är dags för 60 dagar av blod, svett och tårar. Det blir tufft, men Jonas ger råd och stöd och påminner om belöningen. Om hur snabbt smaklökarna ändras och om de endorfinrus som kommer redan efter några veckor när kilona rasar och du närmar dig din idealvikt med stormsteg!

I bokens tredje och sista del får du lära dig hur du håller formen livet ut - de gamla vanorna har du ju lämnat bakom dig, liksom de luftiga pikétröjorna som skulle dölja din kulmage!



Foto: Privat_Credit

Jonas Leijonhufvud arbetar som journalist och skriver om bland annat medier och reklam på DN Ekonomi. Han är känd från DN:s "kom-i-form"-serie och succébloggen som redan haft över 100 000 besökare. Detta är hans första bok.



Titel Bli en ny man Undertitel Från lönnfet till glödhet på 60 dagar Foto Pepe Nilsson Formgivning Pär Wickholm Genre Hälsa, skönhet och samlevnad Bandtyp Kartonnage Sidantal 144 Format 195x224 ISBN 9789174241327 Förlag Bonnier Fakta Ut kommer December Förläggare Ann Pålsson Mediekontakt [Lina.Wijk](mailto:Lina.Wijk@bonnierfakta.se)



Jesper Juul
HÄR ÄR JAG! VEM ÄR DU? REV.
Att sätta gränser utan att kränka

PSYKOLOGI JANUARI

OM BOKEN

Hur kan man som förälder på bästa sätt tackla vardagens små konflikter? Med hjälp av stränga förhållningsregler och tydliga gränser, eller genom att tvärtom låta barnet själv bestämma och ta ansvar för sina handlingar?

Varken eller, menar den välkände danske familjeterapeuten Jesper Juul, som har gjort sig känd för att vända upp och ned på vedertagna föreställningar om samspelet mellan föräldrar och barn. I *Här är jag! Vem är du?* betonar han istället vikten av ömsesidig lyhördhet och respekt för såväl barnets som den vuxnes personliga gränser. Lyckas vi med det undviker vi att kränka barnen och hjälper dem att växa upp till trygga och socialt kompetenta individer.

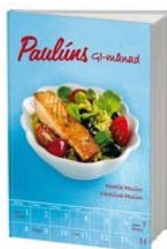
Med lika delar erfarenhet och värme och med många tankeväckande exempel guidar Juul läsaren genom gränssättningens dilemman. Den reviderade nyutgåvan innehåller förutom ett nyskrivet förord även ett kompletterande kapitel som tar en titt i backspegeln på debatten om curlingfamiljen.

Titel Här är jag! Vem är du? Rev. **Översättning** Cecilia Wandell
Genre Psykologi **Bandtyp** Kartonnage **Sidantal** 120 **Format** 118x168 **ISBN** 9789174241310 **Förlag** Bonnier Fakta **Utkommer** Januari **Förläggare** Ann Pålsson

Reviderad
utgåva



JESPER JUUL är dansk familjeterapeut och författare till en rad böcker om samspelet mellan föräldrar och barn. Han har fått stor uppmärksamhet för sina banbrytande idéer och finns översatt till ett flertal språk. *Ditt kompetenta barn* (1997) har hittills sålts i över 85 000 exemplar i Sverige. Jesper Juul ägnar idag största delen av sin tid åt Family-Lab International. Läs mer på www.family-lab.com.



Fredrik Paulún, Karoliina Paulún
PAULÚNS GI-MÅNAD

Komplett månadsmeny för en smalare och friskare kropp!

HÄLSA, SKÖNHET OCH SAMLEVNAD JANUARI



OM BOKEN

Det är ofta bristen på planering som gör att man får svårt att hålla löftet om ett nytt hälsosamt liv. I *Paulúns GI-månad* har Sveriges mest lästa näringsexpert Fredrik Paulún gjort förarbetet.

Fredrik och Karoliina Paulún presenterar ett komplett kostprogram för 28 dagar. Här finns färdiga menyer för fyra veckor. Varje vecka inleds med peppande ord samt en komplett inköpslista för veckans matlagning. Sedan följer recept på frukostar, luncher och middagar för veckans alla dagar. Middagsrecepten består av enkla vardagsrätter som går snabbt att laga, och man kan enkelt använda en del av ingredienserna till att göra en helt ny, snabblagad rätt till morgondagens nyttiga lunchlåda.

Till helgen räknar man dock med lite extra tid i köket och här bjuds härliga bruncher och goda helgmiddagar. Recepten i boken bygger på den mat Fredrik och Karoliina själva lagar hemma och har förstås rätt GI och perfekt näringsammansättning. Här finns allt man behöver för att skapa en hälsosam månad eller för att komma igång med sin viktminskning.

Ur innehållet:

- * 10 frukostar
- * 28 luncher
- * 20 vardagsmiddagar
- * 8 lyxiga helgrecept
- * Färdiga inköpslistor
- * Kortfattad och enkel näringsinformation



FREDRIK PAULÚN är en av Sveriges mest kända författare inom näringslära - hans böcker har sålt i över 1 miljon exemplar. Han är välkänd och uppskattad som föreläsare, skriver regelbundet i olika tidningar och medverkar ofta i radio och tv som expert. Läs mer på www.paulun.se.

KAROLIINA PAULÚN driver en specialbokhandel på nätet med inriktning på hälsa, kost och träning.

Titel Paulúns GI-månad Formgivning Linn Yngborn Genre Hälsa, skönhet och samlevnad Bandtyp Kartonage Sidantal 120 Format 170x240 ISBN 9789173630368 Förlag Bonnier Fakta Utkommer Januari Förläggare Kerstin Bergfors

Fredrik Paulún
50 GENVÄGAR TILL FETTFÖRBRÄNNING
Enkla råd för snabbare viktnedgång



HALSA, SKONHET OCH SAMLEVNAD JANUARI



OM BOKEN

Råden i den här boken gör alla dieter effektivare. Oavsett om det är viktväktarna, LCHF eller isodieten du använder går viktminskningen snabbare när du följer dem. Självklart fungerar den även för dig som bara vill hålla lite extra koll på kilona. Fredrik Paulún avslöjar hur du med enkla medel kan öka din fettförbränning och energiförbrukning. Fredrik rekommenderar bara sätt som inte bryter ner dina muskler, och alla råd i boken är givetvis baserade på vetenskaplig forskning. Du väljer själv om du tar till dig ett, två, fem eller femtio tips. Ju fler desto större effekt.

Genom att dricka några koppar te om dagen kan du ge din viktminskning en puff i rätt riktning. Kan det bli enklare? Du får alla tips du behöver och förklaring till hur och varför de fungerar.

Ur boken

- Kolhydrater som ökar din förbränning
- Fettet som bränner fett
- Minska i vikt med ett glas vin
- Bli mätt med krom
- Kryddorna som gör dig smal
- Lura kroppen med grapefrukt
- Frukost för maximal förbränning
- Kalcium före julbordet
- Kanel, din goda genväg



FREDRIK PAULÚN är en av Sveriges främsta näringsfysiologer och känd från både radio och tv. Hans böcker har sålt i över 1 miljon exemplar och flera av dem har översatts. Fredrik föreläser i hela Norden och skriver regelbundet för ett flertal tidningar. Några av hans tidigare storsäljare är *Blodsockerblues*, *Paulúns GI-månad*, *Isodieten* och *Isodieten - kokboken* (de två sistnämnda tillsammans med Kristina Andersson och Martin Brunberg). Han har en välbesökt hemsida, www.paulun.se, och har också tillsammans med medförfattarna startat www.isodieten.se där du får recept, träningstips och personlig coaching.

Titel 50 genvägar till fettförbränning Formgivning Patrik Granquist Genre Hälsa, skönhet och samlevnad Bandtyp Inbunden Sidantal 128 Format 195x224 ISBN 9789173630382 Förlag Bonnier Fakta Utkommer Januari Förläggare Kerstin Bergfors Mediakontakt [Lina Wijk](mailto:Lina.Wijk@bonnier.se)