



# Udgivelser 2024

**muusmann**  
FORLAG

## INDHOLD

# Udgivelser 2024

### SKØNLITTERATUR

Månebarn & Grankoglenshemmelighed  
Månebarn & Pianisten fra Paddle Frog  
Creek

### MAD & DRIKKE

Smagen & duften af mit afrika  
Pink oyster  
Tærter  
Et hav af velsmag  
Pissegodmad  
Hyggemad - nu med et twist  
Hyggemad - snacks og små lækkerier  
Verdens bedste sandwich  
Streetfood  
Plantebaseret is  
Tag børnene med på sanketur  
Flere airfryerfavoritter  
Strandhøst  
Sparkling wines of italy

### FYSISK & PSYKISK SUNDHED

Bælgfrugter for begyndere  
Kalorielet aftensmad  
En ulige kamp  
Cyklusdagbogen  
Vinterbadning  
Manifestation  
Hyldemors urtekalender 2025  
Hvem er jeg uden mit jeg  
Dit lys er skabt af dit mørke  
Mit år 2025

### LIVSSTIL & KULTUR

Kriseparat  
Uperfekt med vilje  
Genopdag din garderobe  
Sådan skriver du dit livs taler  
De nye voksne  
Premier League

### HAVE & BLOMSTER

Dahlia passion  
I gang med spiselige bede  
Sommerhushaver  
Dyrk din jord  
Blomsterne i H. C. Andersens eventyr

### HOBBY & HÅNDVÆRK

Patchwork passion  
Vi syr  
Min kreatid

### NATUR & REJSER

Kano  
Georgien  
Italiens historiske haver  
Til fods på bornholm  
Førstehjælp & friluftsliv  
Ud hver dag  
Mødet med Mælkevejen

### BØRN & FORÆLDRE

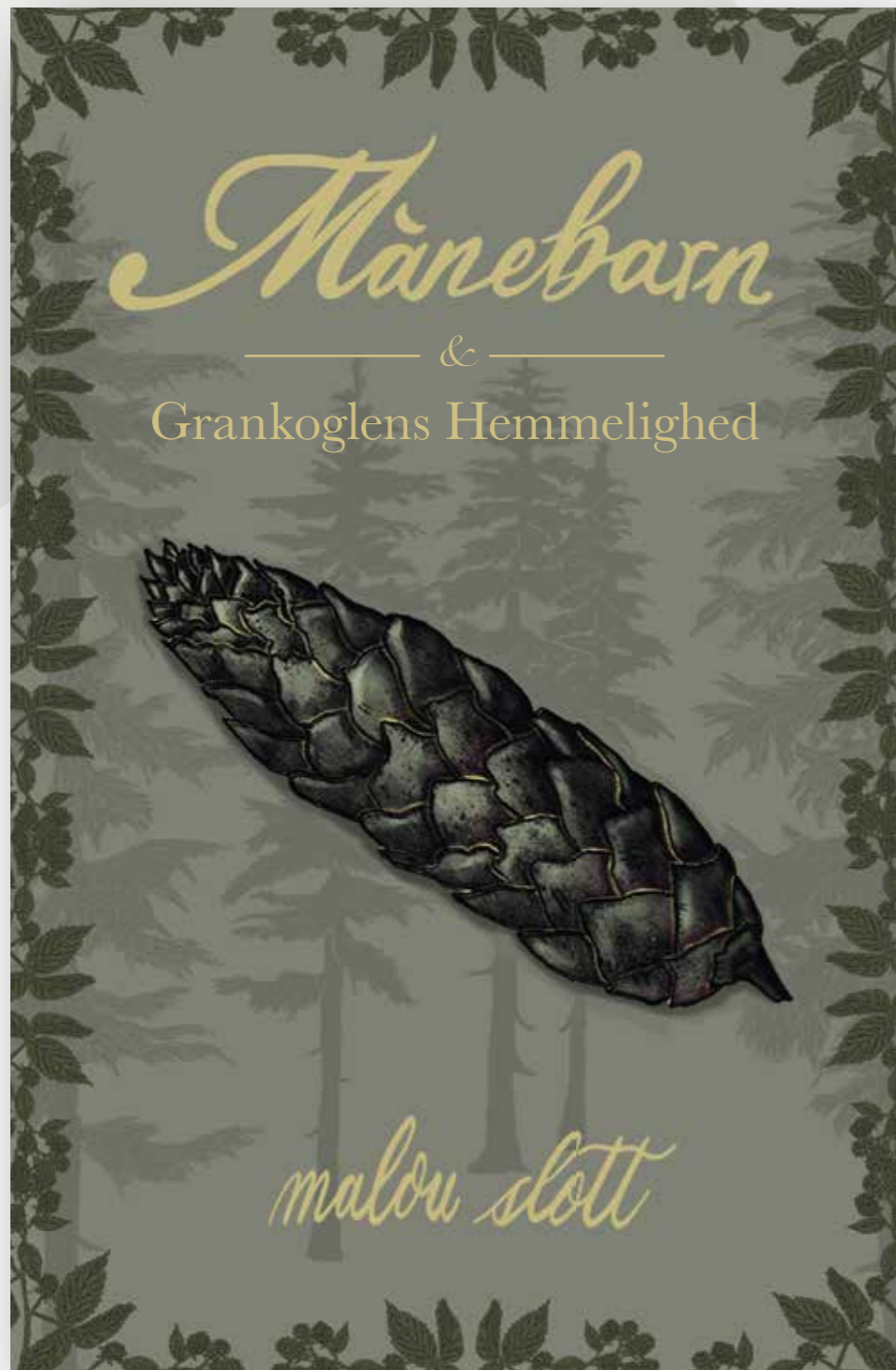
Hvad skal dit barn gøre uden dig

### ØKONOMI

Den lille guide til investering i ejendom  
Den lille guide til økonomi i den tredje  
alder

# Skønlitteratur

# Månebarn og Grankoglens Hemmelighed



**Dette er første bind i en fantasy-serie bestående af syv bøger om månebarnet Elara og hendes vilde eventyrrejse.**

Historien tager sin begyndelse i efterårsferien, som Elara tilbringer hos sin far. Han er dog mere optaget af computerspil og jagten på berømmelse end af sin datter. I sin desperation efter forståelse og accept søger Elara til sit fristed, Kastanjeskoven, men besøget tager en uventet drejning. Hun ender med at blive vidne til en gammel dames kidnapning, møde talende dyr og bære rundt på en grankogle, der indeholder en livsændrende hemmelighed. Men i skoven lurer uventede farer i mørket, og efterhånden går det op for Elara, at hun er fanget i den fortryllede skov, og at vejen hjem er både vanskelig og farefuld.

Fortællingen henvender sig primært til 10-15-årige, men dens budskab appellerer bredt. Den udforsker væsentlige emner som mangfoldighed, tilhørsforhold og livets kompleksitet.

Elara har ingen superkræfter, men er blot en ung pige, der er født med en universel ret til at være til stede på jorden. Hun er et eksempel på, at vi alle, helte eller ej, har muligheden for at opleve den magi, verden har at byde på.

## Om forfatteren

Malou Slott, født i 1999, er fantasyforfatter og historiefortæller og har selv illustreret bogen.

### ENGELSK UDGAVE

Moon Child and The  
Secret of the Pine Cone

ISBN:  
978-87-94532-24-2

Titel **Månebarn og Grankoglens Hemmelighed**  
Sideantal **305**  
Format **130 × 200 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **199,95 kr.**  
Udgivelse **Maj 2024**  
Varegruppe **814 (Ungdomsbøger)**  
ISBN **978-87-94532-07-5**

# Månebarn og Grankoglens Hemmelighed af Malou Slott

Malou Slott er forfatteren bag "Månebarn og Grankoglens Hemmelighed." Som barn troede Malou på en magisk verden i skoven nær sit hjem. Hendes klare erindringer om den tid har formet sig til en fortælling, der naturligt voksede ud af hendes fantasi og ned på papir.

I sit ønske om at forfølge forfatterdrømmen rejste Malou til USA, hvor den amerikanske drøm inspirerede hende. Hendes endelige beslutning om at gøre skriveriet til sin levevej blev bekræftet af en kvinde, der på rungende amerikansk erklærede:

*"Jeg ved ikke, om du er skør eller genial, men jeg hælder mest af alt til begge dele."*

Det styrkede Malous overbevisning om, at hun besad den nødvendige "galskab" til at forfølge sin drøm uden en plan B.

Malou tror på, at alt er muligt med hårdt arbejde. De sidste seks år har hun dedikeret sit liv til romanserien om Elara. Hendes selvuddannelse og selvudvikling har formet hendes skrivestil gennem kritik, fejl og øvelse.

Det første udkast af bogen er skrevet på engelsk. I 2022 mødte Malou sin mentor, Preben Vridstoft, tidligere redaktør for TV2's børne- og ungdoms-afdeling, der fik overtalt Malou til at oversætte serien til dansk for at dele fortællingen med danskerne. Udgivelsen af "Månebarn og Grankoglens Hemmelighed" er planlagt til maj 2024.



## Om værket

Serien strækker sig over syv bøger, og i den første introduceres universet. Elara vokser op i et dysfunktionelt hjem og forsøger at finde ro i naturen. Som 10-årig opdager hun, at Kastanjeskoven, som hun kender og elsker, rummer langt mere, end hun havde forestillet sig. Det viser sig, at mennesker forsvinder i Kastanjeskoven, og at dem, der forsvinder, er tosserne, eneboerne og outsidersne.

Elara bliver ufrivilligt trukket ind i mysteriet om de forsvundne mennesker fra Kastanjeskoven. Den gamle dame Inga betror nemlig Elara en grankogle, som hun skal vogte, fordi den er afgørende for mange menneskers liv. Efterhånden går det op for hende, at *nogen* har fundet ud af, at det stof, som drømme og visioner er gjort af, kan tappes direkte fra mennesker og benyttes. Elara må derfor kæde de forsvundne personers historier sammen og finde ud af, hvorfor netop deres *livsenergi* er så eftertragtet. Det er nøglen til grankoglens hemmelighed.

Historien er en kærlighedserklæring til de skæve eksistenser og til venskaber, der ofte kommer fra et uventet sted. I en tid, hvor ensomhed og frygt for ikke at passe ind er udbredt blandt unge, tilbyder bogen trøst og håb og bidrager til samfundsdebatten om inklusion, selvværd og accept.



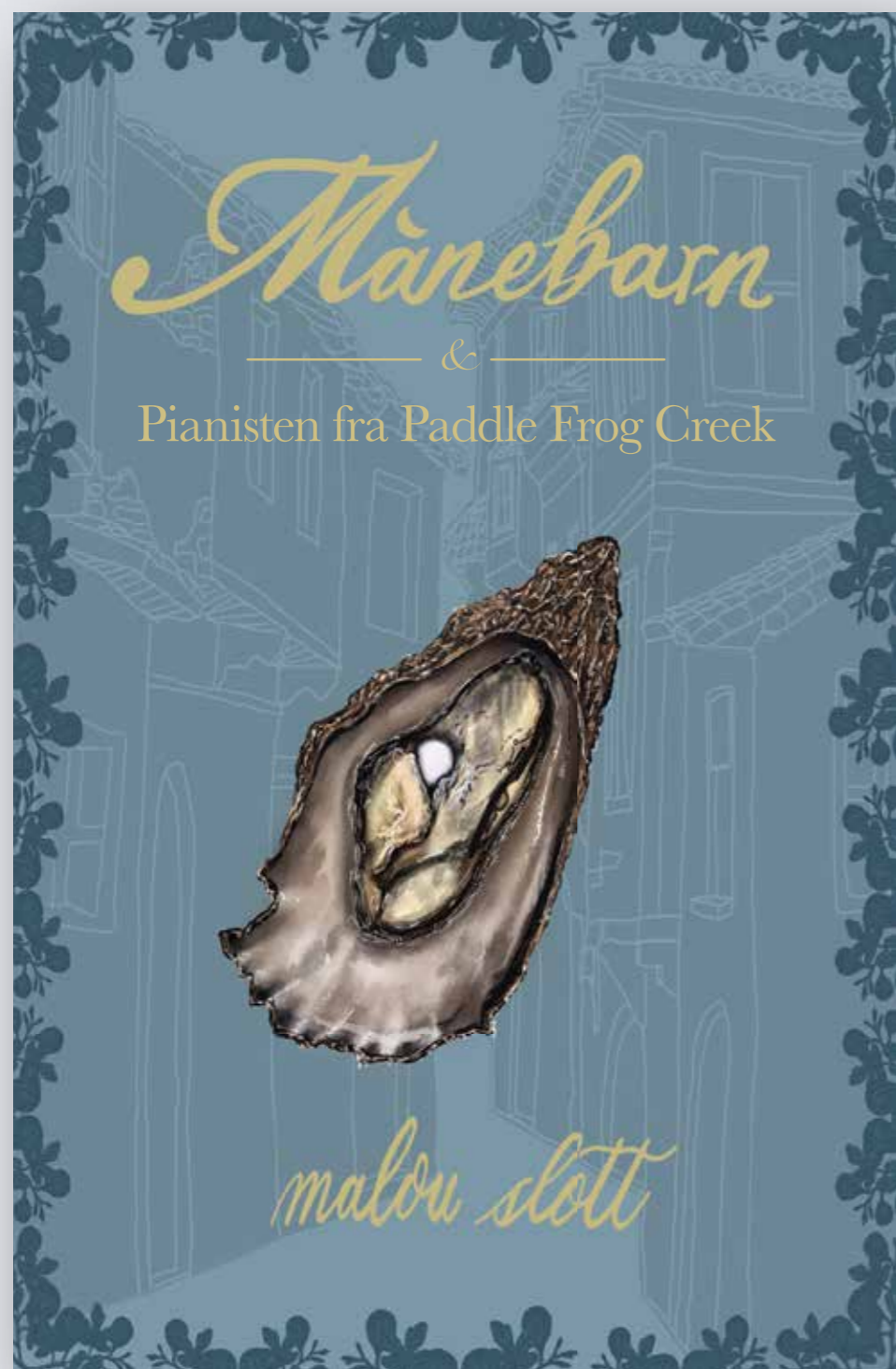
## Planer for værket

Malou og Muusmann Forlag har udarbejdet en SoMe-plan fokuseret på TikTok og Instagram for at engagere målgruppen – og deres forældre. Der udarbejdes en marketingstrategi med Malou i front, der kommer ud at møde målgruppen på biblioteker, i boghandlere og på skoler.

Merchandise er planlagt, herunder grankogle-smykkeskrin, små glas med oceansangen, tasker, te og duftlys med de sjove navne fra universet. Oceansangen, der introduceres i bind 1, vil være gennemgående på SoMe, så bogens lydside introduceres.

Bind to *Månebarn* og *Pianisten fra Paddle Frog Creek* er allerede klar og vil blive udgivet i efteråret 2024 på dansk og engelsk. Planen er herefter en årlig udgivelse.

# Månebarn & Pianisten fra Paddle Frog Creek



Elaras rejse fortsætter i andet bind af fantasyserien Månebarn. Her opdager hun, at mysteriet om det drømmeglas, hun fandt i første bind, er meget, meget større, end hun nogensinde havde forestillet sig.

Sneen har lagt sig som et tæppe af hvidt over Kastanjeskoven. Elara og Akila mødes igen, men sammen opdager de, at Olga er væk. Et kryptisk brev leder dem til Paddle Frog Creek – bedre kendt som tossernes by. Her er de på jagt efter Clairvoyanten, der efter sigende skulle kende til alle livets gåder. Men rejsen er ikke ufarlig, og i forsøget på at undslippe Trofæjægerens Klub, en mystisk forfølger og andre former for sort magi støder de på Pianisten, der tilfældigvis leder dem tættere på sandheden bag drømmeglassets indhold.

Serien strækker sig over syv bøger og henvender sig primært til de 10-15-årige, men budskabet appellerer bredt. Elara har ingen superkræfter, men er blot en ung pige, der er født med en universel ret til at være til stede på jorden. Hun er et eksempel på, at vi alle, helte eller ej, har muligheden for at opleve den magi, verden har at byde på.

Historien er en kærlighedserklæring til de skæve eksistenser og til venskaber, der ofte kommer fra et uventet sted. I en tid, hvor ensomhed og frygt for ikke at passe ind er udbredt blandt unge, tilbyder bogen trøst og håb og bidrager til samfundsdebatten om inklusion, selvværd og accept.

## Om forfatteren

Malou Slott har hele sit liv vidst, at hun ville være forfatter. Siden Malou var barn, har fantasien fået frit løb og fyldt hendes hverdag. De seneste seks år har hun dedikeret til fantasyserien om månebarnet Elara, som hun først skrev på engelsk og siden oversatte til dansk. Malou har selv illustreret bogen.

Titel **Månebarn & Pianisten fra Paddle Frog Creek**  
Sideantal **297**  
Format **130 × 200 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **199,95 kr.**  
Udgivelse **Oktober 2024**  
Varegruppe **814 (Ungdomsbøger)**  
ISBN **978-87-94532-09-9**

## ENGELSK UDGAVE

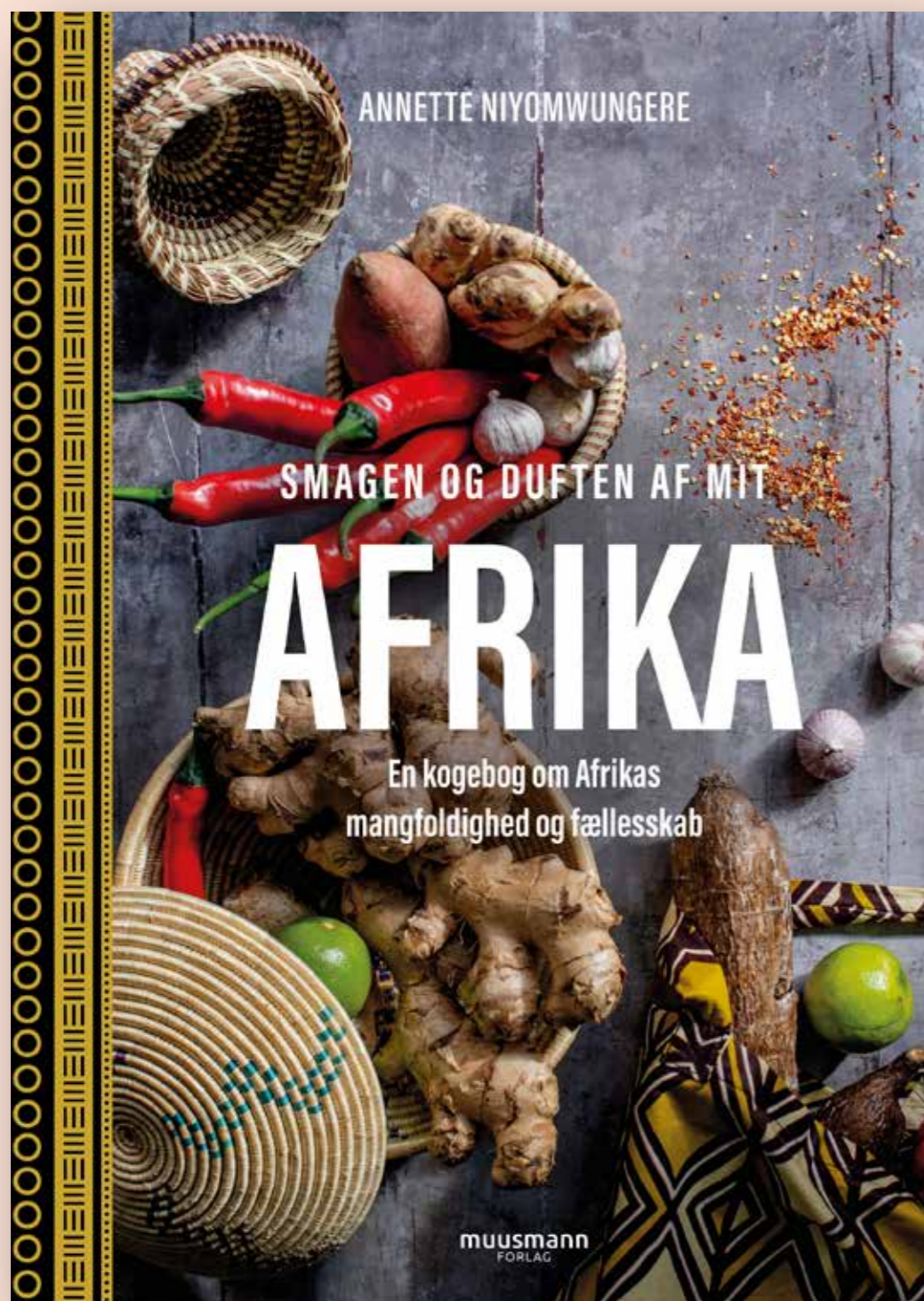
Moon Child and The  
Pianist from Paddle Frog Creek

ISBN: 978-87-94532-32-7

# Mad & drikke

EN KOGEBOG OM AFRIKAS MANGFOLDIGHED OG FÆLLESSKAB

# Smagen og duften af mit Afrika



I denne bog får læseren en samling af opskrifter fra det afrikanske kontinent. Samtidig giver bogen et indblik i den panafrikanske kultur og mentalitet fortalt igennem maden og kulturen omkring den.

Det afrikanske køkken kan af gode grunde ikke defineres som én madkultur, da kontinentet består af 54 lande, som har hver deres karakteristiske retter, tilberedningsteknikker og forbrugsregler. Netop derfor er mangfoldighed kendetegnende for det afrikanske køkken – og det gælder også for de 40 opskrifter i bogen, der strækker sig fra østafrikansk pilau til vestafrikansk jollof.

Opskrifterne er ledsaget af stemningsfulde erindringer og erfaringer fra forfatterens rejser på det afrikanske kontinent. Målet med bogen er at inspirere læseren til at udvide madhorisonten med det anderledes og smagsfyldte afrikanske madunivers.

## Om forfatteren

Annette Niyomwungere er uddannet kok og har med sine erfaringer og sin kreativitet formået at forene det afrikanske og det nordiske køkken til unikke smagsoplevelser, både i Danmark og i udlandet. I slutningen af 1990'erne kom Annette til Danmark fra borgerkrigen i Burundi. Hendes passion for mad og stærke forbindelse til sine rødder har givet en bemærkelsesværdig livsrejse – fra ung, østafrikansk pige på flugt til etableret kok.

Titel **Smagen og duften af mit Afrika**

Sideantal **192**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **249,95 kr.**

Udgivelse **Oktober 2024**

Varegruppe **721 (Kogebøger)**

ISBN **978-87-94532-37-2**

# Smagen og duften af mit Afrika

Billeduniverset i bogen



# Pink Oyster



**Østers er både elsket og hadet af danskerne. Tidligere var østers en fattigmandsspise, men i dag er de en luksus, der inviterer til nytænkende smagskombinationer og evig kreativitet i køkkenet.**

Dyk ned i 30 unikke opskrifter i dit nye østersmanifest opdelt efter naturens sæsoner og farver. Brug den som et opslagsværk, en guide, eller bare som inspiration – uanset om du er garvet eller nybegynder. Du finder både klassiske opskrifter fra det franske køkken og opskrifter i den mere eksperimenterende og udfordrende ende.

Bogen tapper ind i vor tids bæredygtige tidsånd, hylder de urgamle konserveringsmetoder som syltning og fermentering, og opfordrer danskerne til at spise danske invasive østers året rundt. Det er tid til at hoppe i det bæredygtige forklæde, fordi østers er fremtiden. Den skal frem fra hylden, når hverdagen skal gøres en lille smule mere magisk – også selvom tiden er knap.

Udover Jonas Harboe Frederiksen bidrager følgende danske mesterkokke med deres historie og identitet spejlet i en østersopskrift:

- Alexandra Bækgaard Carstensen, køkkenchef på Easy Peacy
- Nicolai Nørregaard, køkkenchef og medejer af Kadeau
- Elisabeth Madsen, dessert- og konditorchef på Falsled Kro
- Julian Elkjær, tidligere Kong Hans og nu køkkenchef på Salon
- Magnus Brandenburg Carlsen, assisterende køkkenchef på Alchemist
- Sebastian Holberg, tidligere Geranium og nu Danmarks kandidat til VM for kokke, Bocuse d'Or

Forord af Martin Kongstad

## **Om forfatteren**

Jonas Harboe Frederiksen er kok og stifter af østers-konceptet PINK OYSTER. Han har før arbejdet på Michelin-restauranter i København og Paris, men arrangerer nu østersoplevelser, pop-ups og private spiseoplevelser. På trods af sine 29 år har Jonas Harboe Frederiksen flere priser på CV'et – herunder prisen for den mest innovative østers på Danmarks Østersfestival. Med sine bornholmske rødder er han stærkt inspireret af naturen og arbejder ud fra en bæredygtig tilgang.

Titel **Pink Oyster**  
Sideantal **228**  
Format **200 × 260 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **299,95 kr.**  
Udgivelse **August 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94441-42-1**

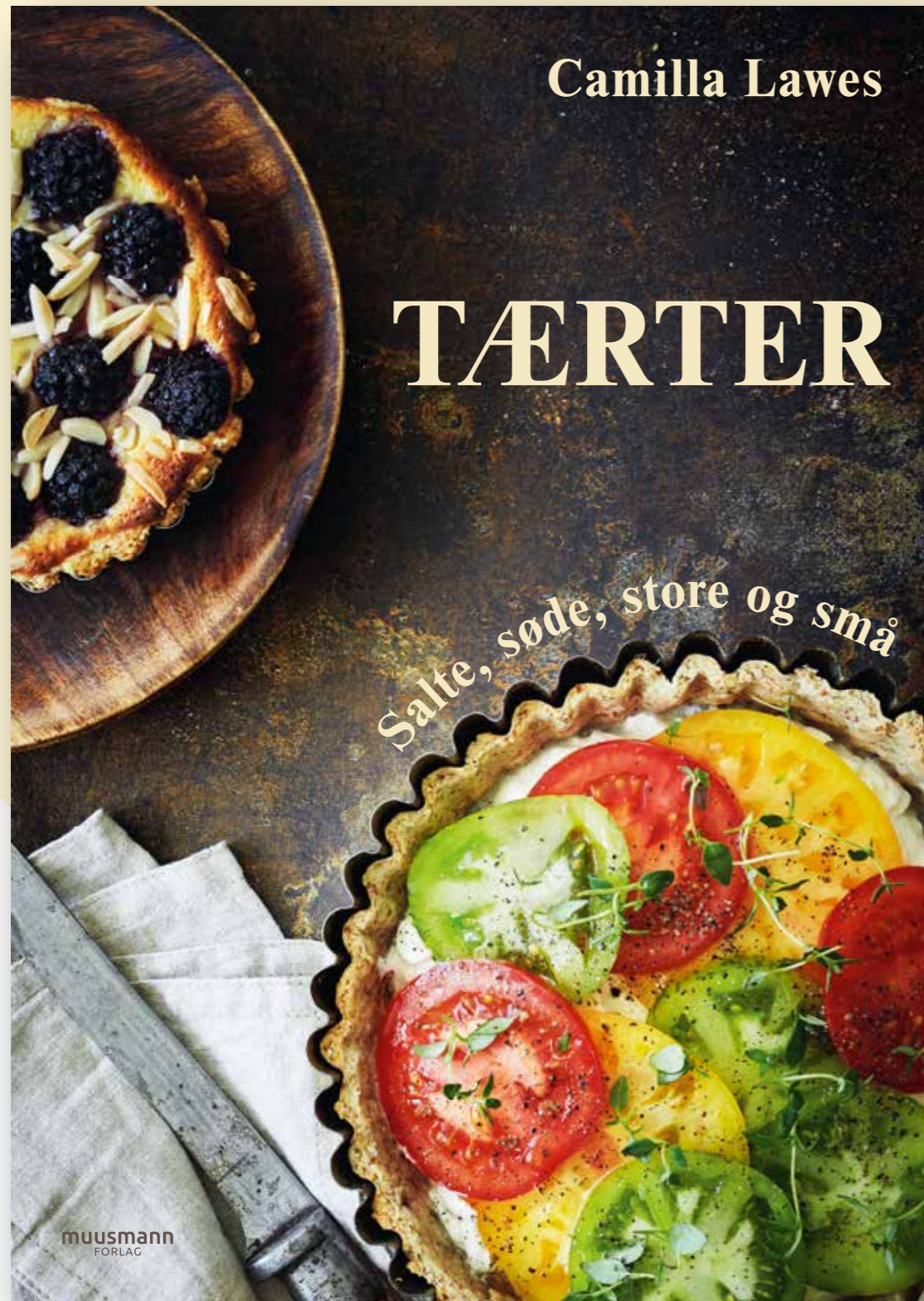
# Pink Oyster

Billeduniverset i bogen



SALTE, SØDE, STORE OG SMÅ

# Tærter



I denne bog får læseren inspiration og opskrifter til alle slags tærter. Her er både lækre, lune tærter, der serveres direkte fra ovnen med en frisk salat til og små, delikate tærter, der fungerer som appetizers før middagen. Bogen bugner af tærteopskrifter spækket med grøntsager, krydderier og smag.

En tærte er perfekt til både en buffet, en dejlig frokost og selvfølgelig til aftensmad. Hvad med en sprød tærte med fisk og skaldyr? Eller en tærte med kød og knald på krydderierne? I bogen er der opskrifter på det hele – og også på vegetartærter og søde tærter med frugt og bær, som enten kan serveres lune eller kolde og gerne med is eller en sød creme til.

Opskrifterne er nemme at gå til, og man kan ved hver opskrift se, præcist hvor lang tid, det tager at lave den. Der er også serveringsforslag og forslag til variationer, så alle opskrifter kan laves igen og igen på nye måder. De fleste af tærterne kan man lave i god tid og så blot lune dem i ovnen, inden gæsterne kommer.

## Om forfatteren og fotografen

Camilla Lawes er madskribent, blogger, food-stylist og ophavskvinde til flere kogebøger – bl.a. *Afternoon tea*, *Appetizer deluxe*, *Mad til mange*, *Boost din sundhed* og *Kagetid*. Også læsere af dameblade og internationale madmagasiner kan lade sig inspirere af hendes opskrifter. Camilla har desuden sit eget cateringfirma, hvor hun leverer mad både til større arrangementer og intime middage.

Betina Hastoft er anerkendt madfotograf og står bag bogens smukke, varme og inspirerende billeder.

Titel **Tærter**  
Sideantal **113**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **199,95 kr.**  
Udgivelse **Juli 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94441-55-1**

# Tærter til alle

Billeduniverset i bogen



FORKÆL DIG SELV MED FISK OG SKALDYR

# Et hav af velsmag



Her er inspiration til nem, nærende og virkelig velsmagende mad med fisk og skaldyr. Bogen henvender sig særligt til folk, som bor alene, og som vil udskifte take away og hurtige måltider med lækker mad.

Bogens forfatter er kok og fiskehandler og ekspert i at kokkerere velsmagende og miljøvenlige retter med fisk og skaldyr.

Læseren får 40 sæsonbetonede opskrifter på retter med fisk og skaldyr samt tilbehør, man kan lave på 30 minutter. Missionen er at give læseren lyst til at lave flere velsmagende måltider og – i kraft af madlavningen – forkæle sig selv og passe på sig selv. Kogebogen er den eneste af sin art i Danmark.

## Om forfatteren

Jens Peter Moestrup Hansen er udlært kok og har arbejdet på Bistro Boheme, Formel B samt Omegn & Venner. Han er desuden udlært fiskehandler og ejer fiskehandlen HAV i Torvehallerne i København samt HAV2Go. Jens Peter er den eneste fiskehandler i landet, der har en HA Almen fra CBS. Dagligt inspirerer han kunderne i sin fiskehandel til måltider med fisk og skaldyr, der er nemme, nærende og velsmagende.

Titel **Et hav af velsmag**  
Sideantal **116**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **199,95 kr.**  
Udgivelse **Juni 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94532-06-8**

# Et hav af velsmag

Billeduniverset i bogen



HVAD VIL DU HAVE AT SPISE I DAG?

# Pissegodmad

## PISSEGOD MAD

DAVID KALLESTRUP PEDERSEN



muusmann  
FORLAG

Bogen er en forlængelse af forfatterens univers på Instagram, TikTok og Facebook, Pissegodmad, hvor mere end 220.000 danskere følger med. Som navnet på universet antyder, så er der ikke så mange regler, ud over at det skal være pisselækkert. Bogen indeholder både opskrifter på de mest populære retter fra onlineuniverset og mange nye opskrifter.

*PisseGodMad* henvender sig både til forfatterens følgere på sociale medier og til alle andre, der mangler inspiration til aftenmaden. Læseren får helt konkret 65 lækre opskrifter på både hverdags- og weekendmad. Nogle retter er mere komplekse, men størstedelen er nemme.

Bogens formål er at vise, at man sagtens kan få gode råvarer i de normale supermarkeder, og at lækker mad ikke behøver være indviklet. Her er masser af inspiration til selv at komme i gang i køkkenet.

Bogen adskiller sig fra andre kogebøger, ved at den henvender sig til et bredt publikum. Den passer perfekt til både unge mennesker, kærestepar og børnefamilier, fuldstændig ligesom forfatterens onlineunivers.

### Om forfatteren

David Kallestrup Pedersen har igennem hele sit liv haft stor interesse for mad. Han har lavet mad med sin mor og sin mormor, og mange af opskrifterne stammer herfra. Igennem hårde perioder i sit liv har han brugt køkkenet som et afstressende sted, specielt i forbindelse med sin karriere hos politiet. Forfatteren er gået fra at være politibetjent til nu at leve af at lave mad online med flere millioner seere på månedlig basis.

Titel **Pissegodmad**  
Sideantal **153**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **199,95 kr.**  
Udgivelse **Oktober 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94532-31-0**

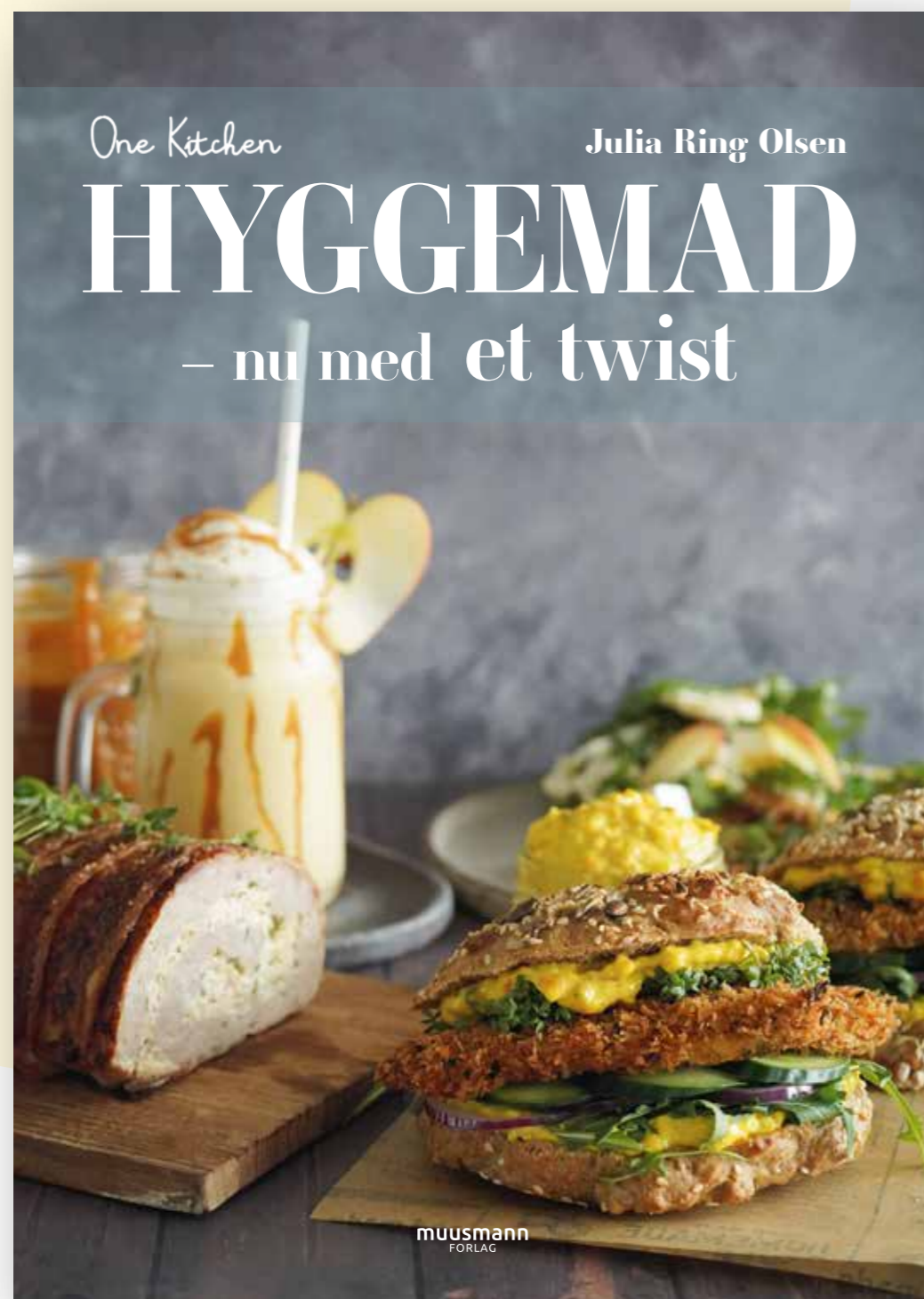
# Pissegodmad

Billeduniverset i bogen



# Hyggemad

## - nu med et twist



I denne kogebog er der både fokus på at puste liv i gamle favoritter og bringe helt nye retter på bordet. Alle opskrifter har et lille twist, og formålet med bogen er at inspirere læseren til at udvide listen over livretter.

Danskerne laver de samme retter om og om igen. Rigtig mange er løbet sur i det, men gentager stadig retterne gang på gang. Bogen her vil både få gamle retter til at blomstre på ny og lokke læseren til at gå i helt nye retninger. *Hyggemad - nu med et twist* bringer madglæden tilbage i køkkenet og er for alle, som ønsker sig noget nyt i den travle hverdag og i weekenden.

Bogen indeholder over 60 opskrifter – både salte og søde. Få blandt andet opskriften på enebærfad, æblecrumble cheesecake og millionbøf med smag fra mongolian beef.

*Hyggemad - nu med et twist* er den seneste kogebog i serien *Hyggemad*. Kogebogsserien lægger op til hyggelig madlavning og er både til den, som lige er startet i køkkenet, og til den erfarne hjemmekok.

### Om forfatteren

Julia Olsen har madbloggen [www.onekitchen-blog.com](http://www.onekitchen-blog.com), som hun har drevet i mange år. Hendes keyword har altid været hygge – specielt når det kommer til mad og madlavning. Ud over madbloggen har Julia også Instagramprofilen [onekitchen\\_](https://www.instagram.com/onekitchen_) med over 70.000 følgere. Mad og dét at glæde og inspirere andre til at lave mad er hendes passion.

Titel **Hyggemad - nu med et twist**

Sideantal **180**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **249,95 kr.**

Udgivelse **Februar 2024**

Varegruppe **721 (Kogebøger)**

ISBN **9788794441278**

# Hyggemad - nu med et twist

Billeduniverset i bogen



# Hyggemad – snacks og små lækkerier



Det kan være svært at få ideer til spændende småretter og velkomstsnacks til hyggelige sammenkomster. Men i denne bog findes der masser af inspiration til hapsere, som kan bruges til alverdens hyggelige anledninger.

Kogebogen henvender sig til alle uanset erfaringsniveau i køkkenet, og uanset hvilke sammenkomster læseren har i vente. Her er idéer til snacks og smålækkerier til hyggelige aftener med vennerne, konfirmationer, studenterkørsler, indflytterfester, bryllupper, fødselsdage, nytårsaftener, sommerfester, game nights ... ja, til enhver anledning!

Bogen indeholder over 60 opskrifter.

*Hyggemad – snacks og små lækkerier* hjælper læseren med at skabe hyggelige madminder til alle anledninger.

## Om forfatteren

Julia Ring Olsen har madbloggen [www.onekitchenblog.com](http://www.onekitchenblog.com), som hun har drevet i mange år. Nøgleordet for hende har altid været hygge – specielt når det kommer til mad og madlavning. Ud over madbloggen har Julia Instagramprofilen [onekitchen\\_](https://www.instagram.com/onekitchen_) med 75.000 følgere. Mad og dét at glæde og inspirere andre til at udfolde sig i køkkenet er hendes passion.

Titel **Hyggemad – snacks og små lækkerier**

Sideantal **180**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **249,95 kr.**

Udgivelse **September 2024**

Varegruppe **721 (Kogebøger)**

ISBN **978-87-94532-25-9**

# Hyggemad – snacks og små lækkerier

Billeduniverset i bogen



# Verdens bedste sandwich



At spise sandwich handler i høj grad om smag og oplevelser. Om sprøde asparges, blanke auberginer, smagsfulde oste, krydret tunsalat, stærke bøffer, syrlig smørelse, sprøde løg og brød, der i ét greb holder det hele sammen.

*Verdens bedste sandwich* giver dig masser af inspiration og variationsmuligheder. Du får mere end 60 enkle opskrifter på nemme, hurtige, lækre og farvestrålende sandwich, der kan kombineres på kryds og tværs, samt 30 opskrifter på dressinger og fyld, der får sandwichen til at flyve.

Bogens fokus er på de grønne sandwich, men der er også opskrifter med både fisk, æg, ost og kød. Der er hjemmebagte brød og boller samt opskrifter på pesto, ketchup og kryddermayonnaiser.

Sandwich er let at tilberede, kan bruges varme eller kolde som udflugtsmad, skolemad, skovtursmad, feriemad, restemad og natmad. Sandwich er simpelthen perfekt fastfood til alle tidspunkter på dagen.

### Om forfatteren

Steen Larsen er stærkt interesseret i den grønne linje i madlavning og har med sin undervisning og sine kogebøger inspireret mange til at bruge flere grønsager i den daglige kost. Steen er forfatter til en række populære og fantasifulde kogebøger med inspiration fra hele verden, bl.a. *Grøn mad over alle grænser*, *Bagebog med krummer i*, *Verdens bedste hotdogs*, *Grøn verdensmad*, *Verdens bedste pizza* og *Verdens bedste burgere*.

Emma Larsen har altid haft en stærk passion for mad. Hun er vegetar og har derfor et særligt fokus på det grønne køkken. Derudover er Emma uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har en kandidat i sundhedsfremme og psykologi. Emma har været madstylist og opskriftudvikler på nogle af Steen Larsens kogebøger, og hun er medforfatter til bogen *Verdens bedste Pizza*.

Titel **Verdens bedste sandwich**  
Sideantal **185**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **229,95 kr.**  
Udgivelse **September 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94532-55-6**

# Verdens bedste sandwich

Billeduniverset i bogen



## Øvrige titler i serien



ISBN: 978-87-93430-89-1



ISBN: 978-87-93679-27-6



ISBN: 978-87-94360-31-9

# Streetfood



**Streetfood-kulturen har aldrig været større end nu. Heller ikke selvom streetfood kan spores mange hundrede år tilbage og findes i adskillige afskygninger og i det meste af verden. Bogen her inviterer læseren med ud på gadehjørnet og ind i en verden af velsmag.**

Oprindeligt begrænsede streetfood i Danmark sig til et sparsomt udvalg af pølser i den lokale pølsevogn. Men i dag er det alt fra gourmet-burgere til prisvindende iranske nationalretter. Det hele bliver serveret fra transportable køkkener eller meget små boder, som alle har en passion om at skabe ekstrem velsmag på ekstraordinært begrænset plads.

*Streetfood* tager alle landets foodies, connaisseurs og madglade læsere med på en kulturel rejse tværs gennem Danmark. Forfatterne besøger en lang række af de mest toneangivne ansigter i dansk streetfood, der fortæller deres historier og viser deres menuer og køkkener. Bogen er fyldt med masser af appetitvækkende billeder og opskrifter.

I bogen kommer man forbi følgende streetfood lokationer: Reffen, Frederiksberg Centeret, Værftet, Storms Pakhus, Århus Streetfood og Nørrebro Bycenter.

## Om forfatterne

Asger Tobias Brodtkorb er nok bedst kendt for at sætte fokus på mænd og mental mistrivsel gennem alt fra tv-programmer til små podcast. I 2019 udgav han bogen *Selvbedrag* om sin tid med en spiseforstyrrelse. Siden 2021 har han vendt sit eget forstyrrede syn på mad til en profitabel levevej og har arbejdet i streetfood-branchen, hvor han har udviklet flere koncepter.

Sean Pakbaz er født i Iran og kom til Danmark i 1996 som femårig. Han har med sin iranske streetfood, KUKU, vundet flere danske og europæiske mesterskaber og er at finde på de største festivaler herhjemme. Derudover er han fast TV-kok i Go' morgen Danmark. Sean og Asger har sammen Smash Burgers på Reffen, planer om mere TV og drømmen om en forfatterkarriere.

Titel **Streetfood**  
Sideantal **184**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **229,95 kr.**  
Udgivelse **November 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94532-57-0**

# Streetfood

Billeduniverset i bogen



DER SMELTER HJERTER

# Plantebaseret is



**Kunne du tænke dig at lave en is, der smager som flødeis, men aldrig har set en ko? Så er det tid at dykke ned i en verden af plantebaseret is!**

Denne bog er spækket med velsmagende opskrifter på is og lækker tilbehør, som er let at lave i eget køkken. Forfatterne deler ud af hemmelighederne bag plantebaseret is og giver læseren masser af tips til at lave endnu bedre is hjemme. De mange opskrifter giver konkrete forslag til isdesserter og inspiration til selv at eksperimentere videre i køkkenet.

Alle bogens opskrifter er 100 % plantebaserede og helt uden brug af mælk og fløde. Bogen henvender sig til alle, der interesserer sig for moderne madkunst, og som vil prøve kræfter med plantebaseret is.

I *Plantebaseret is* får læseren ca. 50 opskrifter på is samt en masse lækker tilbehør, som fx kager, frugtchips og skønne saucer. Formålet med bogen er at afmystificere plantebaseret is og inspirere læseren til at lave sine egne varianter efter bogens anvisninger.

## Om forfatteren

Vibeke Bengtson og Jonas Bohn har tidligere skrevet bøgerne *Is hele året* og *Isdrinks*. De driver til daglig et ismejeri på Bornholm, hvor de siden 2008 har udviklet og produceret is til både gæster i deres lokale butik og i landets iskiosker, supermarkeder og specialbutikker. Forfatterne er uddannet på isuniversitet i Italien og har løbende videreuddannet sig inden for branchen i både Danmark, USA og Italien. De deltager løbende i udviklingsprojekter i det danske forskningsmiljø for at udvikle endnu bedre is. Og så elsker de at dele deres viden med alle, der har passion for is.

Titel **Plantebaseret is**  
Sideantal **129**  
Format **210 × 280 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **249,95 kr.**  
Udgivelse **December 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94441-84-1**

OG BRUG NATURENS RÅVARER I BØRNEVENLIGE OPSKRIFTER

# Tag børnene med på sanketur

Julie Karla

## TAG BØRNENE MED PÅ SANKETUR

*Og brug naturens råvarer i børnevenlige opskrifter*



muusmann  
FORLAG

Naturens spisekammer gemmer på vidunderlige ingredienser, som er lige foran næsen på os, og som ikke er specielt komplicerede at tilberede. De bedste til at finde dem er tit børn. Denne bog gør det nemt og sjovt at tage ud i skoven som familie og finde ingredienser og trylle dem om til de lækreste børnevenlige retter.

Bogen er til alle voksne og børn, der nyder at tilbringe tid sammen i det fri, og som har lyst til at gå på jagt efter spiselige ingredienser. Afsnittene om sankning er delt ind i forår, sommer og efterår, hvor de fleste ingredienser kan sankes.

Bogen indeholder 50 lækre og enkle opskrifter på retter med naturens ingredienser. Det nye nordiske køkken, hvor man netop bruger de ingredienser, der er i naturen, er for mange lig med københavnske Michelin-restauranter, men det er også mad i børnehøjde. For skovmærke, brændenælder og birkesaft kan også bruges i de skønneste børneretter. Hvad med citronmuffins med skovmærke? Eller pizza med ramsløg? Eller hvad med hybenrosesukker til pandekager? Bogen er fuld af fantastiske retter, som børnene elsker og selvfølgelig være med til at lave.

### Om forfatteren

Bag bogen står kokebogsforfatter, madskribent og madfotograf Julie Karla. Julie Karla har allerede udgivet to kokebøger og har i de seneste ti år delt opskrifter på sine to madblogs [juliekarla.dk](http://juliekarla.dk) og den engelsksprogede blog om nordisk mad [karlasnordickitchen.com](http://karlasnordickitchen.com), som har været omtalt i flere internationale medier.

Interessen for at sanke og udvikle retter med nordiske ingredienser har altid været Julie Karlas passion i både hendes arbejde og hendes fritid. Julie Karla bor sammen med sin mand og to små drenge lige ved Dyrehaven nord for København, hvor de hver dag bruger masser af tid.

Titel **Tag børnene med på sanketur**

Sideantal **201**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **249,95 kr.**

Udgivelse **Februar 2024**

Varegruppe **721 (Kokebøger)**

ISBN **9788794360616**

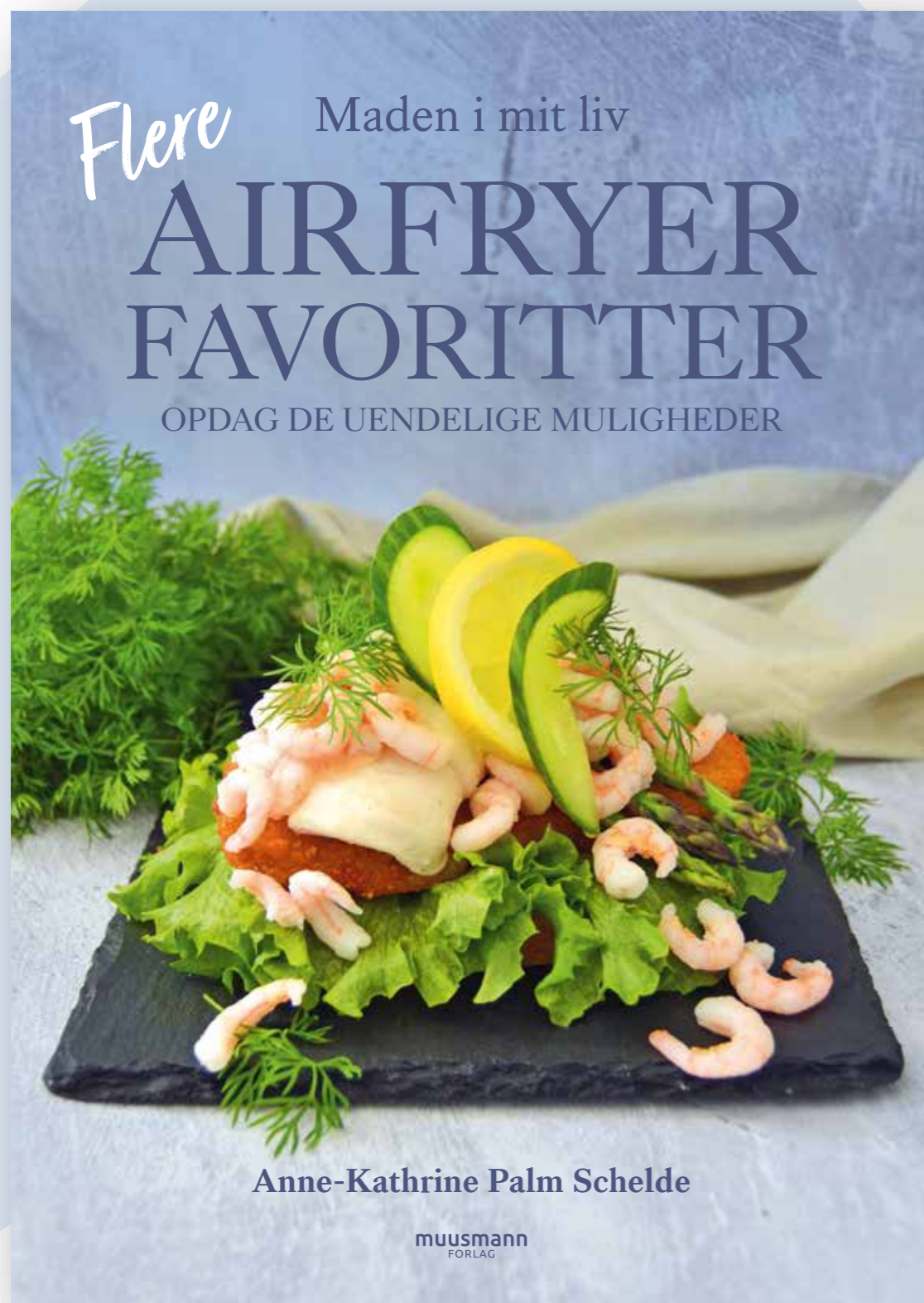
# Tag børnene med på sanketur

Billeduniverset i bogen



OPDAG DE UENDELIGE MULIGHEDER

# Flere airfryerfavoritter



I de senere år er interessen for airfryere eksploderet, og i dag hører de til blandt de absolut mest populære køkkenmaskiner. Der kokkeres og eksperimenteres, og ikke overraskende lå airfryere sidste år på en suveræn førsteplads over danskernes julegaveønsker.

Anne-Kathrine Schelde begyndte i 2022 at dele airfryeropskrifter på sin madblog Madenimitliv. I 2023 udkom bogen *Airfryerfavoritter*, som blev en stor succes. Den opfølges nu af *Flere airfryerfavoritter*.

Hvor *Airfryerfavoritter* var en grundbog, er der i *Flere airfryerfavoritter* både fokus på at guide og vejlede og på at tænke ud af boksen med en række nye opskrifter. Der er nemlig fortsat næsten ingen grænser for, hvad man kan lave i en airfryer.

Bogen henvender sig til både nybegyndere og rutinerede airfryer-entusiaster. Der er tips, vejledning og simple opskrifter til nybegynderne og opskrifter, der kan udvide repertoiret hos de mere rutinerede. Her kan man fx lære at lave alt fra suppe, rullepølse og æbleflæsk til en hel andesteg i sin airfryer.

Bogen er inddelt i en række kapitler: frokost, aftensmad, tilbehør, dessert og bagning. Alle opskrifter er enkle og lavet med råvarer, der er lette at få fat i.

## Om forfatteren

Anne-Kathrine Schelde er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har siden 2010 drevet den populære hjemmeside Madenimitliv.dk, der med mere end 1½ million månedlige besøgende hører til blandt landets største. Hun har desuden ca. 180.000 følgere på sociale medier. Opskrifterne på Madenimitliv er kendetegnet ved at være enkle og nemme at gå til og lavet af ingredienser, som er let tilgængelige. Anne-Kathrine Schelde debuterede som kogebogsforfatter på Muusmann Forlag i 2019, og *Flere airfryerfavoritter* er hendes 4. bog.

Titel **Flere airfryerfavoritter**  
Sideantal **145**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **199,95 kr.**  
Udgivelse **September 2024**  
Varegruppe **721 (Kogebøger)**  
ISBN **978-87-94532-27-3**

# Flere airfryerfavoritter

Billeduniverset i bogen



VILD MAD FRA HAV OG KYST

# Strandhøst

SVEND HAMANN

# STRANDHØST

VILD MAD FRA HAV OG KYST



Bogen handler om at høste vilde råvarer ved havet. Den guider læseren til at samle, fange og tilberede det store udvalg af strandurter, fisk, tang, skaldyr og bær, der findes langs de danske kyster.

*Strandhøst* henvender sig til læsere, der er interesserede i mad, natur, bæredygtighed, naturlige råvarer og afstressning i naturen. Det er en oplagt bog til sommerhusejeren og den gastronomisk interesserede, der vil udforske naturens vilde råvarer og opleve de unikke smage, man forbinder med Michelin-restauranterne og det nye nordiske køkken.

Læseren får konkret viden om 28 forskellige velsmagende strandurter, fisk, østers, tang, krabber og muslinger. Her er alt, hvad der er værd at vide om råvarernes leve- eller voksesteder, kendetegn, fangstmetoder, sæson og hvordan man anvender alt det vilde i køkkenet. Råvareafsnittene er opdelt i de fire årstider.

Formålet med bogen er at hjælpe og inspirere læseren til at komme mere ud i naturen og bruge den aktivt. Havet og kysten er populære udflugts- og feriemål allerede, og bogen tilføjer nye dimensioner og muligheder til livet i kystlandet. *Strandhøst* kombinerer lystfiskeri, sankning, undervandsjagt, rejstrykning, østersjagt og madlavning i et samlet værk.

## Om forfatteren

Svend Hamann har beskæftiget sig professionelt med friluftsliv, naturterapi og vild mad igennem mange år. Han er en aktiv outdoorør, der dyrker lystfiskeri, ror havkajak, samler urter, laver mad over bål og undervandsjager med harpun. Svend har 40 års erfaring med outdooraktiviteter ved havet og har med årene specialiseret sig i naturens gastronomi og de vildtlevende råvarer. Han driver virksomheden Strandhøst, der laver sankture, mad over bål-arrangementer, østers-ture, firmaevents og andre aktiviteter med fokus på naturoplevelser, vild mad og ro i sindet. Strandhøsthjemmesiden har ca. 40.000 besøg om året. På Instagram har forfatteren 2.800 følgere og på Facebook 2.600.

Titel **Strandhøst**  
Sideantal **145**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **229,95 kr.**  
Udgivelse **Marts 2024**  
Varegruppe **729 (Mad, vin, div.)**  
ISBN **978-87-94360-62-3**

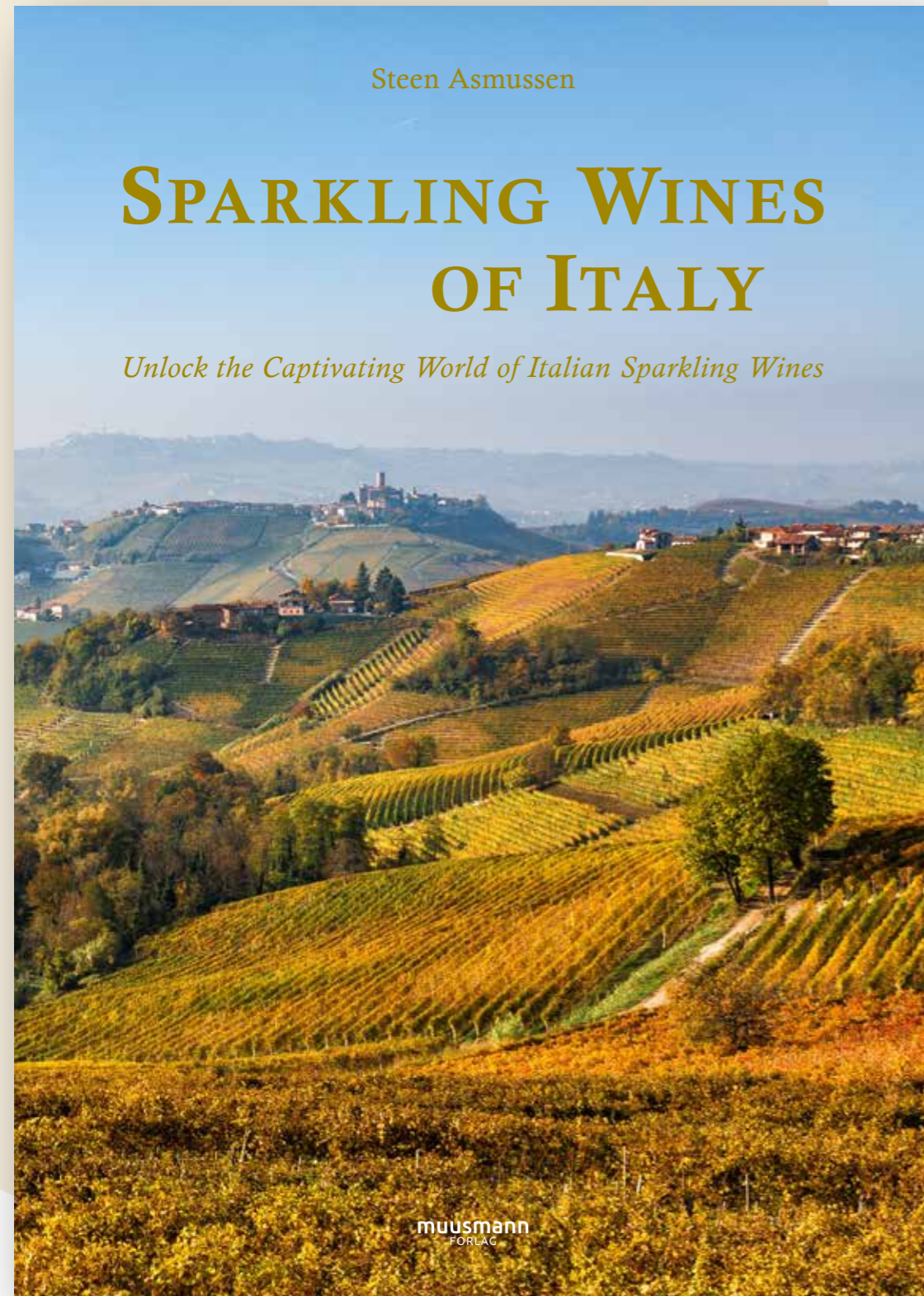
# Strandhøst

Billeduniverset i bogen



UNLOCK THE CAPTIVATING WORLD OF ITALIAN SPARKLING WINES

# Sparkling Wines of Italy



This book provides comprehensive coverage of Italian sparkling wines, encompassing Italy's epicenter for sparkling wines – the Alpine-influenced part of Italy. The book takes you on a journey to all of Italy's alpine-influenced wine appellations that produce sparkling wines and presents the regions, wine appellations, grape varieties, sparkling wines, and the most quality-seeking producers of these wines.

Additionally, the book features a wealth of photographs, maps, and tasting notes to enrich the reader's experience. The regions of Italy that are directly influenced by the Alps provide some of the premier cool climate conditions for viticulture in the world. They also possess some of the best terroir for viticulture, and hundreds of native grape varieties are grown in these conditions, which are perfect for producing quality sparkling wines.

*Sparkling Wines of Italy* demonstrates meticulous research and presents accurate information on the history, production methods, and regional characteristics of Italian sparkling wines. It offers an in-depth look at the history, climate, terroir, and topography of the regions and wine appellations of Italian sparkling wine. The book addresses the many grape varieties, quality-driven producers, wine appellations, and production rules that make up the fascinating backdrop of Italian sparkling wines.

## About the author

Steen Asmussen holds a Master of Science degree in Economics and a huge passion for Italian wine, which has spanned more than 25 years. Steen's dedication to Italian wine has led him to achieve a Level 3 sommelier certification from the Wine & Spirit Education Trust (WSET) and a sommelier degree from the Italian organization Il Santuccio. In 2019, he published his first wine book titled *Italiens hemmelige vine*, followed by his second book, *Italiens fantastiske hvidvine*, in 2021. Steen has also contributed as an expert on a Danish wine podcast series, discussing Italian wines, and has written articles for wine magazines and newspapers. Steen's dedication, expertise, and ability to impart his profound understanding of Italian wines make him an invaluable guide for readers seeking to uncover the hidden treasures of Italian sparkling wines.

Titel **Sparkling Wines of Italy**  
Sideantal **385**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **349,95 kr.**  
Udgivelse **Februar 2024**  
Varegruppe **722 (Vin)**  
ISBN **978-87-94532-03-7**

# Muusmann kokebøger til 199,95 kr.



ISBN: 978-87-94360-99-9



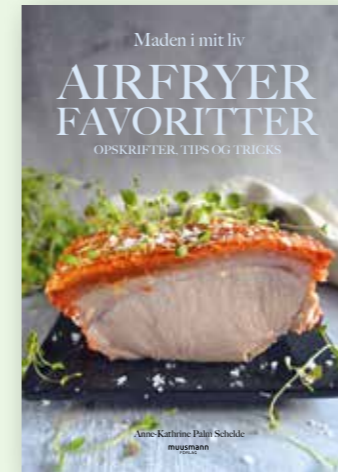
ISBN: 978-87-93575-63-9



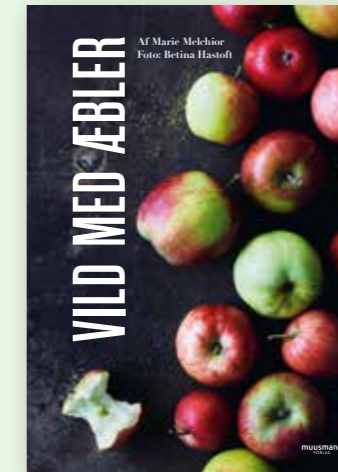
ISBN: 978-87-93951-34-1



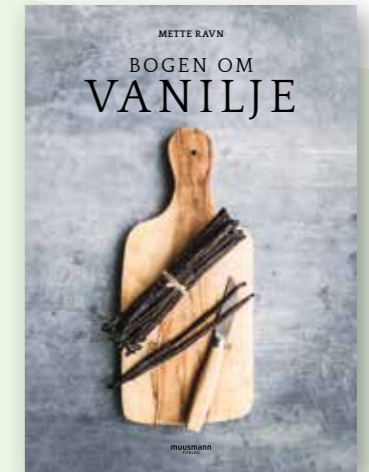
ISBN: 978-87-94360-95-1



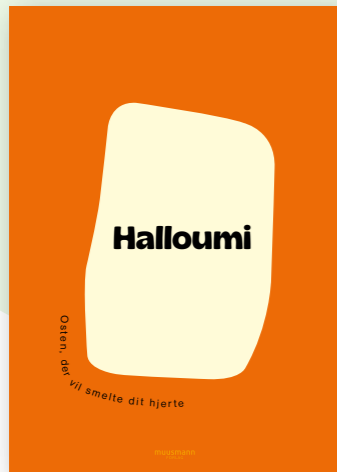
ISBN: 978-87-94441-39-1



ISBN: 978-87-94258-62-3



ISBN: 978-87-94258-79-1



ISBN: 978-87-94086-98-1



ISBN: 978-87-94360-98-2



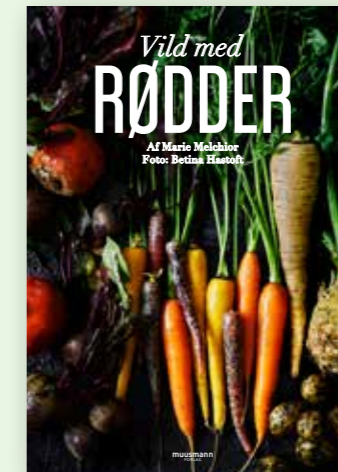
ISBN: 978-87-93951-56-3



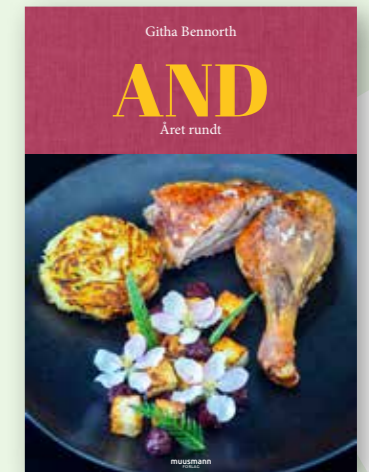
ISBN: 978-87-93951-33-4



ISBN: 978-87-94086-31-8



ISBN: 978-87-93679-82-5



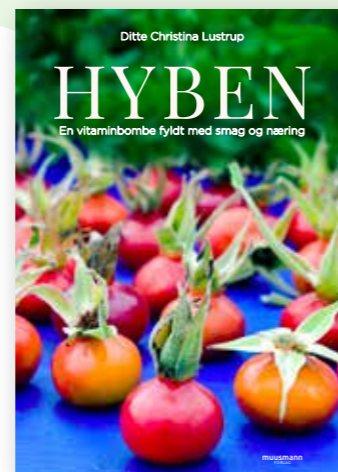
ISBN: 978-87-93679-66-5



ISBN: 978-87-93679-35-1



ISBN: 978-87-93679-44-3



ISBN: 978-87-93679-26-9



ISBN: 978-87-94532-38-9



ISBN: 978-87-94155-65-6

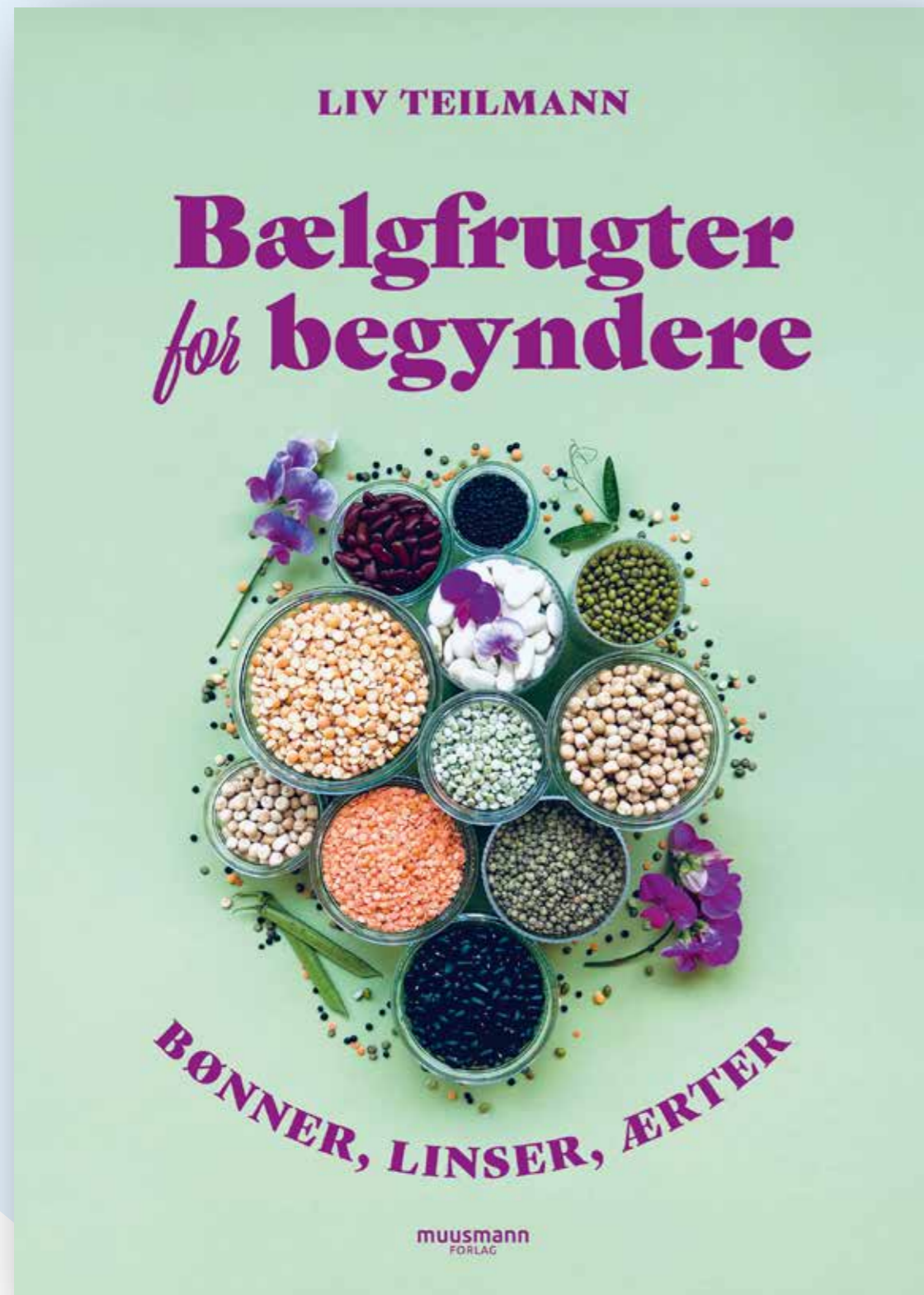


ISBN: 978-87-93575-98-1

# Fysisk & psykisk sundhed

BØNNER, LINSER, ÆRTER

# Bælgfrugter for begyndere



Her er en vegetarisk kogebog, der indeholder 50 opskrifter med bønner, linser og ærter. Retterne er let genkendelige og minder om vores typiske hverdagsmad, men her er også overraskelser. Prøv fx bælgfrugter i en gammeldags æblekage, i en aioli eller som dagens første måltid.

Kostrådene anbefaler os at spise 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen. Men mange mangler inspiration til at tilberede bælgfrugterne, og i dag spiser vi i snit blot 2 gram om dagen. Bælgfrugter er fremmede for mange, der ikke ved hvad, de skal stille op med dem. Det vil denne bog lave om på.

Læseren får 50 bud på, hvordan man kan få bælgfrugter ind i hverdagskosten. Her er opskrifter på både morgenmad, pålæg, gryderetter, bagværk og desserter. Retterne er lette at tilberede med ingredienser, der kan anskaffes i de fleste supermarkeder. Bogens farverige, indbydende og vel-smagende retter skal inspirere læseren til at spise bælgfrugter med glæde og lyst.

### Om forfatteren

Liv Teilmann er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed, VaneCoach og VaneTerapeut. Hun har i flere år undervist i sund og bæredygtig madlavning på landets aftenskoler og er kvinden bag bælgfrugt-madbloggen linseliv.dk. *Bælgfrugter for begyndere* er Livs første bog og bygger på en stor passion for bælgfrugter og hundredvis af timer med opskriftudvikling hjemme i køkkenet.

Titel **Bælgfrugter for begyndere**

Sideantal **166**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **229,95 kr.**

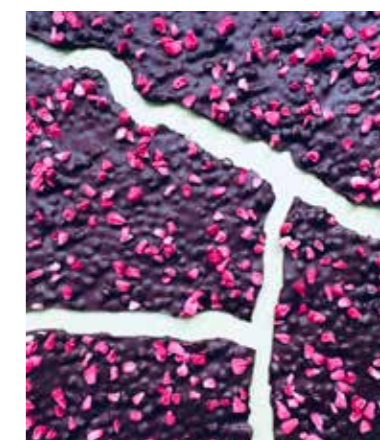
Udgivelse **Oktober 2024**

Varegruppe **723 (Grøn mad)**

ISBN **978-87-94532-22-8**

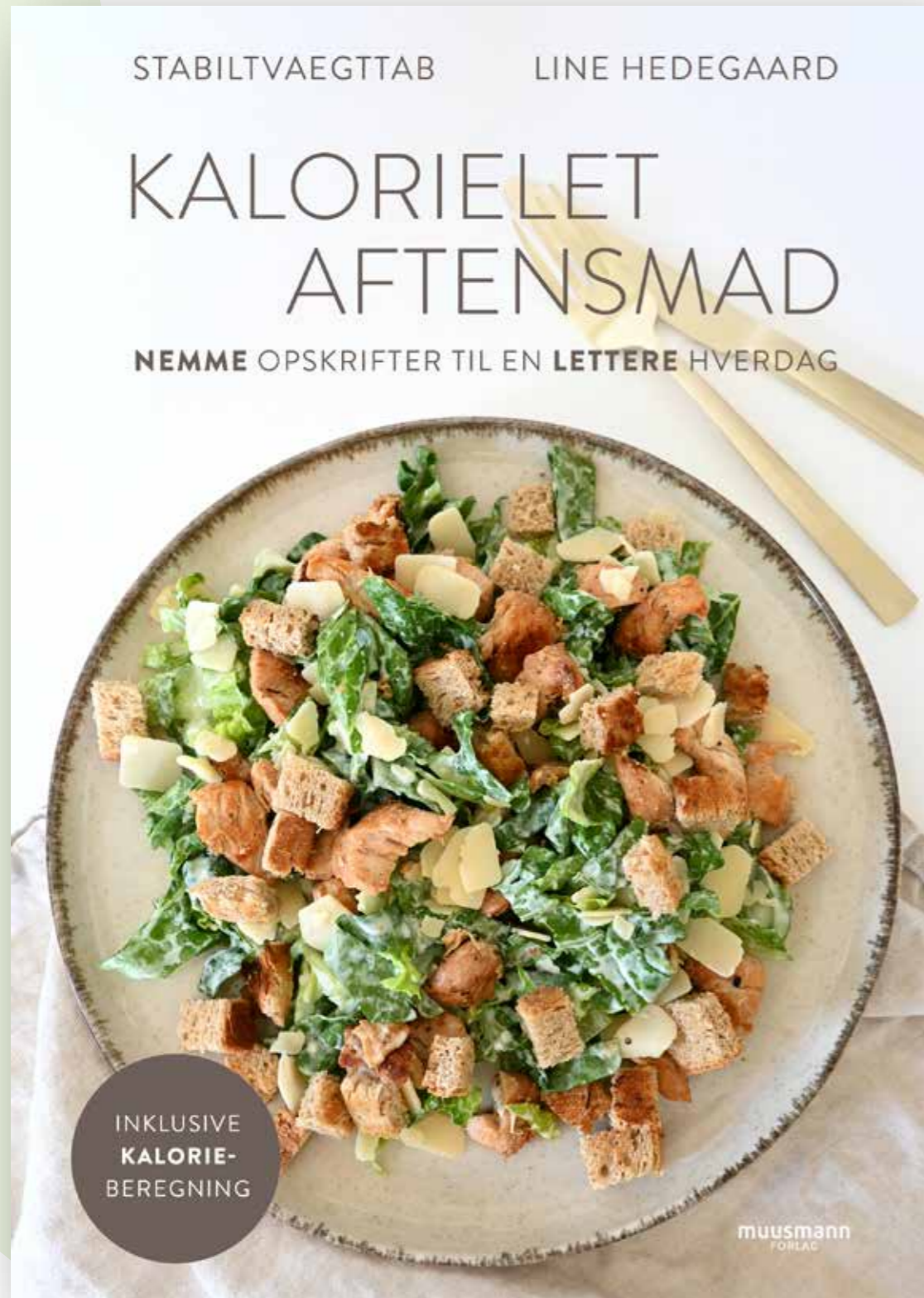
# Bælgfrugter for begyndere

Billeduniverset i bogen



NEMME OPSKRIFTER TIL EN LETTERE HVERDAG

# Kalorielet aftensmad



I dag er 51 % af de voksne danskere overvægtige. Den statistik har forfatteren selv været en del af i mange år, men er det ikke længere. Så hvad der skal til for at skabe et stabilt vægttab og en livsstilsændring, man kan holde? Det giver denne bog svar på gennem kalorielette opskrifter og redskaber til at opbygge selvtillid og selvværd.

Mange mistrives, føler sig stressede og har tårnhøje forventninger til sig selv. Det kan være med til at skabe dårlige madvaner, som kan medføre alvorlige livsstilssygdomme og overvægt. Denne bog guider læseren til vægttab, uden at vægttabet bliver et pres, der ender med endnu et nederlag.

I bogen finder man nemme opskrifter på sunde og simple retter, som ikke kræver den store forberedelse eller særlige ingredienser, så man selv på en presset dag, kan overskue det. Ud over opskrifterne, får man også redskaber til at opbygge en større tro på sig selv igennem små tips til både struktur, forberedelse og adfærdsændringer.

## Om forfatteren

Line Hedegaard er indehaver af virksomheden stabilvaegttab.dk og lever til dagligt af at hjælpe andre med at skabe et vægttab uden madskam og dårlig samvittighed. Hun har selv kæmpet med overvægt, og da hun efter mange år fandt sin egen vej til et stabilt vægttab igennem maden, begyndte hun at dele ud af sine erfaringer på de sociale medier. Hun har siden 2021 delt opskrifter og motiveret andre til en sundere livsstil og har i dag over 60.000 følgere på Instagram. Line er bl.a. uddannet kostvejleder med speciale i vægttab og positiv psykologi-vejleder.

Titel **Kalorielet aftensmad**  
Sideantal **258**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **299,95 kr.**  
Udgivelse **December 2024**  
Varegruppe **723 (Grøn mad)**  
ISBN **978-87-94532-28-0**

# Kalorielet aftensmad

Billeduniverset i bogen



DERFOR ER DET SÅ SVÆRT AT VEDLIGEHOEDE ET VÆGTTAB

# En ulige kamp



For mange er overvægt og vægttab en daglig frustration. Selv hvis man lykkes med sit vægttab, kommer kiloene hurtigt på igen. Men hvorfor er det sådan? Og hvorfor bliver man overvægtig til at starte med? Med denne bog får læseren endelig svar på disse spørgsmål og mange flere.

De fleste danskere er overvægtige, men de færreste forstår hvorfor – heriblandt fagfolk. I denne bog giver klinisk diætist Maria Felding læseren en grundig videnskabelig gennemgang af de mange potentielle årsager til overvægt, hvorfor det er så svært at tabe sig, og hvad man kan stille op, hvis man ønsker et varigt vægttab.

Overvægt er langt mere kompliceret, end man skulle tro, og uden viden og forståelse lægges ansvaret fejlagtigt over på den enkelte, hvilket har resulteret i en udpræget vægtstigmatisering i samfundet. Bogen gør op med de mange udbredte myter om årsager til overvægt og lægger op til et paradigmeskifte i forståelsen af overvægt.

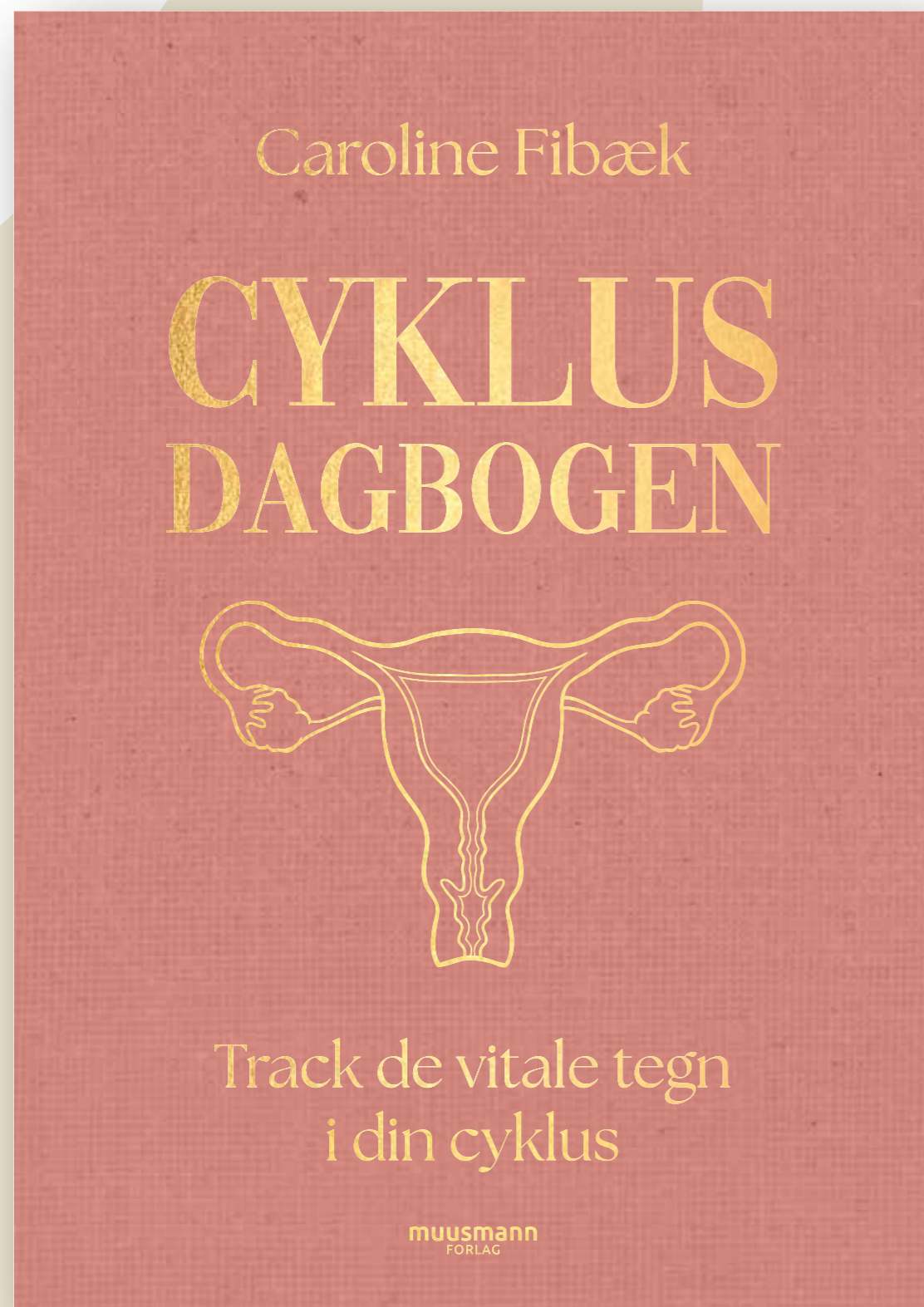
Bogen henvender sig både til personer med overvægt, sundhedsprofessionelle, der arbejder med overvægt, og alle andre, der interesserer sig for vægt og vægttab.

## Om forfatteren

Maria Felding er klinisk diætist, cand.scient. i klinisk ernæring og forfatter til flere bøger om sundhed og ernæring, herunder bestselleren *Den plantebaserede kost*. Hun holder foredrag for både firmaer, foreninger og sundheds- og ernæringsuddannelser over hele landet. Desuden er hun landets førende diætist inden for plantebaseret ernæring. Hun arbejder særligt med overvægtsrelaterede problemstillinger, adfærdssændringer og sundhedsfremme.

Titel **En ulige kamp**  
Sideantal **281**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **349,95 kr.**  
Udgivelse **December 2024**  
Varegruppe **673 (Medicin, Sundhed og Sygdom) / 679 (Krop og sind, div.)**  
ISBN **978-87-94441-67-4**

# CYKLUSDAGBOGEN



**CyklusDagbogen lærer kvinder at tolke kvindekroppens kommunikation – med andre ord hormonerne. Cyklustracking er hot i det store udland og nu også herhjemme. Endelig er den første cyklustracker på dansk kommet, smukt layoutet og skabt af hormonterapeut og bestsellerforfatter Caroline Fibæk.**

Dagbogen lærer kvinder at kortlægge menstruationscyklus på en enkel og effektiv måde, der gør det nemt at finde årsagen til alt fra PMS, humørsvingninger og smertefulde menstruationer til udebleven graviditet. Samtidig får læseren et månedligt hormonhoroskop, der forudsiger, på hvilke dage i cyklus der vil være mest overskud, kreativitet, energi, lyst eller muligheder for graviditet.

Ved at registrere morgentemperatur og andre cyklustegn morgen og aften får læseren ikke kun et klart billede af sin cyklus og ægløsning, men også en dybere forståelse af hormonerne og deres effekt på ikke bare cyklus, men på hele kvindekroppen.

*CyklusDagbogen* henvender sig til alle kvinder i den fertile alder med menstruation, fra den første menstruation til menopausen indtræffer. Dagbogen er læserens personlige arbejdsredskab til bogen *Cyklus – guide til kvindekroppens sprog* af samme forfatter. Den dækker kalenderåret 2025.

## Om forfatteren

Caroline Fibæk er naturopath og komplementær hormonterapeut og har sammen med gynækolog Stine Fürst tidligere udgivet succesbøgerne *Cyklus – guide til kvindekroppens sprog* og *Hormonel harmoni*. Caroline har ofte optrådt i "Go' morgen Danmark", er hyppig ekspert i diverse magasiner og har travlt med at udvikle produkter, skrive blogindlæg og lave podcasts til sine over 45.000 følgere på sociale medier. Caroline har grundlagt Institut for Komplementær Hormonterapi, hvorfra hun med sit fagteam driver den 2-årige lægeeksaminerende uddannelse til Komplementær Hormonterapeut™.

[Carolinefibæk.dk](http://Carolinefibæk.dk)  
[Hormonterapeut.dk](http://Hormonterapeut.dk)

Titel **CYKLUSDAGBOGEN**

Sideantal **313**

Format **148 × 210 mm**

Omslag **Lærredsindbundet**

Vejl. pris **299,95 kr.**

Udgivelse **September 2024**

Varegruppe **679 (Krop og sind, div.)**

ISBN **978-87-94532-80-8**

ER DET SÅ SUNDT, SOM MAN SIGER?

# Vinterbadning

Jette Skrædderdal

## Vinterbadning

Er det så sundt, som  
man siger?



Det siges, at vinterbadning er sundt, men kan det virkelig passe? Det undersøger denne bog, der tager udgangspunkt i, hvad forskningen allerede er nået frem til, hvad vinterbaderne selv siger, og hvad fagfolk med viden om vinterbadning har af erfaringer.

*Vinterbadning* gør læseren klogere på vinterbadning, og hvilken indvirkning vinterbadning har på såvel den fysiske som den mentale sundhed. Bogen henvender sig både til det ældre ægtepar, der har vinterbadet hele deres liv, den midaldrende kvinde, der sammen med veninderne er klar til at springe i det kolde vand, og til alle andre, der kan mærke, at kroppen trænger til kærlig pleje.

Bogen samler den forskningsmæssige viden, som allerede findes om vinterbadning. Desuden rummer bogen en række samtaler med personer, som til dagligt beskæftiger sig med vinterbadning og vores sundhed. Samtaler, som understøttes af vinterbadernes egne fortællinger og udsagn om, hvad vinterbadning har gjort for dem.

### Om forfatteren

Jette Skrædderdal er en flittig vinterbader og medlem af både vinterbadeklubben Valhal i Ebeltøft og vinterbadeklubben Jomsborg i Aarhus. Jette har oplevet på egen krop, hvad vinterbadning har gjort for hendes sundhed, og har derfor en mission om at udbrede viden om vinterbadning. Hun er uddannet cand.scient.pol og har en master i kommunikation. Til dagligt er hun omgivet af forskere og konsulenter, som hun lærer kunsten at kommunikere. Jette har skrevet flere bøger – bl.a. en bog om rehabilitering og deltagelse (2022).

Titel **Vinterbadning**

Sideantal **144**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **199,95 kr.**

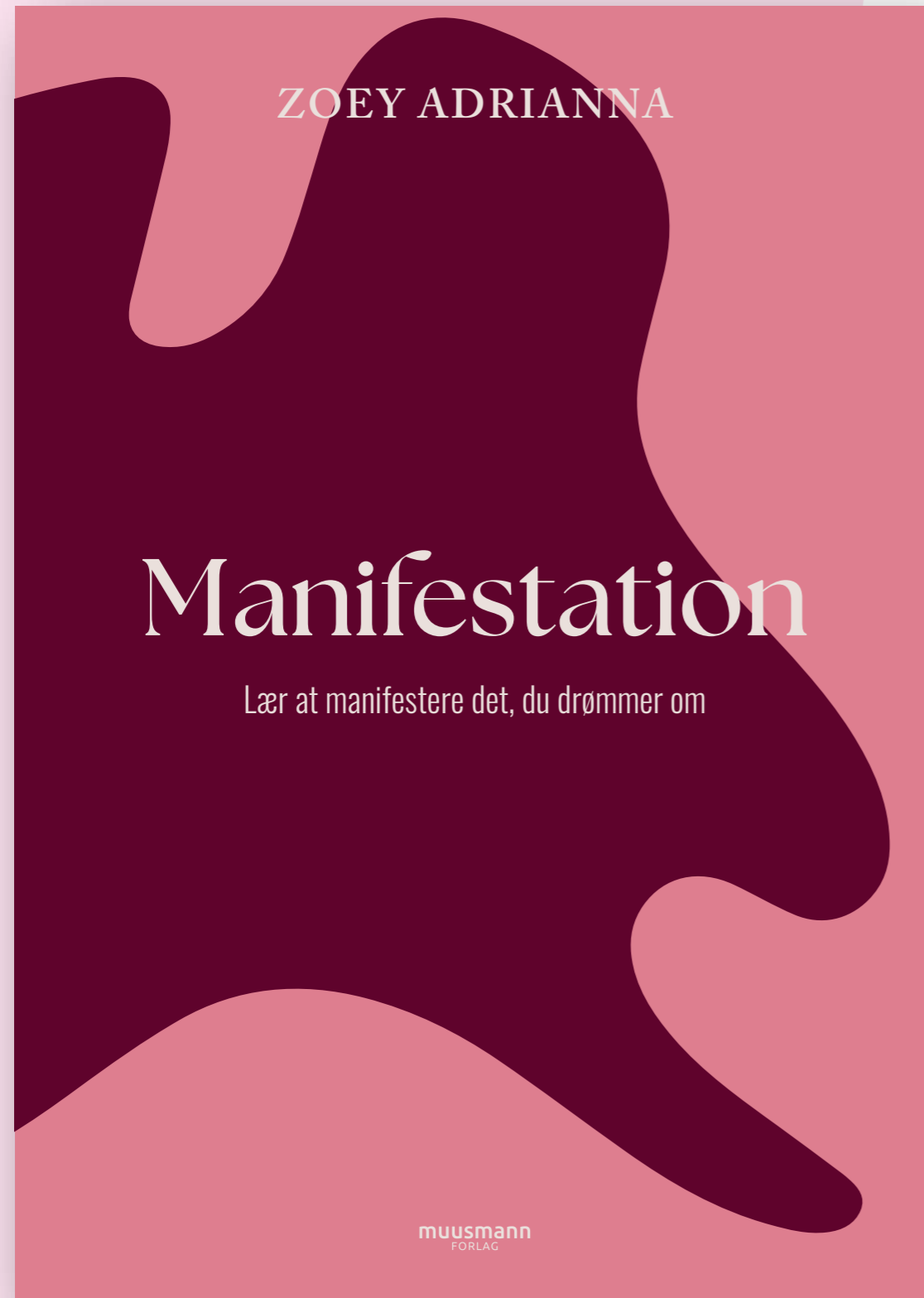
Udgivelse **November 2024**

Varegruppe **679 (Krop og sind, div.)**

ISBN **978-87-94532-69-3**

LÆR AT MANIFESTERE DET, DU DRØMMER OM

# Manifestation



Gennem spirituelle indsigter og praktiske øvelser guider denne bog læseren gennem kunsten at manifestere. Manifestation er at gøre dét, man drømmer om, til virkelighed gennem sine tanker, følelser, overbevisninger og ikke mindst handlinger. Det er hverken svært eller uopnåeligt, men er tilgængeligt for alle og enhver.

*Manifestation* viser, hvor meget skaberkraft vi alle besidder til at skabe en virkelighed, der afspejler vores ønsker.

Bogen er resultatet af over 15 års personlig og faglig erfaring, forskning og arbejde med utallige klienter. Forfatteren deler sine mest effektive teknikker og strategier til at manifestere overflod, kærlighed og alt andet, hvad hjertet begærer. Uanset om man er nybegynder eller erfaren, tilbyder bogen friske perspektiver og dybere forståelser, der vil give redskaber til at forbedre livet.

Bogen gennemgår loven om tiltrækning, hvordan man aktivt anvender den og teknikker til at skabe klarhed. Den indeholder også praktiske øvelser til at høje ens vibration og hjælp til at tiltrække det, man ønsker, hurtigere og mere effektivt. Afslutningsvis får læseren råd om, hvordan man overvinder almindelige forhindringer og mentale blokeringer, der kan stå i vejen for manifestation.

## Om forfatteren

Zoey Adrianna kombinerer sin ekspertise som clairvoyant, healer og forretningskvinde med en passion for at hjælpe andre på deres personlige og spirituelle rejse. Hun er forfatter til den populære *Taknemmeligheds-dagbog* og *Din Spirituelle Guide*. Til dagligt driver hun sin spirituelle forretning med klienter og webshop og er vært på podcasten *Helhed*.

Titel **Manifestation**

Sideantal **201**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **269,95 kr.**

Udgivelse **Oktober 2024**

Varegruppe **679 (Krop og sind, div.)**

ISBN **978-87-94532-59-4**

# Hyldemors urtekalender 2025



*Hyldemors* urtekalender er en inspirerende ugekalender til alle, der elsker naturen. Dem, der drømmer om et liv i takt med årstiderne, og som vil være klar, når det er tid til at høste perikon og hyldebær til urtemedicin. Og dem med en lille urteheks i maven, der skal holde styr på en helt almindelig hverdag og samtidig gerne vil hente inspiration i den kloge kones husapotek.

Kalenderen indeholder oversigter over uger og måneder, høstkalender og plads til egne noter. For hver måned er der en beskrivelse af, hvilke urter der er i sæson, og hvordan og hvad de kan anvendes til.

Med udgangspunkt i lokale urter tager Hyldemor læseren i hånden og inviterer os til at komme naturen nærmere. Kalenderen opfordrer læseren til at blive klogere på planternes helbredende kraft og leve et opmærksomt og bevidst liv tættere ved jorden. Bogen er smukt illustreret med stregtegninger fra Hyldemors univers.

Her er inspiration at hente både for den spirende urtekyndige, der drømmer om at kende alle planter, og for den modne sanker, som ved, at vi aldrig når det hele, men som stadig vil have en let tilgængelig oversigt, der minder os om, hvornår planterne er klar.

## Om forfatteren

Maria Lisette Jacobsen, kendt som den nordiske shaman Hyldemor fra DR2-dokumentaren *Heksen, Hedningen og Hyldemor*, udmærker sig ved sin ligefremme, levende og inspirerende formidling af urtemedicin og naturspiritualitet. Hun er kvinden bag den succesrige kursusvirksomhed Hyldemors Have og har tusindvis af følgere på Instagram, Facebook og YouTube. Her videregiver hun dagligt sin viden om helbredende urter og inspirerer med sit enestående liv som moderne klog kone. Forfatterens første bog *Blandt urter og elverfolk* er indtil videre solgt i over 2.000 eksemplarer.

Titel **Hyldemors urtekalender 2025**  
Sideantal **272**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **299,95 kr.**  
Udgivelse **Oktober 2024**  
Varegruppe **672 (Alternativ behandling) / 419 (Kalendere, div.)**  
ISBN **978-87-94532-48-8**

# Hyldemors urtekalender - 2025

Billeduniverset i bogen



## MARTS



## MARTS

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 9						1 Fastelavn	2
UGE 10	3	4	5	6	7	8	9
UGE 11	10	11	12	13	14 O	15	16
UGE 12	17	18	19	20 Foredagsdage	21	22	23
UGE 13	24	25	26	27	28	29 ●	30 Sommerfald start
UGE 14	31						

2025

50

51



## Mælkebøtte

(*Taraxacum officinale*)

I marts ses de første små, spæde mælkebotteskud, og mod slutningen af måneden kan man, alt efter vejret, se fine gule sole på vej i alt det stadig brune. Store som små kan genkende fandens mælkebøtte, løvetand og dandelion, der kommer af fransk *dents-de-lion*, som netop betyder løvens tænder. De fleste har også en holdning til dem, men få er af velmenende karakter. Men det burde man, for mælkebøtten er en ener i sin flok. Udtrykket "mælkebøtteur" om et menneske, der sejler samst livsvilkår, siger det hele. Mælkebøtten bryder gennem asfalt, dækker hele marker og spredt milliarder og milliarder af frø over jorden hvert eneste år.

**Beskrivelse:** Mælkebøtten er flerårig og findes i 900 mindre arter, men overordnet har de alle de samme egenskaber. Mest iøjefaldende er den karakteristiske gule blomst, som faktisk er en masse små blomster samlet i en blomsterkur, dermost grønne, tandede blade og en lang pøserod, ca. 20-30 cm høj. Planten elsker mennesker – det må den gøre, for den trives så godt i vores græsplanter, parker, engs og andre steder, hvor mennesker færdes (og tit ønsker den langt pokker i vold).

**Egenskaber:** Planten er rig på bitterstoffer – noget man vil opleve, hvis man kaster sig over at introducere mælkebøtten som "vild mad". Ud over at have et højt indhold af mikro- og fyto-næringsstoffer som jern, mangan, karoten, calcium og kalium har mælkebøtten også et højt indhold af det præbiotiske insulin. Insulin er et stivelsesholdigt kulhydrat, som hjælper med at opretholde en sund tarmflora. Laver man tinktur på mælkebøtterødder, kan man efter kort tid observere indliden som et hvidt bundfald i glasset. Det er sundt, så brug det endelig!

Den medicinske virkning af hele mælkebøtteplanten er primært knyttet til foredløben og urtimejens. Mælkebøtte virker især ved at støtte og styrke leverens



65

# Hyldemors urtekalender - 2025

Billeduniverset i bogen



## DECEMBER



## December

Uge 49  
1.-7. december 2025

Mandag 1/12
Tirsdag 2/12
Onsdag 3/12
Torsdag 4/12 - ○
Fredag 5/12

Lørdag 6/12
Søndag 7/12
Egens intention:
Egens vigtigste mål:
Taknemmelighed:

238

239



## December

Uge 52  
22.-28. december 2025

Mandag 22/12
Tirsdag 23/12
Onsdag 24/12 - Juleaften
Torsdag 25/12 - Juledag
Fredag 26/12 - 2. juledag

Lørdag 27/12
Søndag 28/12
Egens intention:
Egens vigtigste mål:
Taknemmelighed:

244

245



# Hvem er jeg uden mit jeg?

DITTE JULIE

## HVEM ER JEG UDEN MIT JEG

muusmann  
FORLAG

Efter mange år i mediernes søgelys udforsker Ditte Julie det komplekse spørgsmål *Hvem er jeg?* Hun udfordrer den klassiske tilgang til selvdefinition, der ofte er baseret på profession eller titel. Læseren opfordres med inspiration i Ditte Julies historie til at reflektere over sine egne værdier og sin egen personlighed.

Bogen henvender sig til alle, der ud over en god historie søger selvindsigt og ønsker at udfordre den konventionelle opfattelse af identitet. Her er inspiration til at skabe sig et autentisk og meningsfuldt liv, og her er redskaber og vejledning til, hvordan man kan handle og skabe forandringer.

Ditte Julie deler sine succeser, udfordringer og erkendelser med læseren og skaber et rum, hvor læseren kan reflektere over sit eget liv. Bogen indtager en unik plads i selvudviklingslitteraturen ved at gøre Ditte Julies umiddelbart glamourøse historie relaterbar og ved på den baggrund at give læseren værktøjer til at leve i overensstemmelse med sine egne værdier og drømme.

### Om forfatteren

Ditte Julie Jensen deltog i Den Store Bagedyst i 2015 og har i næsten 10 år været en prominent figur i mediebilledet. Med 16 bestseller-kagebøger bag sig, en succesfuld serie med bageredskaber, eget firma og en Instagramprofil med over 115 k følgere har Ditte Julie etableret sig som en markant stemme i samfundet og især på sociale medier. De seneste år har Ditte uddannet sig til bl.a. metakognitiv mind-terapeut og har i dag virksomheden Den Bevidste CEO.

Titel **Hvem er jeg uden mit jeg?**

Sideantal **186**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **299,95 kr.**

Udgivelse **Oktober 2024**

Varegruppe **679 - Krop og sind, div.**

ISBN **978-87-94532-45-7**

I *Hvem er jeg uden mit jeg?* går Ditte Julie på opdagelse i sit indre og sætter fokus på, hvad det har haft af omkostninger at være et offentligt ansigt og fremtrædende på Instagram gennem næsten 10 år. Hun deler ærligt ud af sine selverkendelser og erfaringer og beskriver det mindreværd, som gennem mange år har domineret hendes indre.

Igen gennem bogen kommer du på en rørende, ærlig og kærlig rejse gennem Ditte Julies liv. Processen har ændret hendes tilgang til livet samt brudt med de mange fortællinger, mønstre, overbevisninger og begrænsninger fra det selvskabte fængsel, hun ubevidst satte sig selv i.



Bogen henvender sig til dig, som søger selvindsigt og ønsker at udfordre din opfattelse af værdier og autenticitet. Den tilbyder vejledning til at skabe et autentisk og meningsfuldt liv samt inspiration til, hvordan du kan handle og skabe forandringer. Og turde spørge dig selv: "Hvem er jeg?"

MUUSMANN-FORLAG.DK



DITTE JULIE

HVEM ER JEG UDEN MIT JEG



DITTE JULIE

# HVEM ER JEG UDEN MIT JEG

muusmann  
FORLAG

# Dit lys er skabt af dit mørke



*Dit lys er skabt af dit mørke* er en indsigtfuld og personlig rejse ind i menneskets psykologi, hvor psykolog Mette Holm guider dig gennem skygearbejdets transformativ kraft.

Skyggerne repræsenterer de aspekter af vores personlighed, som vi undgår eller undertrykker, og de er derfor ofte ubevidste. Med udgangspunkt i sine egne oplevelser viser Mette Holm, hvordan vores skjulte og ofte ubevidste sider – skyggerne – påvirker vores følelser, relationer og handlinger.

Bogen kombinerer teori med praksis, så du ikke blot lærer om skygearbejde, men også får konkrete værktøjer til at arbejde med dine egne skygger og integrere dem som en del af dit autentiske selv.

Gennem bogens fem dele tager Mette dig fra en forståelse af skyggernes natur til dybe personlige erkendelser og praktiske øvelser. Du vil opdage, hvordan arbejdet med dine skygger kan skubbe din personlige udvikling fremad, og hvordan du kan omfavne dem for at skabe et rigere og mere balanceret liv.

Denne bog er for dig, der er klar til at se alle sider af dig selv i øjnene og forvandle dem til styrker, så du kan stå stærkere i dit lys.

## Om forfatteren

Mette Holm er psykolog, forfatter og foredragsholder. Hun kombinerer egne erfaringer med sin dybe faglige interesse for at udvikle de potentialer, vi som mennesker besidder, men skjuler i et misforstået forsøg på at passe på os selv. Tidligere har Mette udgivet en stribe populære bøger, bl.a. *ELSK* (2023). Mette er klummeskribent og optræder i diverse magasiner og som parterapeut på morgen-tv. Sideløbende kører hun skyggevejlederuddannelsen samt onlineuniverserne Mettes Univers og OPuniverset og sender hver dag et selvkærligt boost til over 80.000 følgere. Læs mere på [www.mettesunivers.dk](http://www.mettesunivers.dk).

Titel **Dit lys er skabt af dit mørke**

Sideantal **241**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **299,95 kr.**

Udgivelse **November 2024**

Varegruppe **674 (psykologi, psykisk sundhed)**

ISBN **978-87-94441-36-0**

# Mit år - 2025

Mit  
ÅR

Af Mette Holm

**Mit år – 2025** er en indbydende kalender med fokus på selvindsigt, selvkærlighed og selvudvikling. Med den i hånden får læseren redskaberne til dag for dag at skabe det bedste mulige år for sig selv.

Dette er den ottende i rækken af Mette Holms populære kalenderbøger. Den første udkom i 2017 og blev så stor en succes, at den var udsolgt på ganske kort tid.

Kalenderen er fuld af værktøjer, som læseren kan bruge til at skabe en reel forandring i sit eget liv. For hver uge er der et særligt tema og en konkret opgave, og for hver dag er der et spørgsmål, som får læseren til at reflektere over sig selv og opdage mønstre og vaner, der trænger til at blive udfordret – alt sammen for at skabe rum for kærlighed og udvikling.

Kalenderen er til alle, der for alvor er klar til at tage nye skridt i det nye år. Kærligt og konkret hjælper Mette med sin coachende tilgang læseren til at tage ansvar for sit eget liv og styre det i den ønskede retning.

## Om forfatteren

Mette Holm er psykolog, forfatter og foredragsholder. Hun kombinerer egne erfaringer med sin dybe faglige interesse for at udvikle de potentialer, vi som mennesker besidder, men skjuler i et misforstået forsøg på at passe på os selv. Tidligere har Mette udgivet en stribe populære bøger, bl.a. *ELSK* (2023). Mette er klummeskribent og optræder i diverse magasiner og som parterapeut på morgen-tv. Sideløbende kører hun skyggevejlederuddannelsen samt onlineuniverserne Mettes Univers og OPuniverset og sender hver dag et selvkærligt boost til over 80.000 følgere. Læs mere på [www.mettesunivers.dk](http://www.mettesunivers.dk).

Titel **Mit år - 2025**  
Sideantal **608**  
Format **148 × 210 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **349,95 kr.**  
Udgivelse **November 2024**  
Varegruppe **419 (Kalendere, div.)**  
ISBN **978-87-94532-39-6**

# Livsstil & kultur

HÅNDBOG I PERSONLIGT KRISEBEREDSKAB

# KriseParat

JESPER HEDE



# KRISE PARAT

HÅNDBOG I PERSONLIGT  
KRISEBEREDSKAB



muusmann  
FÖRLAG

**Denne bog henvender sig til alle, som gerne vil have mere kontrol over deres eget liv, både i hverdagen og i en krisesituation.**

*KriseParat* er tiltænkt helt almindelige danskere, som lige så naturligt som at bruge sikkerhedssele i bilen eller have en indboforsikring på huset også ønsker at kunne tage vare på sig selv og familien i en kortere periode i en krisesituation. Bogen er delt op i afsnit, som omhandler alt, hvad vi kan have brug for i en krisesituation. Den er skrevet i et letlæseligt sprog med overskuelige skemaer og lister over essentielle ting – ofte noget, vi allerede har i hjemmet. Du skal altså ikke forvente at lære at folde en sølvpapirshat eller grave en bunker i baghaven, men derimod at bliver klogere på de små ændringer i vores hverdagsrutiner og mentalitet, som kan gøre en kæmpe forskel i en krisesituation.

Vi danskere har generelt en forventning til, at hvis strømmen går, vores hus bliver oversvømmet, vi får endnu en verdensomspændende epidemi eller det, der er værre, så fikser myndighederne det for os. Det gør de forhåbentlig også, men det kan tage tid at få hjælp, og som vi så det under corona-epidemien, kan sådanne situationer også komme bag på myndighederne. Derfor hjælper vi både os selv og det offentlige system ved at være forberedt på mere, end hvis wifi-routeren svigter et øjeblik.

## Om forfatteren

Jesper Hede (f. 1975) er forfatter og ekspert inden for bushcraft, friluftsliv og 'prepping'. Han er kendt for sine bøger *Bushcraft i Norden* og *Bushcraft håndværk*, hvor han deler sin omfattende viden og erfaring om overlevelsesteknikker og håndværksfærdigheder i naturen. Jesper begyndte at udforske vildmarken allerede som barn og udviklede en dyb interesse for bushcraft, overlevelsesteknikker og det simple, uafhængige liv. Han har dedikeret sit liv til at lære og lære fra sig af disse færdigheder og har rejst rundt i store dele af verden og holdt foredrag og workshops. Jesper underviser og guider flere end 1000 mennesker om året med udgangspunkt i virksomheden Bushcraft Europe.

Titel **KriseParat**

Sideantal **167**

Format **148 × 210 mm**

Omslag **Hæftet**

Vejl. pris **169,95 kr.**

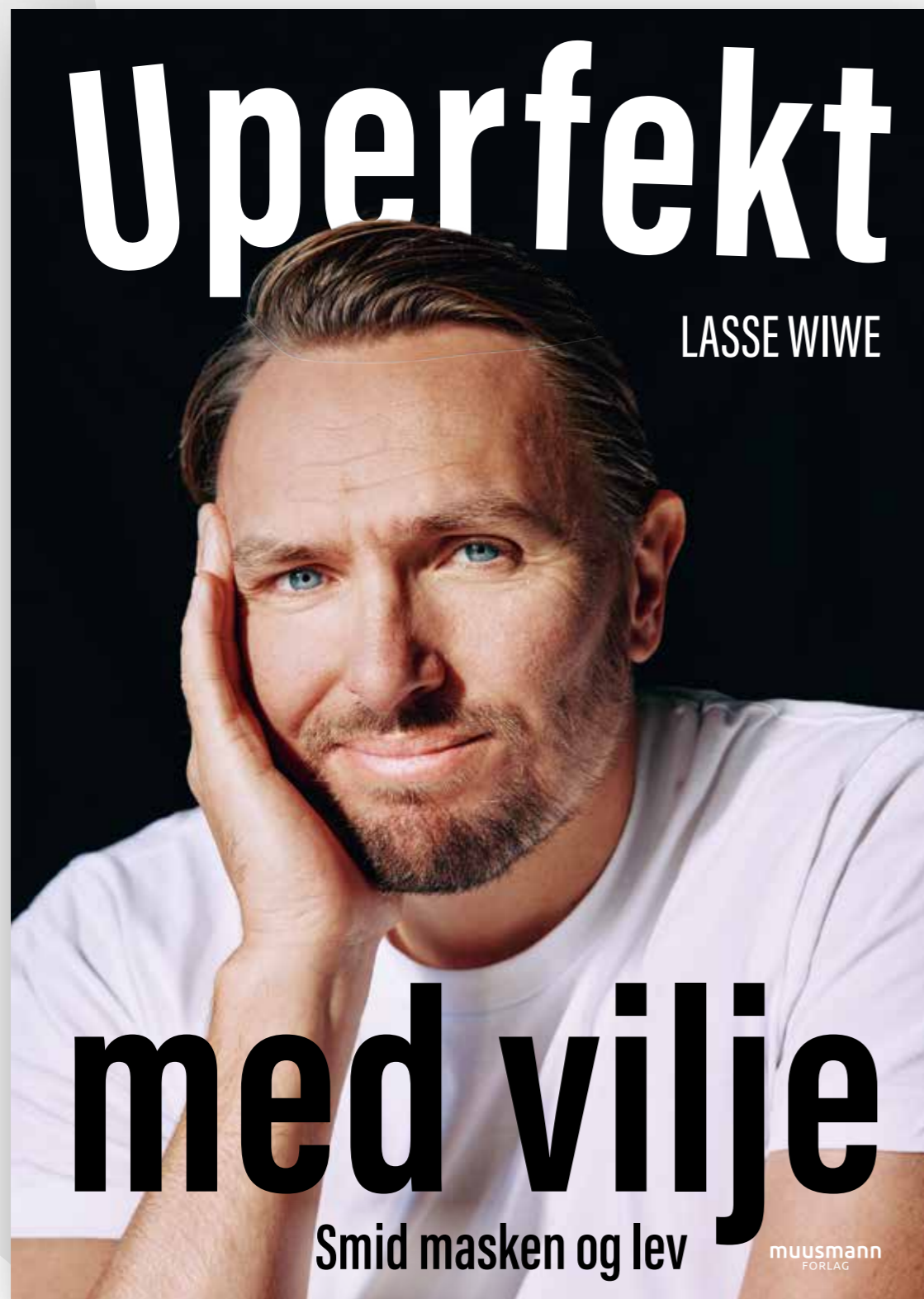
Udgivelse **Oktober 2024**

Varegruppe **659 (samfund, div.)**

ISBN **978-87-94532-76-1**

SMID MASKEN OG LEV

## Uperfekt med vilje



Hvordan bliver man en succes? Det gælder om at favne det uperfekte og aldrig gå på kompromis med sine værdier. For man er først en succes, når man tør gå en anden vej end den slagte, og når man kan se sig selv i øjnene og være stolt af det, man ser. Men hvordan praktiserer man det? Og hvordan kommer man overhovedet i gang?

I denne bog fortæller erhvervsmanden Lasse Wiwe sin personlige historie om sin bumpede vej til succes. Bogen er fyldt med eksempler på hans udfordringer og hans evne til ved hjælp af simple, gennemtestede strategier at få sit værdisæt implementeret privat og i arbejdslivet.

Læseren inviteres til at genoverveje sin opfattelse af succes. For ægte succes handler ikke kun om økonomiske resultater, men også om at bevare integriteten og sine egne værdier på vejen mod målet.

Bogen henvender sig til iværksættere, erhvervsfolk og alle andre med interesse for personlig udvikling. Læseren skal frem for alt læse bogen for at finde fred med sig selv. Her er inspiration til at gøre karriere og værktøjer til at opnå succes og samtidig have selvrespekten og autenticiteten i behold. Med bogen følger en plakat med alle strategierne, som kan indrammes og hænges op.

### Om forfatteren

Lasse Wiwe (f 1978) er en dansk iværksætter med en imponerende karriere. Han er medstifter af Nordgruppen, som blev solgt for et trecifret millionbeløb i 2018, og Happy Helper, som blev børsnoteret samme år til et tilsvarende beløb. Lasse har en fortid som kontraktspiller på forskellige U-landshold og har boet flere år i Italien. Derudover er han en af Danmarks mest succesrige restauratører, kendt Røde Kors-ambassadør og uddannet coach. Lasse er vært på en af de mest eksponerede podcasts i Danmark i øjeblikket, med samme navn og starter en foredragstur i 2024.

Titel **Uperfekt med vilje**  
Sideantal **176**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **249,95 kr.**  
Udgivelse **Maj 2024**  
Varegruppe **749 (Erhverv) / 679 (Krop og sind, div.)**  
ISBN **978-87-94441-90-2**

UENDELIGE OUTFITIDEER TIL TØJET I SKABET

# Genopdag din garderobe

LAURA LAVA

## GENOPDAG din GARDEROBE



Uendelige outfitideer til tøjet i skabet

muusmann  
FORLAG

Mange af os har et klædeskab, der bugner, og alligevel føler vi ofte, at vi ikke har noget at tage på. Faktisk bruger vi kun 30 % af tøjet i skabene. Men skal de 70 % så ud? Nej. Vi skal lære at bruge det! Denne bog lærer læseren at skabe outfits af tøj, der allerede hænger i skabet.

Det med at bruge sit tøj kræver en opskrift. Bogen her er fyldt med nemme metoder, der lærer læseren at style tøj, kombinere farver og sammensætte outfits af tøjet i garderoben. Alle kan lære det, uafhængigt af smag og stil.

Bogen er til alle, der interesserer sig for tøj, mode og bæredygtighed. Både til dem, der hænger fast i det samme tøj hver dag, til dem, jagter nyt, for at "låse" resten op, til dem, der har svært ved at skille sig af med tøj, og til dem, der hader at købe tøj. Alle problematikker er tæt forbundne med den forbrugskultur, der drukner kloden i alt for meget tøj. Overforbruget af tøj er drevet af kvinder. Derfor handler denne bog at bruge kvindegarderoben.

Bogens metoder klæder læseren på til at se tøj med nye øjne og sammensætte lækre outfits til alle anledninger. Læseren lærer at reducere tøjinvesteringerne og kun købe dét, der fornyer, frem for mere af det samme.

### Om forfatteren

Laura er selvstændig garderobeekspert og stylist. Hun er på en bæredygtig mission for at lære kvinder at blive bedre til at bruge deres tøj frem for at købe (mere) nyt tøj. har arbejdet med tøj og mennesker i over 20 år og har klædt tusindvis på. Desuden er hun foredragsholder og kursusudbyder med over 3.000 solgte onlinekurser, 4.000 følgere på Instagram og 3.400 læsere af hendes nyhedsbrev. Mest populær er Facebook-gruppen Genopdag din Garderobe, hvor mere end 6.000 skønne kvinder sparrer om tøj. er uddannet designer fra Designskolen Kolding, mangeårig personlig shopper i Magasin, modeekspert i BT og stylist på modemagasinet IN.

Titel **Genopdag din garderobe**

Sideantal **137**

Format **148 × 210 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **199,95 kr.**

Udgivelse **April 2024**

Varegruppe **679 (Krop & sind)**

ISBN **978-87-94441-49-0**

LÆR AT SKRIVE TALER TIL ALLE LIVETS STORE FESTER OG BEGIVENHEDER

# Sådan skriver du dit livs taler



Nogle år efter et bryllup husker ingen hverken de håndkolorerede navneskilte, det kunstfærdigt opsatte hår eller den bil, brudeparret forlod kirken i. Men de husker altid den gode, personlige tale og de følelser, den vækkede i dem. Denne bog lærer læseren at skrive taler – en gang for alle!

Vi danskere har rig lejlighed til at holde festtaler. Ifølge Danmarks Statistik afholdt vi i 2022 30.000 bryllupper, 50.000 konfirmationer og 500.000 runde fødselsdage.

Bogen her beskriver i et humoristisk og lettilgængeligt sprog de teknikker og virkemidler, som forfatteren som professionel taleskriver selv benytter sig af. Dermed kan festglade danskere med noget på hjerte lære at skrive gode, personlige taler.

Her er inspiration og ideer til velkomsttalen, toastmasterens taler, bryllupstalen, konfirmationstalen, fødselsdagstalen, metalbryllupstalen, jubilæumstalen, studentertalen, begravelsestalen, mikrotalen og endelig takketalen. Bogen kommer også omkring klassiske fejl, brug af kunstig intelligens, opsætning, forberedelse og afholdelse af talen, styr på nerverne samt hvordan man tager imod en tale.

## Om forfatteren

Sophie Dam er taleskriver og indehaver af virksomheden Dit livs tale med hjemmesiden [www.ditlivstale.dk](http://www.ditlivstale.dk). Her skriver hun festtaler til alle livets store begivenheder. Hun har tidligere udgivet bogen *TOASTMASTER – den uundværlige guide til at føre et selskab godt igennem enhver fest* og været medforfatter til bogen *Genstart dit arbejdsliv*.

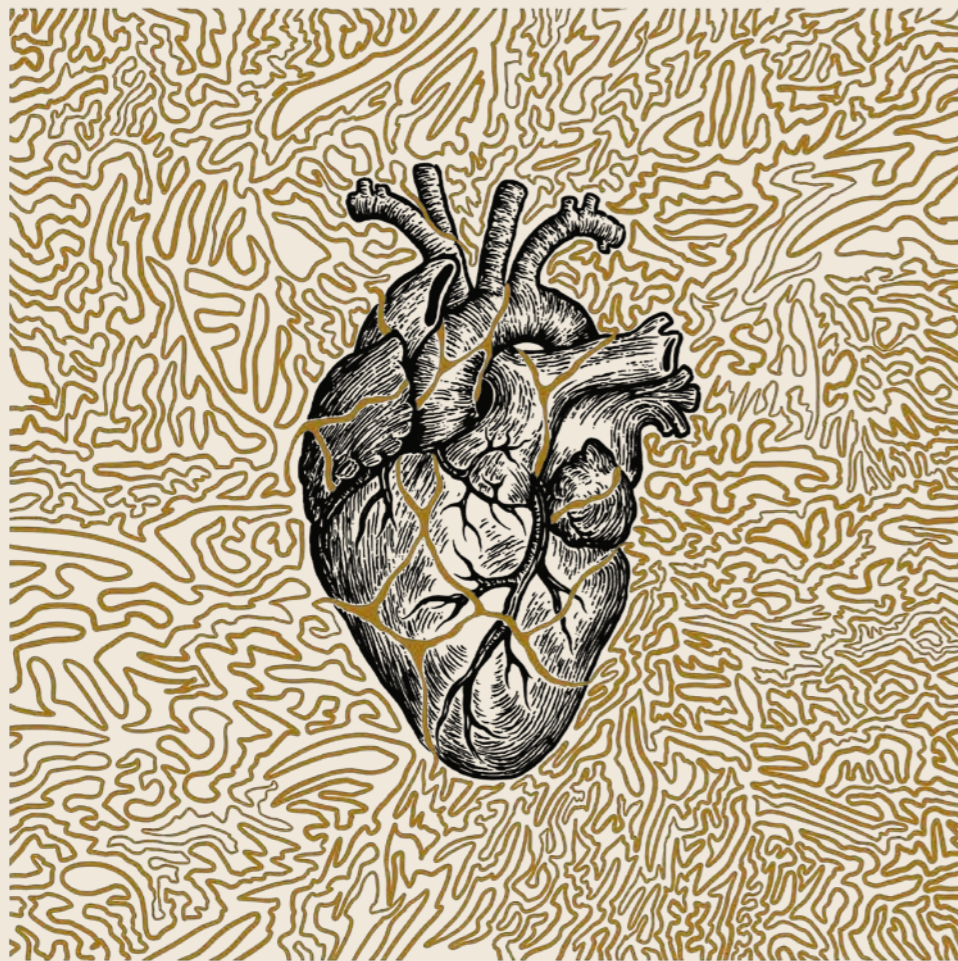
Titel **Sådan skriver du dit livs taler**  
Sideantal **168**  
Format **148 × 210 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **229,95 kr.**  
Udgivelse **April 2024**  
Varegruppe **736 (Fester & Gæster)**  
ISBN **978-87-94441-28-5**

HVOR DU END GÅR HEN, GÅ MED HELE DIT HJERTE

# De nye voksne

## De nye voksne

Hvor du end går hen, gå med hele dit hjerte



Nanna Vedel-Hertz

muusmann  
FORLAG

Hvorfor er det så svært at blive voksen i dag? Hvad sker der, når man frigør sig fra idealerne for voksenhed og lever, som man har lyst til? Hvordan finder man frihed inden for rammerne? Denne bog er til unge, som synes, det er svært at blive voksne – og til voksne, som er nysgerrige efter at kigge med.

De unge har hele deres liv fået at vide, at de kunne få det hele og blive alt. Nu står de på kanten af voksenlivet. De bliver kaldt snefnug og skrøbelige. Og de ser ind i et voksenliv, som er alt andet end det, de troede, det ville være, fordi det bygger på andres forventninger. De leder efter nye måder at være voksne på. Måder, som stemmer bedre overens med den retning, de gerne vil skubbe samfundet i.

Som den allerførste af sin slags undersøger denne bog voksenhed i dag. Med inspiration fra filosofi og historie og ikke mindst forfatterens egne personlige oplevelser sætter bogen spørgsmålstegn ved, hvad vi prioriterer, og hvordan vi værdisætter og sammensætter vores liv. Desuden sætter den fokus på, hvordan et oprør mod det herskende voksenideal samtidig rokker ved andre problematiske strukturer i samfundet.

### Om forfatteren

Nanna Vedel-Hertz er 30 år og har afprøvet forskellige modeller af voksenlivet på egen krop. Hun har været operations manager for de danske organisationer Gadens Børn og Act for Life. Hun er fotograf og journalist. Og hun har rejst verden rundt og fundet sin egen måde at være voksen på. Nanna har studeret kultur- og sprogødestudier og historie på Roskilde Universitet og har en Erasmus Mundus-kandidat i journalistik, medier og globalisering med fokus på krig og konflikt.

Titel **De nye voksne**

Sideantal **241**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Hæftet**

Vejl. pris **249,95 kr.**

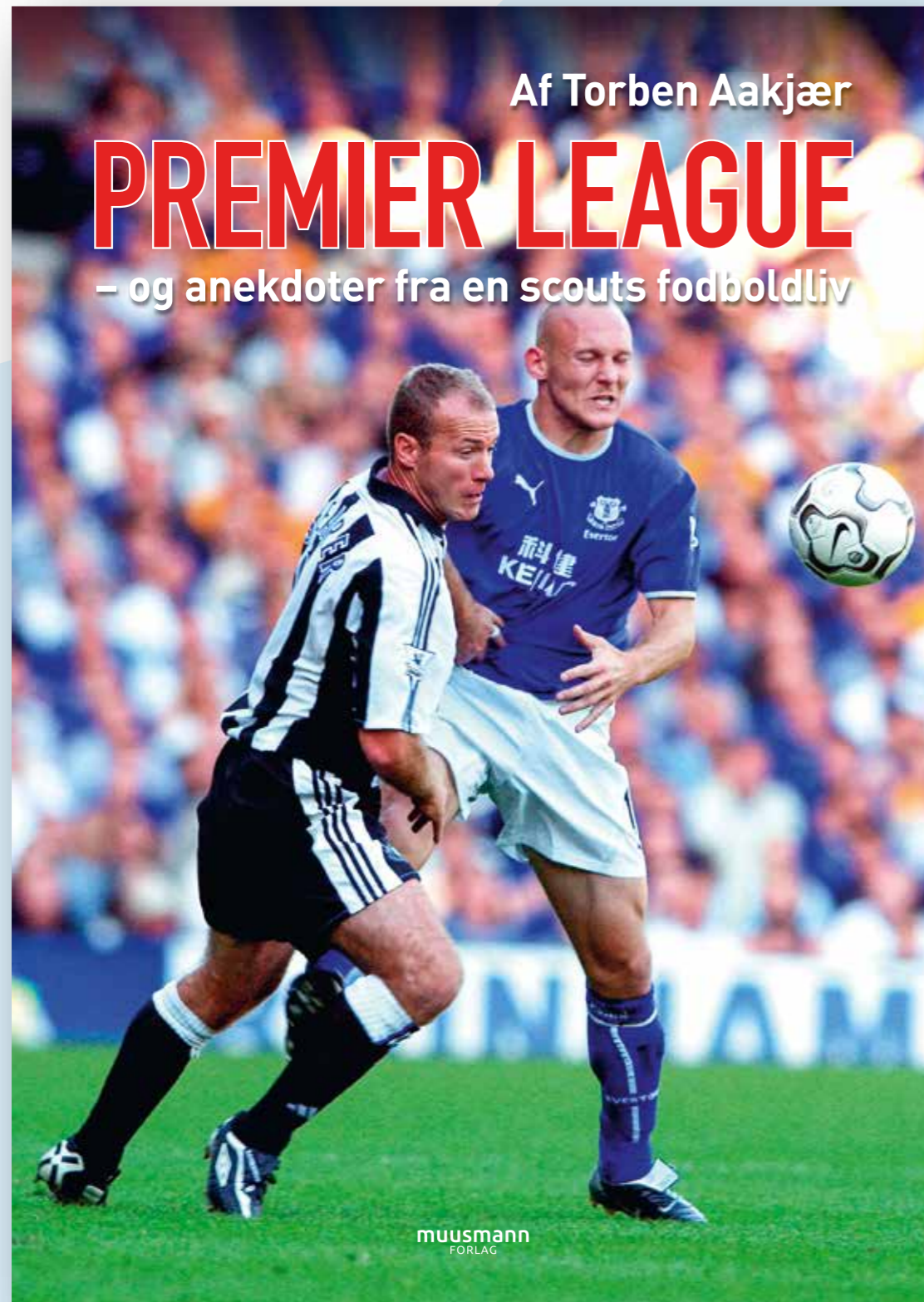
Udgivelse **Juni 2024**

Varegruppe **679 (Krop & sind)**

ISBN **978-87-94441-81-0**

OG ANEKDOTER FRA EN SCOUTS FODBOLDLIV

# Premier League



Den bedste engelske fodboldrække Premier League er uden sammenligning den stærkeste og mest hypede og profilerede liga i verden. Overalt kan man møde fans af ligaen og dens klubber. Det gælder også i Danmark, hvor vi i mange år har nydt den engelske klubfodbold – ikke mindst efter at "Tipslørdag" tonede frem på de danske tv-skærme i slutningen af 60'erne, hvor det dengang hed "Tipskamp". I dag vises næsten alle kampene fra Premier League på forskellige tv-kanaler, så uanset om man er fan af Liverpool, Wolverhampton eller Arsenal, kan man 'få sulten stillet'.

I denne bog vil forfatteren ud fra overskriften "10" gennemgå netop 10 forskellige temaer specifikt omkring Premier League, herunder de 10 bedste klubber, de bedste målmænd, angribere, managere m.v. Indimellem krydret med anekdoter fra forfatterens egne oplevelser som scout, herunder de knap 4 år, hvor han arbejdede for Manchester United.

Bogen er til alle fodboldinteresserede, ikke mindst dem, der interesserer sig særligt for Premier League.

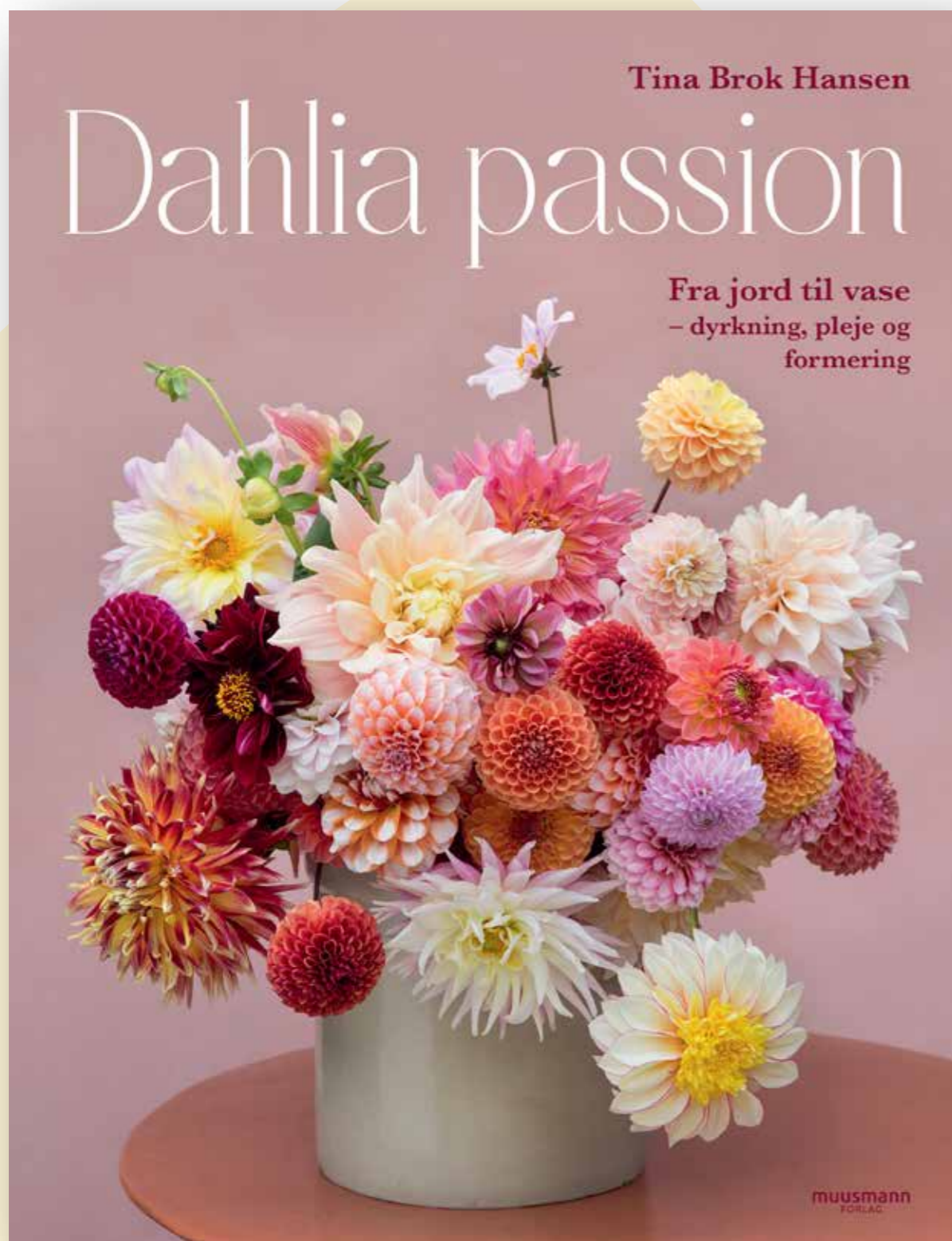
## Om forfatteren

Torben Aakjær har siden 2007 arbejdet som scout og rådgiver i flere udenlandske klubber, heriblandt HSV, Manchester United, Corinthians m.fl., og han rådgiver en række engelske firmaer om fodbold. Forud for det har han været træner for forskellige ungdomselitehold i Danmark. Han driver i dag sit eget firma, Aakjærs Football Player Advising, hvor han vejleder spillere i såvel Danmark som i udlandet. I privat regi bestyrer han otte fodboldsider på Facebook om alt lige fra unge talenter, nostalgiske fodboldhændelser og portrætter, diverse afstemninger m.v. Torben har tidligere udgivet *Historiens 100 bedste fodboldspillere* og *Historiens 100 bedste danske fodboldspillere*.

Titel **Premier League**  
Sideantal **317**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Hæftet**  
Vejl. pris **299,95 kr.**  
Udgivelse **November 2024**  
Varegruppe **809 (Sport, div.)**  
ISBN **978-87-94532-79-2**

**Have & blomster**

# Dahlia passion



Får man først øjnene op for de fascinerende dahliaer eller georginer, som de også kaldes, kan det let udvikle sig til et passioneret kærlighedsforhold. Denne bog hylder dahliaernes blomsterrigdom og inspirerer til at dyrke flere af dem. En lille advarsel må der dog falde – for begynder man at lukke disse forunderlige blomster ind i sit hjerte, kan man let blive ramt af samlermani og ønske sig flere og flere.

Med en solid introduktion og guide kommer bogen rundt omkring alle praktiske forhold, så læseren kan få succes med at dyrke dahliaer og lære blomsternes væsen endnu bedre at kende. Her er både vigtig viden til nybegynderen og inspiration til den erfarne dahliadyrker.

Som noget helt særligt giver et dusin passionerede og erfarne dahliadyrkere rundt omkring i Danmark deres idérige bud på, hvordan dahliaer kan bruges i buketter. Dahliadyrkerne viser, hvilke blomster de dyrker sammen med dahliaerne og øser ud af tips og erfaringer med at dyrke de imponerende blomster.

Bogens smukke billeder har til formål at smitte læseren med dahliapassion og få læseren til at grave noget mere græsplæne op og skabe smukke blomsterflor i haven til glæde for en selv og havens bier.

## Om forfatteren

Tina Brok Hansen er fotograf og skribent og har leveret smukke fotografier til 15 bøger, hvoraf hovedparten er udgivet på Muusmann Forlag. Dahliapassion er forfatterens første solobog, hvor hun både leverer fotografier og tekst. Tina Brok Hansen har solid erfaring med at bidrage med indholdsrige og nærværende artikler til danske magasiner, hvor hun fotograferer og skriver med fokus på haveyrkning, blomster, biodiversitet, økologi og ildsjæle. Desuden har hun en stor have, Tisvildehaven, hvor hun selv er ramt af dahliapassion.

Titel **Dahlia passion**  
Sideantal **217**  
Format **200 × 260 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **279,95 kr.**  
Udgivelse **April 2024**  
Varegruppe **681 (Havebøger)**  
ISBN **978-87-94360-65-4**

# Dahlia passion

Billeduniverset i bogen



SKAB DIT EGET PARADIS MED FLERÅRIGE PLANTER

# I gang med spiselige bede



Mange vil gerne i gang med at dyrke spiselige urter og flerårige grøntsager, men tit stopper eventyret, før det er begyndt: For hvilke planter skal man vælge, og hvordan dyrker man dem overhovedet? Dét giver denne bog masser af konkret inspiration til. Den gør det let og ligetil for enhver at skabe bede med spiselige, flerårige planter.

Bogen giver læseren detaljerede opskrifter på bede, der er lige til at kopiere i egen have. Opskrifterne består af en planteliste, en bedplan samt forslag til brug af de enkelte planter. Læseren kan for eksempel lade sig inspirere af tebedet, som er fyldt med planter, der egner sig til urtete, eller børnebedet, der byder på planter og naturnære oplevelser i børnehøjde. Eller hvad med at anlægge et flerårigt salatbed, et lakridsbed eller et universalbed? Der er masser af muligheder for at dyrke spiselige planter, uanset om man mest er til blomster, hjemmehørende arter eller noget helt tredje! Samtidig guider bogen læseren til alt fra basal planteformering til forberedelse af jorden, tilplantning samt løbende høst og pasning af bedene.

Bogen er fyldt med gode råd og masser af inspiration til at dyrke haven på en nem, bæredygtig og klimavenlig måde, så alle – garvede haveejere såvel som nybegyndere – kan skabe deres eget ultralokale, spiselige paradis – ét bed ad gangen.

## Om forfatteren

Kristine Cazalis Fenger er uddannet filosof med speciale i miljøetik og naturhaver og har desuden Permakultur Design Certifikat. Hun driver virksomheden Blomst og Bønne, hvor hun dyrker blomster til snit, samt Verdens Mindste Planteskole, der sælger spiselige, flerårige planter i pletter. Derudover er hun ansat som tekstforfatter for Landsforeningen Praktisk Økologi og projektet Vilde Rødder. Hun skriver om sit haveliv på Instagram under @frufengershave, hvor godt 8.000 havefolk læser med, og hun åbner årligt sin have for hundredvis af besøgende.

Titel **I gang med spiselige bede**  
Sideantal **249**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **299,95 kr.**  
Udgivelse **April 2024**  
Varegruppe **681 (Havebøger)**  
ISBN **978-87-94441-54-4**

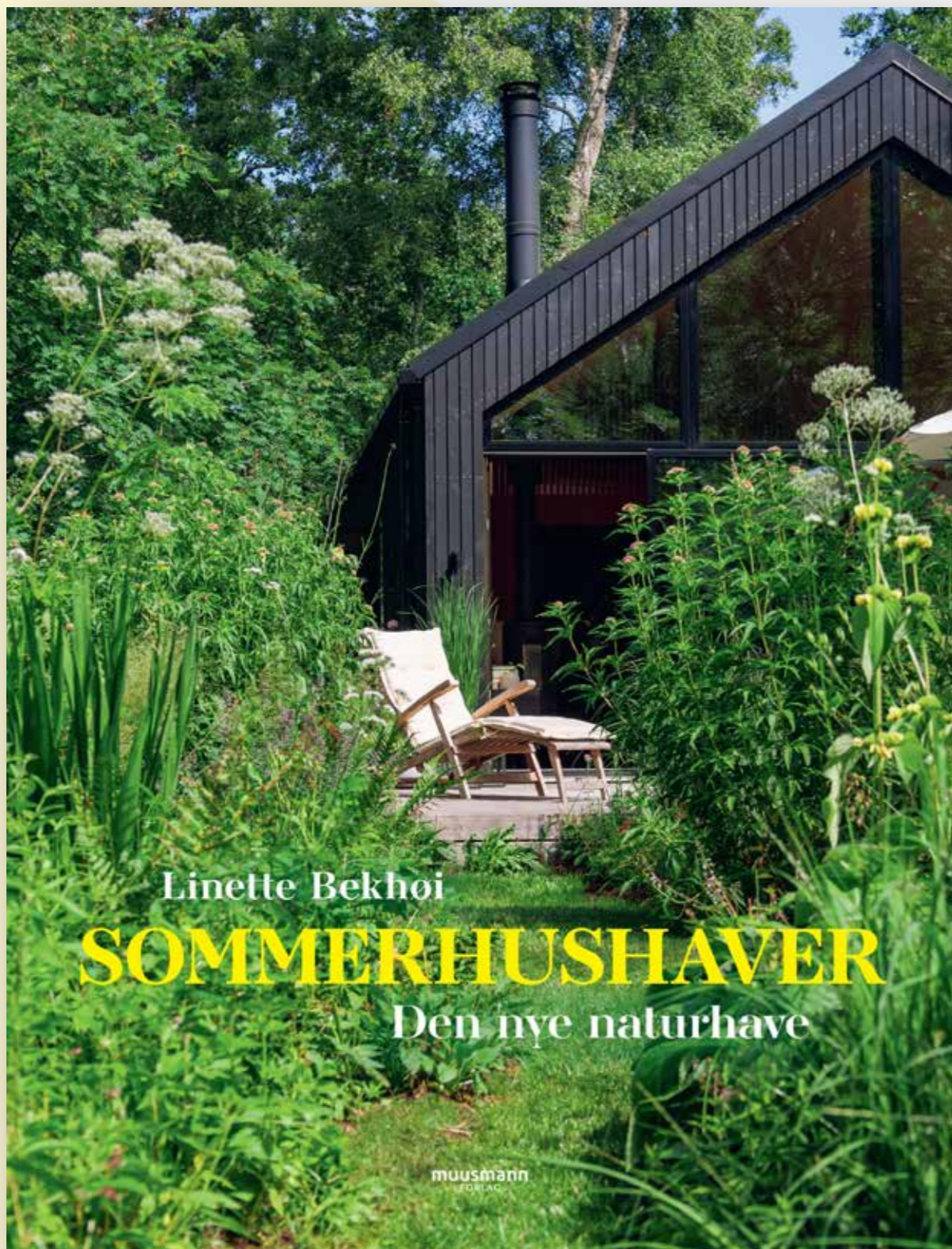
# I gang med spiselige bede

Billeduniverset i bogen



DEN NYE NATURHAVE

# Sommerhushaver



Denne bog er et opgør med de mange sommerhushaver med store trimmede græsplæner og perfekt klippede hække. Tabet af arter og naturlige levesteder for dyr, fugle og insekter kalder på et nyt natursyn. Vi må udfordre og udvide vores opfattelse af, hvad der er smukt, og give plads til, at naturen igen kan finde vej ind i vores sommerhushaver.

Bogen er målrettet sommerhusejere, som ønsker et frodigt og uformelt havedesign, der med smukke plantesammensætninger understøtter biodiversiteten. Læseren får tips til at anlægge naturinspirerede plantesamfund og haverum, hvor planterne trives og opnår den rette robusthed med minimal vedligeholdelse.

Her er bl.a. ideer til, hvordan man anlægger en frodig blomstereng, en løgplæne, en blomstrende skovbund, en duftende krydderurtehave, en grushave, en børnevenlig bærhave og ikke mindst, hvordan man skaber bedre levesteder for havens dyr. Bogen er rigt og smukt illustreret med fotos af årets gang i haven.

Bogens formål er at vise, hvordan man som sommerhusejer kan udvise generøsitet og omsorg for naturen for til gengæld at få en mangfoldighed af liv i sin have og på den måde understøtte en positiv udvikling som modsvar til klimakrisen. Tiden er kommet til at realisere drømmen om den naturlige sommerhushave.

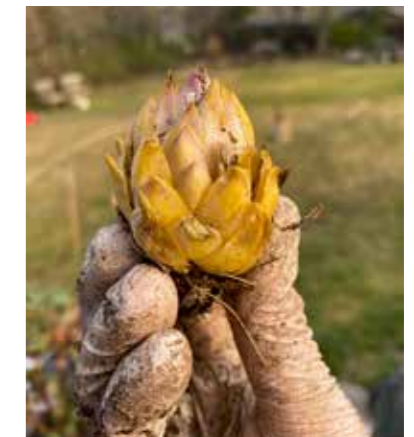
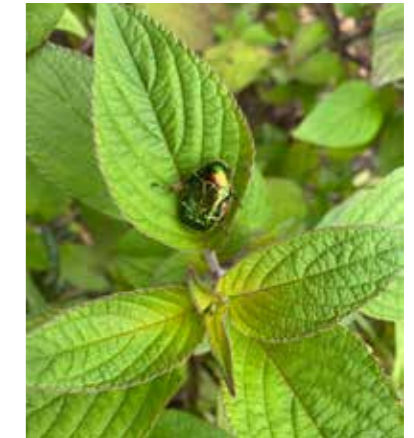
## Om forfatteren

Linette Bekhøi er uddannet arkitekt og er tidligere skribent inden for arkitektur og byggeteknik. Hun har siden barndommen haft en stor passion for at opholde sig i naturen og tilegne sig viden om planter og træer. Ved sit sommerhus har hun skabt sin egen naturhave.

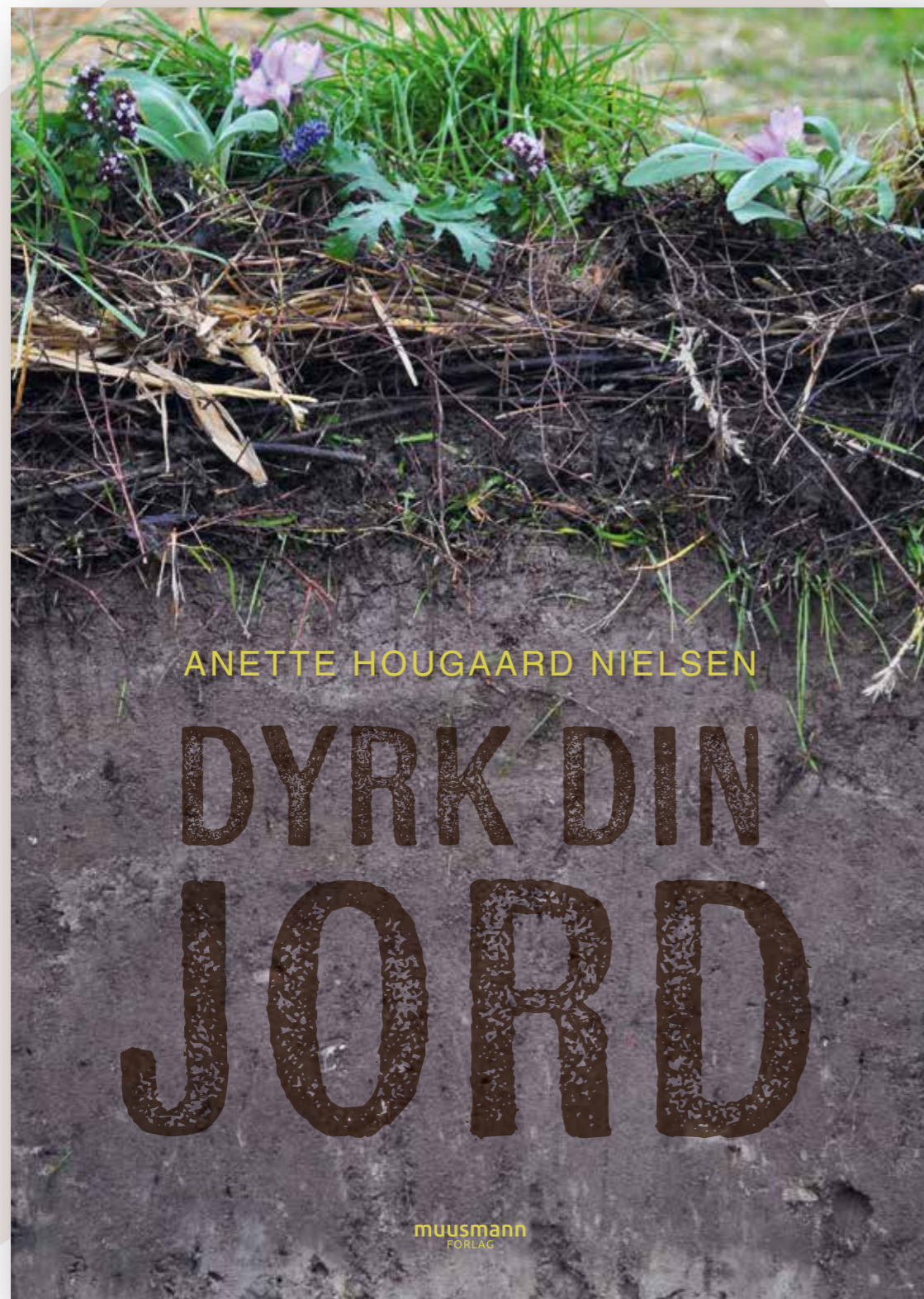
Titel **Sommerhushaver**  
Sideantal **217**  
Format **200 × 260 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **279,95 kr.**  
Udgivelse **April 2024**  
Varegruppe **681 (Havebøger)**  
ISBN **978-87-94258-38-8**

# Sommerhushaver

Billeduniverset i bogen



# Dyrk din JORD



Vores gamle landbrugsland er i dag højindustrielt, både i by og på land. Men naturen ulmer stadig i alle kroge, og den gode danske muld er en vigtig ressource. Denne bog er en hyldest til den danske jord, der er fuld af biodiversitet og skønne, sunde planter.

Med gode, organiske materialer og enkle metoder kan læseren med bogens instruktioner arbejde sig frem til den bedste jordkvalitet, rig på humus og perfekt til dyrkning. Bogen er til havefolket og til små-landbrugere, som er nysgerrige på at indrette sig klima- og miljøvenligt. For verden er i en bæredygtighedskrise i et omfang, som vi først nu begynder at ane omfanget af. Derfor er det vigtigt, at vi kender vores jord og dens ressourcer.

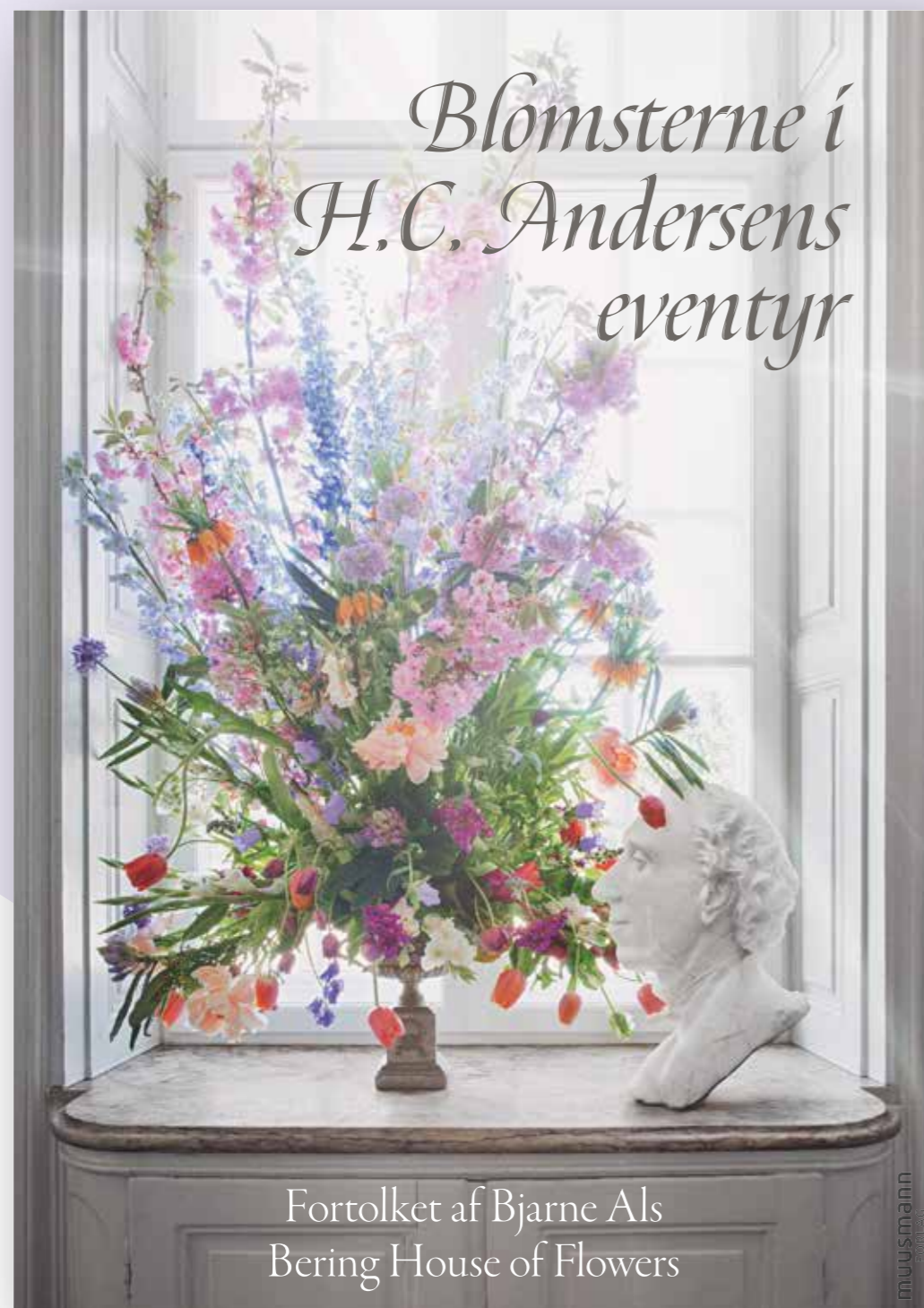
Selv i byerne kan det lade sig gøre at producere gode tilskud til sin egen mad på egen jord, og i hele landet er det muligt at skabe cirkulære processer til gavn for bæredygtigheden, biodiversiteten og vores kontakt til jorden. Bogens fotos er taget af forfatteren selv på rejser rundt i verden og i Danmark.

## Om forfatteren

Anette Hougaard Nielsen er geolog og ph.d. i geografi og har skrevet en række artikler om klima, natur og miljø, både almene og videnskabelige. Hun har en baggrund fra økologisk landbrug helt tilbage fra opstarten af økologien i 1980'erne, og hun driver i dag mikrogartneriet Spiselige Stauder i Århus samt Hjemdal Skovhave ved Randers Fjord. Anette Hougaard Nielsen har desuden medvirket til vurdering af naturkvalitet, naturrestaurering og paragraf 3-områder i Danmark. Anettes seneste bog *Spiselige Stauder* solgte godt og har lange ventelister på bibliotekerne.

Titel **Dyrk din JORD**  
Sideantal **93**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Hæftet**  
Vejl. pris **149,95 kr.**  
Udgivelse **August 2024**  
Varegruppe **681 (Havebøger)**  
ISBN **978-87-94441-88-9**

# Blomsterne i H.C. Andersens eventyr



I denne bog findes eventyr ikke kun i ord, men også i blomsters skønhed og symbolik. Læseren træder ind i et blomsterunivers sammen med Bjarne Als fra Bering House of Flowers, hvor blomsterne fra H.C. Andersens eventyr inspirerer til blomsterbuketter og -dekorationer.

Bogen henvender sig til både blomsterentusiaster og eventyrelskere samt alle, der ønsker at udforske forbindelsen mellem blomster og fantasi.

Bogens sider er fyldt med fotos, illustrationer, fortællinger og anekdoter, der vækker læserens fantasi og inviterer til at skabe egne blomsterfyldte eventyr i form af buketter og dekorationer.

Formålet er at forene to verdener, den jordnære blomsterskønhed og den fortryllende eventyrverden, og inspirere læseren til at se det magiske i hverdagen og det eventyrlige i naturen omkring os. Bogen udfordrer de traditionelle opfattelser af blomster og åbner døren til læserens kreative udfoldelser.

## Om forfatteren

Bjarne Als indledte sin karriere som blomsterdekoratør allerede som 11-årig, hvor han fik arbejde som blomsterbinder og medhjælper på Country House i Fredensborg. I 1982 begyndte han sin elevtid hos Erik Bering, og sammen udførte de opgaver for både det danske og flere internationale kongehuse. I 2003 blev Bjarne Als udnævnt til Kongelig Hofleverandør og overtog forretningen efter Erik Bering. Dette er Bjarnes anden bog på Muusmann Forlag.

Titel **Blomsterne i H.C. Andersens eventyr**

Sideantal **145**

Format **148 × 210 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **249,95 kr.**

Udgivelse **Oktober 2024**

Varegruppe **733 (Blomsterbinding) /649 (Kultur, div.)**

ISBN **978-87-94532-54-9**

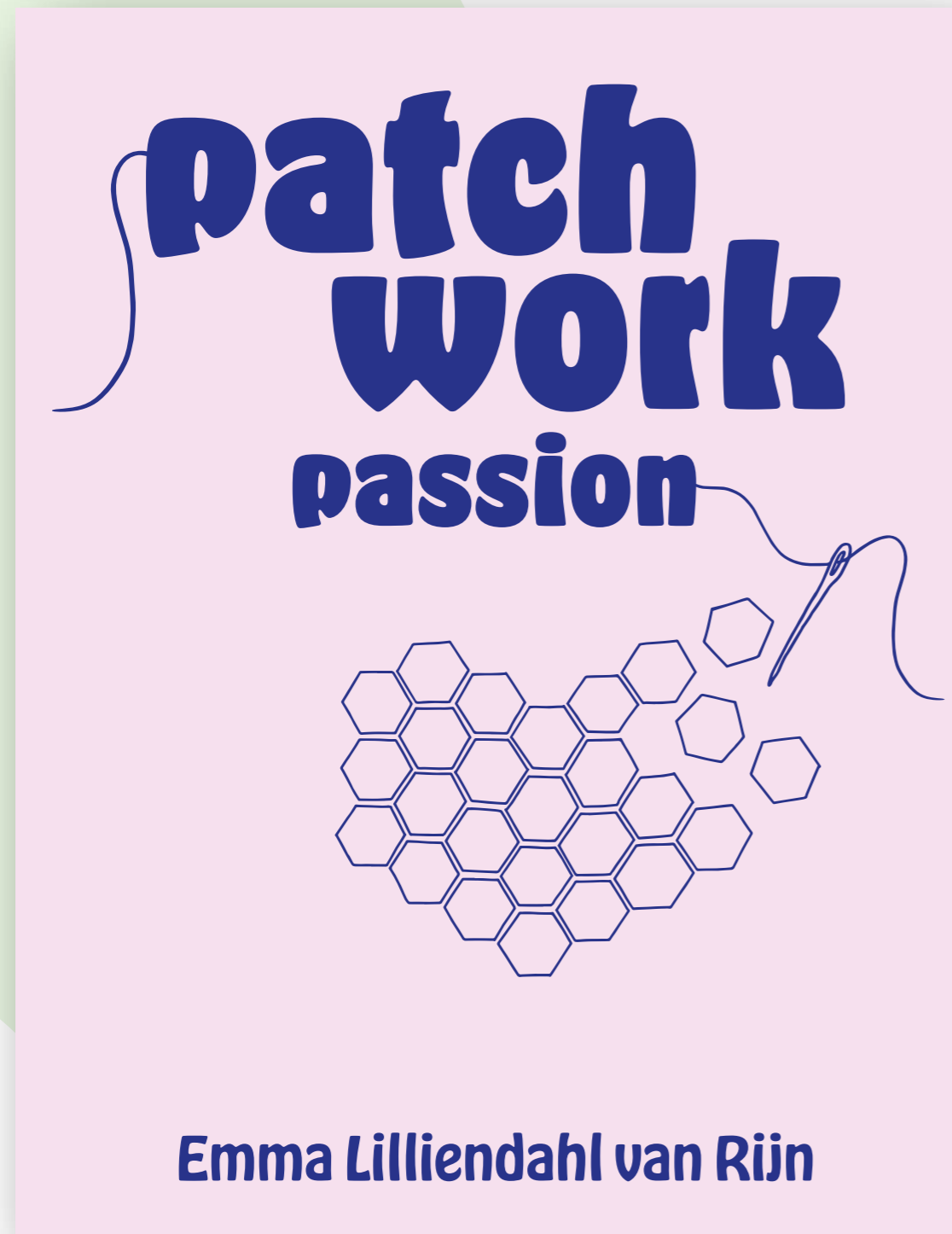
# Blomsterne i H.C. Andersens eventyr

Billeduniverset i bogen



# Hobby & håndværk

# Patchwork passion



Denne patchworkbog med håndsnyede styles er en fordybelsesperle fra en up-coming designer. Den rummer et helt nyt og cool take på et ældgammelt håndværk, fortolket af en kun 16-årig selvleret kreativ, der er bidt af at udleve high-end slow fashion på sin helt egen måde.

I denne bog får læseren en guide til at komme i gang med at håndsny sine egne personlige patchworkdesigns. Bogen rummer 15 seje opskrifter i forskellige sværhedsgrader på alt fra hårspænder til tasker og kjoler. Opskrifterne er både trendy og bæredygtige og giver mulighed for at sy fra bunden, men også for at opgradere sit gamle tøj. Bogen lægger op til, at man kan tage sit kreative projekt med sig "on the go".

## Om forfatteren

Emma Lilliendahl van Rijn er 16 år og lever og ånder for at nyfortolke håndsnyet patchwork. Hun er grebet af syning og hele processen omkring design, mode og bæredygtighed. Emma har syet siden hun var 12 år, men startede allerede som 8-9-årig med at lave smykker ud af perler, sølv og smykketænger fra sin mors gemmer. Emma var som 15-årig med i første sæson af Danmarks næste Tøjdesigner på DR og drømmer om at udvide kendskabet til håndsnyet patchwork, som i hendes øjne er det fedeste, der findes.

Titel **Patchwork passion**

Sideantal **180-200**

Format **200 × 260 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **299,95 kr.**

Udgivelse **September 2024**

Varegruppe **732 (Håndarbejde)**

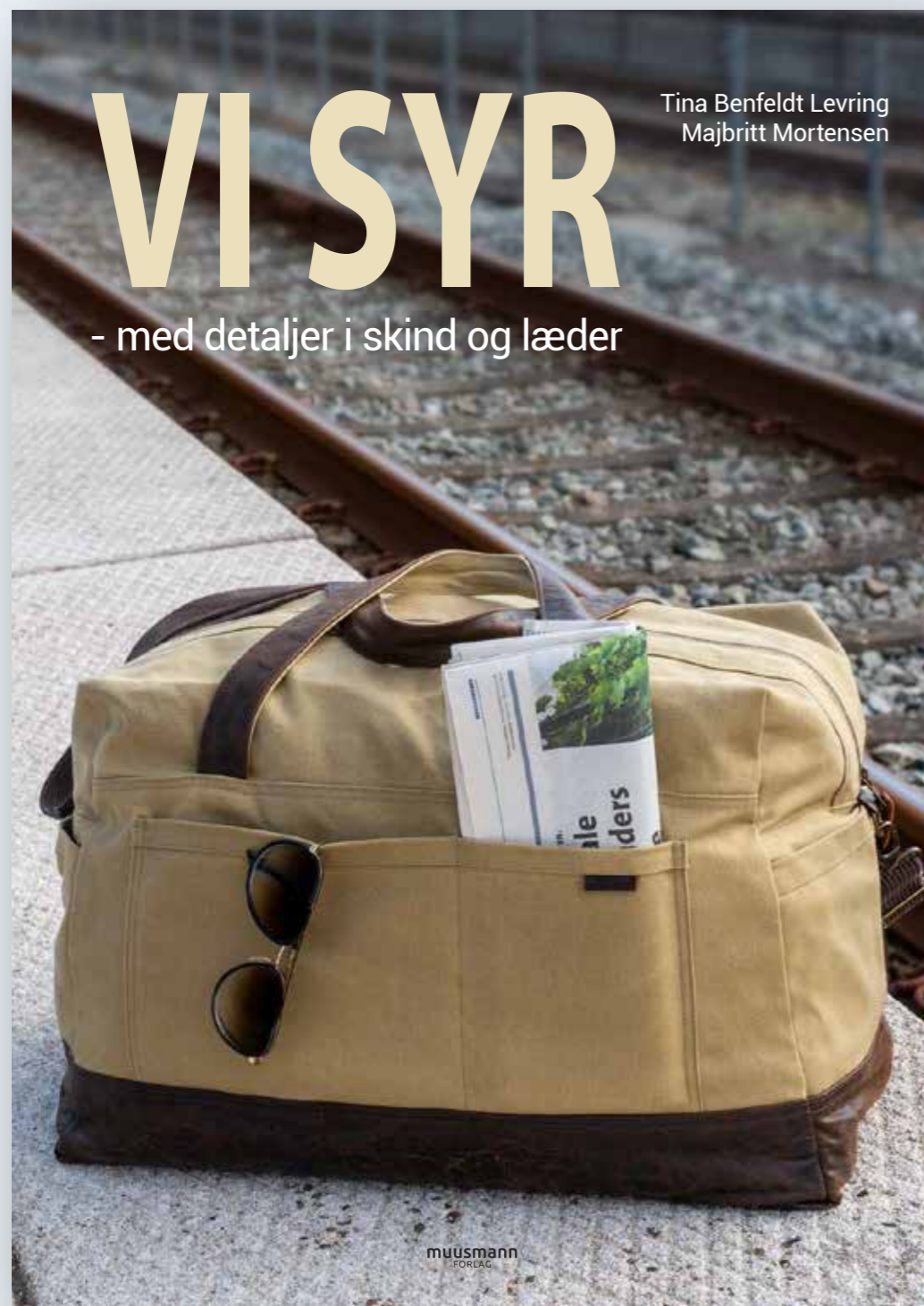
ISBN **978-87-94532-16-7**

# Patchwork passion

Billeduniverset i bogen



# Vi syr – med detaljer i skind og læder



Bogen er til alle, der har lyst til at sy smarte og funktionelle ting til både mænd og kvinder, hvor der er brugt skind og læder til lækre detaljer. Skind er slet ikke svært at arbejde med, og det giver en fuldendt finish.

Bogen indeholder 10 skønne opskrifter på en rejsetaske, toilettaske, bumbag, pc-cover, værktøjsbælte, penalhus, forklæde, dørstopper, pc-taske og en cross-over. Alle kan være med, da der er grundige vejledninger med billeder og tekst, og opskrifterne er markeret med sværhedsgrad. Ved hver opskrift er der en udførlig materialebeskrivelse, og der er kun valgt materialer, som kan sys på en almindelig symaskine.

Bogen inspirerer læseren til at sy blandt andet i kanvas og oilskin i kombination med skind og læder. Der er også lagt op til, at man kan sætte sit eget præg på modellerne, med forslag til hvordan man nemt kan ændre udseende fra maskulint til feminint og fra rått til elegant. Det er altid en skøn følelse at give lækre hjemmelavede ting som gave, som man har lagt tid og kærlighed i.

## Om forfatterne

Tina Benfeldt Levring er uddannet inden for tekstilbranchen og har i mange år fungeret som sælger og dekoratør i tøjbranchen. I dag er hun ansat som produktionsassistent hos Stevanato Group Denmark i Silkeborg. Tina har tidligere udgivet *Moderne genbrug* i 2016 og *Tasker* i 2021, som begge er populære bøger. Tina har Instagramprofilen @Handmadeby.dk, hvor hun reklamerer for sine bøger og workshops samt samarbejder med stofbutikker og symaskinebutikker.

Majbritt Mortensen har arbejdet mange år i tekstilbranchen som tøjdesigner. Ud over at designe har hun også arbejdet med konstruktion af mønstre og modeller. Majbritt har i flere år syet tasker og puder i skind for private. I dag arbejder hun som eventkoordinator i Tikiøb Event og laver grafisk arbejde for virksomheder. Majbritt har Instagramprofilerne @trophydesign.dk og @m\_by\_mortensen.

Titel **Vi syr – med detaljer i skind og læder**

Sideantal **109**

Format **210 × 297 mm**

Omslag **Hæftet**

Vejl. pris **199,95 kr.**

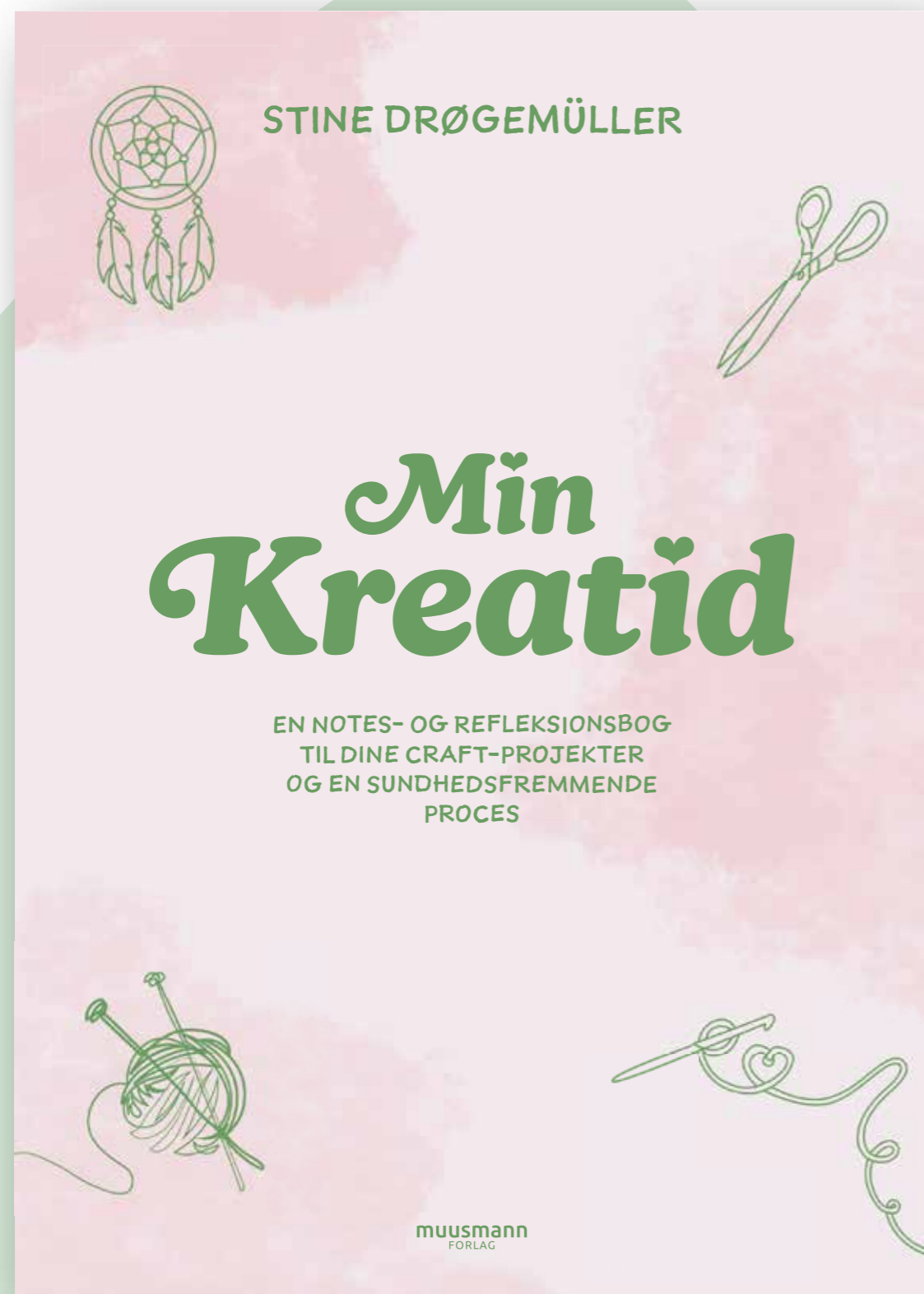
Udgivelse **Januar 2024**

Varegruppe **732 (Håndarbejde)**

ISBN **978-87-94441-02-5**

EN NOTES- OG REFLEKSIONSBOG TIL DINE CRAFT-PROJEKTER OG EN SUNDHEDSFREMMENDE PROCES

# Min kreatid



**Vidste du, at håndarbejde – eller craft – er godt for den mentale trivsel? I denne personlige notesbog kan læseren blive klogere på sig selv og sine egne kreative projekter og samle alle vigtige noter – både kreative og selvkærlige.**

*Min kreatid* henvender sig til alle kreative sjæle, der ønsker at få et overblik, strukturere og samle deres projekter og yde egenomsorg via craft og selvrefleksion.

Bogen består af specialdesignede skabeloner, der passer til de fleste craft-projekter – om det er strik, hækling, macramé eller noget fjerde. Læseren indbydes til kreativ udfoldelse med egne skitser, ideer og noter og til at reflektere over, hvad craftsysterne gør ved krop og sind.

I alt kan læseren samle 40 projekter som sin egen portfolio. Bogen rummer desuden kapitler om flow, den gode proces og energiniveau og er baseret på Craft Psykologi-teorier. Forordet er skrevet af Anne Kirketerp.

## Om forfatteren

Stine Drøgemüller er kreativ iværksætter og har specialiseret sig i knytteteknikken macramé. Hun har taget den certificerede uddannelse Craft Psykologi hos Anne Kirketerp, en uddannelse, som hun aktivt bruger både privat og i sit arbejde. Stine driver virksomheden MAKRAM med missionen om at udbrede macramé – både som kreativ og sundhedsfremmende craftaktivitet og som en måde at skabe spændende boliginteriør. Tidligere har Stine skrevet MAKRAM, som er den første danske macramébog i nyere tid.

Titel **Min kreatid**  
Sideantal **170**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **229,95 kr.**  
Udgivelse **Oktober 2024**  
Varegruppe **732 (Håndarbejde)**  
ISBN **978-87-94532-49-5**

# Natur & rejser

PÅ FLADT OG STRØMMENDE VAND

# Kano

Martin Ladefoged Johnsen

# Kano

På fladt og strømmende vand



Dette er den mest omfangsrige bog på dansk om kano på sø, å og strømmende vand. Bogen dækker alt fra kanodesign, udstyr, påklædning og padleteknik til sikkerhed, planlægning af kanoture og turledelse. Bogen er illustreret med masser af flotte fotos, der inspirerer læseren til at komme afsted på kanotur.

Bogens formål er at øge læsernes kundskaber og færdigheder i at padle kano. Læserne lærer at forholde sig til, hvilken kano de padler i, hvilket udstyr de har med på kanotur, hvilke padletag og manøvrer de benytter under givne forhold, hvordan faktorer som vind, bølger og strømmende vand påvirker kanoen, og hvad de gør, hvis uheldet er ude, og de ender i vandet.

I bogen gives primært forslag til kanoture i Danmark på større og mindre åer og søer samt nævnes enkelte åer med strømmende vand i Sydsverige og Sydnorge. Turplanlægningen tager udgangspunkt i, hvad der er vigtigt at overveje før, under og efter en kanotur.

Bogen viser de mange muligheder, kanopadling giver, og den henvender sig til alle, som gerne vil have viden om og færdigheder i at padle kano. Der er masser af tips og tricks at hente i bogen, uanset om læseren er nybegynder, erfaren, kanoentusiast, lærer, pædagog eller natur- eller friluftvejleder.

## Om forfatteren

Martin Ladefoged Johnsen har padlet og undervist i kano de seneste 15 år. Han er instruktør og censor på højeste niveau i de danske kanoudannelsessystemer. Han er uddannet kano-samrådsinstruktør 3, IPP 4 og DKF-instruktør 3. Derudover har han gennemgået uddannelsesforløb i det amerikanske padlesystem ACA. Han er formand for Kanosamrådet og arbejder som underviser og kanovejleder på pædagoguddannelsen og friluftvejlederuddannelsen VIA. Han har bidraget til flere pædagogiske fagbøger og var fra 2007 til 2017 redaktør for et dansk friluftsmagasin.

Titel **Kano**  
Sideantal **201**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Hæftet**  
Vejl. pris **249,95 kr.**  
Udgivelse **April 2024**  
Varegruppe **739 (hobby, div.)**  
ISBN **9788794360913**

# Kano

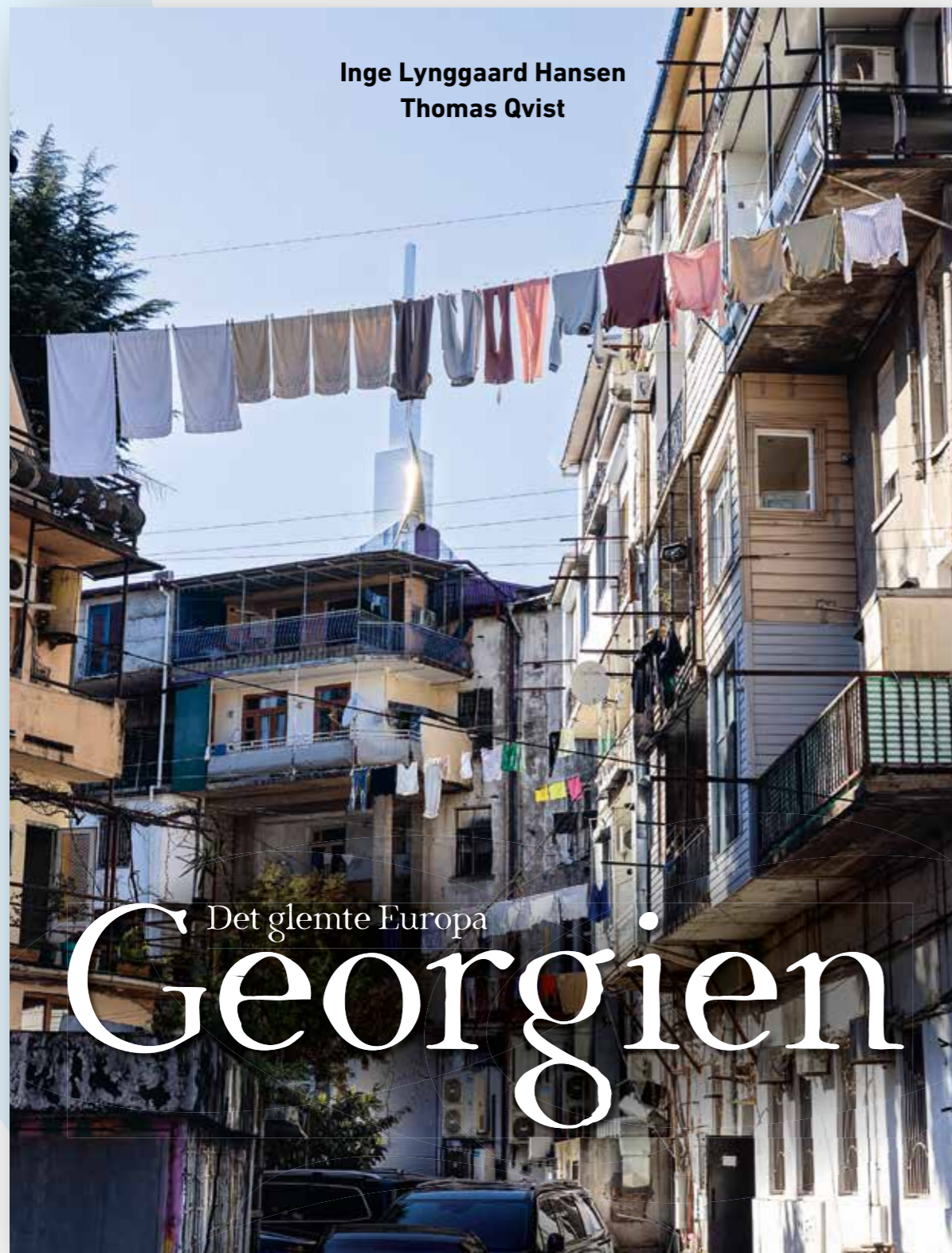
Billeduniverset i bogen



DET GLEMTE EUROPA

# Georgien

Inge Lynggaard Hansen  
Thomas Qvist



Den hjertevarme gæstfrihed er det største trumfkort for Georgien. Og mens Tbilisi byder på tjekkede caféer og hostels, lækker mad og streetart, inviterer naturen til udflugter på mountainbike, kano, hiking og ski. Denne inspirationsbog sætter fokus på det nye, fremfor det gamle, Georgien.

Georgierne ønsker mere end nogensinde at vise, at de er europæiske i hjerte og tanke. Den spirende ungdomskultur ses i den voksende interesse for elektronisk musik i undergrundsmiljøet og på den farverige streetart i de større byer. I bogen er der interviews med talentfulde unge mennesker, som er i gang med at skabe sig en fremtid inden for fx kunst, musik og vindyrkning.

Der er også fortællinger fra de mange forladte paladser, hvor bl.a. abkasiske flygtninge holder til. De smukke, gamle landsbyer har hver sin historie at fortælle med deres tårne og kirker, og vi kommer heller ikke uden om museet i Gori, hvor Stalin blev født. Landets vinmarker ligger for foden af de kaukasiske bjerge i en varierende natur med brusende, jadegrønne floder, rå klipper og grønne dale, som kalder på besøg.

Læseren får masser af inspiration til udflugter til steder, som ikke er beskrevet i de typiske rejseguides. Bogen er rig på billeder med tekster på både dansk og engelsk, hvilket gør den attraktiv for både turister, studerende og erhvervsfolk.

## Om forfatterne

Inge Lynggaard Hansen og Thomas Qvist Nielsen har sammen rejst i Georgien for at opsøge både kendte og mindre kendte steder. Rejsegleden, eventyrlysten og fascinationen af Georgien er grundlaget for bogen. Inge arbejder som fotograf, forfatter, grafiker, rejseleder og har udgivet flere bøger, fx *Det Persiske Køkken* og *Moms Cookbook*. Thomas arbejder som lydtekniker på Det Jyske Musikkonservatorium og for blandt andre Nik&Jay, Aqua, Thomas Helmig og Nephew.

Titel **Georgien – Det glemte Europa**

Sideantal **180x240**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **279,95 kr.**

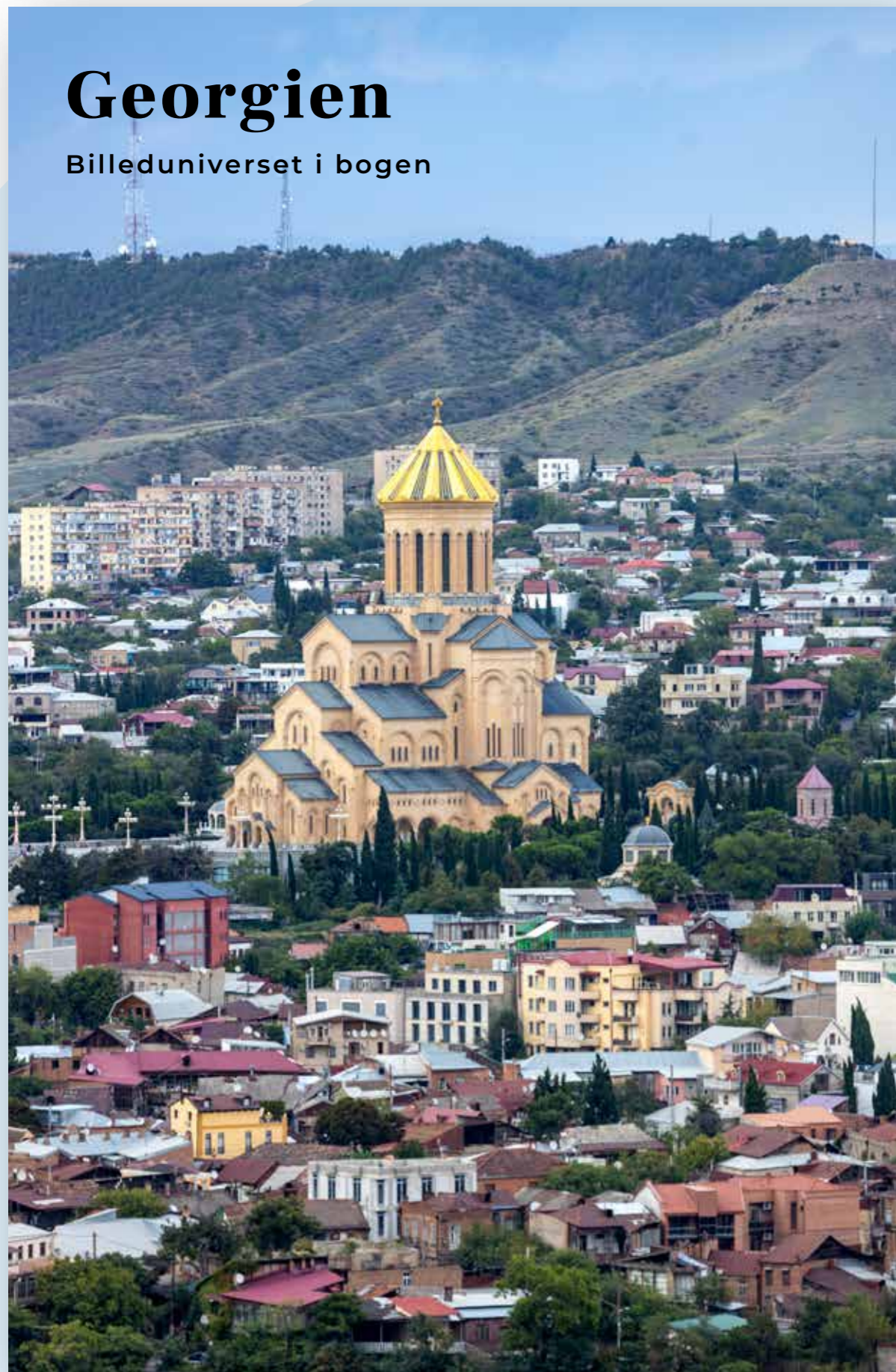
Udgivelse **August 2024**

Varegruppe **699 (Rejse, div.)**

ISBN **978-87-94441-93-3**

# Georgien

Billeduniverset i bogen



# Italiens historiske haver



Denne bog tager læseren med sydpå til Italiens historiske haver. Bogen henvender sig til de danske Italienselskere og -rejsende, som gerne vil lære landet endnu bedre at kende. Den beskriver en lang række historiske haver og tilbyder dermed læserne nye smukke steder at besøge og stof til dagdrømmerier om næste Italienstur.

De historiske haver er ikke kun et spørgsmål om botanik, planter og blomster. Det er også fortællingen om naturens egen æstetik, om storslåede drømme, skøre planer, vilde ideer og en higen efter at skabe skønhed gennem ingeniør- og havekunst. Det hele er illustreret med forfatterens egne fotos, der viser haverne som små æstetiske perler på naturens egen snor.

Bogen giver ny viden om og indsigt i et land, som mange danskere elsker. Men selv danskere, der regelmæssigt rejser til Italien, kender ofte ikke til eksistensen af de historiske haver, fordi vi ikke har noget tilsvarende i Danmark. Bogen – den første af sin slags på dansk – introducerer altså til et helt nyt fænomen.

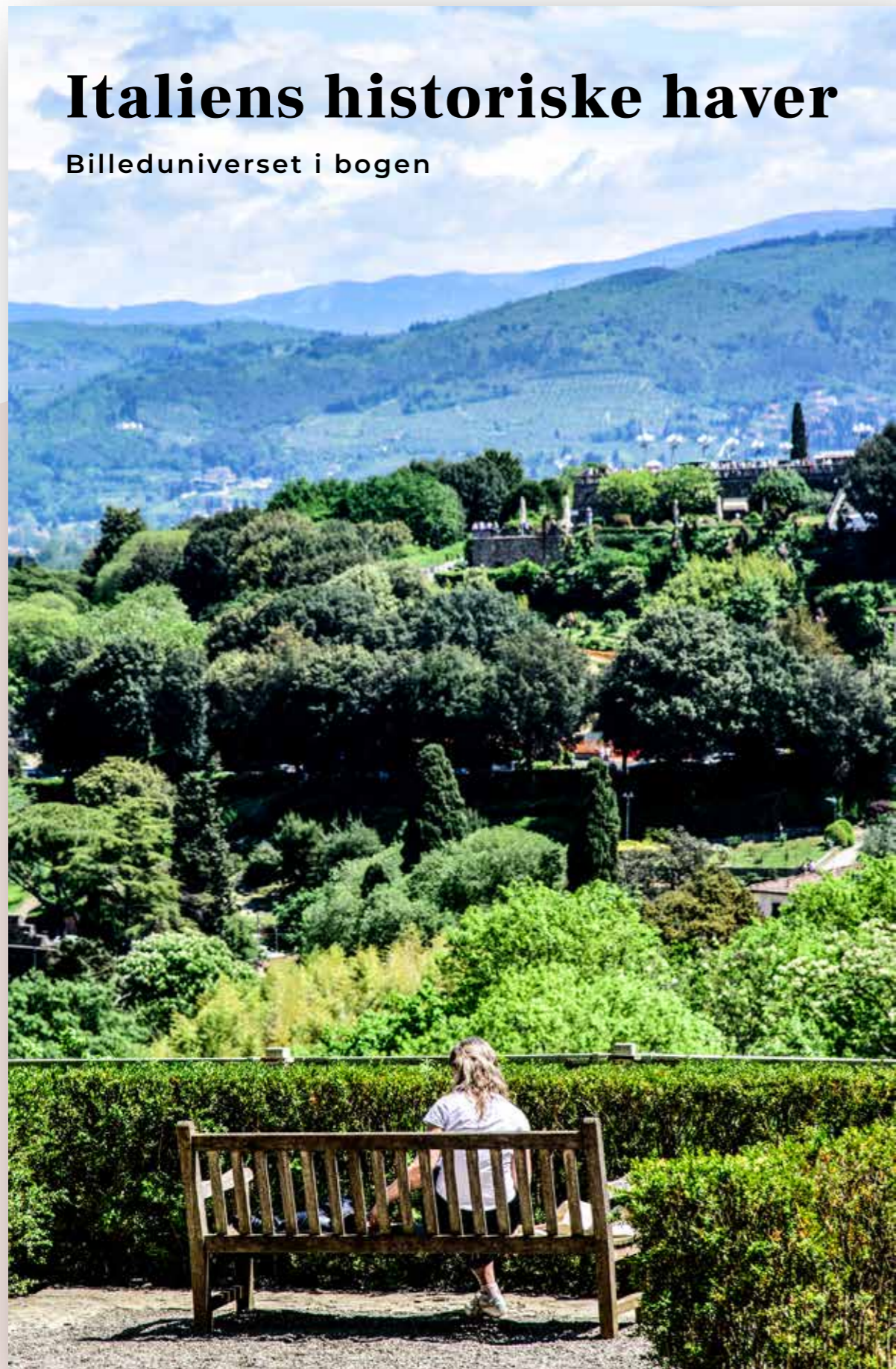
## Om forfatteren

Jesper Storgaard Jensen har boet i Rom siden 1997. Gennem de seneste 15 år har han arbejdet som freelancejournalist og -fotograf. Hans artikler om Rom og Italien er blevet publiceret i stort set alle danske aviser og magasiner samt i 19 andre lande, fra New Zealand over Kina til Finland. Han er forfatter og medforfatter til i alt syv bøger om Rom og Italien. Hans seneste udgivelse er *Det usynlige Rom* fra 2022. Forfatteren administrerer Facebooksiden *Det usynlige Italien* med mere end 4.100 følgere og laver et månedligt nyhedsbrev, der sendes til cirka 1.600 modtagere. Læs mere på [www.detusynligeitalien.dk](http://www.detusynligeitalien.dk).

Titel **Italiens historiske haver**  
Sideantal **257**  
Format **200 × 260 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **329,95 kr.**  
Udgivelse **Maj 2024**  
Varegruppe **699 (Rejse, div.)**  
ISBN **978-87-94441-53-7**

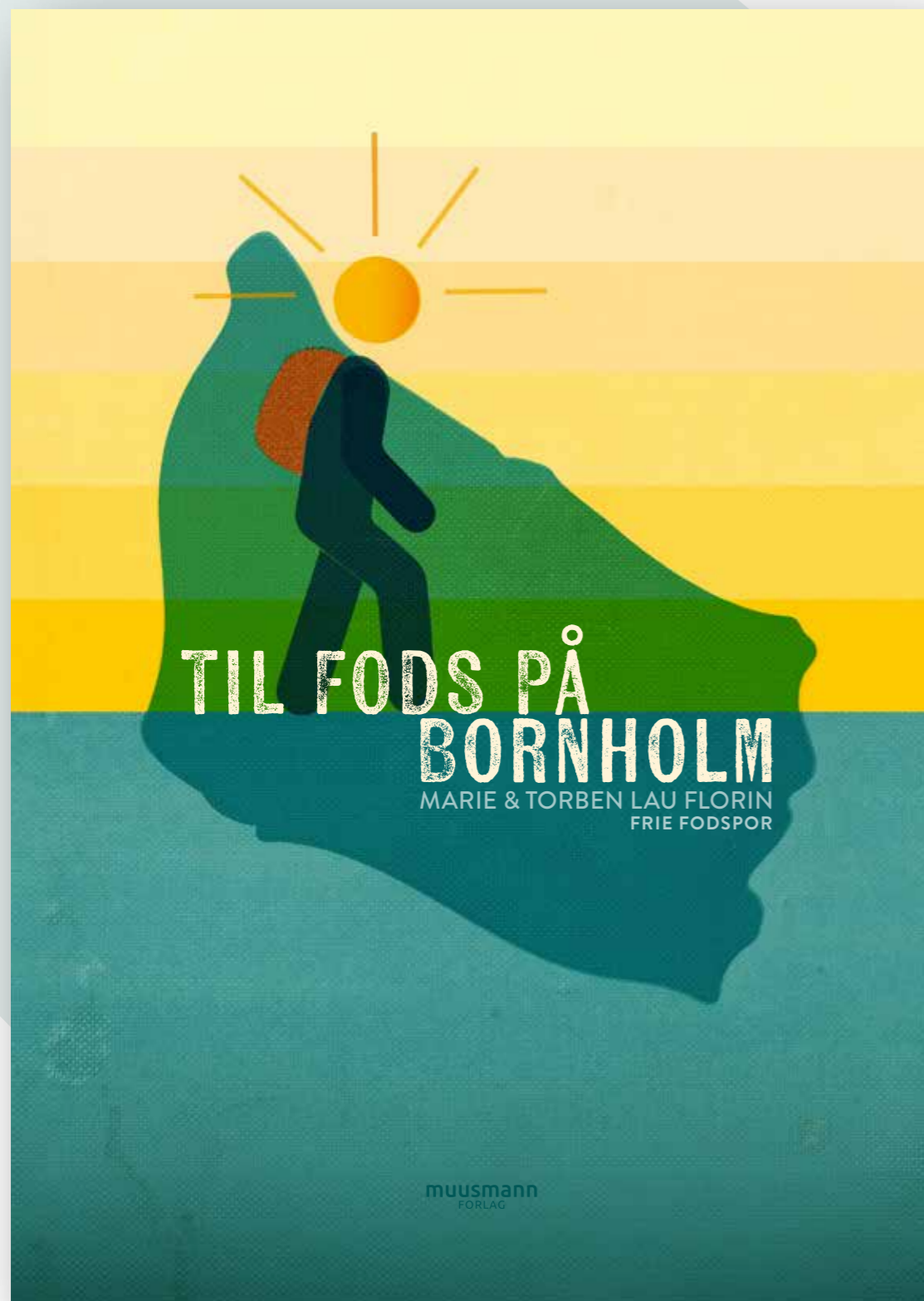
# Italiens historiske haver

Billeduniverset i bogen



FRIE FODSPOR

# Til fods på Bornholm



Eventyrlige klippelandskaber, slyngede skovstier og buldrende vandfald. Bornholm er den lille vandrer med de store oplevelser. Denne bog er den første danske udgivelse om vandring på Bornholm – skrevet af vandrere til vandrere. Bogens fascinerende fortællinger, fotos og brugbare vandreguides gør det ligetil at skyde genvej fra sofaen til de bornholmske stier.

Bogen dækker Bornholms to langdistanceruter – Kyststien rundt om øen og Højlyngsstien tværs over – samt 14 rundture på 3-15 km. Bornholms bedste skilte stier og forfatterens forslag til rundture ad gemte og glemte stier formidles forståeligt og med både trykte og interaktive kort.

I de levende, vedkommende og humoristiske fortællinger fra stierne kommer læseren med på vandretur og oplever Bornholms særlige sjæl, historie og natur åbne sig skridt for skridt. Fra sandet og vidderne i syd til Nordlandets kløfter og klipper.

Fortællingerne følges op af overskuelige og ærlige vandreguides, der gør det nemt selv at komme afsted. Med i rygsækken får læseren alle de tips og erfaringer, som forfatterne selv savnede, da de startede med at vandre. Bogen er inspirerende og relevant for alle, der drømmer om at opleve Bornholm til fods året rundt.

## Om forfatterne

Marie og Torben Lau Florin har mødt hinanden gennem vandring. Sammen har de skabt friefodspor.dk, der med mere end 35.000 unikke læsere om måneden er en af Danmarks mest besøgte vandrehjemmesider. Som førstegenerationsvandrere er de erfarne i nybegynderfejl på stierne og pædagogiske formidlere af den viden om vandring, man mangler i rygsækken, når man vokser op i asfaltjunglen eller parcelhusland. Deres mål er at give andre mod på at vandre gennem brugbar, ærlig og motiverende vandreinspiration.

Titel **Til fods på Bornholm**  
Sideantal **200**  
Format **170 × 240 mm**  
Omslag **Hæftet**  
Vejl. pris **249,95 kr.**  
Udgivelse **April 2024**  
Varegruppe **699 (Rejse, div.)**  
ISBN **978-87-94441-32-2**

# Til fods på Bornholm

Billeduniverset i bogen



SÅDAN HÅNDBØGER DU SKADER I NATUREN

# Førstehjælp og friluftsliv



Har du forstuvet foden på en vandretur og ærgret dig over, at du ikke havde taget noget med til at aflaste foden? Har du fået et lille dyr i øjet og efterfølgende savnet noget at skylle det med? Eller har du måske oplevet en, der fik et ildebefindende, mens I var på tur?

Skader kan ske når som helst, og selv om man er velforberedt og i god form, kan uheldet sagtens være ude, uanset om man bare er på en lille tur i sit nabolag eller på flerdages eventyr langt ude i vildmarken. Bogen her kommer omkring alt fra alvorlige skader som knoglebrud og hjertestop til knap så alvorlige som tynd mave, hudafskrabninger og forstuvninger. Fællesnævneren for alle skader er, at jo hurtigere de bliver behandlet, jo hurtigere heler de, og jo hurtigere er man frisk igen.

Mange af os har et førstehjælpssæt liggende et sted i bilen eller dybt inde i badeværelsesskabet, uden at vi egentlig ved, hvad det bør indeholde, eller hvordan vi skal bruge det. Denne bog giver svar på begge dele og er fyldt med QR-koder til små videoklip, der viser, hvordan man renser et sår, stabiliserer et knoglebrud eller taper en forstuvet ankel op. Med bogen følger også et miniskadesleksikon, trykt på vejrbestandigt papir og lige til at tage med på tur, så man altid har behandlingerne lige ved hånden.

## Om forfatteren

Julie Pio Kragelund er aktivt friluftsmenneske og forfatter til flere håndbøger og guidebøger om friluftsliv for familier i serien om *Friluftscrollinger*. Hun er desuden dyrlæge, certificeret instruktør i vildmarksførstehjælp samt instruktør i førstehjælp for hunde i Forsvaret. Julie har mere end 10 års erfaring med førstehjælp i alle afkroge af verden på små og store eventyr. Gennem sit store netværk både erhvervsmæssigt og på friluftsliv har hun i denne bog inddraget flere af landets mest kompetente og erfarne lægefaglige eksperter inden for vildmarks- og outdoormedicin samt det præhospitale område.

Titel **Førstehjælp & friluftsliv**

Sideantal **160**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Hardback med spiralryg**

Vejl. pris **249,95 kr.**

Udgivelse **Juni 2024**

Varegruppe **673 (Sundhed & sygdom)**

ISBN **978-87-94360-37-1**

EN AKTIV NATURKALENDER MED 365 OPLEVELSER I DANMARK

# Ud hver dag



Mange forældre, bedsteforældre og pædagoger oplever, at det kan være svært at komme ud med børnene. For hvad skal man lave? Men mange synes også, at det er skønt, når man først er ude. I denne bog får læseren enkle og konkrete idéer til lege og sanselige oplevelser udenfor – én for hver dag året rundt.

Alle undersøgelser viser, at den daglige tur ud af huset styrker både vores krop og vores mentale helbred. Formålet med denne bog er at gøre turen ud uundværlig og at hjælpe læseren med at tage det første skridt.

Bogen inspirerer til en daglig fælles udflugt med en aktivitet i børnehøjde. Idéerne spænder vidt over lege, bevægelse, opdagelse, undersøgelser, artsjagt og sankning. Alle aktiviteter gratis, de kræver ingen forudsætninger, de fleste kræver ikke noget grej – og de behøver kun at tage 10 minutter. Bogen tager udgangspunkt i årstiderne og den danske natur, og den er rigt illustreret med skønne fotos, som giver lyst til selv at komme ud og udforske livet.

Ud hver dag er en inspirerende opslagsbog for forældre og pædagoger, der ønsker at skabe meningsfulde naturoplevelser for børnene og dem selv. Bogen kan forbinde og berige børn og voksne på utallige måder – så de bliver opslugt og forundret og ikke ville ind igen.

## Om forfatteren

Lenette Schunck er naturvejleder, og for 20 år siden tog hun springet fra et kontorjob som designer til et udendørsjob. Både i sit eget liv og gennem formidling til både børn og voksne har hun oplevet, hvordan den daglige tur ud øger livskvaliteten. Derfor har hun dedikeret sit arbejdsliv til at inspirere børn og voksne til at komme ud for at opleve naturen med alle sanser. Hun står bag bloggen Fuglellerfisk og driver Facebook-siden Udeliv med indlevelse, hvor følgerne bliver inspireret til naturoplevelser. Tidligere har hun været naturvejleder både i børnehaver og tilknyttet naturskoler og senest projektmedarbejder på Naturvejledning Danmarks Krible Krable-projekt.

Titel **Ud hver dag**  
Sideantal **257**  
Format **148 × 210 mm**  
Omslag **Hæftet**  
Vejl. pris **269,95 kr.**  
Udgivelse **Maj 2024**  
Varegruppe **679 (Krop & sind)**  
ISBN **978-87-94441-68-1**

ASTROFOTOS AF NATTEHIMLEN

# Mødet med Mælkevejen



Mennesket har altid kigget ud over den næste bakketop, det næste bjerg. Vi er af natur nysgerrige og vil vide, hvad der gemmer sig langt ude i horisonten. Denne bog udforsker universet og viser os mælkevejen og himlens fænomener, som de opleves om natten ude i naturen.

I Danmark er der efterhånden ikke mange steder, man kan begive sig hen, uden at der er en kunstig lyskilde. Mørke er simpelthen blevet en mangelvare. Og derfor er det også de færreste, som har set mælkevejen på himlen med deres egne øjne, langt ude for byernes lys.

Denne bog er fyldt med billeder af de fantastiske syn, der kan opleves på himlen, hvis man bevæger sig ud i natten. Alle billederne er taget af forfatteren selv, der utrætteligt har fotograferet mælkevejen og rummet gennem de seneste 12 år.

Bogen giver læseren en større forståelse for og indsigt i universet. Den er til de naturinteresserede, som føler en fascination ved både naturen og himlen om natten, til de videbegærlige, til de nysgerrige og til dem, der vil inspireres til selv at fotografere natten.

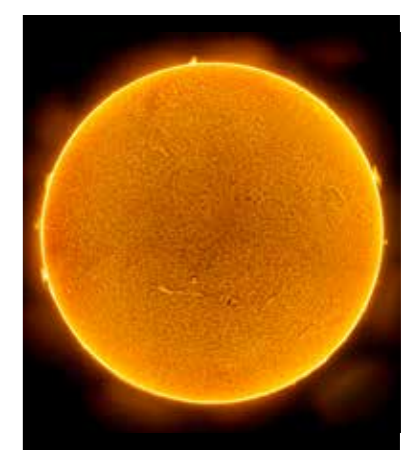
## Om forfatteren

Jakob Arthur Andersen er stjerneeventyrer, astrofotograf og foredragsholder og har med sit kamera et vindue til uendeligheden, en visuel tidsmaskine langt ud i rummet. Jakob har i utallige timer taget billeder af nattehimen for at vise universet oven over nattens landskaber. Jakob er selvlært astrofotograf og har høstet international anerkendelse for sine billeder af rummet – flere af hans billeder er blevet vist på NASA's kanaler og har vundet store internationale konkurrencer. Jakob udgav i 2022 *Himlen set fra jorden*, som høstede meget flotte anmeldelser og anerkendelse. Se mere på [clearskyastro.dk](http://clearskyastro.dk) og på Instagramprofilen [@clearskyastrofoto](https://www.instagram.com/clearskyastrofoto).

Titel **Mødet med Mælkevejen**  
Sideantal **185**  
Format **240 × 223 mm**  
Omslag **Indbundet**  
Vejl. pris **249,95 kr.**  
Udgivelse **Juni 2024**  
Varegruppe **664 (Astronomi)**  
ISBN **978-87-94441-82-7**

# Mødet med Mælkevejen

Billeduniverset i bogen



# Børn og forældre

OM BØRN OG UNGE I MISTRIVSEL

# Hvad skal dit barn gøre uden dig?

DITTE YOUNG

## HVAD SKAL DIT BARN GØRE UDEN DIG?

– OM BØRN OG UNGE  
I MISTRIVSEL



Mange børn og unge har det svært. De lider af fx skolevægring, stress, migræne, depressioner, angst, ondt i maven og lavt selvværd. Denne bog er skrevet til forældre, som vil forstå deres barns indre verden bedre.

Hvorfor har vi pludselig så mange såkaldt udsatte børn over hele landet? Der er umiddelbart intet mønster i denne udvikling, og eksperterne og lægerne har ikke svaret. De fleste børn kommer fra sunde og raske hjem med god økonomi, men ofte har familierne brug for hjælp og konkrete værktøjer til at takle udfordringerne. I denne bog er der hjælp at hente.

Bogen samler flere hundredvis af børn og unges fortællinger til familierapeut Ditte Young om at være i mistrivsel. Fokus er på, hvad de har til fælles, hvilke løsninger der virker, og hvilke simple værktøjer der kan være vejen ud af mistrivsel. Fortællingerne er både fra børn, som går i folkeskoler og privatskoler, og fra børn og unge, som har brug for ekstra hjælp og støtte i et specialtilbud. Det kan de have brug for pga. diagnoser som ADHD, autisme eller OCD eller pga. fx spiseforstyrrelser eller cutting.

Igennem bogen får forældre hjælp til at forstå dem selv og deres egne reaktionsmønstre, når situationerne med børnene er svære. Bogen giver også læseren indblik i, at man som forælder er barnets rollemodel og langt hen ad vejen sidder inde med nøglen til barnets trivsel. Bogen viser hvordan.

### Om forfatteren

Ditte Young er uddannet terapeut og arbejder med familier, hvor hun hjælper børn og unge i mistrivsel. Hun giver konkrete værktøjer, som får børnene til at få det markant bedre. Hun er selv mor til en autistisk og hjerneskadet dreng. Hun er forfatter til tre bøger om adfærdsproblemer mellem dyr og mennesker og er medforfatter til to coachingbøger, som er bestsellers i USA. Hun er anerkendt både i ind- og udland og har stået på scenen som TedX-speaker og holdt foredrag om livet som mor til et handikappet barn. Flere tusinde følgere på de sociale medier får løbende gratis hjælp og gode råd af hende.

Titel **Hvad skal dit barn gøre uden dig?**

Sideantal **256**

Format **170 × 240 mm**

Omslag **Indbundet**

Vejl. pris **299,95 kr.**

Udgivelse **August 2024**

Varegruppe **671 (Børn & forældre)**

ISBN **978-87-94441-48-3**

**Økonomi**

MUUSMANN FORLAG OG FORLAGET PENGE

# Den lille guide til investering i ejendom



Marie Skovgaard

## Den lille guide til

# INVESTERING I EJENDOM

Ejendomsinvestering er langsigtet investering med stabil lejeindtægt og potentiel værdistigning samt et middel til inflationssikring og risikospredning.

I denne bog lærer du at forstå markedet, spotte de gode investeringer og maksimere dit afkast.



**muusmann**  
FORLAG  
♦ FORLAGET PENGE

Denne nye bog i serien Den Lille Guide introducerer læseren til succesfuld investering i udlejningsejendomme. Uanset om man er nybegynder eller har lidt erfaring som ejendomsinvestor, lærer man at mestre markedet, spotte de gode investeringer og maksimere sin profit.

Bogen henvender sig til alle, som interesserer sig for investering. Dens formål er at introducere læseren til investering i udlejningsejendomme med en stabil lejeindtægt og potentiale for værdistigning. Det er vejen til langsigtet økonomisk og stabil vækst og inflationssikring.

Guiden handler om investering i alt fra huse, lejligheder og sommerhuse til hele ejendomme. Læseren får konkrete eksempler på forskellige investeringsstrategier og bliver taget igennem markedstendenser, værdiansættelse, afkastberegning, finansiering, køb og administration. Uanset hvor aktiv en ejendomsinvestor, man har lyst til at være, er der konkrete råd og værktøjer at hente gennem hele bogen.

Uden at overvælde læseren giver bogen en introduktion til et stort og spændende felt. Bogen er den første om emnet målrettet helt almindelige mennesker, der er nysgerrige på egne muligheder på ejendomsmarkedet.

### Om forfatteren

Marie Skovgaard er advokat og har de sidste 9 år arbejdet med investering, drift og optimering af udlejningsejendomme. Hun sidder som fast udlejerrepræsentant i Københavns huslejenævn og lægdommer ved boligretten på Frederiksberg. Marie er gæsteunderviser i brancheforeningen Ejendom Danmark i fagene Boliglejeret og Erhvervslejeret og medlem af et lejeretligt netværk. Marie har hjemmesiden [www.marieskovgaard.dk](http://www.marieskovgaard.dk) og Instagramprofilen @marie.skovgaard.

Titel **Den lille guide til investering i ejendom**

Sideantal **144**

Format **148 × 210 mm**

Omslag **Hæftet**

Vejl. pris **199,95 kr.**

Udgivelse **Maj 2024**

Varegruppe **655 (Økonomi)**

ISBN **978-87-94441-61-2**

MUUSMANN FORLAG OG FORLAGET PENGE

# Den lille guide til økonomi i den tredje alder



Ulrik Munk Yde

## Den lille guide til

# ØKONOMI I DEN TREDJE ALDER

Ønsker du at få mest muligt ud af din økonomi, når du går på pension? Så er det ikke lige meget, hvordan og i hvilken rækkefølge du bruger dine penge.

Med bogen får du redskaber og viden til at regne på din situation og muligheder i den tredje alder.



**muusmann**  
FORLAG  
♦ FORLAGET PENGE

Ved du, hvilke penge der skal bruges først, og hvordan får du sat boligen i spil, når du går på pension? Det er rigtig smart at lægge en plan for sin pensionisttilværelse og få mest mulig værdi ud af tidlig pension, efterløn og folkepensionens tillægsbeløb. Men for mange af os kan planlægningen være uoverskuelig. Denne bog guider til gode økonomiske beslutninger.

Bogen henvender sig til alle, der ønsker at forlade arbejdsmarkedet inden for de kommende år. Det gælder, uanset om man overvejer tidlig pension, efterløn eller folkepension. Læseren føres gennem de overvejelser, der skal gøres først, og derefter gennemgås de planlægningsmæssige perspektiver. Her får læseren mulighed for selv at beregne forskellige scenarier for henholdsvis tidlig pension, efterløn og folkepension i kombination med diverse pensionsordninger. Herudover får læseren indsigt i, hvordan man sætter sin bolig i spil enten via boligstøtte, indefrysning af ejendomsskat eller boligstøtte som lån til andelsbolig. Sidste del af bogen guider læseren til at udføre planen i praksis.

Gennem indblik i og viden om de forskellige elementer, der har betydning for pensionisttilværelsen, hjælper denne bog den kommende pensionist med at tage kontrol over sin nye tilværelse. Fokus er på optimal planlægning og sammensætning af pensionsordninger, offentlige ydelser, frie midler og bolig. Bogen er en del af den velkendte *Den lille guide*-serie.

### Om forfatteren

Ulrik Munk Yde er certificeret seniorrådgiver og har gennem 20 år arbejdet i finansbranchen, de seneste 15 år som seniorøkonomisk rådgiver, hvor fokus har været rådgivning af seniorer på vej på pension. I dag er han ansat som forretningsudvikler og fagligt ansvarlig i et mindre pensions-selskab samt initiativtager til det nyoprettede "Videnscenter for seniorer", der har til formål at formidle viden om pension til seniorer.

Titel **Den lille guide til økonomi i den tredje alder**

Sideantal **152**

Format **148 × 210 mm**

Omslag **Hæftet**

Vejl. pris **199,95 kr.**

Udgivelse **Maj 2024**

Varegruppe **655 (Økonomi)**

ISBN **978-87-94441-99-5**

# Andre bøger i serien

<p>Den lille guide til <b>INVESTERING</b></p> <p>Dreamer du om at få din opsparing til at vokse? Investering er for alle, der har lyst til at tage ansvar for egen økonomi. Med denne bog får du en udførlig guide til at komme i gang med at investere dine penge. Du får overblik og styr på begreberne og kan efter læsning føle dig bedre tryk, når du går i gang med at investere.</p>	<p>Den lille guide til <b>ØKONOMISK FRIHED</b></p> <p>Dreamer du om mere tid og frihed i hverdagen? Om at arbejde mindre, tage en pause midt i arbejdsdrevet og fokusere mere på familie og hobbyer? Gennem konkrete værktøjer og personlige fortællinger fra andre, der har opnået eller er på vej mod økonomisk frihed, viser denne bog, at det er muligt for alle at skabe et liv, hvor vi trækker valg baseret på lyst og interesse.</p>	<p>Den lille guide til <b>PASSIV INDKOMST</b></p> <p>Med passiv indkomst kan du skabe større økonomisk frihed i dit liv – også selvom økonomi ikke er din stærke side. Guiden tager dig igennem en række af de mange muligheder, der er for at få dine penge til at vokse – og har særlig fokus på at skabe passive indtægtskilder, der måned efter måned kan sikre dig en stabil indtægt, uden at du behøver at arbejde for hver en krone.</p>	<p>Den lille guide til <b>PENSION</b></p> <p>Med denne bog får du en grundig introduktion til alt, hvad der er værd at vide om pension. Hvordan du vælger den rette og får mest muligt ud af dine penge. En god pensionsopbejling giver dig tryk og frihed, og du får flere muligheder for at få opfyldt dine drømme, når du forlader arbejdsmarkedet.</p>	<p>Den lille guide til <b>PENGE, KRAK &amp; BOBLER</b></p> <p>Hvad er penge, hvor kommer de fra, og hvorfor har vi dem? To spørgsmål, som besvares gennem en fortælling om magthavere, guldgrøvere og de tidlige statsbanker. Med skævt i menneskeligt sprog fortæller den glimrende historie om penge og samfundets økonomiske sammenhænge.</p>	<p>Den lille guide til <b>LOMMEPENGE OG MEGET MERE</b></p> <p>Vil du give dit barn gode pengevaner og sikre det for økonomiske problemer i voksenalderen? Med denne bog får du som forældre et komplet indblik i, hvordan du kan lære dit barn om penge. Inklusive praktiske øvelser, som I kan bruge i jeres dagligdag.</p>	<p>Den lille guide til <b>OPSTART AF EGEN VIRKSOMHED</b></p> <p>Dreamer du om at springe ud som selvstændig, men er belyst over økonomi, og hvad det ellers kræver at komme i gang? Så er det her, du finder svar på alle disse spørgsmål. Bogen henvender sig til både nuværende og fremtidige boligejere.</p>	<p>Den lille guide til <b>REALKREDIT</b></p> <p>Bliv i stand til at vælge det rigtige realkreditlån for dig, din virksomhed og økonomi. Lær at gennemgå låneforhold, skelne realkreditinstitutioner tilhede fra hinanden og se, hvorvidt du via en konvertering af dit lån kan opnå en fordel. Bogen henvender sig til både nuværende og fremtidige boligejere.</p>
<p>Den lille guide til <b>PRIVATØKONOMI FOR UNGE VOKSNE</b></p> <p>Få de bedste forudsætninger for en god start på voksenalderen med denne guide i hånden. Bogen kommer ind på alt, hvad der er værd at vide om privatøkonomi som valg af bolig, budgetter, skat, investering og hvordan man undgår gæld. Alt dette for at skabe grund for en sund økonomi, der kan følge dig livet igennem.</p>	<p>Den lille guide til <b>PRIVATØKONOMI FOR BØRN OG TEENAGERE</b></p> <p>Denne lille guide er skrevet særligt til teens og teens og viser vej til den bedste mulige økonomiske start på livet. Det handler om løn og penge, fridagsjob, bankkonto og økonomi generelt. Et du brugen med unge mennesker i familie eller netværk, så er denne bog en oplagt gaveidé, særligt til konfirmationen.</p>	<p>Den lille guide til <b>MINIMALISME</b></p> <p>Er der for mange ting, der fylder i din hverdag? Denne bog handler om, hvad der bliver glæde af i dit liv, så du ikke længere fylder et hvert rum eller rum i dit liv. Med bogen får du en guide til oprydning og gode tips til at leve minimalistisk. Bogen kan hjælpe dig på vej til at leve et liv med færre ting, så du får mere ro og overskud.</p>	<p>Den lille guide til <b>FUNDAMENTAL ANALYSE</b></p> <p>Vil du lære at kunne vurdere, hvorvidt en aktie er attraktiv, inden du køber den? Med denne bog får du en grundlæggende og tydelig introduktion til fundamental analyse. Med fundamental aktieanalyse får du indblik i, om en aktie er dyr eller billig, og om det er en god idé at købe den.</p>	<p>Den lille guide til <b>ØKONOMI I BØRNEFAMILIEN</b></p> <p>Lær, hvordan du tager hånd om din families økonomi og skaber en god hverdag ud fra din families forudsætninger. Få inspiration til, hvor der kan spares, og få råd til det, du drømmer om sammen med dine børn.</p>	<p>Den lille guide til <b>ØKONOMI I PARFORHØLDET</b></p> <p>Lær, hvordan I som par kan tale sammen om penge og andre økonomi, som I begge bliver i, uanset om I er i et kærlighedsforhold, separeret økonomi eller allerede er gift. Til alle, som ønsker en økonomi, der giver glæde til nu og drømme i stedet for konflikter.</p>		
<p>Den lille guide til <b>TEKNISK ANALYSE</b></p> <p>Når vi analyserer aktier ved hjælp af teknisk analyse, finder vi de potentielt mest optimale tidspunkter for at købe eller sælge en aktie. Med denne bog lærer du, hvad teknisk analyse er, og hvordan du kommer godt i gang. Efter en grundlæggende introduktion af de forskellige tekniske analyser på et strategisk grundlag hævner på teknisk analyse frem for blot på din mavefølelse.</p>	<p>Den lille guide til <b>OPSPARING</b></p> <p>Har du lidt for lav løn, og bruger du penge, du tjener? Og ville du ønske, du havde en større opsparing? Med denne bog lærer du at spare op ved hjælp af gode råd og brugbare redskaber. Der er også en række af dine penge til en bog ved hjælp af de strategier og værktøjer, som denne lille guide er fuld af. Og få mere ud af dine penge.</p>	<p>Den lille guide til <b>BØRNS OPSPARING</b></p> <p>Vil alle gerne give vores børn en god økonomisk start på livet. Men hvordan gør man det bedst, og hvilke regler gælder for børns opsparing? Guiden er fyldt med inspiration og gør dig klar på de muligheder, der er, både for forældre, indkomstmænd og andre familiedeltagere. Med denne bog i hånden er du godt klædt på til at tage de bedste økonomiske beslutninger på dit barns vegne.</p>	<p>Den lille guide til <b>BÆREDYGTIG INVESTERING</b></p> <p>Den grønne bølge er på vej ind over investeringsmarkedet, og du kan med dine opsparinger være med til at gøre en forskel. Få styr på begreberne og blive guidet til ansvarlige investeringer, der matcher dine værdier.</p>				



Bredgade 4  
1260 København K  
muusmann-forlag.dk  
+45 3316 1672

**Forlægger**

Hanne Muusmann  
hanne@muusmann-forlag.dk  
+45 2810 6750

**Repræsenteret af LICS**

v/Kristian Sondt  
ks@lics.dk  
+45 2424 0531