



NAJAAR 2022

 FORTE GROEN

 FORTE CULINAIR

 FORTE CREATIEF

UNIEBOEK
UITGEVERIJ
HET SPECTRUM



Gegarandeerd vele uren vouwplezier



In deze originele origamiblokboekjes (bijna 4 cm dik!) vind je de basisprincipes van het vouwen, 12 leuke vouwpatroontjes en maar liefst 333 veelkleurige origamipapiertjes (met meer dan 60 verschillende printjes) zodat je meteen aan de slag kunt gaan.

In *333 Origami Kleurexplosie* zijn de printjes gemaakt met deze fantastische en kleurrijke verftechniek. De alcoholinkt leent zich bij uitstek voor mooie achtergronden. De printjes in dit boekje zijn heel geschikt voor het vouwen van de leukste patroontjes zoals de populaire kraanvogel, een hartje, vlindertje, visje of zwaan.

Mandala betekent magische cirkel of magische ring. Een mandala is meestal rond, soms hoekig en soms zelfs vierkant. Afbeeldingen van mandala's zijn vaak duizenden jaren oud. De patroontjes in *333 Origami Mandala's* zijn kleurrijk en veelzijdig en je kunt er de meest fantastische patroontjes mee vouwen. Ook in dit boekje vind je de kraanvogel, het hartje en het vlindertje terug. Door de mandala-papiertjes zal het vouweffect echter heel anders zijn.

- Origamivouwen is weer helemaal terug van weggeweest
- Vouwen is een ontspannende en rustgevende bezigheid
- Geschikt voor beginners en gevorderden
- Het ideale cadeau voor papierliefhebbers



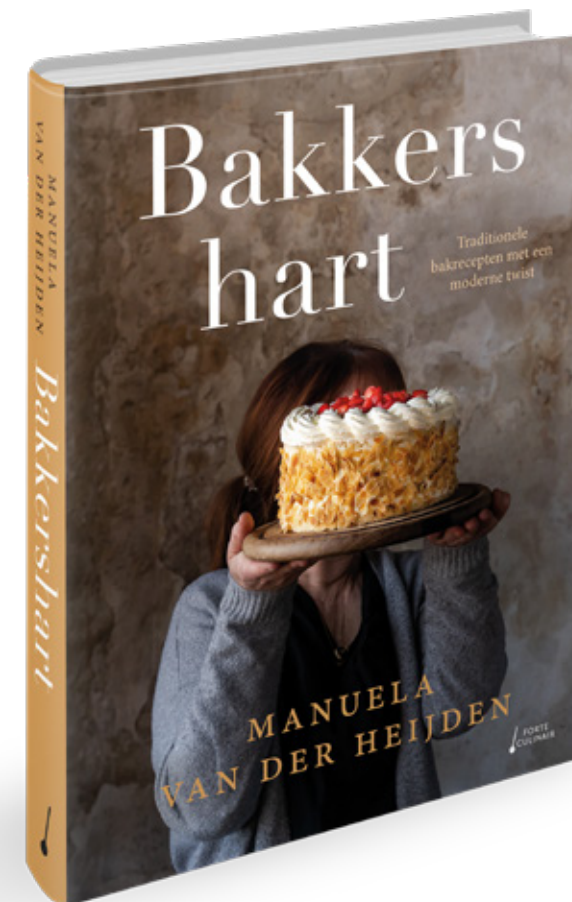
333 Origami Mandala's | Met 333 velletjes origamipapier | oorspronkelijke titel: 333 Origami Mandalas
paperback | 692 blz. | 14 x 14 cm | isbn 978 90 0038 518 8 | nur 460 Hobby's algemeen

333 Origami Kleurexplosie | Alcohol inkt - met 333 velletjes origamipapier | oorspronkelijke titel: 333 Origami Farbenfeuerwerk -
Alcohol Ink | paperback | 692 blz. | 14 x 14 cm | isbn 978 90 0038 516 4 | nur 460 Hobby's algemeen

€ 14,99
SEPTEMBER
2022

€ 14,99
SEPTEMBER
2022

Baktraditionals in een eigentijds jasje



Bakkershart is het eerste boek van Manuela van der Heijden. Je kent haar misschien nog als deelnemer aan *Heel Holland Bakt* van een aantal seizoenen geleden. Manuela is afkomstig uit een bakkersfamilie in West-Brabant. Haar vader, grootvader en overgrootvader waren al bakkers in hart en nieren.

Bakkershart staat vol met recepten van lekkernijen zoals je vroeger in de bakkerij tegenkwam. Met respect voor het ambacht heeft Manuela oude receptuur uit bakkersschriftjes van haar vader vertaald naar eigentijdse recepten. Door de heldere beschrijvingen en de vele stap-voor-stapfoto's kan zowel de beginnende als de ambitieuze thuisbakker met dit boek aan de slag. Met koeken en koekjes zoals boterkoekjes, bokkenpootjes en kano's, gebakjes met onder andere hazelino's en soezen, cakes, vlaaien en taarten: appel-notencake, Mathilde en een poire Hélène... Te veel om op te noemen. Je vindt het allemaal in dit fraaie nostalgische bakboek.

- Traditionele recepten met een eigentijdse twist
- Praktische en no-nonsense receptbeschrijvingen
- Manuela geeft workshops in haar baklokaal
- Bakken gaat om genieten en verleiden: daar is Manuela uitstekend in geslaagd
- Met prachtige sfeervolle foto's van Aniek Keijzers
- Met een voorwoord van André van Duin, presentator van *Heel Holland Bakt*



Manuela van der Heijden heeft haar eigen baklokaal in Roosendaal. Ze geeft hier workshops aan amateurbakkers. Manuela groeide op in de bakkerij van haar vader. Van hem en van haar opa heeft ze veel geleerd. Ze staat te popelen om met haar eigen boek haar kennis en die van haar bakkersfamilie over te dragen op enthousiaste thuisbakkers.

www.baklokaal.nl | [f](#) Het Baklokaal | [i](#) @baklokaal

Bakkershart | Traditionele bakrecepten met een moderne twist | Manuela van der Heijden | gebonden | 192 blz.
19 x 25 cm | isbn 978 94 6250 237 6 | nur 440 Eten en drinken algemeen

€ 28,99
OKTOBER
2022

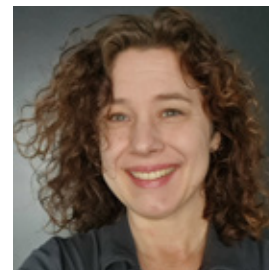
Christels allerleukste amigurumi



Christel Krukkert heeft voor dit boek uit haar collectie van meer dan 25 boeken de allerleukste en allermooiste amigurumi gekozen en die samengebracht in dit kleurrijke verzamelboek. Ze heeft haar liefste kameel, haar zachtste schaaap, haar vrolijkste kikker, haar trouwste hond, haar kleurrijkste pauw, haar lolligste aap en nog veel meer favorieten opnieuw gehaakt met de nieuwste garens. Je vindt ook nieuwe amigurumi in dit boek, zoals een vrolijke lama, een eigenwijze krab, een dolle muis en een gezellig lieveheersbeestje.

Bij elkaar zijn dat wel twintig vrolijke en lieve amigurumi, samen in één boek. Dit boek zal niet alleen een verzameling van Christels leukste gehaakte beesten zijn, maar ook het favoriete boek van haar fans.

- Van de succesvolle haakster Christel Krukkert. Van haar boeken zijn in totaal al meer dan 200.000 exemplaren verkocht
- Haar leukste beesten verzameld in dit nieuwe boek
- Alle amigurumi opnieuw gehaakt met de nieuwste garens
- **Marketing:** veel aandacht voor deze feestelijke titel en Christels feestjaar op social media, in creatieve bladen en op creatieve beurzen



Christel Krukkert is de succesvolle auteur van meer dan twintig haakboeken. Haar amigurumi zijn razend populair. Ze is actief op Instagram, Facebook en op haar website www.christelkrukkert.nl. Christel heeft meer dan 30.000 volgers op Facebook en Instagram. Love Christel Krukkert is een Facebook fanpagina waar 9.000 fans hun enthousiasme voor Christels ontwerpen met elkaar delen. Ze kijken nu al reikhalzend uit naar dit nieuwe boek.

www.christelkrukkert.nl | [f](https://www.facebook.com/ChristelKrukkert) Christel Krukkert | [@christelkrukkert](https://www.instagram.com/christelkrukkert)

Christels favorieten | De leukste gehaakte amigurumi verzameld | Christel Krukkert | paperback | 144 blz. | 20 x 20 cm
isbn 978 90 0038 536 2 | nur 474 Handwerken, naaien en naaldkunst

€ 20,00
OKTOBER
2022

Mediterraan, glutenvrij en overheerlijk



Fatima Abakka ontdekte dat er vooral vanuit de Marokkaanse, Turkse en andere mediterrane baktradities maar weinig glutenvrije recepten beschikbaar zijn. Daar komt nu verandering in. En dat is fijn want glutenvrij bakken is uitdagend, zeker als je meer exotische gerechten wilt maken. In dit boek vind je de lekkerste broden en broodjes zoals een vijgen-notenbrood, Libanees platbrood en een Marokkaans haver-ovenbrood. Verder focaccia's en pizza's zoals een pizza gorgonzola of een Lahmacun (Turkse pizza) en hartige hapjes als gözleme en Marokkaanse gevulde batbot. En natuurlijk veel zoete lekkernijen zoals volkoren harsha, taarten en cakes en allerlei koekjes zoals dadelkoekjes en frisse amandeldriehoekjes.

Alle ingrediënten zijn goed verkrijgbaar, de recepten zijn helder en stap voor stap beschreven: glutenvrij bakken kan iedereen, echt waar!

- Uniek bakboek met 75 heerlijke glutenvrije recepten uit de Marokkaanse, Turkse en andere wereldkeukens: hartig en zoet
- Ook met overheerlijke recepten uit de Lage Landen
- Samenwerking met de Nederlandse Coeliakie Vereniging en Miss Glutenvrij
- Meelsoorten worden specifiek beschreven: recepten kunnen niet mislukken
- Receptkaarten op aanvraag beschikbaar voor de boekhandel



Fatima Abakka is zich, nadat haar dochter Aya een aantal jaren geleden de diagnose coeliakie kreeg, gaan verdiepen in glutenvrije bakrecepten. Ze heeft het glutenvrije bakken helemaal in de vingers gekregen en is vervolgens heel actief geworden op de social media. Haar vele volgers zijn razend enthousiast over Fatima's heerlijke broden, broodjes, pizza's, hartige hapjes, zoete lekkernijen, taarten, cakes en koekjes en over haar prachtige foto's. Ze ontwikkelde een groot aantal glutenvrije recepten uit de mediterrane en oosterse keukens. Ze heeft het glutenvrij bakken voor velen een stuk gemakkelijker gemaakt.

www.ayaglutenvrij.nl | [f](https://www.facebook.com/AyaGlutenvrij) Aya Glutenvrij | [@ayaglutenvrij](https://www.instagram.com/ayaglutenvrij)

Glutenvrij bakken kan iedereen | Ruim 75 klassiekers uit verschillende wereldkeukens | Fatima Abakka | gebonden
192 blz. | 19 x 26 cm | isbn 978 90 0038 517 1 | nur 440 Eten en drinken algemeen

€ 28,99
OKTOBER
2022

Brei zelf je hele garderobe



Met dit boek krijgen breisters en breiers in elk breiproject een nieuwe uitdaging, met een resultaat waarop ze trots kunnen zijn. Steeds meer handwerksters en handwerkers gaan ook breien. En na de sjaal en muts is het tijd voor een zelfgebreide trui of zelfgebreide sokken. In dit boek staan patronen voor twee mutsen, twee sjaals, twee cols, twee paar sokken, twee truien en twee vesten. Van elk kledingstuk een eenvoudige variant en een wat moeilijkere met een uitdagende breisteek of complexer model. Maartje legt bovendien uit hoe je je techniek kunt verbeteren en hoe je met kleine aanpassingen een heel andere look kunt krijgen in een project.

Bij de meeste technieken en steken verwijzen QR-codes naar filmpjes op internet. Daarnaast laat Maartje zien hoe je door het werken met mooie en kwalitatief goede garens je kledingkast duurzamer maakt.

- Een boek voor beginners en gevorderden
- Met eenvoudige en meer ingewikkelde patronen
- Met patronen van mutsen, sjaals, cols, sokken, truien en vesten
- Aandacht op social-mediakanalen en in de handwerkbladen



Maartje Bos ontwikkelde haar breivaardigheid in Ierland, waar ze enkele jaren met haar gezin woonde. Daar leerde ze nieuwe technieken als top-down, brioche en kabels breien maar ook haar eerste paar sokken heeft ze in Dublin gebreid. Terug in Nederland ontwierp ze breipatronen voor onder andere *Let's Get* magazine en *KOEL Magazine*. Ze geeft workshops in breitechnieken door heel Nederland.

www.l-knt.com | @l-knt

Ik brei, jij brei, wij breien | 12 wollige projecten om je warm te houden | Maartje Bos | gebonden | 144 blz. | 19 x 25 cm
isbn 978 90 0038 437 2 | nur 474 Handwerken, naaien en naaldkunst

€ 24,99
OKTOBER
2022

Vorm stap voor stap de mens in klei



In *Modelboetsen in klei* leert beeldhouwer en instructeur Cristina Córdova je alles wat je moet weten om de menselijke figuur met behulp van klei op te bouwen en uit te beelden. Je begint met schetsen, ontwerpen en een armatuur bouwen.

Met de patronen achterin het boek vorm je de lichaamsdelen. Cristina bouwt de mensfiguur op van beneden naar boven, dus ze begint bij de voeten en eindigt met het hoofd. De stap-voor-stapfoto's en tekeningen laten zien hoe je de constructie maakt van voeten en benen, het heupgebied en het bovenste deel van de romp, de armen, handen, nek en het hoofd. Cristina geeft tips voor het boetsen en legt technieken uit om de menselijke figuur zo realistisch mogelijk uit te beelden. De technische hoofdstukken worden ter inspiratie afgewisseld met overzichten van werk van andere kunstenaars.

Kortom, een boek voor de beginnende kleikunstenaar en de ervaren figuratieve beeldhouwer.

- Een complete handleiding voor het opbouwen van de mens uit klei
- Een boek voor beginners en gevorderden
- Met de patronen achter in het boek kan een beeld bijna niet mislukken



Cristina Córdova is een hedendaagse kunstenaar en beeldhouwinstructeur; haar werk wordt over de hele wereld verzameld. Het is te zien in de permanente collectie van het Smithsonian American Art Museum en vele andere musea. Ze heeft tal van beurzen en prijzen ontvangen. Cristina geeft les en demonstraties over de hele wereld.

www.cristinacordova.com | Cristina Córdova | @cristinacordovastudio

Modelboetsen in klei | Vorm stap voor stap een menselijk figuur | Cristina Córdova | oorspronkelijke titel: *Mastering Sculpture: The Figure in Clay* | gebonden | 192 blz. | 20,5 x 25,5 cm | isbn 978 90 0038 370 2 | nur 460 Hobby's algemeen

€ 29,99
OKTOBER
2022

Je spullen, agenda en administratie op orde



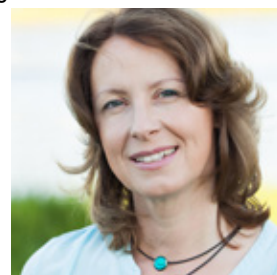
Ben je zonder opruimtalent ter wereld gekomen? Of zijn je huis en administratie door omstandigheden verstoft en versloft? En wil je graag opgeruimd leven maar heb je geen idee wáár je moet beginnen en hoe je snel en blijvend resultaat boekt? Geen nood! De HuishoudCoach weet raad...

In dit praktische boek, een geheel herziene en uitgebreide editie van de opruimklassieker *Aan de slag met De HuishoudCoach*, biedt Els Jacobs je:

- inzicht in de oorzaken en gevolgen van chaos in huis en hoofd
- 4 methoden voor succesvol opruimen, administreren, agenderen en poetsen
- een overzicht van beruchte valkuilen en beproefde oplossingen
- haalbare weekopdrachten waarmee je direct aan de slag kunt

Nu met nieuwe handige checklists, minimorfoses, tips om jezelf in de actiestand te krijgen, lekker thuis te werken en nog veel meer.

- Praktisch boek voor blijvende resultaten
- Met humor geschreven, veel ervaringsverhalen, tips en trucs
- In totaal meer dan 20.000 exemplaren verkocht van de eerdere edities
- Voor veel meer rust in huis en hoofd
- Met handige checklists en minimorfoses om de slag goed te pakken te krijgen



De pers over Els Jacobs

'... in een relaxt tempo naar een leven zonder rommel en vuil.' **Tubantia**

'Zelden zo'n goed onderbouwd en uitgebreid opruimboek gelezen.' **Boekenschat**

Els Jacobs is De HuishoudCoach®. Ze is sociaal wetenschapper, professional organizer en oprichter van De HuishoudCoach® en De KantoorCoach. Ze verzorgt opleidingen tot Professional Organizer voor Particulieren, de Opleiding tot Organizer voor de Zakelijke Markt en geeft regelmatig trainingen. Ze schreef diverse boeken op het gebied van opruimen en coacht en adviseert particulieren, werknemers en leidinggevendenden bij het organiseren van hun huis, werk en werkplek.

www.dehuishoudcoach.nl | De HuishoudCoach | @dehuishoudcoach

Organiseer je leven | Handboek voor rust en ruimte in hoofd en huis | Els Jacobs | paperback met flappen | 256 blz.

17 x 21 cm | isbn 978 90 0038 581 2 | nur 450 Lifestyle algemeen | isbn 978 90 0038 614 7 | € 14,99

€ 24,99
OKTOBER
2022

Nog meer knuffeltjes van Pica Pau



Ze zijn speels, energiek en uiterst schattig. En als je ze leert kennen, worden ze vrienden voor het leven. Alle vrolijke dierenvrienden uit dit fijne derde deel uit de serie sluiten zich graag aan bij de vrolijke Pica Pau-stoet. Dompel jezelf onder in de meeslepende magie van Pica Pau en haar vrienden!

Speelgoedmaakster, ontwerpster en haakster Yan Schenkel omringt zich met de meest kleurrijke amigurumi. In dit boek geeft ze 20 nieuwe designs, en ze verkapt ook haar geheime ingrediënten voor elk project.

- De twee eerste delen in de Pica Pau-serie zijn erg goed verkocht
- Het haken van amigurumi's is nog steeds razend populair
- Aandacht op social-mediakanalen en in de handwerkbladen
- Omslag conform *Pica Pau* en *Pica Pau 2*

OMSLAG IN ONTWIKKELING
DEFINITIEF ONTWERP ZAL CONFORM
EERDERE UITVOERINGEN ZIJN



Yan Schenkel is een professionele haakontwerpster uit Argentinië en oprichtster van Pica Pau. Yan bedenkt haar eigen speelgoed en werkt samen met diverse illustratoren, auteurs en merken. Ze heeft vele grote projecten op haar naam staan. Yan levert ook bijdragen aan diverse haak- en handwerkpublicaties zoals *Mollie Makes*, *The Sewing Box*, *Simply Crochet* en de *Zoomigurumireeks*.

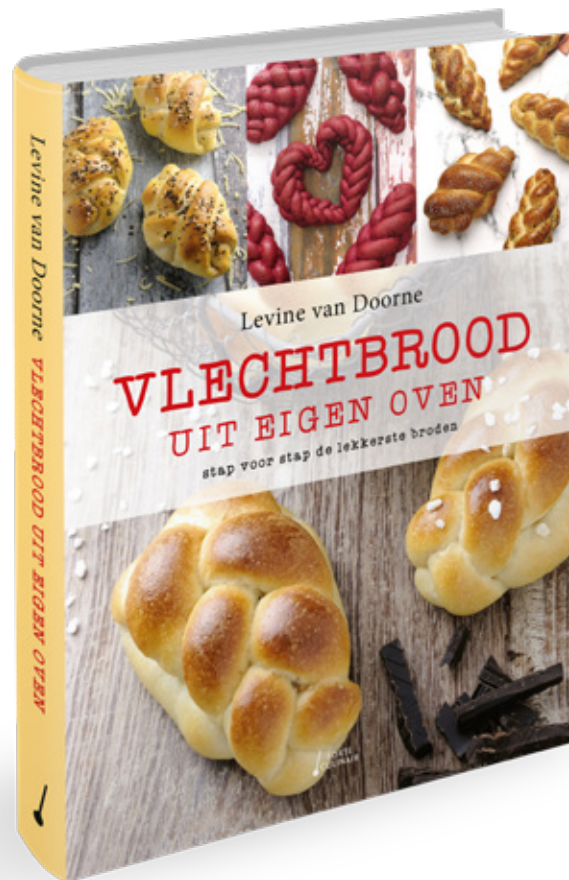
@picapauyan

Pica Pau 3 | Nog meer kleurrijke amigurumidiertjes om te haken | Yan Schenkel | paperback met flappen | 176 blz.

21 x 23 cm | isbn 978 94 6401 585 0 | nur 474 Handwerken, naaien en naaldkunst

€ 20,00
OKTOBER
2022

Vlechtbrood bakken: iedereen kan het!



In haar vijfde boek slaat Levine van Doorne een andere weg in. Natuurlijk staat brood in het middelpunt, maar in plaats van de meer traditionele broden zoals busbrood en vloerbrood legt ze in dit boek uit hoe je vlechtbroden maakt. Aan de hand van stap-voor-stapfoto's en -teksten laat Levine allerlei vlechttechnieken zien. Van een eenvoudige 3-vlecht tot een meer ingewikkelde 9-vlecht. Het staat allemaal in dit boek. Uiteraard ook weer met veel algemene tips over brood bakken.

Het boek start met 10 basisrecepten waarmee je alle vlechten kunt maken. Daarna vind je een groot aantal recepten voor zoete en hartige vlechtbroden en -broodjes. Het boek staat boordevol foto's en leuke illustraties.

- Recepten van Levine kloppen altijd: gegarandeerd heerlijke broden
- Voor beginnende en meer gevorderde thuisbakkers
- Goed verkrijgbare ingrediënten
- Met veel heldere stap-voor-stapfoto's
- In dit boek vind je ook recepten voor mensen die geen lactose of ei kunnen verdragen



Levine van Doorne heeft jarenlange ervaring in broodbakken. Op haar populaire blog 'Uit de keuken van Levine' schrijft ze over haar bakavonturen. Op haar blog en haar Facebook- en Instagrampagina's heeft ze een grote schare volgers. Levine geeft workshops aan beginnende en gevorderde bakkers. Ze schreef al vier succesvolle boeken over brood bakken.

Uit de keuken van Levine | @levinebaktbrood

Vlechtbrood uit eigen oven | Stap voor stap de lekkerste broden | Levine van Doorne | gebonden | 192 blz. | 19 x 25 cm
isbn 978 90 0038 371 9 | nur 440 Eten en drinken algemeen

€ 27,99
NOVEMBER
2022

Een heel jaar lang sokken breien



Dit dikke, sfeervolle boek over sokken breien met patronen van 52 ontwerpers van over de hele wereld is een *must have* voor alle sokkenbreiers. Iedere week kun je een nieuw paar sokken breien. Het boek bevat makkelijke en moeilijke patronen, voor elk wat wils. Het roept de sfeer op van breien bij een knappend haardvuur met zachte wol en warme chocolademelk.

Het is samengesteld met ontwerpen van breisters over de hele wereld. De 52 patronen van sokken zijn verdeeld in 4 seizoenen van elk 13 sokken. Elk seizoen bevat sokken in stijlvolle natuurtinten met ingebreide motieven, gebreide structuren, kabels, ajourwerk en jacquardmotieven. De sokken worden beschreven in tekst en daar waar nodig in diagrammen. Het is geen boek voor beginnende breiers; voor de basistechnieken van het breien verwijst de samensteller in het voorwoord naar de algemene breitechniekenfilmpjes op YouTube.

- Sokken breien is een hobby op zich. Dit boek speelt volledig in op die trend.
- Met eenvoudige snelle patronen en meer ingewikkelde breisels
- Elke week een nieuw breipatroon
- Aandacht op social-mediakanalen en in de handwerkbladen



Jonna Hietala van *Laine Magazine* uit Finland heeft dit boek samengesteld met sokpatronen van ontwerpers van over de hele wereld. Het tijdschrift is gespecialiseerd in breiontwerpen. Jonna heeft voor dit boek al haar kennis en ervaring én haar beste ontwerpers bijeengebracht.

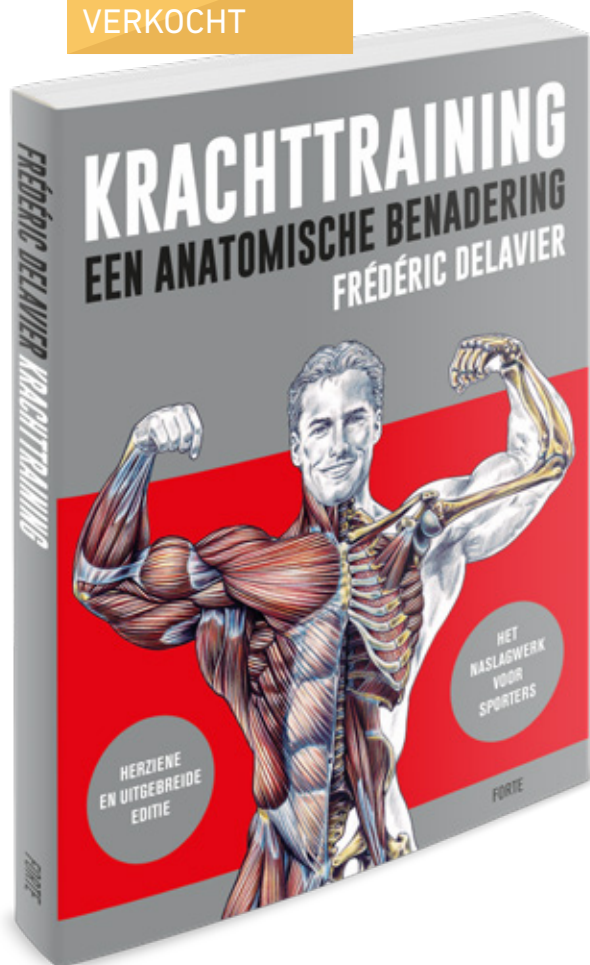
www.lainemagazine.com | Laine Magazine | @laine_magazine

52 weken sokken breien | Sokpatronen voor het hele jaar | oorspronkelijke titel: 52 Weeks of Socks: Beautiful patterns for year-round knitting | samenstelling Jonna Hietala | paperback met flappen | 256 blz. | 21 x 27 cm | isbn 978 90 0038 537 9
nur 474 Handwerken, naaien en naaldkunst

€ 30,00
JANUARI
2023

De complete gids voor de sportschool

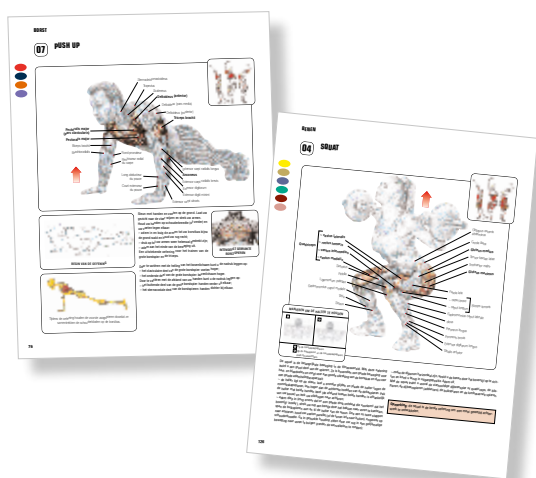
RUIM 80.000 EX.
VERKOCHT



In deze uitgebreide en herziene editie van *Krachttraining* wordt op een heldere en precieze manier ingegaan op de beweging van de spieren tijdens het beoefenen van de sport. Elke oefening wordt weergegeven in een tekening waarop alle actieve spieren duidelijk zijn aangegeven. Aan de hand van deze oefeningen kan zowel de beginnende als de gevorderde sporter een passende training opbouwen. Deze nieuwe editie bevat meer dan 80 nieuwe oefeningen en uitleg over de meest voorkomende blessures bij krachttraining met instructies hoe ze te voorkomen of het herstel te bevorderen.

Dit boek hoort thuis in elke sporttas. Het is een sportieve persoonlijke raadgever die de sporter er op elk moment bij kan pakken. Door de beschrijvingen van de anatomie en van de bouw van het menselijk lichaam, samen met de wetenschappelijke nauwkeurigheid van de tekeningen, is dit boek ook een standaardwerk voor studenten en docenten in de richtingen sport, fysiotherapie en fysiologie.

- Een nieuwe editie van hét succesvolle boek voor alle krachttrainers
- De prachtige tekeningen laten alle effecten van de oefeningen op je spieren zien
- In deze herziene herdruk staan meer dan 80 extra oefeningen en instructies



Frédéric Delavier combineert in zijn boeken zijn illustratietalent met anatomische deskundigheid op het gebied van fitness en krachttraining. Delavier is redacteur van het tijdschrift *Le monde du muscle* en levert bijdragen aan talloze gespecialiseerde tijdschriften en publicaties op dit gebied, waaronder *Iron-man* in de Verenigde Staten en *Men's Health* in Frankrijk, Duitsland en Italië.

www.delavier-shop.com | [f](#) Frederic Delavier | [ig](#) @fredericdelavierofficiel

Krachttraining | Een anatomische benadering | Frédéric Delavier | oorspronkelijke titel: *Guide des mouvements de musculation* | paperback | 256 blz. | 19,5 x 25,5 cm | isbn 978 90 0038 542 3 | nur 485 Fitness en conditie

€ 29,99
JANUARI
2023