

Create your sustainable future

EatSmarter!

2021

CROSSMEDIALE GEWINNSPIELE

Zeitschrift • Website • E-Mailing • Social Media • Termine & Preise • Ansprechpartner

Gültig ab 01.01.2021

GEWINN-GLÜCK MIT IHREN PRODUKTEN

Liebe Kooperationspartner/-innen,

Sie möchten auf ein neues Produkt oder allgemein auf Ihr Unternehmen aufmerksam machen? Dann haben Sie bei uns die Möglichkeit, ein **crossmediales Gewinnspiel** umzusetzen und damit unsere spannende Zielgruppe über mehrere Kanäle für sich zu begeistern. Die Umsetzung beinhaltet eine **1/3 Seite Gewinnspiel-Aufruf, eine Online-Verlängerung auf eatsmarter.de, einen Stand-alone-Newsletter und eine Social Media Einbindung.**

Die Gestaltung der Bestandteile wird anhand Ihres Text- und Bildmaterials komplett von uns übernommen. Sie als Partner stellen dabei attraktive Gewinne zur Verfügung.

Das Gewinnspiel-Paket ist preislich und inhaltlich so konzipiert, dass sich auch Start-Ups **kostengünstig und zugleich reichweitenstark** bei EAT SMARTER in Szene setzen können.

Wir freuen uns auf Ihre Gewinnspiel-Vorschläge per Anruf unter **040 / 228 60 69 66** oder Mail an **anzeigen@eatsmarter.de**.

Herzlichst

Ihr EAT SMARTER-Team

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), FOTOLIA (3)

ZEITSCHRIFT

Ankündigung des Gewinnspiels auf einer 1/3 Seite im redaktionellen Umfeld



Hähnchenfilet mit Orangen-Mais-Salat

PRO PORTION: 398 KCAL · Eiweiß 39 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 20 g
45 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Carotinoide aus der Orange spielen eine wichtige Rolle für das Immunsystem und sind die Vorstufe des Vitamins A, das für gesunde Schleimhäute sorgt, die eine wichtige Schutzbarriere gegen Bakterien und Viren darstellen.
- Jetzt wird eingetaucht: Chilischoten kurbeln durch das enthaltene Capsaicin den Stoffwechsel an und im Darm kommt auch die Fettverbrennung in Schwung.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 rote Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 1 TL getrockneter Origano, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, Salz, 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g), 4 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Pfeffer, 50 g Blattspinat, 2 Orangen, 1 rote Zwiebel, 150 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)

und in schmale Streifen schneiden. Alle Salat-zutaten miteinander mischen.

- Das marinierte Hähnchen abtupfen und in einer heißen Grillpfanne unter Wenden 15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Hähnchen salzen, mit Salat anrichten und mit Dressing beträufeln.

- Für das Hähnchen 2 Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Origano, Paprikapulver, Curry, 3 EL Öl sowie Essig in einem kleinen Topf geben, aufkochen und 4-5 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann fein pürieren und mit Salz abschmecken.
- Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, mit der Würzsauce einstreichen und 20 Minuten zugedeckt marinieren.

- Für das Dressing restliche Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und restliches Öl unterquirlen.

- Für den Salat Spinat waschen und trocken schleudern. Orangen mit einem Messer so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen



App öffnen, auf tippen, um den PIN-Code zu scannen und leckere Immunbooster-Rezepte zu entdecken

IMMUN BOOSTER



GEWINNSPIEL

Genussmomente mit Eden SOUL FOOD FÜR WINTERLICHE TAGE

Erleben Sie vegetarisch-winterlichen Genuss in Bio-Qualität. Ob für relaxte Soul-Food-Momente auf der Couch oder als schnelles Family Dinner: Die Eden LÖFFEL ZEIT Eintöpfe und SOUP QUICKIES vertreiben graue Wintertage im Nu. Mehr Infos auf www.my-veggie-eden.de

Gewinnen Sie eines von zehn wärmenden Genusspaketen von Eden, bestehend aus drei Eden LÖFFEL ZEIT Eintöpfen und vier SOUP QUICKIES, im Gesamtwert von 235 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/eden



PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

EDITORIAL

ZUALLERERST

Immer mehr Menschen möchten sich gesünder ernähren. Den passenden Weg für sich zu finden, ist dabei gar nicht so einfach. Es kursieren unzählige Methoden und mindestens genauso viele Ansichten, welche Art des Essens die vermeintlich beste ist. Bei EAT SMARTER kennen wir das Fundament, das einer jeden ausgewogenen Ernährung zugrunde liegt: natürliche Lebensmittel.

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir gemeinsam mit 45 renommierten Experten die 100 gesündesten Lebensmittel 2020 gekürt. Diese sind die Nährstoff-Stars in jeder clever zusammengestellten Mahlzeit und sollten regelmäßig auf Ihrem Teller landen. Die Plätze 100 bis 51 unseres exklusiven Rankings gibt es ab Seite 22.

Frisches Gemüse spielt eine zentrale Rolle, um reichlich Vitamine, Mineralien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe zu tanken – ein Glück, dass der Frühling davon eine Menge bereithält. Ab Seite 50 finden Sie knackige Saisonkreationen, die Lust auf mehr machen.

Auch Geflügelfleisch, das in Deutschland immer beliebter wird, hat es in unsere Top 100 geschafft. Ab Seite 82 nehmen wir die Eigenschaften sowie Haltungsbedingungen des Federviehs genau unter die Lupe, beantworten knifflige Fragen rund um Zubereitung und Hygiene. Außerdem haben wir unsere Starkkiche nach ihren besten Rezepten für Huhn, Ente und Co. gefragt (ab Seite 96).

Für ordentlich kulinarische Abwechslung im Alltag sorgen unsere bunten Stullen (ab Seite 112), clevere One-Pot-Ideen (ab Seite 124) und Asia-Rezepte mit Fernwehgarantie (ab Seite 136). Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie sowohl Pasta als auch dazu passende Saucen im Handumdrehen selbst herstellen können (ab Seite 148) und kredenzen Ihnen viele Leckereien für die festliche Ostertafel (ab Seite 162).

Starten Sie mit uns in die warme Jahreshälfte und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen zum Beispiel mit einem frisch gepressten Sellerieaft – unser Drink auf Seite 46 bringt Ihr Lebensgeister zum Tanzen!

Mit buntem Gemüse bringen wir gute Laune ins Glas



100 Lebensmittel, 45 Experten – darunter Dr. Anne Fleck



GEWINNSPIEL
Jetzt bis 05.04.20 teilnehmen!

Gesunde Mahlzeit in einem Kochvorgang

Die Schwierigkeit, alle Zutaten gleichzeitig fertig zu haben, war gestern. Dank dem neuen Intellisteam Damplager von Morphy Richards gelingt Ihnen das zeitgleiche Servieren ab jetzt auf Knopfdruck – auch wenn Ihre Lebensmittel unterschiedliche Garpunkte haben. Und das Beste daran: Alle Aromen und Nährstoffe bleiben erhalten. Mehr Infos auf www.facebook.com/morphyrichards

Gewinnen Sie den neuen Intellisteam Damplager von Morphy Richards im Wert von 180 Euro.
HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/morphyrichards

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

WEBSITE

Aufmerksamkeitsstarke Integration des Gewinnspiels in die Navigation unter “Aktionen”



WEBSITE

Exklusive Landingpage für das Gewinnspiel mit Verlinkung auf die Kunden-Website

EatSmarter!

SOMMER • REZEPTE • GESUNDE ERNÄHRUNG • KLÜGER ABNEHMEN • SAL

EatSmarter • Gewinnspiele • Volle Kanne lecker – ganz ohne Milch

Volle Kanne lecker – ganz ohne Milch

Von [Lisa Meister](#)
Aktualisiert am 14. Aug. 2020

Der pflanzliche Bio-Trink Snack von PLANT B ist der ideale Begleiter für unterwegs und versorgt Sie mit gesunden Zutaten. Beantworten Sie am Ende des Artikels die Gewinnspielfrage und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Probierpaket.

powered by **ANZEIGE** **PLANT B**

BIO VEGAN

Hunger, aber nur Zeit für Durst? Der neue pflanzliche Trink Snack in Bio-Qualität von **PLANT B** ist ideal als smarte Zwischenmahlzeit. Probieren Sie die drei leckeren Sorten Kokos Ananas, Mandel Beeren und Hafer mit Mango und Passionsfrucht. Ob auf der Arbeit, unterwegs im Zug oder nach dem Sport: Er ist einfach perfekt für den Zwischendurchgenuss. Der Trink Snack versorgt Sie, egal wo, im Nu mit viel Fruchtigkeit, wertvollem Mandelprotein, einer ordentlichen Ladung Geschmack und riesigem Genuss – ganz ohne Zuckerzusätze und Milch. Das ist Urlaub für die Kuh.

EatSmarter!

WINTER • REZEPTE • LEBENSMITTEL-LEXIKON • GESUNDE ERNÄHRUNG • ABNEH

EatSmarter • Gewinnspiele • Gewinne einen exklusiven Dampfgarer von Morphy Richards

Gewinne einen exklusiven Dampfgarer von Morphy Richards

Von [Lisa Meister](#)
Aktualisiert am 13. Feb. 2020

Ihnen ist eine gesunde und gleichzeitig stressfreie Ernährung wichtig? Machen Sie jetzt mit bei unserem Gewinnspiel und sichern Sie sich die Chance auf den exklusiven Intellisteam Dampfgarer von Morphy Richards.

ANZEIGE **intellisteam**
the perfectly *synchronized* meal solution

Gesunde Mahlzeit in einem Kochvorgang

Abends nach dem Feierabend noch schnell das Essen für die ganze Familie zaubern? Eigentlich wollen Sie lieber direkt auf die Couch und die Beine hochlegen. Folgen Sie Ihrem Wunsch, denn mit dem neuen Intellisteam Dampfgarer von **Morphy Richards** können Sie auf Knopfdruck eine gesunde, perfekt aufeinander abgestimmte und ausgewogene Mahlzeit in einem Arbeitsgang zubereiten. Einfach die Zutaten in das Gerät geben und anschalten.

Exklusiver Sonder-Newsletter zum Gewinnspiel an die EAT SMARTER-Abonnenten

EatSmarter!

Wir bieten unseren Lesern in unregelmäßigen Abständen die Möglichkeit, an exklusiven Gewinnspielen und Aktionen teilzunehmen. Mache jetzt mit und sichere dir attraktive Preise!



Liebe Leserin, lieber Leser,

egal ob feines Steak oder köstliches Schmorgericht: Die Granit Professionell Servierpfanne von ELO ist ein echtes Allroundtalent. Mit ihr wird Braten ab jetzt zum Kinderspiel. Die ausgeküllgelte Oberflächenstruktur mit spezieller Crispy Touch Technology sorgt für besonders knusprige Brätergebnisse.

EatSmarter!

Wir bieten unseren Lesern in unregelmäßigen Abständen die Möglichkeit, an exklusiven Gewinnspielen und Aktionen teilzunehmen. Mache jetzt mit und sichere dir attraktive Preise!



Liebe Leserin, lieber Leser,

Hunger, aber nur Zeit für Durst? Der neue pflanzliche Trink Snack in Bio-Qualität von PLANT B ist ideal als **smarte Zwischenmahlzeit**. Probiere die drei leckeren Sorten: Kokos Ananas, Mandel Beeren und Hafer mit Mango und Passionsfrucht.

EatSmarter!

Wir bieten unseren Lesern in unregelmäßigen Abständen die Möglichkeit, an exklusiven Gewinnspielen und Aktionen teilzunehmen. Mache jetzt mit und sichere dir attraktive Preise!



Liebe Leserin, lieber Leser,

an kalten Tagen wächst die Sehnsucht nach wohlig-wärmenden Gerichten, die schnell sättigen. Die herzhaften Löffel Zeit Einöpfe von Edén und die bunten Soup Quickies sind ideal für entspannte Soulfood-Momente. Ob für relaxte Genussmomente auf der Couch oder als

EatSmarter!

Wir bieten unseren Lesern in unregelmäßigen Abständen die Möglichkeit, an exklusiven Gewinnspielen und Aktionen teilzunehmen. Mache jetzt mit und sichere dir attraktive Preise!

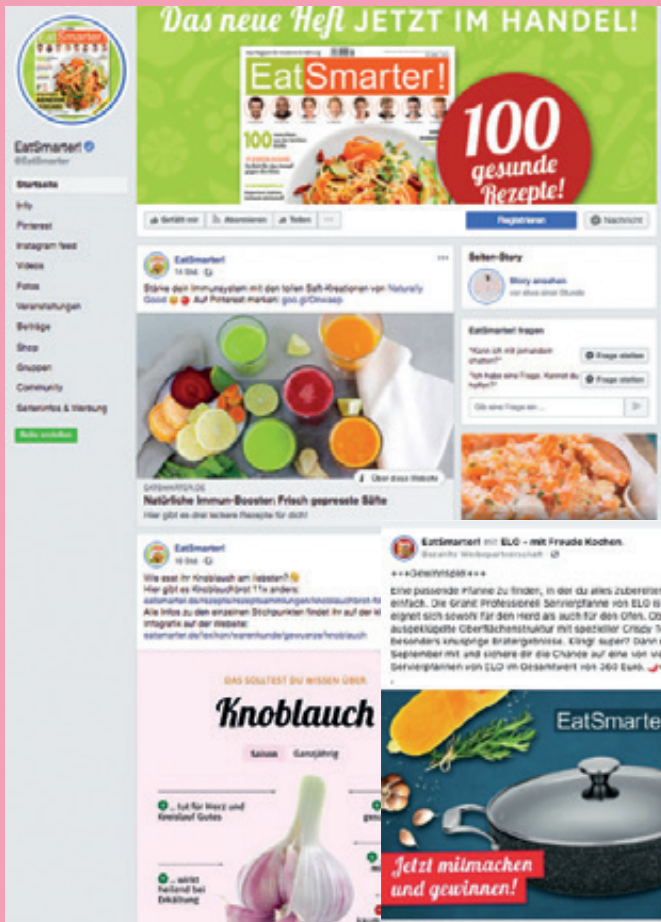


Liebe Leserin, lieber Leser,

du möchtest dich ausgewogen ernähren und alle Nährstoffe sowie Aromen zu dir nehmen? Zusätzlich soll das Essen aber auch schnell auf dem Teller landen. Mit dem neuen und hochwertigen Intellisteam Dampfgarer von **Morphy Richards** wird dir das auf Knopfdruck und

SOCIAL MEDIA

Sie haben die Wahl zwischen einem Facebook-Posting ODER einer Instagram-Story.



TERMINE & PREISE



Zeitschrift



Website



Pinterest



Facebook



Instagram



Newsletter

TERMINKALENDER 2021

Erstverkaufstag

Anzeigenschluss

Druckunterlagenschluss

Heft 02/2021

24.02.2021

21.01.2021

28.01.2021

Heft 03/2021

21.04.2021

15.03.2021

22.03.2021

Heft 04/2021

23.06.2021

20.05.2021

27.05.2021

Heft 05/2021

25.08.2021

22.07.2021

29.07.2021

Heft 06/2021

27.10.2021

23.09.2021

30.09.2021

Heft 01/2022

29.12.2021

22.11.2021

29.11.2021

GEWINNSSPIELE

Crossmedia: Zeitschrift + Website + E-Mailing + Social Media

Paketpreis (netto)

3.800 € netto*

*Inkl. Gestaltungs- und Redaktionskosten (mit 2 Korrekturschleifen). Preise verstehen sich zzgl. MwSt. Konzernrabatte sind nicht anwendbar.

ANSPRECHPARTNER



GESCHÄFTSFÜHRUNG

Niklas Reinhardt

Tel.: 040-228 60 69 71

niklas@eatsmarter.de



BRAND MANAGEMENT

Antje Gutberlet

Tel.: 040-228 60 69 79

antje@eatsmarter.de



NIELSEN IIIA

Volker Andres

va Medien Medienmarketing

Tel.: 06132-716 46 40

va@va-medien.net



GESCHÄFTSFÜHRUNG

Martin Fischer

Tel.: 040-228 60 69 66

martin.fischer@eatsmarter.de



BRAND MANAGEMENT

Julia Wichers

Tel.: 040-228 60 69 80

julia@eatsmarter.de



NIELSEN IIIB, IV

Martin Schaible

UPGRADE MEDIA GmbH

Tel.: 089-173 00 70

martin.schaible@medienpartner.net



LEITUNG BRAND MANAGEMENT & DISTRIBUTION

Annabelle Nieß

Tel.: 040-228 60 69 63

annabelle@eatsmarter.de



SENIOR CROSSMEDIA CONCEPTS MANAGER

Marian Poppe

Tel.: 040-228 60 69 80

marian@eatsmarter.de



LEITUNG ONLINE SALES

Alexander Adler

Tel.: 040-228 60 69 66

alexander.adler@eatsmarter.de



ASSISTENZ DER GESCHÄFTSFÜHRUNG

Katja Ohlhauser

Tel.: 040-228 60 69 67

katja@eatsmarter.de



WISSEN, WAS ZÄHLT

Geprüfte Auflage

Klare Basis für den Werbemarkt