



Create your sustainable future

EatSmarter!

2021

CROSSMEDIALE GEWINNSPIELE

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

Gültig ab 01.01.2021

EDITORIAL



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 **½ 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

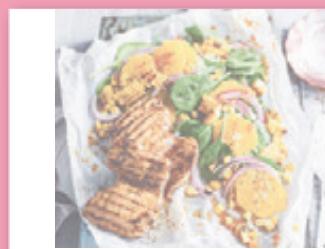
Ihr EAT SMARTER-Team

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), FOTOLIA (3)

ZEITSCHRIFT



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



IMMUN BOOSTER

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 Vitamin A, das gesunde Schleimhäute hat, die wie eine wichtige Schutzhülle gegen Bakterien und Viren darstellen.

• Jetzt wird eingekocht: Hähnchenfilet durch das enthaltene Capsaicin den Stoffwechsel an und im Darm kommt auch die Fettverbrennung in Schwung.

FOR 4 PORTIONEN:

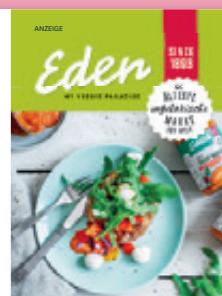
- 3 rote Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 6 EL Olivenöl, 6 EL Weißweinessig, Salz, 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 150 g), 4 EL Zitronensaft, 1 l Honig, Pfeffer, 50 g Rucola, 200 g Mais, 200 g Zwiebel, 250 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)

1 Für das Hähnchen 2 Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Oregano, Paprikapulver, Curry, 3 EL Öl sowie Essig in einem kleinen Topf geben, aufkochen und 4-5 Minuten köcheln. Bei kleiner Hitze abdampfen. Dann fein pürieren und mit Salz abschmecken.

2 Hähnchenfilets abspülen, trocken tupfen, mit der Würzsauce einstreichen und 20 Minuten zugedeckt marinieren.

3 Für das Dressing restliche Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer gewürzen und restliches Öl unterquirlen.

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



GEWINNSPIEL

Genussmomente mit Eden

SOUL FOOD FÜR WINTERLICHE TAGE

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

Gezwinnen Sie eines von zehn wärmenden Gemüsepaketen 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

Jetzt bis
02.02.20
teilnehmen!



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 vernünftigste 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 besten Lebensmittel 2020 gekürt. Diese sind die Nährstoff-Stars in jeder clever zusammengestellten Mahlzeit und sollen regelmäßig auf Ihrem Teller landen. Die Plätze 100 bis 51 unseres exklusiven Rankings gibt es ab Seite 96.

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 Salatvariationen, die Lust auf mehr machen.

Auch Geflügelbrüder, das in Deutschland immer beliebter wird, hat es in unserer 100 aufgeschafft. Ab Seite 82 nehmen wir die Eigenschaften sowie Haltungsbedingungen des Federfisches genau unter die Lupe, bewerten knifflige Fragen rund um Zubereitung und Hygiene. Außerdem haben wir unsere Starköche 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 Fernwehgarnante (ab Seite 130). Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie sowohl Pasta als auch dazu passende Saucen im Handumdrehen selbst herstellen können (ab Seite 148) und kreativ Ihnen süße Leckerbissen 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 expressionierten Selleriestrauß – unser Drink auf Seite 119 bringt Ihre Lebensgeister zum Tanzen!

Mit buntem Gemüse bringen
wir gute Laune ins Glas



100 Lebensmittel, 45 Experten – darunter Dr. Anne Fleck

ANZEIGE

intellisteam
the perfectly balanced meal solution



GEWINNSPIEL
Jetzt bis 05.02.20
teilnehmen!

Gesunde Mahlzeit in einem Kochvorgang

Die Schwierigkeit, alle Zutaten gleichzeitig fertig zu haben, war gestern. Durch den neuen Intellisteam-Dampfgarer 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/morphyrichardsde

PRÄSENTIERT VON
Intellisteam
Dampfgarer von
Morphy Richards im Wert von 180 Euro.

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

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

WEBSITE

Aufmerksamkeitsstarke Integration des Gewinnspiels in die Navigation unter "Aktionen"

The screenshot shows the EatSmarter homepage. A magnifying glass is positioned over a green banner in the center of the page that reads 'GEWINNSPIEL' in white. Below the banner, the text 'Plant B' is visible. The banner is set against a background of three bottles of Plant B drink. To the left of the banner, there's a sidebar with links like 'Gewinnspiele', 'Produkttests', and 'Cooking Star'. The top navigation bar includes categories such as 'HERBST', 'REZEPTE', 'GESUNDE ERNÄHRUNG', 'KLÜGER ABNEHMEN', 'SMARTER LEBEN', 'AKTIONEN', and 'SHÖP'.

WEBSITE

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

The image contains two side-by-side screenshots of EatSmarter landing pages.

Left Landing Page: The title is 'Volle Kanne lecker – ganz ohne Milch'. It features an image of three Plant B drink bottles (Kokos Ananas, Mandel Beeren, Hafer) and a QR code. A green button at the bottom right says 'Jetzt gewinnen!'. Below the image, there's a paragraph about the product being a healthy snack on the go. The URL in the address bar is 'EatSmarter • Gewinnspiele • Volle Kanne lecker – ganz ohne Milch'.

Right Landing Page: The title is 'Gewinne einen exklusiven Dampfgarer von Morphy Richards'. It features an image of a Morphy Richards Intellisteam steamer. A blue button at the bottom left says 'Jetzt DAMPFGARER gewinnen!'. Below the image, there's a paragraph about the steamer being a convenient meal solution. The URL in the address bar is 'EatSmarter • Gewinnspiele • Gewinne einen exklusiven Dampfgarer von Morphy Richards'.

E-MAILING

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!

powered by **ELO** mit Freude kochen!

Jetzt mitmachen und gewinnen!

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 ausgeklügelte Oberflächenstruktur mit spezieller Crispy Touch Technology sorgt für besonders knusprige Bratergebnisse.

EatSmarter!

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

powered by **PLANT B**

BIO **VEGAN**

Jetzt gewinnen!

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!

Eden the perfect meal solution

JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN!

Liebe Leserin, lieber Leser,

an kalten Tagen wünscht die Sehnsucht nach wohlig-wärmenden Gerichten, die schnell sättigen. Die herzhaften Löffel Zeit Eintöpfe von Eden 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!

intellisteam the perfectly synchronized meal solution

Jetzt DAMPF-GÄRER gewinnen!

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.

EatSmarter

Das neue Heft JETZT IM HANDEL!

EatSmarter!

100 gesunde Rezepte!

Bester-Sozial

EatSmarter fragen

Natürliche Immun-Booster: Frisch gepresste Säfte

Was ist Ihr Knoblauch am liebsten? 🍅

EATSMARTER mit ELO - mit Freude Kochen.

DAS SOLLTEST DU WISSEN ÜBER Knoblauch

jetzt mitmachen und gewinnen!

EATSMARTER.BE Mitmachen und Gewinnen

EatSmarter! mit Morphy Richards

+++Gewinnspiel+++

EATSMARTER.BE Jetzt mitmachen!

Jetzt DAMPPGARER gewinnen!

EATSMARTER.BE Jetzt mitmachen!

Gewinne exclusiv den Intellisteam Dampfgarer von Morphy Richards

ANZEIGE

Eden

Gewinne jetzt ein tolles Genusspaket von Eden!

SWIPE UP

powered by

PLANT

SWIPE UP

Jetzt gewinnen!

Nach oben wischen, um website anzusehen

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 Wichters

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 CROSSTMEDIA 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