Nr. 4/2022 Juli/August 4,90 €

vegetarisch fit

Vegetarisch fit

LECKER * LEICHT * FRISCH

Das Original seit 1993

Vor Ort!
Zu Besuch bei einem echten Gewürzmacher

Landküche
Herzhafter Genuss für den Gaumen!

Säfte
Leckere Drinks zum Erfrischen

Top-Salate
Knackige Rezepte für die Saison

Salatblume mit Zucchini-Frischkäseröllchen S. 40

Eis: Schlecken, schlemmen und in den Sommer tauchen

DEN SOMMER SCHMEC

Frische und gesunde Reze

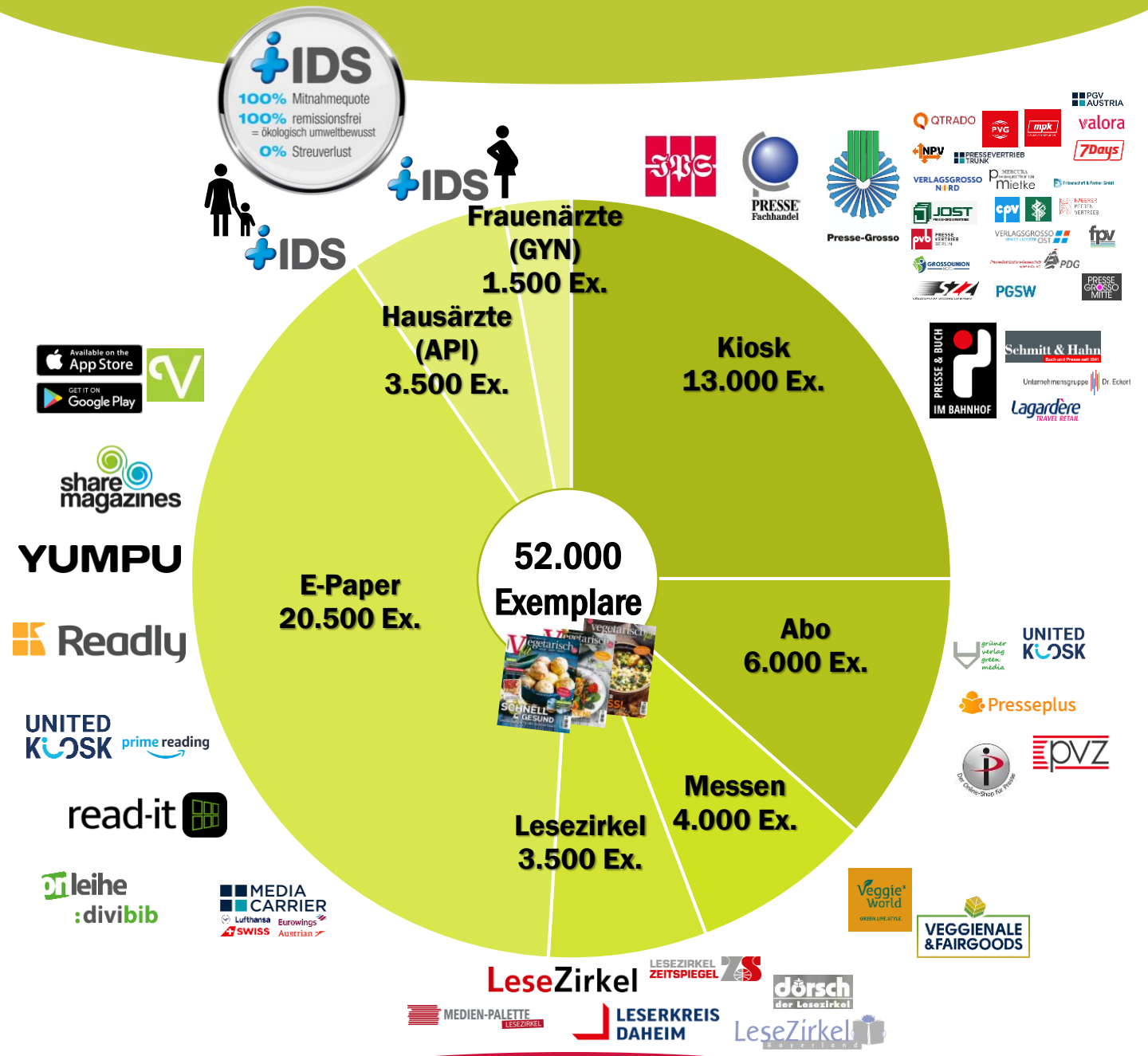
Media Set 2023

1 Distribution

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Auflage: *52.000 Expl.*
Frequenz: *6x p.a.*
Leserreichweite: *47.000+ Leser*

Zielgruppe: *ca. 20+J.; Frauen, Männer*
Distribution: *Pressehandel, Lesezirkel, Abonnement, Messen, E-Paper, Exponierte Lese-Auslage und Mitnahme in Warteräumen bis vergriffen.*
Numerische Distribution Anzahl Ärzte: *bis zu 2.200 Frauen- und Hausärzte*
Verweildauer: *bis zu ca. 64 Min.*
Geographische Distribution: *bundesweit national*
Vollsichtauslage, Produkte zur Mitnahme, aktive Selbstbedienung, Tisch- und Tresenauslage
Logistik: *100% Vertikalisierung: Disposition, Zustellung, 96 Leitregionen, Zeitschriftenpflege aus einer Hand*



2 Titelprofil

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Regional. Saisonal. Einfach lecker.
Schon seit 1993 versorgt vegetarisch fit seine Leser mit einer Vielzahl an kreativen Anregungen für ein genussvolles, vegetarisches und nachhaltiges Leben.
Als eine der führenden Special-Interest-Zeitschriften im Food-Bereich versorgt vegetarisch fit die Leser mit zahlreichen Rezepten sowie den aktuellsten Informationen in Sachen Ernährung und Gesundheit. vegetarisch fit setzt Schwerpunkte in den Bereichen Regionalität, Saisonalität und Frische und zeigt, wie einfach sich eine vegetarische Lebensweise in den Alltag integrieren lässt. vegetarisch fit bietet seinen Lesern inspirierende Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen. vegetarisch fit erscheint 6x im Jahr.

3 Anzeigen

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Format	Formatergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Kostensatz
1/1	Normal	Innenteil	210 x 270	4.900
1/1	Normal	U2, U3, U4	210 x 270	5.400
1/2	Hoch / Quer	Innenteil	H: 100 x 270 / Q: 210 x 130	3.200
1/3	Hoch / Quer	Innenteil	H: 65 x 270 / Q: 210 x 82	2.500
1/4	Hoch / Quer	Innenteil	H: 55 x 270 / Q: 210 x 72	1.950

Beim Erstellen der Druck-PDFs bitte 5mm Beschnittzugabe
an jeder Seite beachten und das Setzen der Beschnittmarken nicht vergessen.
Druckprofil für Umschlagsseiten 2, 3 u. 4: FOGRA 51L PSOcoated_v3
Druckprofil für Heftinnenseiten: 41 PSO_MFC
Datenformat PDF/X-Standards: PDF/X-1a, PDF/-X3 und PDF/X-4
Auflösung: mind. 300 dpi

Verbundwerbung
Für Anzeigen, die Werbung Dritter oder für Dritte enthalten, ist der Verlag berechtigt, einen Verbundzuschlag von 30% zu berechnen.
Reservierungen
Reservierungen für Vorzugsplatzierungen verfallen, sofern für sie bis zwei Wochen vor Anzeigenschluss kein schriftlicher Buchungsauftrag vorliegt. Weiterhin behalten wir uns im Falle einer Auftragserteilung eines anderen Kunden für eine bereits reservierte Vorzugsplatzierung vor, diese Reservierung zur Buchung freizugeben, sollte der Auftrag des reservierenden Kunden nicht innerhalb von drei Werktagen vorliegen.
Satzspiegelformate, Beschnittzugaben/Mindestabstände vom Beschnitt, Anzeigen-Teilbelegungen und Anzeigen-Splits auf Anfrage.

Alle Preisangaben in Euro und AE-fähig. Die Konditionen gelten ab 1. Januar 2023; zzgl. gesetzl. MwSt.

4 Themen-Advertorials

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Format	Formatergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Kostensatz
1/1	Normal	Innenteil	210 x 270	3.900
1/2	Normal	Innenteil	H: 100 x 270 / Q: 210 x 130	2.750
1/3	Normal	Innenteil	H: 65 x 270 / Q: 210 x 82	1.950

Auf Wunsch kann das Themen-Advertorial als auflockerndes Element ein Gewinnspiel beinhalten.

Muster-Themen-Advertorials:

...he Blumenkohl-Falafel begeistern die Veggie-Community!

...sich gesünder und nachhaltig ernähren – mit den veganen Blumen... ...a ist das ganz einfach. Die tiefgekühlten, fluffigen Bällchen aus ernte... ...Blumenkohl und Kichererbsen sind mit Minze und Sesam verfeinert ...em Rapsöl vorgebacken. Sie lassen sich im Nu im Backofen, der Heiß... ...er Mikrowelle zubereiten. Außen zart knusprig und innen locker und ...n- und laktosefreien Bällchen vielseitig kombinierbar. Sie schmecken ...ps, Burgern, Bowls und Salat oder sind ideal als schneller Solo-Snack. ...lexitarier sind gleichermaßen von diesem köstlichen Genuss begeistert. ...alafel" finden Sie in den Tiefkühltruhen der Verbraucher- und Supermärkte.

Preis: 2,79 € (300 g) **Info:** www.avita-veggie.de

Blumenkohl-Falafel mit Minze im Wrap

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

14 Stk. Avita Blumenkohl-Falafel (1 Packung 300 g)
2 Stk. Weizenfladen (Wrap-Tortillas)
1 Pck. Wildkräuter-Salat
10 Stk. Cocktailtomaten
1 Stk. gelbe Paprika
1 Stk. Avocado
1 Stk. mittelsc...
150 g Joghurt (...
Mi...

1. Die Blumenkohl-Falafel nach Packungsanweisung zub...
2. Den Salat putzen, Paprika und Cocktailtomaten wasc... kleine Stücke schneiden.
3. Joghurt, Zitronensaft, kleingehackte Minze, Salz und... einer Sauce vermengen.
4. Das Fruchtfleisch der Avocado mit etwas Zitronens... mittelscharfe rote Chilischote und eine Zwiebel fein h... die Avocado-Masse geben. Alles mit Salz und Pfeffer ... mit dem Avocado-Dip bestreic...

WHEATY Free!

So heißt die neue bio-vegane Aufschnitt-Linie des Traditionsunternehmens

Wheaty steht seit der Gründung für leckere Fleischalternativen auf Seitanbasis. Das schwäbische Familienunternehmen hat das asiatische Traditionsprodukt für den europäischen Geschmack weiterentwickelt und sein Sortiment aus Würsten, Burgern, Bratstücken und Aufschnitten stets am Geschmack der Zeit orientiert. Um nun aber auch jene zu erreichen, die auf Weizenprodukte verzichten wollen, startet im Mai die Aufschnitt-Linie Wheaty Free! – Leckereien auf Basis von Erbsenproteinen. Natürlich wie immer mit ausschließlich Biozutaten, schonend und ehrlich vegan produziert, vom Familienunternehmen nahe der Schwäbischen Alb. Den Anfang machen zunächst drei Sorten: eine klassische Lyoner-Variante, eine Lyoner mit Paprika und eine Wurstalternative mit mediterranen Kräutern. Sehr lecker, ab sofort im gut sortierten Biofachhandel und bei allen veganen Onlineshops! Lasst die Kühe auf der Wiese, es gibt schon wieder einen guten Grund mehr, auf tierische Produkte zu verzichten!

Info: ...eaty.de

Die Welt von TEE-MAASS bietet Genießern eine riesige Auswahl an exquisiten Köstlichkeiten.

Als langjähriges Familienunternehmen wissen sie genau, worauf es ankommt: auf Geschmack, Zubereitung und Qualität. Dies zeigt sich nicht nur bei ihrer einzigartigen Teeauswahl, sondern auch bei Gewürzen, Süßigkeiten und Geschirr. Entdecken Sie die ganze Welt des Genusses auf www.tee-maass.de

Anlieferung und Umsetzung

Die Umsetzung der Themen-Advertorials erfolgt durch die Redaktion auf Basis des vom Inserenten zur Verfügung gestellten Bild- und Textmaterials.
Bei evtl. auftretenden Abstimmungs- und Umsetzungsschwierigkeiten hat die Fertigstellung der Ausgabe Vorrang gegenüber den Themen-Advertorials.
Auf Wunsch können Themen-Advertorials auch seitens des Inserenten erstellt werden (Preise auf Anfrage).
Bei Gewinnspielen sollte der Wert der ausgelobten Gewinne über 300,- € liegen.
Die Gewinnerbenachrichtigungen und der Aussand der Gewinne erfolgt über den Inserenten.

Alle Preisangaben in Euro und AE-fähig. Die Konditionen gelten ab 1. Januar 2023; zzgl. gesetzl. MwSt.

5 Gewinnspiele

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Format	Formatergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Kostensatz
1/2	Normal	Innenteil	H: 100 x 270 / Q: 210 x 130	1.200
1/4	Kasten	Innenteil	100 x 130	600
1/6	Kasten	Innenteil	ca. 80 x 90	400

Muster-Gewinnspiele:

Anlieferung und Umsetzung

Die Umsetzung von Gewinnspielen erfolgt durch die Redaktion auf Basis des vom Inserenten zur Verfügung gestellten Bild- und Textmaterials.
Bei evtl. auftretenden Abstimmungs- und Umsetzungsschwierigkeiten hat die Fertigstellung der Ausgabe Vorrang gegenüber den Gewinnspielen.
Auf Wunsch können Gewinnspiele auch seitens des Inserenten erstellt werden (Preise auf Anfrage).
Bei Gewinnspielen sollte der Wert der ausgelobten Gewinne über 300,- € liegen. Die Gewinnerbenachrichtigungen und der Aussand der Gewinne erfolgt über den Inserenten.

Alle Preisangaben in Euro und AE-fähig. Die Konditionen gelten ab 1. Januar 2023; zzgl. gesetzl. MwSt.

6 Rezept-Integration

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Format	Formatergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Kostensatz
1/1	• Großes Rezeptfoto • Abbildung des Firmenlogos • Nennung der Produkte • Abbildung der Produktpackung	Innenteil	210 x 270	1.780

Muster-Rezeptintegrationen:

Anlieferung und Umsetzung

Die Umsetzung der Rezeptintegration erfolgt durch die Redaktion auf Basis des vom Inserenten zur Verfügung gestellten Bild- und Textmaterials.
Bei evtl. auftretenden Abstimmungs- und Umsetzungsschwierigkeiten hat die Fertigstellung der Ausgabe Vorrang gegenüber den Rezeptintegrationen.
Auf Wunsch können Rezeptintegrationen auch seitens des Inserenten erstellt werden (Preise auf Anfrage).

Alle Preisangaben in Euro und AE-fähig. Die Konditionen gelten ab 1. Januar 2023; zzgl. gesetzl. MwSt.

7 Beiprodukte

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Beilagen

Gewicht bis	Kostensatz pro ‰
20g	166
30g	180
40g	200
50g	219
bis 80g	239

Beilagen sind verarbeitungsfertig angelieferte Produkte, die der Zeitschrift lose und mit der geschlossenen Seite zum Bund beigelegt werden. Das Maximalgewicht bedarf der Abstimmung. Warenproben auf Anfrage.

Mindestauflage:
20.000 Exemplare
Maximalauflage:
31.500 Exemplare

Beikleber

Beikleber sind verarbeitungsfertig angelieferte Produkte, die auf eine Trägeranzeige aufgeklebt werden und durch den Interessenten abgelöst werden können. Die Kosten für die Trägeranzeige sind in dem Kostensatz nicht enthalten. Auf Wunsch prüft der Verlag die Beiklebemöglichkeit auf einer redaktionellen Seite.

Mindestauflage:
20.000 Exemplare
Maximalauflage:
31.500 Exemplare

Ad Special	Gewicht bis	Kostensatz pro ‰
Booklet	10g	84
Booklet	20g	140
Booklet	30g	144
Je weitere 10 g		+19
Warenproben	10g	143
Warenproben	20g	156

Beihefter

Seiten	Kostensatz pro ‰
4	159
8	166
12	180
16	193
je weitere 4 Seiten	+17

Beihefter sind fest in der Zeitschrift integrierte Drucksachen/Prospekte eines Werbenden. Sie können verarbeitungsfertig vom Auftraggeber angeliefert oder auf Anfrage durch uns hergestellt werden. Beihefter mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.

Mindestauflage:
20.000 Exemplare
Maximalauflage:
31.500 Exemplare

Preisangaben
Preise für je angefangene tausend Exemplare. Die Preise für Ad Specials können sich erhöhen, falls durch sie z.B. die Verarbeitung erschwert wird. Verbund Ad Specials sind nach besonderer Vereinbarung möglich. Bei Unterschreitung der Mindestbelegung gilt die Mindestbelegungsmenge als Berechnungsgrundlage.
Auflagenabstimmung
Abweichungen von den vereinbarten Streugebieten sind aus vertriebstechnischen Gründen möglich. Die zu belegenden Auflagen unterliegen Schwankungen, deshalb muss die tatsächlich benötigte Menge bei Auftragserteilung abgestimmt werden. Unterschiedliche Versionen in einer Ausgabe nur auf Anfrage.
Technik und Anlieferung
Verbindliche technische Angaben, Informationen zu Terminen, Mustern, sowie zur Anlieferung auf Anfrage.
Bei evtl. auftretenden Verarbeitungsschwierigkeiten hat die Fertigstellung der Auflage Vorrang gegenüber den Ad Specials.
Druckservice
Auf Wunsch übernimmt der Verlag auch die Produktion des Ad Specials. Preise auf Anfrage.

Alle Preisangaben in Euro und AE-fähig. Die Konditionen gelten ab 1. Januar 2023; zzgl. gesetzl. MwSt.

8 family weekly

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

„family weekly“ von Deutschlands großer Familienzeitschrift „familie&co“ (www.familieundco.de) enthält eine Vielzahl an aktuellen, für Familien relevante Themen und wird wöchentlich von der familie&co-Redaktion digital per E-Mail verschickt.
Viermal jährlich erscheint in Zusammenarbeit mit „Vegetarisch fit“ und „VEGAN für mich“ das family weekly Themenspecial „Familie, Nachhaltigkeit & pflanzliche Ernährung“.

Empfänger: 76.000 Eltern, Familien, Mütter, Väter mit Kindern von 3 bis 12 J (23 % Öffnungsrate)
Termine: 27.03.2023, 26.06.2023, 04.09.2023 und 06.11.2023

Format	Formatergänzungen	Platzierung	Kostensatz
Advertorial / Gewinnspiel	bis zu 800 Zeichen und 1 Grafik	family weekly „Familie & pflanzliche Ernährung“	695

Muster-Inhalte:

Distribution
„family weekly“ von familie&co (www.familieundco.de) enthält eine Vielzahl an aktuellen, für Familien relevante Themen und wird wöchentlich von der familie&co-Redaktion per E-Mail verschickt.
Anlieferung und Umsetzung
Die Umsetzung der Advertorials/Gewinnspiele erfolgt durch die Redaktion auf Basis des vom Inserenten zur Verfügung gestellten Bild- und Textmaterials.
Bei evtl. auftretenden Abstimmungs- und Umsetzungsschwierigkeiten hat der rechtzeitige Versand von „family weekly“ Vorrang gegenüber den Advertorials/Gewinnspielen.
Bei Gewinnspielen sollte der Wert der ausgelobten Gewinne über 150,- € liegen. Die Gewinnerbenachrichtigungen und der Aussand der Gewinne erfolgt über den Inserenten.

Alle Preisangaben in Euro und AE-fähig. Die Konditionen gelten ab 1. Januar 2023; zzgl. gesetzl. MwSt.

9 Themenplan

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

2/23

- *Titelthema: Frühlingsküche*
- *Frühlingssalate + Dressing*
- *leichte Nudelgerichte*
- *Gemüse-Küchlein und Puffer*

3/23

- *Titelthema: Gesund & lecker*
- *Finger-Food & Snacks*
- *Gesunde Bowls*
- *Spargel-Rezepte*

4/23

- *Titelthema: Sommerküche*
- *Grillen – Veggie BBQ*
- *Eis-Desserts, Nice-Cream*
- *Toskana und Italien erleben*

5/23

- *Titelthema: Herbstküche*
- *Kürbis und Herbstgemüse-Rezepte*
- *Herbstsalate*
- *Müsliriegel selbst gemacht*

6/23

- *Titelthema: Landküche*
- *Wraps, Burritos und Co.*
- *Nachhaltig und umweltbewusst schlemmen*
- *Landküche*

1/24

- *Winterküche*
- *Herzhafte Eintöpfe*
- *Heiße Drinks, Tee (Gewürztee & Co.)*
- *Veggie Weihnachten*

10 Termine

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Anzeigen und Beiprodukte

Heft-Nr.	Erscheinungstag	Anzeigen- ,Druckunterlagen- und Beiprodukte- Buchungsschluss und Rücktrittstermin	Beiprodukte Anliefertermin
2/23	08.02.2023	04.01.2023	13.01.2023
3/23	03.05.2023	29.03.2023	04.04.2023
4/23	14.06.2023	10.05.2023	17.05.2023
5/23	02.08.2023	28.06.2023	07.07.2023
6/23	18.10.2023	13.09.2023	21.09.2023
1/24	29.11.2023	25.10.2023	03.11.2023

Themen-Advertorials und Gewinnspiele

Heft-Nr.	Erscheinungstag	Buchungsschluss und Rücktrittstermin	Termin Materialanlieferung Bild und Text an Redaktion
2/23	08.02.2023	02.12.2022	09.12.2022
3/23	03.05.2023	03.03.2023	10.03.2023
4/23	14.06.2023	14.04.2023	21.04.2023
5/23	02.08.2023	02.06.2023	09.06.2023
6/23	18.10.2023	18.08.2023	25.08.2023
1/24	29.11.2023	29.09.2023	06.10.2023

Für Sonderwerbeformen und Ad-Specials: Verfügbarkeiten und Termine auf Anfrage

11 Verlags-angaben

vegetarisch
LECKER · LEICHT · FRISCH

Verlag:	Grüner Verlag Green Media GmbH Klostergut Fremersberg 76530 Baden-Baden impuls@ids-deutschland.de 07221 3939 639
Geschäftsführung:	Peter Wolf
Verlagsleitung:	Marko Petersen
Chefredakteur:	David Vinzentz
Marke:	Vegetarisch fit, 1993
Content-Management:	Dirk Müller
Advertorial-Produktion:	David Vinzentz, Simon Ommer
Artdirektion / Layout:	Christina Weyerstrass
Herstellung:	Andy Dreyer
E-Paper-Publishing:	Marko Petersen
Webdesign:	Markus Oster
Vermarktung:	Grüner Verlag Green Media GmbH
Anzeigenleitung:	Marko Petersen
Distribution:	IPS, Meckenheim
Druck:	Walstead Central Europe, Krakau, Polen
Zentralbereich:	zentralbereich@ids-deutschland.de impuls@ids-deutschland.de
Finanz- u. Rechnungswesen:	Susanne Weber, email: weber.s@ids-deutschland.de Konrad Schaub, eMail: schaub@ids-deutschland.de Gudrun Anbau, email: anbau@ids-deutschland.de Edwin Leppert, email: leppert@ids-deutschland.de
Druckunterlagen:	DruckVfit@ids-deutschland.de
Internet:	www.ids-deutschland.de www.vegetarischfit.de
Zahlungsbedingungen:	Die Abrechnung erfolgt nach Kooperationsbestätigung bei Beginn der Distribution. Alle Zahlungen sind sofort rein netto ohne Abzug fällig.
Geschäftsbedingungen:	Für die Abwicklung von Aufträgen gelten die Zahlungs- und Geschäftsbedingungen, die beim Verlag zu beziehen sind.