Alles gelingt und schmeckt!

Koch&Back Journal

Das beste Rezept

Mediadaten 2027

DIE ECHTE ÖSTERREICHISCHE KOCHZEITSCHRIFT www.kochundback.at

Wir werben für Sie mit Liebe!

Preise, Termine und Informationen
für die Beilage **prima – Das GENUSS-Magazin**
im Koch&Back Journal

Auflage

Ø 28.000

Vertrieb

Exklusiv im Abo erhältlich;
einzelne Hefte können direkt vom Verlag gekauft werden.

Zielgruppe

Junge Mütter, Hobbyköchinnen- und Köche, Hauswirtschaftsschulen.

Die Hefte werden sehr gerne gesammelt.

Viele Abonnentinnen kaufen die Koch&Back Journal Sammelmappe. Die Hefte werden an die nächste Generation weitergegeben.

Die Zeitschriften können auch einzeln nachbestellt werden (ab € 4,10 pro Heft zzgl. Versand).

Beilage prima – Das GENUSS-Magazin im Koch&Back Journal

Dateiformat für Anzeigen

Es können nur digitale Dateien verwendet werden. PDF-Dateien – empfohlen nach dem PDF/X-3 oder PDF/X- Standard mit Bilddateien vorzugsweise in 300 dpi-Auflösung. Liefern Sie Ihre Dateien bitte ausschließlich im CMYK-Farbmodus an und betten Sie verwendete Schriften ein.

Farbauftrag max. 290 bis 300 %
ICC Profil CMYK ISO_Coated_v2

Datentransfer

Per E-Mail an:
redaktion@kochundback.at

Rabatte

ab	2 Einschaltungen	**3%**
ab	4 Einschaltungen	**5%**

Anzeigenplatzierung auf U3/U4

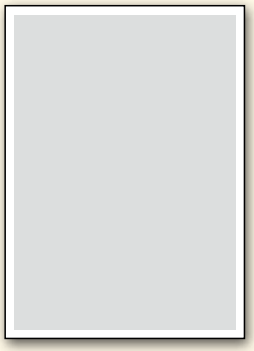
Anzeigenformate und Preise*

Maße jeweils Breite x Höhe in mm, 4c oder s/w gleicher Preis.

Seitenformat

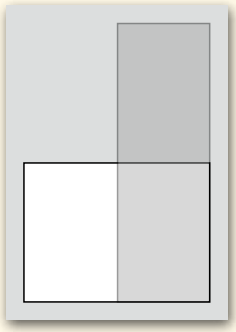
207 x 297 mm

1/1 Seite: € 4.370,–
im Seitenanschnitt:
207 x 297 mm
+ 3 mm Beschnitt rundum
(213 x 303 mm)



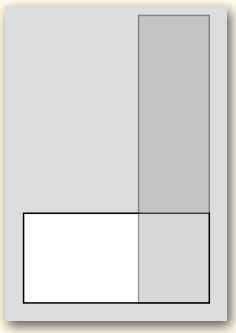
1/2 Seite: € 2.305,–

Im Satzspiegel:
Querformat 178 x 125 mm
Hochformat 89 x 249 mm



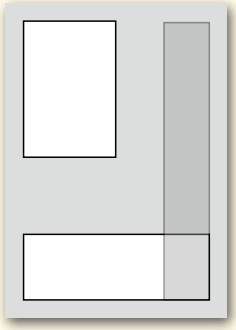
1/3 Seite: € 1.520,–

Im Satzspiegel:
Querformat 178 x 83 mm
Hochformat 83 x 249 mm



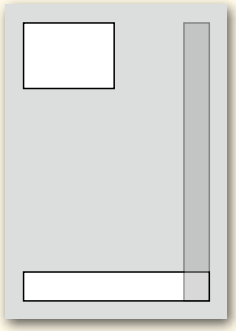
1/4 Seite: € 1.050,–

Im Satzspiegel:
Querformat 178 x 62 mm
Hochformat 45 x 249 mm
2-spaltig 86 x 62 mm



1/8 Seite: € 610,–

Im Satzspiegel:
Querformat 177 x 31 mm
Hochformat 22 x 249 mm
2-spaltig: 45 x 31 mm



Advertorials auf der Seite 2

prima LEBEN & GENIESSEN

Salz

Da Salz kein landwirtschaftliches Produkt ist, gibt es dafür auch kein BIO-Zertifikat. Es gibt nur raffiniertes oder Natursalz.

Ohne Salz geht in der Küche gar nichts. Mittlerweile gibt es eine große Auswahl an Salzen. Das beliebteste ist raffiniertes Salz, auch Industriesalz genannt. Es ist mehrfach gewaschen, gefiltert, erhitzt und gebleicht. Aufgrund dieses Verfahrens spricht man auch von Kochsalz. Außerdem enthält es Zusatzstoffe, sogenannte Rieselhilfen, die verhindern, dass Salz feucht wird und verklumpt. Unraffiniertes Salz, auch Natursalz genannt, ist etwa Meersalz, das nur durch Verdampfen von Meerwasser gewonnen und keinem Raffinierungsverfahren unterzogen wird. Essenthält von Natur aus Natriumchlorid, verschiedene Mineralien, Kalium, Kalzium, Eisen und vieles mehr. Meersalz ist nach dem Verdampfen des Meerwassers grau gefärbt und nicht weiß, außerdem wird bei Natursalzen auf zugesetzte Rieselhilfen verzichtet. Auch das in Gesteinen eingebettete Steinsalz ist nur durch Austrocknen der Urmeere entstanden. Chemisch sind Stein- und Meersalz nahezu identisch, beide bestehen zu fast 100 % aus Natriumchlorid. Der größte Unterschied liegt im Geschmack: Während raffinierte Industriesalze einen scharfen Salzgeschmack aufweisen, schmecken Natursalze feiner und im Nachgeschmack etwas gehaltvoller.

KNIGGE

Niesen bei Tisch

Ob aufgrund von Verkühlungen, wegen Allergien oder zur Pollenflugzeit: Wenn bei Tisch unangenehmerweise das Gefühl aufkommt, niesen zu müssen, dann sollte man sich so verhalten: Der Niesende sollte den Stuhl etwas nach hinten rücken und sich dabei leicht nach links wegdrehen. Kerzenweise niest man in ein Taschentuch. Ist keines in greifbarer Nähe, dann am besten in die Armbeuge niesen. So bleiben die Handflächen keimfrei und etwaige Viren können nicht über Besteck oder Türgriffe weitergegeben werden.

Das Gelbe vom Ei

Gebeiztes Ei

Beim traditionellen Vorgang des Ei-Beizens wird der Dotter in Salz und etwas Zucker eingelegt und etwa 5 Tage im Kühlschrank kühl gelagert, anschließend im Backrohr getrocknet. Das Salz entzieht dem Eigelb Wasser, so bleibt es länger haltbar und wird sehr kräftig im Geschmack. Durch den Flüssigkeitsverlust verliert etwas an Größe und nimmt einen salzigen, aber zugleich auch leicht süßlichen Geschmack an. Die veränderte Konsistenz von gebeiztem Ei erinnert an Hartkäse, sein Aroma an Parmesan, aber ohne übermäßigen Käse-Geschmack. Liebhaber des dottergelben Geschmacks verstärkers raffeln das gebeizte Ei und streuen es über Pastagerichte, kurzgebratenes Rindfilet, Salate und Risotto. Für Fischgerichte kommt etwas Zitronenzur Beize, je nach Vorliebe auch getrocknete Gewürze und Pfeffer.

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Osmose beim Kochen

Salz sorgt dafür, dass natürliche Aromen im Kochgut bleiben und nicht ins Kochwasser wandern. Werden etwa Püree-Erdäpfel in ungesalzenem Wasser gekocht, will das Wasser die Salze und Mineralstoffe den Erdäpfeln entziehen. Dann platzen die zarten Zellwände und alle Nährstoffe vom Gemüse verlieren sich im Kochwasser.

2 Koch&Back Journal Nr. 04/2022

Großes Advertorial

Bis zu 940 Zeichen inkl. Leerzeichen
+ Bild
+ Überschrift
€ 1.220,–

Kleines Advertorial

Bis zu 600 Zeichen inkl. Leerzeichen
+ Bild
+ Überschrift
€ 620,–

Advertorials auf der Seite 4

prima TRENDS & TIPPS

Süße japanische Spezialität

Mochi

Hinter dem klingenden Namen Mochi (japanisch, sprich: motsi) verbirgt sich ein kleiner Kuchen aus Klebreis. Traditionellwird der Mochi-Teig mit riesigen Holzhammern stundenlang geschlagen, bis er sich in den typisch elastisch-weichen Mochi-Reisteig verwandelt. Mochi wird in Japan zum Neujahrsfest und zu ganz besonderen Anlässen serviert. Sehr beliebt ist eine sehr süße Variante, das Daifuku Mochi, das mit einer roten Bohnenpaste gefüllt ist.

Ginseng-Kaffee

Die Mischung aus gemahlenem Kaffee mit Ginseng-Extrakt soll wach machen, leistungssteigernd wirken und das Immunsystem fördern. Er soll konzentrations- und leistungsfördernd, stimmungsaufhellend, aber auch blutdruckregulierend wirken.

NEU ENTDECKT

Protein-Joghurt

Mit der extra Portion Eiweiß ist im Zuge neuer Ernährungstrends etwa bei vegetarischer, veganer oder „Low Carb"-Ernährung) Protein-Joghurt sehr beliebt geworden. Natürliches Eiweiß, wie es sich in Fleisch, Fisch oder Eiern findet, fehlt aber bei manchen modernen Ernährungstrends. Die erhöhte Proteinzufuhr bringt ein besseres Sättigungsgefühl, aber auch einen erhöhten Muskelaufbau mit sich. Je nach sportlicher Betätigung gelten unterschiedliche Richtwerte für die optimale Proteinmenge pro Tag, zu viel kann aber zu erhöhten Harnsäurewerten führen!

Anchose

Darunter versteht man „Halbkonserven" aus frischem oder gefrorenem Fisch. Dieser wird mehrere Wochen in einer Marinade aus Salz, Zucker, Kräutern und Gewürzen eingelegt. Je nach Rezept gibt es auch Fisch mit leicht süßlichen Saucen, mit würzigen Marinaden oder in Öl eingelegt. Beispiel für Anchosen sind etwa Gabelbissen mit Fisch, Graved Lachs, Matjesfilet oder Gewürzhering.

GESUND

Spargel

Egal ob grün, weiß oder purpurrot – Spargel ist sehr gesund! Er ist kalorienarm, enthält aber viel Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Vitamine, vor allem Vitamin C, E, B sowie Folsäure. Spargel reinigt das Blut und regt den Stoffwechsel an. Da er auch Giftstoffe aus dem Körper ausschwemmt, kann er für reine Haut sorgen. Er unterstützt die Leber-, Nieren- und Lungenfunktion und regt insgesamt den Stoffwechsel an. Im Spargel stecken viele wichtige Ballaststoffe, die ihn zu einem sättigenden Gemüse machen, das in der Diätküche geschätzt wird. Sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen den Darm und wirken sich positiv auf die Darmschleimhaut aus. Das enthaltene Kalium ist ein wichtiger Baustein für Knochen und Zähne.

ONLINE-TIPPS

Wie schmeckt...?

Wissenswertes über Geschmack

Auf der Website werden viele interessante Themen rund um Geschmack und Geschmackssinn besprochen. Ob Gewürze, Obst, Pilze, Gemüse oder allerlei Kurioses: Hier kann man Fakten und viel Interessantes rund um Thema Essen und Trinken finden und stundenlang stöbern und gustieren. Auch Rezepte, allerlei Anregungen und Wissenswertes finden sich auf www.wieschmeckt.de

Beechange

Beechange ist ein österreichischer Versandhandel und bietet umweltfreundliche Produkte aus den Kategorien Haushalt, Wohnen, Schenken und Kosmetik. Man findet Interessantes und Innovatives rund um folgende Themen: Vegan, Bio, Upcycling, Zero-Waste, Plastikalternativen und Nachhaltigkeit. www.beechange.com

Hafer

Wie vielseitig das heimische Getreide sein kann, zeigt Hafer-Expertin Caroline Nichols in ihren neuen und sehr schön gestalteten Kochbuch „Hafer – Einfach gut". Darin präsentiert sie über 50 süße und herzhafte Rezepte, die alle auf Hafer basieren. Kreative Kreationen von Pizza bis Aufstrich finden sich ebenso darin wie traditionelle Rezepte von Porridge über Brot bis zu Keksen. Außerdem gibt es einen Informationsteil über Produktion und Verwendung von Hafer.

Hafer. Einfach gut. StorCreative Nichols. *EMF Verlag, 128 Seiten, reich bebildert, Hardcover. € 20,60. ISBN 978-3-7459-0664-6.*

4 Koch&Back Journal Nr. 04/2022

Kleines Advertorial

Bis zu 400 Zeichen inkl. Leerzeichen
+ Bild
+ Überschrift
€ 410,-

Bis zu 190 Zeichen inkl. Leerzeichen
+ Überschrift
€ 124,-

Bis zu 300 Zeichen inkl. Leerzeichen
+ Überschrift
€ 189,-

Großes Advertorial

Bis zu 480 Zeichen inkl. Leerzeichen
+ Bild
+ Überschrift
€ 490,-

Buchvorstellung

Bis zu 540 Zeichen inkl. Leerzeichen
+ Bild
+ Überschrift
€ 470,-

Medienberatung und Annahme

Bitte wenden Sie sich an die Redaktion unter: redaktion@kochundback.at

Termine

Ausgabe	Erscheinungstermin**	Anzeigenschluss	Druckunterlagenschluss
April (Ostern)	05.3.2027	05.2.2027	12.2.2027
Mai (Muttertag)	20.4.2027	23.3.2027	30.3.2027
Oktober	21.9.2027	24.8.2027	31.8.2027
November (Weihnachtskekse)	19.10.2027	21.9.2027	28.9.2027

* Alle Preise netto Euro, zzgl. 5% Werbeabgabe, zzg. ges. MwSt. 20%. Stand November 2026. Im Auftrag der Leopold Stocker Verlag GmbH. Alle Angaben vorbehaltlich Irrtümer und Druckfehler. AGB siehe online unter www.landwirt-media.com/agb-anzeigenverkauf/

** Bitte beachten: Die Post hat 5 Werktage Zeit für die Zustellung, es gibt nicht „den einen Tag", an dem alle AbonnentInnen ihre Zeitschrift erhalten.