



**Lisa** *kochen  
& backen*

**OBJEKTPROFIL**

# ZITAT DER CHEFREDAKTION

Die Marke LISA Kochen & Backen



**LISA KOCHEN & BACKEN** erscheint zum 25. Jubiläum in neuem Gewand und macht in gewohnt hervorragender Qualität Monat für Monat eine kulinarische Reise durch ein großes Highlight-Thema, abgerundet durch einfache Rezepte, die alle begeistern und den Alltag erleichtern – so macht Kochen & Backen jeden Tag Appetit auf mehr!



*Maria Lindoval*

# LISA KOCHEN & BACKEN AUF EINEN BLICK

Die Marke kompakt

LISA KOCHEN & BACKEN ist ideal für Familien und Singles die trotz begrenztem Zeitbudget einen hohen Anspruch auf etwas Selbstgekochtes mit Genuss haben. In jeder monothematischen Ausgabe steht das Kochvergnügen, der Backspaß und die Gastfreundschaft der LISA KOCHEN & BACKEN-LeserInnen im Vordergrund.

## PRINT

Verk. Auflage	52.677 Ex.
Leser	0,39 Mio.
1/1 Brutto	€ 15.600
Erscheinung	6x p.a.
Copy-Preis	€ 2,40



➤ **LISA KOCHEN & BACKEN: Einfache Rezepte, die alle begeistern.**

Quelle: IVW QIII (Print), MA 2022-II, Preis ab 01.01.23

# WEIBLICH – MITTEN IM LEBEN

Die LISA KOCHEN & BACKEN Zielgruppe

## Print

78% der Zielgruppe  
sind zwischen  
30-69 Jahre alt



87%  
sind Frauen



52% verfügen  
über ein  
HHNE >3.000€



Gut gebildet:  
70% haben eine weiterführende Schule  
oder Hochschule besucht



Quelle: MA 2022 I

# LISA KOCHEN & BACKEN – REZEPTE DIE BEGEISTERN

Große Themenvielfalt

**Lisa** kochen  
& backen



## Kochvergnügen

Einfache Rezepte ideal für alle die trotz begrenzter Zeit hohe Ansprüche an Genuss und Gastlichkeit haben.



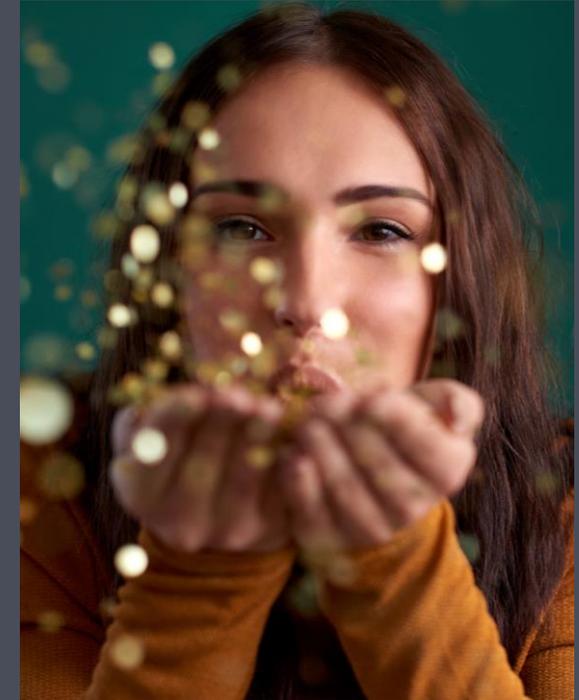
## Backspaß & Desserts

Süße Rezepte - alltagstauglich und saisonal mit vielen weiteren tollen Ideen rund ums Backen.



## (Genuss-) Reisen

Köstlichkeiten aus aller Welt sowie Reise- und Ausflugstipps.



## Extra & Rätsel

Jede Ausgabe wird mit einem Heft-im-Heft (16-seitigen Beihefter) und einem Kreuzworträtsel ergänzt.

# EIN BLICK INS HEFT – KOCHVERGNÜGEN

Branchenumfeld

Ideen mit Ei

**TIPP**  
Übige Brötchendeckel würfeln und für Salat-Croûtons in Butter knusprig braten. Das weiche Innere kann man für Brotsuppe nehmen.

**GEBACKENE BRÖTCHEN MIT EI**  
Prima Frühstücks-Idee mit Wow-Effekt

**Für 4 Stück:** • 4 Sesambrotchen  
• 4 EL geriebener alter Gouda • 4 Eier  
• 8 EL Tomaten-Chutney (Fertigprodukt)  
• 1 TL Olivenöl

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Von den Brötchen jeweils den Deckel abschneiden und sie innen leicht aushöhlen. Beides anderweitig verwenden (siehe Tipp). Brötchen innen mit jeweils 1 EL Gouda bestreuen und mit 2 EL Chutney beträufeln. Die Eier nacheinander einzeln aufschlagen und vorsichtig in die ausgehöhlten Brötchen gießen lassen.

2 Eier salzen und pfeffern und die gefüllten Sesambrotchen im vorgeheizten Ofen 10-15 Min. backen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben. Die Eier mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Wunsch mit Puccola garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.  
**Pro Stück:** ca. 470 kcal, 19 g F, 58 g KH, 21 g E

## Ei, wie lecker

Was wäre die Küche ohne die kleinen Proteinbomben? Mit ein bisschen Fantasie zubereitet, schmecken Sie sogar noch besser

32 Lisa kochen & backen 4/2022

Magazin

**Ein sprechender Eierkocher**

Wenn Sie plötzlich am Frühstückstisch den Satz „Die weichen Eier sind fertig“ hören, dann sagt Ihnen der Eierkocher von Emerio gerade selbst Bescheid, dass das so ist. Das Gerät (um 30 €) kocht bis zu 6 Eier in den gewünschten Graden weich, mittel und hart.

**Warum sind Eier so gesund?**

Eier versorgen uns nicht nur mit kraftspendendem Eiweiß. Die kleinen Proteinbomben enthalten auch außer Vitamin C alle sonst wichtigen Vitamine, dazu noch Zink, Eisen und Selen sowie Antioxidantien.

**Vorsicht vor dem Salmonellenbefall!**

Gefährliche Salmonellen-Bakterien sitzen meist auf der Oberfläche der Eierschale. Daher sollte man rohe Eier vor dem Aufschlagen gut unter fließendem Wasser abwaschen, vor allem, wenn sie ausgeblasen werden. Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen. Nach dem Hantieren mit rohen Eiern die Schalen sofort entsorgen, die Hände gründlich waschen und die Arbeitsfläche reinigen. Speisen aus rohen Eiern im Kühlschrank aufbewahren.

**Frisches vom Hof**

Eier von glücklichen Hühnern kauft man am besten direkt auf einem Hof, auf dem man selbst sehen kann, wie die Hühner dort leben. Ist das nicht möglich, erkennt man z. B. im Supermarkt die Herkunft am Zahlencode auf dem Ei. Beginnt der Code mit 0, stammt es aus ökologischer Produktion.

**Pinguine halten alles sicher fest**

Wie praktisch! Der Eierhalter „Egguins“ (Paling Design, ca. 21 €) eignet sich für die Aufbewahrung von bis zu 6 Eiern im Kühlschrank, den Transport sowie zum Eierkochen in einem Topf.

## EI, EI, EI

Fakten, News & Interessantes über unsere liebste Zutat auf dem Frühstückstisch

**Lebige Eierbecher**

Blöß keinen unnötigen Stress machen. Mit einem lustigen oder frischen Spruch auf dem Eierbecher kommt schon zum Frühstück gute Laune auf den Tisch (Porzellan, 2,50 €, über sheepworld.de).

**Verschiedene Größen nach Gewicht**

Im Handel findet man Eier in den Größen S bis XL. Unterschieden werden sie nach Gewicht: Größe XL = über 73 Gramm, L = 63–73 Gramm, M = 53–62 Gramm und S = unter 53 Gramm. Bei Backrezepten wird in der Regel die Eigröße M verwendet. Auf Bauernhöfen bekommt man auch XXL-Eier, die 120 Gramm und mehr wiegen.

34 Lisa kochen & backen 4/2022

Einfache Rezepte ideal für alle die trotz begrenzter Zeit hohe Ansprüche an Genuss und Gastlichkeit haben. Ergänzt durch Ratgeber-Tipps rund um Küchenutensilien welche die Zubereitung der Gerichte erleichtern.

# EIN BLICK INS HEFT – VEGETARISCH & VEGAN

Branchenumfeld



Vegetarische und Vegane  
Rezepte – raffiniert,  
geschmackvoll und  
alltagstauglich.

# EIN BLICK INS HEFT – BACKSPASS & DESSERTS

Branchenumfeld

Backen

## MANDARINEN-QUARK-TORTE Ein rosarotes Prachtstück

**Für 8 Stücke:** • 4 Eier • 120 g Zucker  
• 1 Prise Salz • 80 g Mehl • 40 g Stärke  
• 1 TL Backpulver • 1 Dose Mandarinen  
(175 g) • 600 g Magerquark • 1 Päckchen  
Vanillezucker • 6 EL Puderzucker  
• 3 EL Zitronensaft • 2 Beutel Gelatine-  
Fix • 150 g Sahne • 200 g Mascarpone  
• Lebensmittelfarbigel in Pink

**1** Backofen auf 175 Grad (Umluft  
155 Grad) vorheizen. Eier, Zucker  
und Salz 10–15 Min. dickcremig  
aufschlagen. Mehl, Stärke und  
Backpulver mischen. In  
3 Portionen auf die Eimasse  
sieben. Unterheben. Masse in 2  
mit Backpapier ausgelegte Spring-  
formen (Ø 16 cm) streichen. Ca.  
17 Min. backen. Auskühlen lassen.

**2** Mandarinen abtropfen lassen.  
6 EL Saft aufengen. 400 g Quark,  
Vanillezucker, 4 EL Puderzucker  
und 2 EL Zitronensaft verrühren.  
1 Beutel Gelatine-Fix unterrühren.  
Sahne steif schlagen. Restliche  
Gelatine einrieseln lassen. Sahne,  
dann Mandarinen unterheben.

**3** Beide Böden einmal halbieren.  
1. Boden auf einer Platte mit  
einem Tortenring umstellen. Mit  
½ des Mandarinenensafts tränken  
und mit ½ der Creme bestreichen.

Mit 2 weiteren Böden ebenso ver-  
fahren und diese auf den 1. Boden  
schichten. 4. Boden auflegen, mit  
Folie abdecken. Ca. 4 Std. kühlen.

**3** Mascarpone mit 200 g Quark,  
2 EL Puderzucker, 1 EL Zitronen-  
saft verrühren. Torte aus dem Ring  
lösen. Mit einer dünnen Schicht  
Creme einstreichen. Ca. 30 Min.  
kühlen. Restliche Creme mit  
Lebensmittelfarbe marmorieren.  
Torte ringsum damit einstreichen.  
1 Std. kühlen. Torte evtl. mit Kek-  
hasen aus Mürbeteig garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 ½ Std.  
**Pro Stück:** ca. 425 kcal,  
16 g F, 42 g KH, 27 g E

### TIPP

Für die Deko  
essbares Ostergras in Rosa  
(z. B. von Küchle) als Nest  
auf die Torte legen. Mit  
dragierten Schoko-  
eiern füllen.

Rezeptaufwand: ★ geht leicht ★★ für Geübte ★★★ anspruchsvoll



## MARZIPAN-VANILLE-TÖRTCHEN

Gekrönt mit fruchtigem Erdbeer-Mascarpone-Frosting

**Für 6 Stück:** • 50 g Marzipanroh-  
masse • 5 Eier • Salz • 90 g Zucker  
• 100 g Mehl • 65 g Speisestärke  
• 2 Blatt Gelatine • 300 g Sahne  
• 100 ml Milch • Mark von ½ Vanille-  
schote • 2 Eigelb • 80 g weiche Butter  
• 125 g Puderzucker • 200 g  
Mascarpone • 3 EL Erdbeermark

**1** Backofen auf 210 Grad (Umluft  
190 Grad) vorheizen. Marzipan  
würfeln, mit 5 EL kochendem  
Wasser vermehren. Eier trennen.  
Marzipan, 5 Eigelb und 1 Prise  
Salz cremig rühren. Eiweiße mit  
60 g Zucker steif schlagen. Ei-  
schnee mit Mehl und 50 g Stärke

unter den Marzipan-Mix heben.  
Masse auf einem mit Backpapier  
belegtem Blech glatt streichen.  
10–12 Min. backen. Heraus-  
nehmen. Biskuit auf ein mit  
Zucker bestreutes Küchentuch  
stürzen. Auskühlen lassen.  
18 Kreise (Ø 6 cm) ausstechen.

**2** Gelatine einweichen. In einem  
Topf 15 g Stärke, 150 g Sahne,  
Milch, 50 g Zucker und Vanille-  
mark aufkochen. Topf vom Herd  
ziehen. 2 Eigelb in die Masse  
rühren, durch ein Sieb in eine  
Schüssel füllen. Gelatine aus-  
drücken, in der warmen Masse  
auflösen. 15 Min. kühl stellen.

150 g Sahne steif schlagen und  
unterheben. Creme als Tupfen  
auf 12 Biskuitkreise spritzen.  
Je 2 davon aufeinandersetzen.  
Mit je 1 übrigen Kreis abdecken.  
Ca. 20 Min. kühl stellen.

**3** Die Butter mit Puderzucker  
schaumig schlagen. Mascarpone  
und Erdbeermark einrühren. Die  
Masse mit einem Spritzbeutel mit  
einer flachen Tülle als wellige  
Röschchen auf die Törtchen  
spritzen. Evtl. mit Erdbeerstück-  
chen und mit essbaren Blüten  
garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std. **Pro Stück:**  
ca. 300 kcal, 19 g F, 27 g KH, 5 g E



### Süße Ausstecher

Eine knusprige Torten-Deko  
sind Kek-Hasen aus Mürbeteig  
(Rezept für den Teig auf S. 72:  
Häschen-Cookies). Die niedlichen  
Häsengesichter gelangen mit  
diesen 3D-Ausstechern. Auch  
geeignet für Fondant und Biskuit.  
3D-Cardan-Ausstecherformen von Yve Lian,  
ca. 6 € über amazon.de

### Essbare Deko

Eier, Häschen und  
Schmetterlinge aus  
buntem Esspapier  
verwandeln Muffins,  
Kuchen & Co. ganz  
fix in einen süßen  
Ostertraum. Gluten-  
und laktosefrei.  
Struktur Esspapier  
Ostern von Stäbter,  
3 g ca. 3 €



### Ei, wie kunstvoll

Ob als Servietten-Deko oder zum  
Verschenken – diese kunstvollen  
Keks-Eier machen Eindruck.  
Sie gelangen ganz einfach: Eine  
8 cm große Ei-Ausstechform aus  
Edelstahl bringt Teig in die ovale  
Kekform. Nach dem Backen wird  
mit Schablonen – 6 Motive, z. B.  
Kükken, Lamm, Blumenmuster –  
Zuckerguss aufgetragen.  
Schablonen-Set für Gebäck Ostern von  
Röllt Bräunern, 7 hellgrün, Set inkl. Rezept,  
ca. 12 € über www.backfriends.de



Foto: Shutterstock (PINKNACS), Light Field Studio, Backtofriends (PINKNACS)

4/2022 kochen & backen Lisa 71

# EIN BLICK INS HEFT – (GENUSS-) REISEN

Branchenumfeld

**Reise**

**Spreewald**

Bei Kahnfahrten entdeckt man die wunderbarste Natur des Spreewaldes. Sorbische Ostereier (1) werden mit ihrer Wachsstechnik zu kleinen Kunstwerken.

**Unser herrliches Land  
Die schönsten  
Oster-Ausflüge**

Reizvolle Natur-Regionen locken in ganz Deutschland zu Zielen, bei denen man nicht nur an den Festtagen den Frühling begrüßen kann.

51

**Heimatküche**

## Delikatessen MIT TRADITION

Unsere Oster-Reiseziele von Seite 51 bis 55 überzeugen nicht nur mit schönen Landschaften, sondern auch mit regionalen Spezialitäten

**SPREEWÄLDER GURKENSALAT**  
Dazu gibt es saftigen Schweinebauch

**Für 4 Portionen:** • Salz • 1 TL Pfefferkörner • 1/2 TL Fenchelkörner • 1 EL Kümmelsamen • 1 Gewürznelke • 1 TL getrockneter Majoran • 800 g Schweinebauch mit Schwarte • 750 g Salatgurken • 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie & Koriander) • 1 rote Zwiebel • 1 rote Chili • 4 EL Öl • 3 EL Weinessig • 1 Prise Zucker

- Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 1 TL Salz mit Gewürzen und Majoran im Mörser zerstoßen. Das Fleisch trocken tupfen und kräftig mit dem Gewürz-Mix einreiben. Auf das Ofengitter legen, die Fettpfanne darunter schieben, und ca. 60 Min. braten.
- Gurken waschen, putzen, quer halbieren und in lange, dünne Scheiben hobeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Das Öl mit Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat und Dressing vermengen.
- Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Gurkensalat anrichten.

**Zubereitung:** ca. 1 1/2 Std. **Pro Portion:** ca. 490 kcal, 33 g F, 8 g KH, 41 g E

**Kostetipp aus dem Spreewald**

56 • Lisa kochen & backen • 4/2023



Köstlichkeiten aus aller Welt sowie Reise- und Ausflugstipps.

# EIN BLICK INS HEFT – HEALTH

## Branchenumfeld



Gesund leben

### Kalium

**Stimmermann** Der basische Mineralstoff sorgt zusammen mit Natrium für die Ionenverteilung von Nervenzellmembranen und steuert damit die Muskelkontraktion. Gemeinsam mit Natrium und Chlorid regelt Kalium auch die Verteilung anderer Mineralien im Körper. Zudem reguliert es Säure-Basen-Haushalt. Dieser hat wiederum Einfluss auf den Kaliumhaushalt. Bei Überdrehung wandern Kalium aus der Zelle in den Zwischenzellraum, es kommt zum Kaliummangel. Auch ein zu niedriger Magnesiumspiegel hemmt die Aufnahme des Minerals in die Zellen. Bei Störungen des Kaliumstoffwechsels drohen Muskelschwäche oder gestörter Herzrhythmus. Zu hohe Werte deuten auf Nierenstörungen hin. Mit 4 Gramm Kalium pro Tag wird der Bedarf für gesunde Erwachsene abgedeckt. Bei Arthritis-Schmerzen empfiehlt es sich, zusätzlich Natrium-haltige Salze anzuwenden (z. B. „Dixio-salztablets“).

### Phosphat

**Reinhold** Neben Calcium ist Phosphat der wichtigste Mineralstoff im Körper und zu 85 Prozent in Knochen und Zähnen eingelagert. 14 Prozent sind in den Körperzellen stationär, ein Prozent ist als Säurepuffer im Blut und für den Energiestoffwechsel. Der Phosphatbedarf ist eng mit Calcium und Vitamin D verknüpft. Bei einem Defizit wird beispielsweise mehr Calcium aus den Knochen abgebaut. Ein beidseitiger Phosphatmangel hat oft andere Ursachen wie den Mangel an Vitamin D oder Calcium, aber auch Nierenschleifchen-Probleme. Symptome sind Müdigkeit, Muskelschwäche oder brüchige Knochen. Der Tagesbedarf liegt bei 3–4 Gramm.

### Calcium

**Reinhold** Bis zu 1500 Gramm Calcium stecken größtenteils in Knochen und Zähnen, auch für die Muskel- und Herztätigkeit ist der Mineralstoff wichtig. Weniger bekannt ist, dass er auch an der Blutgerinnung, der Aktivierung der Verdauungsenzyme sowie dem Schutz vor Entzündungen und Allergien beteiligt ist. Calcium arbeitet nur in Kombination mit weiteren Mineralien und Vitaminen optimal. Vitamin D ist für die Aufnahme nötig, Mineralien wie Phosphat, Magnesium oder Kalium entscheiden mit darüber, ob sich Calcium in gewissen Mengen an den richtigen Stellen verteilt. Zu viel Phosphat im Körper etwa führt zum Calciummangel, aber auch Fehlfunktionen der Schilddrüse und Nieren vermindern den Calciumhaushalt. Ähnlich wie ein Magnesiumdefizit verursacht ein Mangel Muskelschwäche, auch trockene Haut, Krämpfe oder erhöhte Knochenbrüchigkeit zählen zu den Symptomen. Die für Erwachsene empfohlene Tagesdosis liegt bei 1–1,2 Gramm. Bei Profiteuren empfiehlt sich die schmerzstillende Zitrone von Antika Gelenks (z. B. „Antika D12/DH“).

### Magnesium

**Reinhold** Der Mineralstoff ist Bestandteil von über 300 Stoffwechselprozessen und u. a. zum Aufbau von Eiweiß (Muskel) sowie zur Ionenverteilung von Nerven auf Muskeln unverzichtbar. Bei Mangel drohen z. B. Muskelschwäche und die Verkalkung von Nierensteinen und Knorpeln. Zu verringerter Magnesium-Aufnahme kommt es etwa durch Darmkrankheiten, bestimmte Medikamente (u. a. Protonenpumpenhemmer/PPI) oder Fehlfunktionen der Schilddrüse. Die Konzentration im Körper hängt mit dem Calcium- und Kaliumstoffwechsel zusammen, aber sollte im richtigen Verhältnis vorliegen. Bei sportl. rund 60 Prozent des Magnesiums im Körper sind in Knochen und Zähnen „verbaut“. Bei Mangel sinkt auch die Calciumkonzentration – die Knochen werden brüchiger und der Zahnschmelz kann leiden. Die empfohlene Tagesdosis sind 300 (Frauen) bis 400 Milligramm (Männer). Viel steckt z. B. in Cashewkernen, Linsen und dunkler Schokolade. Wer dauerhaft ist, braucht mehr und kann zur Nahrungsergänzung (z. B. „Bioelectra Magnesium“) greifen.

### Vitamin D

**Reinhold** Das fettlösliche Vitamin unterstützt die Abwehr, bringt Sonne ins fröhliche Gesicht und stützt die Knochen. Es beeinflusst den Calciumstoffwechsel, indem es die Aufnahme über den Darm und den Einbau in die Knochen verstärkt. Auch Phosphat kann ohne Vitamin D nicht aufgenommen werden. Umgekehrt sind Phosphat und Magnesium aber nötig, um das Vitamin in seine bioaktive Form umzuwandeln. Der Tagesbedarf liegt bei etwa 20 Mikrogramm. Fettfische, Champignons, Eier und Käse sind gute Lieferanten dafür. Während es der Körper unter Sonneneinstrahlung auch selbst bildet, sollte man im Winter den Vitamin D-Spiegel per Bluttest bestimmen lassen und ggf. Nahrungsergänzung (z. B. „Ainol-Logo“, Dr. Logis) einnehmen.

## Die besten Lebensmittel für Knochen & Co

Die nährstoffreiche Ernährung trägt nicht nur zur Gesunderhaltung von Muskeln und Sehnen, sondern auch zu einer im weiteren Sinne reibungslosen Gelenkfunktion bei. So liefert z. B. Vitamin C die Kollagenbildung. Das am häufigsten vorkommende Protein im menschlichen Körper ist u. a. wichtiger Bestandteil von



### MANDELN

enthalten neben Vitamin E Methylsulfonylmethan (MSM), organischen Schwefel, der u. a. an Stoffwechsellipolysen in Muskeln, Bindegewebe und Knorpeln beteiligt ist. Ihr hoher Calciumgehalt kann vor allem bei Rheumatischen einen vorübergehenden Knochenabbau verhindern helfen. Und schließlich stecken sie, wie Erdnüsse, voller pflanzlichem Protein, das die Muskeln stärkt – eine wichtige Stützproteinsquelle im Alter.

### MANGOLD

liefert viel Vitamin K. Dieses spielt eine wichtige Rolle bei der Kollagenherstellung der Knorpelgrundsubstanz und unterstützt die Heilung von Brüchen. Reichlich Beta-Carotin reguliert den Aufbau von Knochen- und Knorpelgewebe. Der hohe Eisengehalt unterstützt die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff.



### BASILIKUM

liefert Eucalyptol, ein ätherisches Öl, das für den intensiven Geruch und das Aroma sorgt. Das Mischöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend, etwa in Gelenken und bei Zahnschmerzen. Ähnlich wie Acetylsalicylsäure (ASS), Fenchel soll die Gewürzpflanze Arthritis lindern können, getrocknet ist sie ein perfekter Calcium- und Magnesium-Lieferant.



### CHAMPIGNONS

liefern Provitamin D, das im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird. Linse Organismus braucht es vor allem, um Calcium und Phosphor in den Knochen zu speichern. Die basenreichen Pilze verhindern zudem die Ablagerung von Salzen in den Gelenken und ihre B-Vitamine halten Entzündungsprozesse in Schach.



### INGWER

verleiht seine Schärfe den Gelenken, sibirischen Ölen. Man nimmt an, dass sie entzündungsfördernde Enzyme abbauen und so die Schmerzen mindern. Auf diese Weise kann Ingwer die Beweglichkeit bei rheumatischer Arthritis verbessern.



### HAGEBUTTEN

sind ebenfalls top Vitamin-C-Lieferanten. Das Vitamin trägt u. a. zur Bildung der Bindegewebs-Grundsubstanz Kollagen bei. Dieses stützt und schützt die Knochen, stärkt Muskeln und Sehnen. Die Naturheilkunde setzt zudem bei Gelenksbeschwerden, etwa durch Arthrose, auf den entzündungshemmenden Effekt des getrockneten Fruchtsaftes.



### KORBIS

enthält u. a. den sekundären Pflanzenstoff Beta-Cryptoxanthin. Das Carotenoid ist ein starkes Antioxydans. Laut einer britischen Studie soll es Gelenkentzündungen reduzieren helfen.



### LINSEN

können gegen Arthrose und auch gegen Arthritis helfen. Das enthaltene Vitamin E wirkt gegen die Fortschreiten der Erkrankung und mindert Schmerzen. Sehr reich sind Linsen auch an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium. Das Bindegewebe in Muskeln und Knochen profitiert von hohem Gehalt an essenziellen Aminosäuren sowie an Zink und Kupfer.

### BROKKOLI

enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, etwa Kaempferol, die Entzündungen vorbeugen und eindämmen. Zudem regt das Antioxidans Sulforaphan, ein Selenoflavonoid, den Knochenabbau an und schützt somit gleichermaßen vor Arthritis und Arthrose.



Verschiedene Ernährungsaspekte werden mit bestimmten Indikationen in Verbindung gebracht und erklärt.



# PERFEKT FÜR IHRE PLANUNG

## Gute Gründe

### Attraktive Print Zielgruppe

Alle, die mit Spaß kochen, mit Liebe backen, mit Genuss essen und dabei den Alltag in ein tägliches Genusserlebnis verwandeln - prädestiniert für junge Familien und Singles mit begrenztem Zeitbudget und hohen Ansprüchen.

### Mehrwert für die LeserInnen

Monothematisches Heftkonzept mit umfangreichen Rezeptstrecken und Lifestyle-Tipps für die besondere Alltagsküche plus einem 16-seitigem Extra nah am Kern der LISA Markenfamilie.

### 360 Grad Brand

Die Lisa Markenfamilie bietet mit individuellen Kooperationskonzepten zahlreiche Möglichkeiten, die optimale Kommunikationslösung für die Partner umzusetzen.

### LISA KOCHEN & BACKEN – Einfache Rezepte, die alle begeistern.

Werbungtreibende profitieren von der hohen, alltagsnahen Servicequalität und Food-Kompetenz. Mit dieser positiven Grundstimmung finden Marken das perfekte Umfeld.

**BCN.**



**Lisa** kochen  
& backen

# MARKENWELT

360° LISA – 360° der Alltag als Lieblingstag



# KOMBINATIONENÜBERSICHT

Wer kombiniert, profitiert!

Kombination	BURDA FOOD DUO
<b>Kombi-Rabatt</b>	<b>5,0%</b>
LISA KOCHEN & BACKEN	✓
MEINE FAMILIE & ICH	✓

**Lisa** kochen  
& backen



# BURDA FOOD DUO AUF EINEN BLICK

## Die Kombi kompakt

Das BURDA FOOD DUO verbindet mit dem unangefochtenen Auflagen-Marktführer meine Familie & ich und dem seit Jahrzehnten etablierten Titel LISA Kochen & Backen zwei Magazine, die besonders nah an den Küchen- und Ernährungswelten ihrer Leserschaften sind: Populäre Ratgeber mit tollen Rezeptideen und hoher Alltagsnähe für über 1 Mio. Haushaltsführende.

### PRINT

---

Verk. Auflage	330.329Ex.
Leser	1,29 Mio.
1/1 Brutto	€ 39.320
Erscheinung	monatlich
Kombi-Rabatt	5%

**Das BURDA FOOD DUO: der auflagenstärkste wirtschaftliche Planungsbaustein bei den Foodzeitschriften!**

Quelle: IVW QIV (Print), MA 2022-I



# IHRE ANSPRECHPARTNERIN



## MONJA GIESCHEN

**Publisher Managerin WOMEN & ENTERTAINMENT**

Brand Community Network GmbH  
Potsdamer Straße 7  
10785 Berlin

T +49 30 754430 6025  
M +49 151 5385 1659  
[monja.gieschen@burda.com](mailto:monja.gieschen@burda.com)

© BCN. Diese Unterlage wurde mit Sorgfalt erstellt. Irrtum und Änderungen behalten wir uns vor. (IH)