

# Land & Leut'

WILLKOMMEN DAHEIM

  
**Extra**  
**6 ADEG**  
Einkaufsgutscheine  
zum Heraus-  
trennen!

## GEFORMT

Winterliche Rollen & Pies

## GESCHNALZT

IM RUPERTIWINKEL  
KNALLT DIE GOASSL



*Zu Besuch bei*  
Kauffrau Maria Weinberger  
in Garsten in Oberösterreich

TEXT Katharina Reitan  
FOTOS Christian Maislinger

# KOCHEN IM KREISLAUF DES Jahres

Martina Enthammer ist die Gewinnerin der Kategorie „Bester Österreichischer Food Blog“ beim diesjährigen Austria Food Blog Award (AFBA). Wir stellen die Oberösterreicherin vor.

## STECKBRIEF

MARTINA ENTHAMMER  
45, verheiratet,  
zwei Töchter (23 und 20)

ICH KOMME AUS ...  
dem Innviertel,  
Oberösterreich

ICH ARBEITE ...  
in einer Apotheke  
als pharmazeutisch-  
kaufmännische  
Assistentin

MEIN BLOG HEISST ...  
[www.food-stories.at](http://www.food-stories.at)

Unkompliziert  
und authentisch –  
so kocht Martina  
Enthammer.

ICH BIN EIN GEMÜSEFAN“, beginnt Martina Enthammer die Unterhaltung. Und stellt gleich fest: „Wir essen bei uns zuhause kein Fleisch.“ Ihr Blog sei von Beginn an rein vegetarisch ausgerichtet gewesen. Das macht ihn so authentisch! Das war zu Beginn des Jahres 2017. Der Schwerpunkt von „Food-Stories“ liegt neben vegetarischen Gerichten auf regionalen und saisonalen Rezepten. „Ich habe vor einiger Zeit eine Zusatzausbildung zur diplomierten Ernährungsberaterin gemacht. Da konnte ich mein Wissen vertiefen und habe viel Neues gelernt.“

ESSEN, DAS SELBER  
GEKOCHT IST, IST IMMER  
DAS BESSERE ESSEN.

DIE RICHTIGEN LEBENSMITTEL können sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken, ist sich die Bloggerin sicher. Auf ihrem Blog „Food-Stories“ dreht sich denn auch alles um vegetarische Gerichte, die mit Liebe gekocht, unkompliziert und echt sind. Gerade so, wie sie auch im Hause Enthammer auf den Tisch kommen würden. Die Lebensmittel dazu, wie Paradeiser, Äpfel oder Sellerie, kommen bei ihr zum Teil aus dem eigenen Garten.



Auf ihrem Food-Blog [www.food-stories.at](http://www.food-stories.at) präsentiert Martina Enthammer einfache vegetarische Gerichte.



**MEINE LEIDENSCHAFT FÜR GESUNDES, EINFACHES, VEGETARISCHES UND LECKERES ESSEN SOLL ANSTECKEN.**

**Ausgezeichnet**

Der Gewinn beim AFBA, zumal in der Hauptkategorie, ist naturgemäß eine große Sache für Martina Enthammer. „Bereits 2019 hatte ich in einer Nebenkategorie gewonnen und war im Jahr darauf Mitglied der Vor-Jury gewesen.“ Ihr Ehrgeiz war geweckt und heuer reichte sie schließlich wieder ein. Die Aufregung vor der Verlautbarung war groß, der Einsatz aber hat sich gelohnt. „Der AFBA ist die

Plattform für die Food-Blogger-Szene und ich fühle mich als Teil davon. In der Königsdisziplin ‚Bester Food Blog‘ zu gewinnen, ist etwas ganz Besonderes für mich.“

EIN WEITERER HÖHEPUNKT folgt im kommenden Jahr: Im März 2022 erscheint ihr erstes Kochbuch. „Das ist ein Herzensprojekt“, gesteht Martina Enthammer. Und wer ihren Blog kennt, wird das Kochbuch lieben!

**Austria Food Blog Award**



Der Austria Food Blog Award, kurz AFBA, wird seit 2012 alljährlich vergeben und feierte heuer sein 10-Jahres-Jubiläum. Er ist die Auszeichnung für Food Blogs und kulinarische Influencer:innen in Österreich und darüber hinaus. Die Gewinner:innen werden von einer unabhängigen Expert:innen-Jury aus Gastronomie, Kulinarik und Medien in mehreren Kategorien ermittelt. Es winken attraktive Sachpreise wie Küchengeräte, Reise- oder Einkaufsgutscheine im Gesamtwert von 10.000 Euro.

**MEINE Lieblings-gemüse FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT**

**WIRSING**

Wirsing, bei uns auch Kohl genannt, wird oft unterschätzt. Ich verwende ihn hauptsächlich in bunten Gemüsepflanzen zusammen mit anderen Gemüsearten.



**KÜRBIS**

Kürbis ist ein Dauerbrenner bei uns. Ich backe ihn sehr gerne im Ofen. In Spalten geschnitten, vermischt mit Erdäpfeln, Zwiebeln und Roten Rüben, gut gewürzt und mit wertvollem Öl beträufelt, ist das eine vollwertige Hauptmahlzeit. Dazu gibt's einen guten Dip.



**ROTE RÜBE**

Die Rote Rübe serviere ich gerne als Carpaccio. Dazu wird die Rübe bissfest gekocht, nach dem Abkühlen fein geschnitten und mit Rucola und Zwiebeln garniert. Mit Salz, Pfeffer und Öl marinieren. 🍀

