

FERMENTIEREN WORKSHOP-PROGRAMM

Jänner – Juni 2027



FORT KНИЕPASS

KULTUR + ACTION
KULINARIK




Slow Food®
Gemeinschaft

FERMENTISTA IM
ALPENRAUM



Slow Food Gemeinschaft Fermentista im Alpenraum

Fermentieren heißt beleben: Im Fermentationszentrum Fort Kniepass spüren wir Mikrobenwolken auf und setzen Fermentationen in Gang. Das beginnt mit dem Frühstück und zieht sich über den ganzen Tag bis in den Abend.

Wir beleben Getränke, Gemüse, Früchte, Getreide und Milch. Wir blicken tief in die Fermente und erkennen, wie Mikroben arbeiten, wie sie uns stärken und gute Laune verleihen.



WORKSHOP- UND VORTRAGS- PROGRAMM

Jänner – Juni 2027



Jetzt zum Newsletter
anmelden & keine
News mehr verpassen!



Freitag, 08. Jänner 2027
von 18.30 bis 20.00 Uhr

DIE KRAFT DES REFLEKTIERENDEN SCHREIBENS INKL. JOURNALPRÄSENTATION

Workshop mit Sandra Block,
Gelassenheitscoach

Schreiben ist so viel mehr als nur das Festhalten von Erinnerungen. In diesem 1,5-stündigen Workshop tauchen wir in die Welt des Journalings ein und entdecken, wie es helfen kann, Stress abzubauen, sich selbst besser zu reflektieren und die mentale Gesundheit zu stärken. Sie lernen verschiedene Ansätze kennen und erfahren, wie Sie das gemütlche Journal von Sandra perfekt in Ihren Alltag integrieren. Ein Workshop für alle, die neugierig sind, wie viel Kraft in einem Stift, ein paar gezielten Fragen und nur 15 Minuten Zeit stecken kann.

Teilnahmegebühr: € 20,-
Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Donnerstag, 21. Jänner 2027
von 18.30 bis 20.00 Uhr

DER DARM ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT – WAS UNSERE ERNÄHRUNG BEWIRKEN KANN

Vortrag mit Margret Wöhrer,
Diätologin

Unser Wohlbefinden hängt stark vom Darm und seinem Mikrobiom ab. Diese »Darmbewohner« beeinflussen nicht nur unsere Verdauung und den Stoffwechsel, sondern spielen auch eine zentrale Rolle für das Immunsystem und die psychische Gesundheit. Ein entscheidender Schlüssel zur Stärkung des Mikrobioms liegt in der richtigen Ernährung. Sie erfahren, wie eine darmfreundliche Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann, welche Rolle fermentierte Lebensmittel dabei spielen und welche Ansätze zur Linderung von Verdauungsbeschwerden und Unverträglichkeiten hilfreich sind.

Teilnahmegebühr: € 20,- inkl.
Handout und kleiner Verkostung
Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

23. Jänner 2027
Von 14.00 bis 17.30 Uhr

NATÜRLICH VERGORENER ESSIG UND OXYMELE

Workshop mit Karin Buchart,
Ernährungswissenschaftlerin
und Autorin

Gärungssessig wird auf der ganzen Welt kulinarisch und als Hausmittel verwendet. Wir betrachten den Weg des Apfels über den natürlich vergorenen Apfelessig bis zum Essigauszug und Oxymel und ihren Wirkungen auf uns. Wir starten einen Essig nach Wahl, der sich zu Hause zu einem naturbelassenen Gärungssessig entwickeln wird. Zudem verkosten wir eine ganze Reihe von Essigauszügen und setzen aromatische Kräuter, Gewürze und Früchte in Essig an.

Teilnahmegebühr:
€ 70,- und € 15,- Materialien
Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen



Freitag, 29. Jänner 2027

Von 18.30 bis 20.00 Uhr

ERNÄHRUNG FÜR HOBBYSPORTLER

Vortrag von Bettina Hohenwarter,
Diätologin und Ernährungsexpertin

Die richtige Ernährung ist nicht nur im Leistungssport relevant, auch Hobby-sportler profitieren von einer angepassten Ernährung. Denn wer den Körper fordert, muss ihn auch fördern. Wie versorgt man sich am besten vor dem Training, was braucht man während des Trainings und wie unterstütze ich die Regeneration am besten nach dem Training? Das alles und noch zahlreiche andere Fragen und Mythen klären wir im Vortrag.

Teilnahmegebühr:

€ 20,- inkl. Handout

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Freitag, 05. Februar 2027

Von 14.00 bis 17.00 Uhr

SAUERMILCHPRODUKTE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Workshop mit Martina Höfelmaier,
Lebensmitteltechnologin

Milch ist ein wunderbar vielfältiges Lebensmittel, welches mit wenigen Zutaten und unterschiedlichen Techniken zu verschiedensten Milchprodukten verarbeitet werden kann. Im Workshop verknüpfen wir Theorie und Praxis der Milchverarbeitung, stellen Joghurt, Topfen, Hüttenkäse, Frisch- und Grillkäse her und üben uns im Handwerk der Mozzarellaherstellung. Natürlich verkosten wir eine ganze Reihe von Milchprodukten.



Teilnahmegebühr:

€ 80,- und € 20,- Materialien

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: <https://sbg.lfi.at/>

Freitag, 12. Februar 2027

Von 15.00 bis 18.00 Uhr

ALLTAGSTAUGLICHE GERICHTE FÜR EIN GESUNDES MIKROBIOM

Workshop mit Margret Wöhrer,
Diätologin

Um unsere Mikroben optimal zu unterstützen, ist es wichtig, regelmäßig fermentierte Lebensmittel und Ballaststoffe zu essen. Doch wie lässt sich das im Alltag mit Familie und Beruf umsetzen? In diesem Workshop lernen Sie einfache Gerichte kennen, die schnell zubereitet sind, sich ideal im Sinne von Meal Prep vorbereiten lassen und dabei richtig gut schmecken.

Teilnahmegebühr:

€ 80,- und € 20,- Materialien

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Donnerstag, 18. Februar 2027

Von 18.30 bis 20.00 Uhr

GLÜCK IST KEIN ZUFALL: WAS DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE ÜBER EIN GUTES LEBEN ERFORSCHT HAT

Vortrag von Sandra Block,
Gelassenheitscoach

Psychische Gesundheit ist mehr als »nicht krank sein«. Die positive Psychologie untersucht, was unser Leben lebenswert macht, was uns langfristig glücklich und zufrieden sein lässt und wie wir aufblühen können. Es geht wenig darum, sich immer »gut zu fühlen« oder nur noch positiv zu denken, sondern um die Erforschung von Wohlbefinden und Entwicklung. Wir schauen uns in diesem Vortrag Tools und Erkenntnisse an, die Ihr Leben bereichern werden.

Teilnahmegebühr:

€ 20,- inkl. Handout

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen



NEU

AUSBILDUNG ZUR/ZUM FERMENTISTA

Lehrgang zur Erlernung von handwerklichen Fermentationstechniken und zur Mikrobiom Ernährung

Eine Kooperation von WIFI Salzburg und Fermentationszentrum Fort Kneipass.

Die Ausbildung zum/zur Fermentista vermittelt ein tiefes Verständnis für das Mikrobiom, die theoretischen Hintergründe und Praktiken rund um handwerkliche Fermente und die Verwendung und Anwendung von Fermenten.

Referenten: interdisziplinäres Trainerteam

Lehrgangsstart: 26. Februar 2027

Lehrgangsdauer: 160 LE, Februar bis Oktober 2027

Austragungsorte: Fermentationszentrum Fort Kneipass
und WIFI Salzburg

Info Abende hybrid Online/WIFI Salzburg:

21.10.2026 und 23.11.2026, 18.30 Uhr

**Sie haben Interesse? Anmeldung und weitere
Informationen auf www.wifisalzburg.at**



Samstag, 27. Februar 2027

Von 09.00 bis 17.00 Uhr

MIKROBIOM UND FERMENTATION: DIE MIKROBIOM-ERNÄHRUNG

Tagesseminar mit Theorie
und Praxis mit Karin Buchart,
Ernährungswissenschaftlerin
und Autorin

In diesem Seminar lernen Sie, wie das Mikrobiom Ihres Körpers arbeitet und wie es durch Ernährung und Naturheilmittel beeinflusst wird. Dadurch können Sie Ihr Immunsystem aktivieren oder modulieren. Fermentierte Lebensmittel spielen dabei eine Schlüsselrolle. Das Seminar befähigt Sie, selbstständig zu Hause Lebensmittel zu fermentieren und die Qualität handelsüblicher Pro-, Prä- und Synbiotika einzuschätzen. Sie erarbeiten eine Übersicht mit Lebensmitteln und Speisen für Ihre individuellen Mahlzeiten und erlernen alltagstaugliche Werkzeuge.

Teilnahmegebühr: € 195,-

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung:

www.wifisalzburg.at/kursangebot



Freitag, 05. März 2027

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

VORBEUGEN UND HEILEN MIT DEN PRODUKTEN DER BIENE – APITHERAPIE

Tagesseminar mit Theorie und
Praxis mit Christine Schober,
Ernährungswissenschaftlerin
und Hans Schober, Imker

Basiswissen über die Inhaltsstoffe sowie Qualität und Heilkraft von Honig, Propolis, Pollen, Perga bzw. Bienenbrot, Bienenwachs und Bienengift. Honig und Kräuter: theoretische Information und praktische Anwendung der verschiedenen Heilmittel. Apitherapie als Prävention und Erste Hilfe sowie eine Honigmassage für den Hausgebrauch.



Teilnahmegebühr:

€ 150,- und € 25,- Materialien

für Kostproben, Propolisalbe,

Nasenspray, Hustensirup

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Freitag, 05. März 2027

Von 18.30 bis 20.00 Uhr

WAS DIE ALTEN NOCH WUSSTEN, UND DIE JUNGEN INTERESSIERT

Vortrag von Thomas Janschek,
DI FH Gartenbau

Bedeutung der Pflanzen an Haus und Hof: Warum zog man vorm Holunder den Hut, lieferte die Hasel das Holz zum »Muten« für die Wünschelrute und was ist dran am Walnussblatt als Mäuseschreck? Die Naturverbundenheit der Menschen zu Pflanzen war eng und spiegelte sich sowohl in der nützlichen als auch in der symbolischen Betrachtungsweise wider. Der Vortrag veranschaulicht die Bedeutung und Verwendung zahlreicher Pflanzen an Haus und Hof und stellt vor, wie bedeutend dieses Wissen einst war.

Teilnahmegebühr: € 20,-

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Samstag, 06. März 2027

Von 10.00 bis 16.00 Uhr

TRADITIONELLER BIERBRAUKURS

Praxisseminar mit
Dipl. Ing. FH Thomas Janschek,
DI FH Gartenbau und Jillian Sopper
M. Sc., Braumeisterin



Mit diesem Kurs knüpfen wir an eine alte Tradition an: Dem Brauen von eigenem Bier. In Theorie und Praxis erfährt man die wichtigsten Schritte zum erfolgreichen Bierbrauen. Die Grundrohstoffe werden dabei ebenso behandelt wie Möglichkeiten, dem Bier durch eine Mischung an fruchtig-zitronigen Hopfenaromen und anderen Kräutermischungen eine persönliche Note zu verleihen. Als Braumethoden lernen wir kennen: Brauen mit Malzextrakt, das volle Maischverfahren sowie das australische Heimbrauverfahren »Brew in a bag«. Im Kurs wird ein kräuterwürziges Bier gebraut. Eine Bierverkostung und Einführung in die Biergeschichte runden den Tag ab.

Teilnahmegebühr: € 95,-

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen



Freitag, 12. März 2027

Von 15.00 bis 17.30 Uhr

SPRUDELND GESUND – FERMENTIERTE GETRÄNKE

Workshop mit Margret Wöhrer,
Diätologin

In diesem Workshop dreht sich alles um die gesunde Kraft fermentierter Lebensmittel – mit einem besonderen Fokus auf Getränke. Fermentierte Getränke lassen sich unkompliziert herstellen und problemlos in den Alltag einbauen. Sie bieten vielfältige Möglichkeiten zur Verfeinerung, etwa durch eine Zweitfermentation mit Kräutern, und können unterstützend bei Verdauungsbeschwerden oder Unverträglichkeiten wirken. Gemeinsam bereiten wir Oxymel, Wasserkefir, Milchkefir und Kombucha zu. Sie bekommen alle notwendigen Starter-Zutaten mit nach Hause.

Teilnahmegebühr: € 80,-

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Freitag, 19. März 2027

Von 18.30 bis 20.00 Uhr

LEERE EISENSPEICHER – WAS WILL UNS DER KÖRPER SAGEN?

Vortrag von Bettina Hohenwarter,
Diätologin und Ernährungsexpertin

Eisenmangel ist weit verbreitet und kann viele Ursachen haben – von der Ernährung über den Lebensstil bis hin zu erhöhtem Bedarf in bestimmten Lebensphasen. In diesem Vortrag klären wir, welche Aufgaben Eisen im Körper erfüllt, wie sich ein Mangel bemerkbar machen kann und warum es sich lohnt, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Wir beleuchten die Bedeutung von Ferritin und anderen Laborwerten, räumen mit häufigen Mythen auf und zeigen, wie eine bedarfsgerechte Ernährung die Eisenversorgung unterstützen kann.

Teilnahmegebühr:

€ 20,- inkl. Handout

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Donnerstag, 25. März 2027

Von 18.30 bis 20.00 Uhr

HAPPY HOUR FÜR DIE SEELE: TSCHAU STRESS, HALLO GELASSENHEIT

Vortrag von Sandra Block,
Gelassenheitscoach

Das Gedankenkarussell dreht sich, die Tage sind zu voll, Abschalten fällt schwer. In dieser Happy Hour erfahren Sie, wie Alltagsstress wirklich entsteht und welche Werkzeuge Ihnen helfen, schneller aus dem Stress und in die Gelassenheit zu finden. Ich zeige Ihnen meine bewährten Werkzeuge, mit denen Sie auch in stressigen Phasen gelassen bleiben.

Teilnahmegebühr: € 20,-

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Samstag, 03. April 2027

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

WEIDENFLECHTEN OHNE HILFSMATERIAL

Workshop mit Erich Pötzelsberger,
Korbflechter

Traditionelles Flechten mit Weidenruten ganz ohne künstliche Hilfsmittel. Der Referent stellt alle Rohmaterialien zur Verfügung.



Teilnahmegebühr:

€ 75,- und € 20,- Materialkosten

Max. Teilnehmerzahl: 7 Personen

Hinweis: Bitte eine gute Gartenschere mitbringen!

Freitag, 07. Mai 2027

Von 15.00 bis 17.30 Uhr

DAS GLÜCK MIT DEM PECH – HARZ- UND PECHSALBEN SELBER HERSTELLEN

Workshop mit Karin Buchart,
Ernährungswissenschaftlerin
und Autorin

Die Harze der Bäume sind der Duft des Waldes und die heilsame Zutat in Salben. Sie verbinden Lebendigkeit mit Beständigkeit. Die Pechsalbe ist eine kleine Berühmtheit unter den Heilsalben und einfach selbstherzustellen. Wir köcheln gemeinsam 4 Varianten von Harzsalben und Harzeinreibungen zum Mitnehmen.

Teilnahmegebühr:

€ 70,- und € 15,- Materialkosten

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen



Freitag, 07. Mai 2027

Von 18.30 bis 20.00 Uhr

ERNÄHRUNGMYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

Vortrag von Bettina Hohenwarter,
Diätologin und Ernährungsexpertin

In diesem Vortrag nehmen wir gängige Ernährungsmythen unter die Lupe und vergleichen populäre Behauptungen mit dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Sie erfahren, welche Empfehlungen tatsächlich sinnvoll sind, welche Aussagen kritisch hinterfragt werden sollten und wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag gelingen kann – ganz ohne Verbote, schlechtes Gewissen oder komplizierte Regeln.

Teilnahmegebühr:

€ 20,- inkl. Handout

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

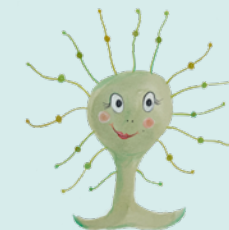
Freitag, 28. Mai 2027

Von 15.00 bis 17.30 Uhr

WILDKRÄUTERSPAZIER- GANG UND WILDKRÄUTER KOCHEN

Workshop mit Tom, Küchenmeister
und Wildkräuterkoch

Wir treffen uns am Fort Kniepass bei einem belebten Begrüßungsdrink. Dann führt uns der Wildkräuterspaziergang durch die naturbelassenen Hänge der Festung, wo wir aus dem Vollen der Salzburger Pflanzenwelt schöpfen können. Die grünen Schätze werden anschließend im Fermentierkeller in ein 3-gängiges Wildkräutermenü verwandelt, das wir gemeinsam genießen.



Teilnahmegebühr: € 70,-

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Donnerstag, 04. Juni 2027
Von 18.30 bis 20.00 Uhr

NÄHREN STATT VERZICHTEN: ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN

Vortrag von Bettina Hohenwarter,
Diätologin und Ernährungsexpertin

Eine angepasste Ernährung kann in den Wechseljahren maßgeblich zum Wohlbefinden beitragen. Der Vortrag beleuchtet, wie sich hormonelle Veränderungen in dieser Lebensphase auswirken und wie man gewisse Symptome mit der Ernährung mildern kann. Im Fokus stehen evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen zur Unterstützung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Alltagsstauglichkeit.



Teilnahmegebühr:
€ 20,- inkl. Handout
Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Freitag, 04. Juni 2027
Von 14.00 bis 17.00 Uhr

DIE EINFACHSTEN ALLER FERMENTE

Workshop mit Tom,
Koch und Karin Buchart,
Ernährungswissenschaftlerin

Wir machen mit euch Fermente, die besonders einfach und schnell im Alltag unterzubringen sind. Dazu gehören Varianten von Aufstrichen, eine lebendige Sauce, das fruchtigste aller Oxymele, die Würzsaucen, der Milchkefir und seine Abkömmlinge sowie ein schnelles Gemüseferment aus Resten. Zum Abschluss gibt es etwas Nussig-Süß-Saures.

Teilnahmegebühr:
€ 70,- und € 15,- Materialkosten
Teilnehmerzahl: 5 bis 15 Personen

Freitag, 11. Juni 2027
Von 18.30 bis 21.00 Uhr

FERMENTIERTE AUFSTRICHE – GESUND, AROMATISCH UND KREATIV

Vortrag und Verkostung von Stefan
Weigert, Selbstversorger und
Workshopleiter Fermentation

Fermentierte Aufstriche sind lecker, gesund und aromatisch. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sowohl herzhaft als auch süß. In diesem Vortrag erklärt Stefan Weigert, wie man Gemüse, Hülsenfrüchte und Weites zusammen fermentieren kann. Karotten-Erbseaufstrich, Fenchel-Orangenaufstrich, Kürbis-Kartoffelcreme, aber auch Misobutter und geräucherter Hummus werden Thema sein. Natürlich gibt es auch einige raffinierte Sachen zum Verkosten.

Teilnahmegebühr:
€ 30,- vorbehaltlich Bestätigung
Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Samstag, 12. Juni 2027
Von 14.30 bis 17.00 Uhr

TABASCO UND CO – FERMENTIERTE SOSSEN UND SENFE

Workshop mit Stefan
Weigert, Selbstversorger und
Workshopleiter Fermentation

Was wäre ein Grillabend ohne passende Soße oder Senf? Tabasco zum Beispiel wird erst fermentiert, bevor er weiterverarbeitet wird. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken erklärt, wie man fermentierte Soßen herstellt und sie haltbar macht. Wie kombiniert man milchsauer fermentiertes Obst und Gemüse zu einem leckeren Chutney? Wie macht man fermentierten Senf? Stefan Weigert bringt Sachen zum Verkosten mit. Jeder Teilnehmer setzt zwei Fermente zum Mitnehmen an.

Teilnahmegebühr:
€ 95,- inkl. Materialkosten
Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Freitag, 18. Juni 2027
Von 14.00 bis 17.00 Uhr

WILDE KRACHERL ZUM WELTMIKROBIOMTAG

Gemeinschafts-Workshop
von Slow Food Community
Fermentista im Alpenraum

Am Weltmikrobiomtag feiern wir die unsichtbaren Helden unserer Gesundheit! Gemeinsam lassen wir das alte Handwerk der Fermentation aufleben. Wir setzen Hand an und brauen traditionelle, spritzige »Kracherl« und fermentierte Limonaden. Während wir rühren, tauschen wir uns aus: Woher kommt das Prickeln? Warum tun sie dem Mikrobiom so gut? Ganz im Sinne von Slow Food: gut, sauber, fair und gemeinsam gemacht.

Teilnahmegebühr:
€ 10,- inkl. Materialkosten
(1 Flasche Kracherl)
Max. Teilnehmerzahl: 50 Personen

Donnerstag, 24. Juni 2027
Von 18.30 bis 20.00 Uhr

HAPPY HOUR FÜR DIE SEELE: SELBSTWERT ALS GELASSENHEITSBOOSTER

Vortrag mit Sandra Block,
Gelassenheitscoach

Selbstbewusstsein muss nicht laut und shiny sein – es geht mehr darum zu wissen, wer wir sind und was wir brauchen. Wir Menschen haben oft gelernt, dass Bescheidenheit eine Tugend ist und eigene Bedürfnisse hintenanstehen sollen. In dieser Happy Hour erkunden wir, was uns ausmacht und wie wir uns mehr vertrauen als den Stimmen von außen. Eigene Bedürfnisse ernst nehmen, die eigene Meinung sagen – und mit mehr Selbstwertgefühl der Mensch sein, der wir sowieso schon sind.

Teilnahmegebühr: € 20,-
Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen





Individuelle Workshops und Verkostungen nach Vereinbarung.

Anmeldungen und Informationen:
fermentista@fort-kniepass.at | T +43 6589 20 500

www.fort-kniepass.at