



FORT KNIEPASS

KULTUR + ACTION
KULINARIK



Slow Food®
Gemeinschaft

FERMENTISTA IM
ALPENRAUM

FERMENTATIONS- WORKSHOP-PROGRAMM

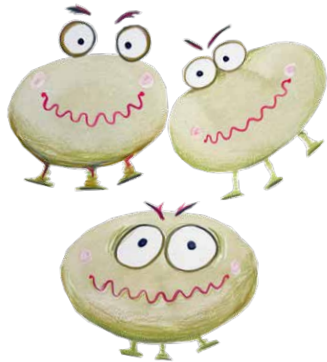
Frühjahr-Sommer 2026



Slow Food Community 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- PROGRAMM

Frühjahr-Sommer 2026

31. Januar 2026

von 9.00 bis 11.00 Uhr

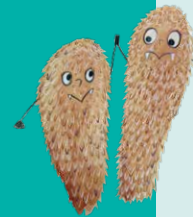
WINTERFRÜHSTÜCK MIT PORRIDGE UND OVERNIGHT OATS

mit Veronika Uhl und Karin Buchart

Im Porridge und Overnight werden die Haferflocken zur bekömmlichen und stärkenden Mahlzeit. Veronika und Karin bereiten mit euch gekochte und anfermentierte Varianten, die mit Gewürzen, Samen, Nüssen und Früchten kombiniert werden. Wir betrachten die Wirkungen dieser Frühstücksvarianten auf uns und unser Mikrobiom und wir werden 6 Geschmacksrichtungen aus dem Ayurveda im Haferbrei ausbalancieren. Auch proteinreiche Zubereitungen sind Thema an diesem Vormittag, die auch zu anderen Tageszeiten guttun!

Teilnahmegebühr:

€ 80,00 und € 15,00 Materialien



7. Februar 2026

von 14.00 bis 18.00 Uhr

APFELESSIG SELBER MACHEN, ESSIGAUSZÜGE ANSETZEN & OXYMELE HERSTELLEN

mit Karin Buchart

Wir betrachten den Weg vom Apfel über den Apfelessig bis zum Oxymel: wie Essig zu Hause in guter Qualität gebraut wird, welche Essigauszüge besondere Aromen und Wirkungen entfalten und wie wundervolle Oxymele gemischt werden. Die Teilnehmer:innen nehmen einen Ansatz für einen 2-stufigen Gärungsessig, Essig auszüge und Oxymele mit nach Hause.



Teilnahmegebühr:

€ 80,00 und € 15,00 Materialien

20. Februar 2026

von 15.00 bis 17.30 Uhr

SPRUDELND GESUND – FERMENTIERTE GETRÄNKE

mit Margret Wöhrer



In diesem Workshop dreht sich alles um die gesunde Kraft fermentierter Lebensmittel – mit einem besonderen Fokus auf Getränke. Sie erfahren, warum der Darm als Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit gilt und welche zentrale Rolle eine darmgesunde Ernährung dabei spielt.

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 verkosten wir verschiedene Getränke, stellen Wasserkefir und Milchkefir her, und Sie bekommen alle notwendigen Zutaten, um direkt zu Hause mit der eigenen Produktion weiterzumachen.

Teilnahmegebühr:

€ 70,00 und € 10,00 Materialien

3. März 2026

um 16.00 Uhr

SLOW FOOD COMMUNITY FERMENTISTA MEETUP: ESSIG & OXYMEL

Wir treffen uns und freuen uns sehr, wenn ihr eine Kostprobe eures Fermentes mitbringt: Essige, Oxymele (Sauerhonige) aller Art sind diesmal gefragt!

Natürlich sind alle spannenden Fermentes zum Verkosten interessant, aber diesmal wollen wir den Schwerpunkt auf den Essig legen.



Teilnahme:

ohne Anmeldung und kostenlos

5. März 2026

von 18.30 bis 20.00 Uhr

VORTRAG

Sporternährung für Hobbysportler
mit Bettina Hohenwarter, nutri.tini
Ernährungsberatung



Gerade Hobbysportler profitieren spürbar von einer angepassten Ernährung. Wer den Körper fordert, muss ihn auch fördern. Wie versorgt man sich am besten vor dem Training, was braucht man während dem Training, und wie unterstütze ich die Regeneration am besten nach dem Training? Das alles und noch zahlreiche andere Fragen und Mythen klären wir im Vortrag. Dazu gibt es noch eine kleine Verkostung.

Teilnahmegebühr:

€ 20,00 inkl. Handout und
kleine Verkostung

2. April 2026

von 18.30 bis 20.00 Uhr

VORTRAG

Ernährung, Zyklus und Training
mit Bettina Hohenwarter, nutri.tini
Ernährungsberatung

Der Zyklus von Frauen ist ein wichtiges Vitalzeichen, den Bettina vor den Vorhang holt. Sie spannt den Bogen vom Hype zyklusbasiertes Training zu den Empfehlungen für die verschiedenen Zyklusphasen. Die sensible Feinabstimmung von Ernährung, Zyklus und Training auf deinen weiblichen Körper bringt dir spannende Einsichten.

Teilnahmegebühr:

€ 20,00 inkl. Handout

11. April 2026

von 10.00 bis 18.00 Uhr

MIKROBIOM & FERMENTATION

mit Karin Buchart

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, die eine positive Wirkung auf Ihr Mikrobiom haben. Im Seminar erlernen Sie einige alltagstaugliche Werkzeuge, mit denen Sie ihr Mikrobiom vielfältiger machen und damit einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen.

In Kooperation mit dem WIFI Salzburg:

wpitzl@wifisalzburg.at

oder T. 0662 8888-425



8. Mai 2026

von 14.00 bis 17.30 Uhr

MISO SELBER HERSTELLEN

mit Sibylle Hunger

Japan küsst Heimat: Miso oder Shoyu aus heimischen Zutaten in der eigenen Küche fermentieren? Zugegeben: das ist ein bisschen aufwändiger und trickreicher als Gemüse. Aber Asienimport und Industrieprodukte sind für mich keine Wahl. Für Neugierige lohnt sich die Mühe allemal, diese köstlichen Pasten und Soßen aus heimischen Hülsenfrüchten, naturbelassenem Salz und anderen natürlichen Rohstoffen selbst herzustellen. So ein Umami gibt es nicht im Supermarkt! Der Miso-kurs ist der leichteste Weg in die Fermentation mit Edelpilzen.

Teilnahmegebühr:

€ 160,00 inkl. Materialien



Individuelle Workshops und Verkostungen nach Vereinbarung.

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

www.fort-kniepass.at

