

# FERMENTATIONS- WORKSHOP-PROGRAMM

**Individuell buchbar**



## 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.



# INDIVIDUELL BUCHBARE WORKSHOPS

**Ernährung, Natur &  
Fermentation**

## GEMÜSEFERMENTATION: SALZLAKENGEMÜSE, KRAUT & KIMCHI

**Salzlakengemüse** ist die einfachste Version von fermentiertem Gemüse. Dennoch kann sie schmackhaft und variabel sein, je nach Gewürzen, Kräutern und Früchten, die wir zugeben.

Für **trockene Gemüsefermentation** aktivieren wir nur den Pflanzensaft. Wir kombinieren Gemüse und würzen traditionell alpenländisch oder holen Inspirationen aus anderen Ländern. So entsteht Sauerkraut mit neuen Geschmäckern und europäisches Kimchi. **Kimchi** ist eine beliebte, aromatische und sichere Version der trockenen Gemüsefermentation.

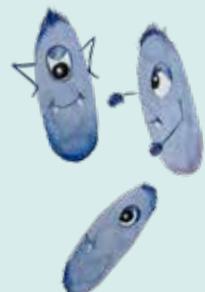
**Dauer:** 3 Stunden

**Teilnahmegebühr:** € 95,00 pro Person  
inkl. Materialien

**Gruppengröße:** 5 bis 10 Teilnehmer

## OVERNIGHT OATS UND MILCHKEFIR

**Milchkefir** ist ein selbstgebautes Saurermilchprodukt. Es ist einfach herzustellen und entfaltet in verschiedenen Kombinationen erstaunliche Wirkungen. Zubereitung, Kombinationen und Wirkungen werden gezeigt und verkostet. Milchkefir und **anfermentiertes Getreide** ergänzt sich zu einer harmonischen und kräftigenden Mahlzeit.



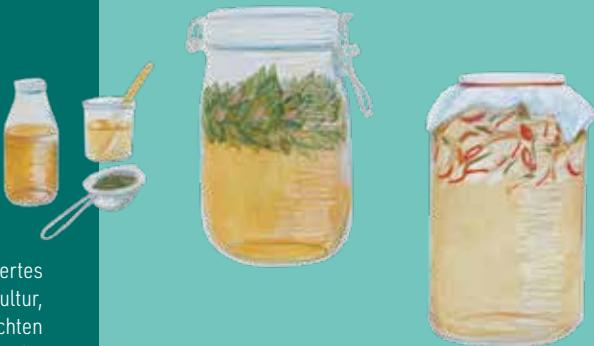
**Dauer:** 1,5 Stunden

**Teilnahmegebühr:** € 60,00 pro Person  
inkl. Materialien

**Gruppengröße:** 5 bis 10 Teilnehmer

## KOMBUCHA

Kombucha ist ein bekömmliches, fermentiertes Getränk mit einer äußerst vielfältigen Kultur, das gut in unseren Alltag passt. Wir betrachten das gesundheitliche Potential von Kombucha und die Grundprinzipien und Möglichkeiten der ersten und zweiten Fermentation. Wir lassen die Kombucha-Mikroben über Kräuter, Gewürze und Früchte herfallen, aus denen sie wundervolle Aromen herausholen. Dann kosten wir Kombucha pur in mehreren Versionen und Kombucha mit zweiter Fermentation. Den individuellen Kombucha-Ansatz kann jede/r Teilnehmer:in selbst herstellen und mit nach Hause nehmen.



## APFELESSIG UND OXYMEL

Essig wird auf der ganzen Welt kulinarisch, als Heilmittel und als Hausmittel verwendet. Das kann kein Zufall sein. Es ist nicht schwer, den Apfelessig selber zu machen. Wir riechen und kosten verschiedene Essigauszüge, wenden den Apfelessig in verschiedenen Variationen an und stellen Medizinallessige und Oxymele her.

**Dauer:** 1,5 Stunden

**Teilnahmegebühr:** € 60,00 pro Person  
inkl. Materialien

**Gruppengröße:** 5 bis 10 Teilnehmer

**Dauer:** 2 Stunden

**Teilnahmegebühr:** € 80,00 pro Person  
inkl. Materialien

**Gruppengröße:** 5 bis 10 Teilnehmer

## PLANT-POWER-TOFU: AROMATISCH UND PROTEINREICH!

Tofu kann ein Geschmackserlebnis sein! In diesem Workshop dreht sich alles um die schmackhafte Zubereitung der pflanzlichen Proteinbombe und die Verarbeitung in dazu passenden Gerichten. Tofu lässt sich vielseitig einsetzen – von süß bis salzig und von cremig bis knusprig ist bei diesem Workshop mit Bettina Hohenwarter, nutri.tini Ernährungsberatung, alles dabei.



**Dauer:** 2,5 Stunden

**Teilnahmegebühr:** € 80,00 pro Person  
inkl. Materialien und Rezepte

**Gruppengröße:** 5 bis 8 Teilnehmer

## KRAFT-FUTTER! ERNÄHRUNG RUND UMS TRAINING

Duforderst dich gern im Sport? Dann förde-  
re auch deinen Körper! Sport und Ernährung  
sind untrennbar miteinander verbunden. Im  
Workshop lernst du, wie du dich am besten  
rund ums Training versorgst. Wir kochen ge-  
meinsam und bereiten leckere Snacks zu.  
Währenddessen hast du auch Zeit, in Ruhe  
alle Fragen mit Workshopleiterin Bettina  
Hohenwarter, nutri.tini Ernährungsberatung,  
besprechen.



## KRÄUTERTEE STUNDE

Es sind die eindrucksvollsten Kräuter aus  
der Salzburger Bergwelt, aus denen wir die  
Kräutertees nach überlieferten Rezepten  
mischen. Jedes Pflänzchen für sich hat Aus-  
strahlung und Wirkung. Wie es auf Körper  
und Laune einwirkt hängt allerdings von der  
Teezubereitung ab. Die Kräuterteestunde  
findet je nach Jahreszeit im Fermenterkeller  
oder im Glashaus statt.

**Dauer:** 3,5 Stunden

**Teilnahmegerühr:** € 90,00 pro Person  
inkl. Materialien und Handout

**Gruppengröße:** 5 bis 8 Teilnehmer

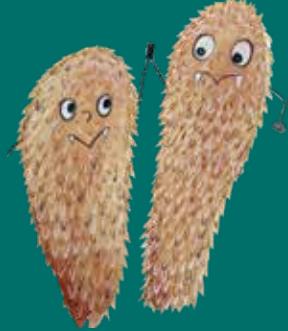
**Dauer:** 2,5 Stunden

**Teilnahmegerühr:** € 80,00 pro Person  
inkl. Materialien

**Gruppengröße:** 5 bis 10 Teilnehmer

## DUFTENDE PFLANZENWÄSSER – HYDROLATE

Duftende Pflanzenwässer hüllen uns ein und  
modulieren unser Mikrobiom, und das inner-  
lich und äußerlich! Durch Wasserdampfdes-  
tillation mit mehreren Kupferdestillen holen  
wir die feinen Charaktere aus Blüten, Blättern  
und Samen und wir bekommen wundervolle  
Hydrolate. Wie vielseitig sie verwendet wer-  
den können, probieren wir im Anschluss  
gleich aus. Sie haben zudem Wirkungen auf  
Körper und Geist!



**Dauer:** 3 Stunden

**Teilnahmegerühr:** € 90,00  
inkl. Sprühflaschen

**Gruppengröße:** 5 bis 10 Teilnehmer



**Individuelle Workshops und  
Verkostungen nach Vereinbarung.**

Anmeldungen und Informationen:  
[fermentista@fort-kniepass.at](mailto:fermentista@fort-kniepass.at) | T +43 6589 20 500

[www.fort-kniepass.at](http://www.fort-kniepass.at)