

Fort Kniepass

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, 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 und wie sie uns stärken und gute Laune verleihen.

Individuell buchbare Fermentationsworkshops

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 selbstgebrautes Sauermilchprodukt. 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

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's mit zweiter Fermentation. Den individuellen Kombucha-Ansatz kann jede/r Teilnehmer:in selbst herstellen und mit nach Hause nehmen.

Dauer: 1,5 Stunden

Teilnahmegebühr: 60,00 pro Person inkl. Materialien

Gruppengröße: 5 bis 10 Teilnehmer

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 Medizinalessige und Oxymele her.

Dauer: 2 Stunden

Teilnahmegebühr: 80,00 pro Person inkl. Materialien

Gruppengröße: 5 bis 10 Teilnehmer

Individuell buhbare Workshops mit und aus der Natur

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 Ausstrahlung 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: 2,5 Stunden

Teilnahmegebühr: 80,00 pro Person inkl. Materialien

Gruppengröße: 5 bis 10 Teilnehmer

Pechsalben kochen

Harz- und Pechsalben sind traditionell die wichtigsten Heilsalben im Alpenraum. Wir kochen 3 Varianten von Harzsalben mit Fichten- und Lärchen sowie mit Weihrauch: Wundheilsalbe & Brustsalbe, Artrosesalbe und Muskelbalsam.

Dauer: 2 Stunden

Teilnahmegebühr: 80,00 pro Person inkl. Materialien für 3 verschiedene Harzsalben

Gruppengröße: 5 bis 10 Teilnehmer

Veranstaltungen 2025/26

12. Dezember 2025 um 16.00 Uhr an Fort Kniepass

Slow Food Community Fermentista meetup: Ingwerbier & weihnachtlicher Brottrunk

Wir treffen uns und freuen uns sehr, wenn ihr eine Kostprobe eures Fermentes mitbringt: Fermente aller Art sind gefragt und werden gerne verkostet. Der Schwerpunkt liegt diesmal auf fermentierten, wärmenden Getränken.

Teilnahme: ohne Anmeldung und kostenlos

17. Januar 2026 von 14.00 bis 18.00 Uhr

Kochen mit Fermenten mit Margit Brauneder

Der Blick in die Speisekammern der Welt zeigt die Vielfalt an fermentierten Lebensmitteln. Wir begeben uns auf einen kulinarischen Streifzug durch die Küchen von Europa, Asien und Amerika und bereiten Kostproben traditioneller und internationaler Gerichte aus fermentierten Lebensmitteln zu. Damit stärken wir unser Immunsystem und unsere Darmgesundheit.

Teilnahmegebühr: 80,00 und 20,00 Materialien

22. Januar 2026 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit – was unsere Ernährung bewirken kann

Vortrag von Margret Wöhrer

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: 20,00 inkl. Handout und kleine Verkostung

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 17.30 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 2stufigen Gärungsessig, Essigauszüge 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 an Fort Kniepass

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

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 Seminars 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 0662/8888-425

25. September 2026 von 15.00 bis 18.00 Uhr

Kimchi – Fernöstlich inspiriert, heimisch produziert mit Margret Wöhrrer

In diesem Workshop dreht sich alles um die gesunde Kraft fermentierter Lebensmittel – mit einem besonderen Fokus auf Kimchi, das traditionelle koreanische Fermentationsgericht.

Sie erfahren, warum der Darm als Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit gilt und welche zentrale Rolle eine darmgesunde Ernährung dabei spielt. Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der Fermentation, lernen ihre Vorteile kennen und bereiten gemeinsam ein Kimchi mit regionalen Zutaten zu.

Ob Einsteiger*in oder Fermentations-Fan – hier verbinden sich fernöstliche Inspiration mit heimischer Praxis. Sie nehmen nicht nur neues Wissen, sondern auch ein Glas selbstgemachtes Kimchi mit nach Hause.

Teilnahmegebühr: 80,00 inkl. Handout und 15,00 Materialien

Anmeldungen und Informationen:

www.fort-kniepass.at

fermentista@fort-kniepass.at

+43 664 8891 0484