



aus biologischer  
Landwirtschaft

# Seewinkler Bio-Reis

*Nördlichster Bio-Reis  
der Welt*



**Bio-Bauer Erwin Unger**  
im Interview

**BIO-REZEPTTIPP**  
auf der Rückseite





**HEUER NEU:  
POLIERTER WEISSER BIO-REIS**

*Die drei bekannten Sorten werden heuer um einen Neuzugang – den polierten weißen Bio-Reis – erweitert. Dieser weiße Mittelkornreis wird dazu direkt nach der Ernte entspelzt, geschält, poliert und geschliffen. Durch die Sortenauswahl und den Poliervorgang reduziert sich die Kochzeit deutlich.*

*Alle Sorten vom Seewinkler Bio-Reis haben einen kräftigen Geschmack und eine feste, nie klebrige Konsistenz. Der Bio-Reis passt besonders gut zu scharfen, kräftig gewürzten Speisen sowie wunderbar kalt als Salat.*

# Ja! Natürlich Seewinkler Bio-Reis

*Angeregt durch das Schweizer Reis-Anbauprojekt wurde in Zusammenarbeit mit Ja! Natürlich Bio-Reis in der pannonischen Klimazone der Nationalparkregion Neusiedler See – Seewinkel im Burgenland angebaut und erfolgreich geerntet.*

## Innovativer Partner

Ein kleiner Schritt für die Menschheit, ein großer Schritt für den österreichischen Bio-Ackerbau. Für die Umsetzung einer solchen Idee braucht man einen

guten Mix aus Neugier, Begeisterung, Lust auf Veränderung, Geduld und Bereitschaft, auch einmal Rückschläge in Kauf zu nehmen.

Mit dem **Bio-Bauern Erwin Unger** hat Ja! Natürlich einen kongenialen Partner gefunden, der ebenso gerne über den Tellerrand blickt.

Im gemeinsamen Reisprojekt war besonders die Bereitschaft von Bedeutung, sich gegenseitig zu inspirieren, zu vernetzen und auszutauschen. Und das ist für das Vorhaben, eine Diva wie die Reispflanze in unseren Breitengraden zu kultivieren, essenziell.

Es kommt schließlich auf unzählige Faktoren an, ob und wie Reis gedeiht – das beginnt bei der Pflanzung der Setzlinge und endet bei der Verarbeitung, wenn die Ernte längst abgeschlossen ist.





## Besonderheit dieses Bio-Reisanbaus

Viele Parameter müssen stimmen, damit die Reisernte am Ende erfolgreich ausfällt, denn leider gibt es einige Sollbruchstellen, die den Bio-Bauern einen Strich durch die Reisrechnung machen können: Ist der Boden geeignet? Passen Wasser- und Nährstoffversorgung? Ist die Sorte optimal gewählt? Sind die jungen Pflanzen stärker als das Unkraut? Passt der Reihenabstand am Feld? Ist es während der Windbestäubungsphase zu trocken? Verläuft die vegetative Phase feucht genug? Ist es während der Ausreifung ausreichend trocken? Sind die Nächte zu kalt? Gibt es im Sommer genug Regen? Ist der Herbst zu kühl?



Der größte Gegner der Bio-Reisbauern ist allerdings das **Unkraut** – es geht um das Kräftemessen zwischen Reis-Jungpflanze und aufkeimendem unerwünschten Wildwuchs am Feld, der in Asien und der italienischen Po-Ebene durch Wasserflutung eingedämmt werden kann. Diese Anbaumethode kommt derzeit im Burgenland noch nicht in Frage, hier müssen sich die Bio-Bauern mit **aufwendigem Einsatz von Handarbeit** behelfen. Das Unkraut wird unzählige Male manuell aus dem Boden gehackt, Hunderte Arbeitsstunden sind erforderlich. Schließlich sind für den **Bio-Anbau chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel strengstens verboten**. Dazu kommt, dass Reis eine sehr zögerliche Jugendentwicklung hat.

Vor allem aber hält **das Klima** als große Unbekannte die Bio-Bauern in Atem. Reispflanzen brauchen eine ausgeglichene Witterung mit warmem Sommerregen und einem trockenen Herbst für die Ernte. Boden und Grundwasser dürfen nicht zu kalt sein bei der Auspflanzung ab Februar. Extreme in Temperatur und Niederschlag sind sowieso kontraproduktiv.



## Bio aus Prinzip!

**Bio-Reis aus dem Seewinkel**

**Gentechnikfrei\***

**Ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln\***

*\*gemäß EU-Bio-Verordnung*

# Erwin Unger im Interview

## Österreichischer Bio-Reispionier aus dem Seewinkel



*Wie die Idee entstand, den nördlichsten Bio-Reis der Welt anzubauen, warum die erste Packung „Seewinkler Bio-Reis“ viele Jahre Vorlaufzeit in Anspruch nahm und sich die Nationalparkregion Neusiedler See – Seewinkel besonders als Anbaubereich eignet, erzählt Erwin Unger im Interview.*

**Ja!Natürlich:** Wie kamen Sie als burgenländischer Bio-Bauer auf die Idee, in der pannonischen Klimazone der Nationalparkregion Neusiedler See – Seewinkel Reis anzubauen? Und welche Rolle spielt für Sie die Bio-Marke Ja!Natürlich in der Entwicklung eines derart „exotischen“ Projekts?

**Erwin Unger:** Nachdem im Jahr 1864 im ausgetrockneten Neusiedler-See-Bett mit mehr oder weniger Erfolg Reis angebaut wurde, habe ich mich vor einigen Jahren dazu entschlossen, Reisanbauversuche – natürlich in biologischer Wirtschaftsweise – zu starten. Mit dem heurigen Jahr bewirtschafteten wir die bisher größte Versuchsanbaufläche. Die Suche nach regionalen Produkten mit nachvollziehbarer Nachhaltigkeit konnte ich mit der Bio-Marke Ja!Natürlich vereinen, da diese meinen Vorstellungen entspricht.



**Ja!Natürlich:** Welche Herausforderungen ergeben sich für den burgenländischen Reisanbau, der seinen Ursprung ja vorwiegend in Asien oder zumindest in südeuropäischen Regionen wie Italien hat?

**Erwin Unger:** Die Herausforderung besteht darin, die Kulturführung zu kreieren und in weiterer Folge zu optimieren, da die klimatischen Voraussetzungen passen – wie die Erfahrungswerte gezeigt haben.

**Ja!Natürlich:** Wie sieht der saisonale Kreislauf für den Reisanbau aus?

**Erwin Unger:** Im zeitigen Frühjahr werden die Bio-Reissetzlinge in Behältnissen herangezogen und im Mai ins Freiland ausgesetzt. Nach mehrmonatiger Kultur durch den Sommer hindurch und mehrmaliger Bewässerung kommt es je nach Sorte im Herbst zur Ernte.

**Ja!Natürlich:** Reiskenner wissen, es gibt viele Qualitätsstufen, Farben und Sorten von Reis. Welche Sorten bauen Sie an? Und wie wird der Reis nach der Ernte verarbeitet?

**Erwin Unger:** Heuer habe ich zu den drei bewährten Sorten eine vierte Sorte angebaut: So gibt es neben den drei bisherigen Bio-Vollkornreissorten – dem schwarzen, roten und weißen Seewinkler Bio-Reis – einen neuen weißen Bio-Mittelkornreis. Dieser wird poliert und zeichnet sich durch seine kürzere Kochzeit aus. Nach Einbringung der Ernte wird der Bio-Reis mit einer Spezialmaschine von den Spelzen befreit und verpackungsfertig gemacht.

**Ja!Natürlich:** Was macht den Geschmack Ihrer Bio-Reissorten aus? Welche Faktoren im Anbau haben Einfluss auf den Geschmack und eine erfolgreiche Ernte?

**Erwin Unger:** Das pannonische Klima mit seinen vielen Sonnenstunden und der Wind sorgen für die gute Befruchtung der Reisrispen. Sehr wichtig für eine erfolgreiche Kultivierung unserer Bio-Reissorten sind die Bodenbeschaffenheit und die zeitgerechten und richtigen Kulturmaßnahmen. Je besser diese Faktoren harmonieren, umso besser und voller werden der Geschmack von Bio-Reis und seine Qualität.

# SCHWARZER SEEWINKLER BIO-REIS MIT ROTEN BIO-RÜBEN UND BIO-FETA

## Zutaten:

-  Seewinkler Bio-Reis schwarz
-  Rote Bio-Rüben frisch oder aus dem Glas
-  Bio-Feta
-  Bio-Balsamicoessig
-  Bio-Oliven- od.  Bio-Sonnenblumenöl
- optional: frischer  Bio-Kren
- geräucherter  Bio-Saibling



## Zubereitung:

- Schwarzen Reis lt. Zubereitungsanweisung auf der Packung kochen: Reis unter fließendem Wasser abspülen. 1 Tasse Reis in einen großen Topf mit ca. 2,5 – 3 Tassen kochendem Wasser geben und ca. 35 – 40 Minuten bei geringer Hitzezufuhr köcheln lassen. Bei Bedarf noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- Wenn's ganz schnell gehen soll, Rote-Rüben-Salat aus dem Glas verwenden oder rohe Rote Rüben nach der Anleitung in der Infobox im Ofen zubereiten. Auch roh und gerieben schmecken Rote Rüben gut – erlaubt ist, was schmeckt!
- Rote Rüben mit schwarzem Reis mischen, mit Salz, Pfeffer, einem Schuss Balsamicoessig und etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl abschmecken.
- Mit Feta garnieren. Dazu passt auch gut ein wenig geriebener Kren bzw. nach Belieben geräuchertes Saiblingsfilet. Warm oder kalt servieren.

## Ofenkartoffeln waren gestern - heute gibt es Rote Bio-Rüben aus dem Backrohr:

- Die Rüben mit einem Sparschäler schälen und in Achtel schneiden.
- In der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- Die Rübenstücke mit 2 EL Olivenöl und Salz marinieren und auf einem Backblech für ca. 15 – 20 Minuten im Ofen backen.
- Wenn die Rüben gar sind, aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

## Kreative Bio-Rezeptideen:

Unsere vier Bio-Reissorten inspirieren zu neuen Kombinationen! Wir haben zu jeder Sorte kreative Rezeptideen vorbereitet, die ganz einfach und schnell zubereitet werden und bei denen der herrliche Geschmack der einzelnen Sorten perfekt zur Geltung kommt. [www.janatuerlich.at](http://www.janatuerlich.at)



klimaneutral  
mit Biofarben  
gedruckt



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C108696



Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.  
[info@janatuerlich.at](mailto:info@janatuerlich.at) | [www.janatuerlich.at](http://www.janatuerlich.at)

Impressum:

Herausgeber: Ja!Natürlich Naturprodukte GmbH, Postfach 2000, A-2355 Wiener Neudorf