

**Uns gesund ernähren und damit besser leben, das wollen wir alle. Aber das ist gar nicht so einfach. Es beginnt schon mit der Frage, welche Lebensmittel sind gesund und welche weniger. Und welche Bio-Lebensmittel verdienen diese Kennzeichnung „Bio“ überhaupt? Sich im ganzen Bio-Dschungel zurechtzufinden ist also gar nicht so einfach. Hier hilft das Bio-Food Handbuch von Udo Pini weiter. Es informiert umfassend und kompetent über Lebensmittel und Bio-Lebensmittel und hilft uns im Bio-Dschungel den richtigen Weg zu finden.**

Eines vorweg: Das Bio-Food Handbuch ist ein richtiger Wälzer: Ganze 903 Seiten umfasst das Handbuch. Schon das zeigt, dass die ganze Geschichte nicht so einfach ist. Klar: Wir alle wollen besser leben und uns gesund ernähren. Aber wie schaffen wir das? Wie kann es uns gelingen, aus einem riesigen Angebot, nicht nur an Lebensmitteln, sondern auch an Biolebensmitteln, die richtigen auszuwählen? Bisher fehlte ein Werk, das die ganze Bio-Welt beleuchtet und verständlich erklärt. Ein Werk, das Licht in einen inzwischen beinahe unüberschaubar gewordenen Themen- und Detail-Dschungel bringt. Denn kaum jemand kennt sich noch aus mit unzähligen Bio-Siegeln und Bio-Regularien, kaum einer weiss, wie immer neue konventionelle Lebensmittelskandale einzuordnen sind und was sie konkret für uns bedeuten.

Auf alle diese Fragen und auf viele andere gibt das **Bio-Food Handbuch** eindeutige Antworten. Es entstand in jahrelanger, sorgfältiger Arbeit, in völliger Unabhängigkeit und unbeeinflusst von Fremdinteressen, Moden und Geldgebern. Es ist weder der Lebensmittelindustrie noch irgendwelchen Verbänden oder Institutionen verpflichtet. Es steckt voller praktischer Tipps und Informationen und zeigt, dass Bio viel mehr als ein Schlagwort ist. Es bietet umfassende Orientierung, und schon nach der Lektüre einzelner Artikel wird sich wahrscheinlich unser Einkaufsverhalten und auch die Art unserer Ernährung ändern.

Besonders wertvoll macht das Buch seine Aufmachung. Es kommt nicht als Fachbuch daher, sondern mehr als Bio-Food Lexikon, das nach Stichworten gegliedert ist und eine Unmenge von Begriffen aus der Bio- und Ernährungswelt verständlich und einleuchtend erklärt. Man muss es nicht von Anfang bis Ende durchlesen, sondern sucht nach den Begriffen, die einem wirklich interessieren. Die alphabetische Gliederung von A bis Z ermöglicht einen schnellen Zugriff auf die einzelnen Stichpunkte, unzählige Querverweise führen zu wichtigen und überraschenden Zusatzinformationen. Die Leser des zudem reichillustrierten **Bio-Food Handbuchs** können sich blättern lassen oder vertiefend Wurzeln schlagen. In jedem Fall wird die Lektüre Früchte tragen.

Udo Pini und sein Redaktionsteam haben mehr als vier Jahre intensiv recherchiert,

unzählige Quellen konsultiert und erstmalig das gesamte verfügbare Biowissen akribisch sortiert, hinterfragt und bewertet. Dass daraus kein schwer verständliches Fachwerk entstanden ist, sondern ein praxisorientiertes Buch für den Alltag, dürfte eines der grossen Verdienste des **Bio-Food Handbuchs** sein.

*Udo Pini ist Herausgeber und Autor. Er war u.a. für das ZEIT- und FAZ- Magazin und den Feinschmecker tätig und arbeitet seit 1986 mit eigenem Redaktionsbüro in Hamburg. Seit 2004 erscheint bei h.f.ullmann sein „Gourmet-Handbuch“, das sich zum Bestseller entwickelt hat. Das Motto dieses in vielen TV- und Print-Redaktionen konsultierten Standardwerkes lautet: „Was man weiss, genießt man doppelt.“ Das „Bio-Food Handbuch“ stellt Udo Pini unter die Devise: „Mehr wissen, gesünder leben, anders geniessen.“*

**Udo Pini**

**Das Bio-Food Handbuch**

904 Seiten

mehr als 2500 farbige Abbildungen Hardcover mit edlem Strukturbezug 2 Lesebändchen

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2014 EUR 24,90 - CHF 35,50