

Surfsession

Suchmaschine für europäische Pflanzen-Monografien

Die Monografien des Ausschusses für pflanzliche Arzneimittel (engl. *Committee on Herbal Medicinal Products*, kurz HMPC) sind bestens dazu geeignet, den aktuellen Status von Arzneipflanzen einzusehen. Welche Wirkungen sind belegt, welche nur überliefert? Darüber hinaus gibt es Informationen zu adversen Effekten und Dosierungen.

www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/document_library/landing/document_library_search.jsp&mid=WC0b013240012000000000000000000000

Umfassende Pflanzen-Datenbank

Wer noch mehr zu den Pflanzen, ihren Inhaltsstoffen, Wirkungen und Erwähnungen in Monografien wissen möchte, ist in dieser Datenbank gut aufgehoben. Der Katalog umfasst alle wichtigen Arzneipflanzen und liefert wissenschaftlich verwertbare Informationen.

www.koop-phyto.org/arzneipflanzenlexikon/

Weitere Pflanzen-Monografien

In Deutschland war es die sogenannte Kommission E, die zahlreiche Publikationen zu Pflanzen und ihren (Neben-)Wirkungen verfasst hat. Diese Monografien werden auch in der Literatur oft zitiert und sind ein sehr nützliches Nachschlagewerk.

<http://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/>

Comfort-Food-Rezepte

Der Begriff „Comfort Food“ wurde im angelsächsischen Raum geprägt und folgt dem Spruch von Oscar Wilde: „When I'm in trouble, eating is the only thing that comforts me.“ Comfort Food wärmt von innen, ist passend zur Situation gemacht und weckt vielleicht auch so manche Kindheitserinnerung. Ansprechende Rezepte gibt es auf dieser Unterseite von Food-Network. Achtung: Es ist nicht immer ganz leichte Kost.

www.foodnetwork.com/recipes/packages/comfort-foods.html

von Mag. Martin Schiller
martin.schiller@chello.at