



# Zapomniany i **nie**doceniany podagrycznik

## Podagrycznik pospolity *Aegopodium podagraria* L.

zwany również kurzą stopką lub śnitką należy do rodziny selerowatych (baldaszkowatych). Jest rośliną występującą pospolicie na terenie całego kraju z wyjątkiem wysokich partii górskich. Ma skrętoległe, trój- i pięciopalcikowe liście, drobne białe kwiaty, zebrane w baldachy o średnicy do 7 cm i silnie rozbudowane, pełzające kłaczki. Podagrycznik lubi miejsca półcieniste, żyzne gleby o odczynie obojętnym (lasy łęgowe, grądy). Często rośnie przy drogach, wokół starych, zniszczonych budynków i w ogródkach działkowych, gdzie jest uporczywym zwiastem, trudnym do zwalczania. Większość z nas codziennie przechodzi obok podagrycznika nie wiedząc, jak cenne jest to zioło i do czego można je wykorzystać.

Lecznicze właściwości podagrycznika doceniono już w średniowieczu. Wówczas stosowano go w stanach zapalnych nerek i pęcherza, ale przede wszystkim w leczeniu podagry, tzw. dny moczanowej, na którą zapadała przede wszystkim ówczesna arystokracja. Wyciąg z zieleń łagodzi bóle podczas ataku dny moczanowej oraz obniża stężenie kwasu moczowego we krwi. Również dzisiaj z powodzeniem może być stosowany w leczeniu podagry, jako składnik diety lub wspomaganie w leczeniu farmakologicznym.

Ziele i kłaczki podagrycznika zawiera białka, tłuszcze, witaminę A i C oraz olejki eteryczne. W smaku przypomina nieco pietruszkę/seler z tym, że jest bardziej gorzki i mniej wyrazisty. Z powodzeniem może być wykorzystywany jako dodatek do zup, mięs oraz sałatek. Warto też go suszyć, gdyż starty na proszek stanowi doskonałą, aromatyczną i zdrową przyprawę.



# Przykładowe potrawy

## z wykorzystaniem podagrycznika pospolitego:



### 1 Koktail na dobry początek dnia

#### Składniki:

- garść liści podagrycznika,
- garść liści pokrzywy,
- 0,5 garści jarmużu,
- 3 gałązki natki pietruszki,
- 1 kiwi,
- sok z połowy cytryny,
- 1,5 łyżki miodu,
- 2 szklanki wody.

Wszystko włożyć do blendera i zmiksować.  
Najlepiej spożyć bezpośrednio po zmiksowaniu.

### 2 Twarożek z podagrycznikiem

#### Składniki:

- twaróg – 1 kostka/250g,
- pieprz,sól – do smaku,
- podagrycznik – 0,3 szklanki posiekanych liści,
- opcjonalnie rzodkiew biała/czarna rzepa – 20g,
- koper – do smaku drobno posiekany,
- jogurt naturalny gęsty – 150/200ml

Wszystko razem wymieszać oraz przyprawić solą i pieprzem.

### 3 Wiosenna sałatka z podagrycznikiem

#### Składniki:

- młode liście podagrycznika – grubo siekane,
- sałata – kilka porwanych liści,
- sok z cytryny/limonki – do smaku,
- oliwa z oliwek – 3 łyżeczki,
- natka pietruszki – drobno posiekana,
- surowy ogórek – pokrojony w drobną kostkę,
- jeden ząbek czosnku – rozgnieciony w wyciskarce,
- kilka pokrojonych w cienkie plastry rzodkiewek,
- pieprz, sól – do smaku,
- 1 mały pomidor – drobno pokrojony w kostkę,

Całość wymieszać oraz doprawić do smaku solą i pieprzem.

### 4 Zupa 7 ziół – spożywana w Skandynawii (przepis oryginalny zmodyfikowany):

#### Składniki:

- włoszczyzna z kapustą,
- 3 średniej wielkości cebule,
- gałązka rozmarynu/oregano,
- 2–3 gałązki zielonej pietruszki,
- listek laurowy,
- 5 ziaren jałowca,
- 1 ziarno ziela angielskiego,
- 2 ziarenka pieprzu, sól;
- szklanka posiekanych listków pokrzywy,
- 2 szklanki posiekanych młodych listków podagrycznika,
- po dwie łyżki: krwawnika, bluszczu kurdybanka, barszczu zwyczajnego,
- 5 łyżek płatków owsianych,
- 2 łyżki soku z cytryny,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- sól i pieprz – do smaku.

Włoszczyznę oraz jedną nieobraną cebulę włożyć do rondla, dodać zieloną pietruszkę, oregano/rozmaryn, listek laurowy, pieprz, jałowiec i ziele angielskie. Następnie całość zalać 1,5 l gorącej wody i gotować na małym ogniu ok. 15 min. Otrzymany wywar odcedzić i ostudzić. Pozostałe dwie cebule obrać, drobnutko posiekać, a następnie zeszklić na rozgrzanym oleju. Do zeszklnych cebul dodać posiekane zioła (pokrzywa, krwawnik, bluszcz kurdybanek, barszcz zwyczajny) i chwilę smażyć na niewielkim ogniu. Całość doprawić solą i sokiem z cytryny, a następnie wymieszać z wywarem i płatkami owsianymi. Całość gotować na niewielkim ogniu ok. 30 minut, przed podaniem doprawić do smaku pieprzem i solą.

# Na zdrowie!

Nazwa *Aegopodium* po raz pierwszy użyta została przez XVI-wiecznego niemieckiego botanika, aptekarza i lekarza Tabernemontanus'a. Podobnie, jak nazwa ludowa (kozia stopka), odwoływała się do kształtu liści, przypominających kozie kopyta lub ich odcisk (z greckiego: *aix* – koza, *podion* – nóżka). *Ewangeliczka*, *krzemionka* – są to również ludowe określenia podagrycznika.

kminkiem” służyły do poprawiania urody – pite w herbatce oraz stosowane w okładach miały nadawać cerze „wytworną błądź”, likwidując „gminną czerwoność i ogorzałość”.

Artykuły z cyklu „Smaki polskiej przyrody” to teksty o charakterze edukacyjno – informacyjnym, niepełniące funkcji poradnika medycy-



Niektóre źródła podają, że prawdopodobnie już neandertalczyki używali ziele podagrycznika do uśmierzania bólu, a jego walory smakowe doceniali nawet starożytni Grecy i Rzymianie.

W Rosji i na Białorusi liście podagrycznika kisi się jak kapustę.

Mikołaj Culpeper, XVII-wieczny angielski botanik, zielarz, lekarz i astrolog, pisał w książce *Complete Herbal*: „Już samo noszenie przy sobie tego leczniczego ziele koi bóle i chroni przed chorobą.” (czyt. artretyzmem).

Wysuszone kwiatostany podagrycznika wykorzystywano do farbowania tkanin na cytrynowo.

Nasiona podagrycznika, zwane „etiopskim

nego. Informacje, rady i sugestie zamieszczone w ww. tekście nie mogą zastępować osobistych wizyt i konsultacji z lekarzem. Pamiętaj, zbieraj wyłącznie zioła, które znasz i rób to w miejscach oddalonych od ruchliwych dróg oraz innych źródeł zanieczyszczeń.

**Rośliny zbieraj z umiarem, czyli z jednego stanowiska zbierz tylko część roślin, pozostałe pozostaw. Zebranie zbyt dużej ilości ziół z jednego miejsca może spowodować, że w przyszłym roku już ich tam nie będzie.**

Tekst/foto/rys.: Joanna Szczepanik