

MAGDALENA WALASEK-JANUSZ  
Katedra Warzywnictwa i Zielarstwa  
Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie  
ORCID: 0000-0002-7085-2212

ROBERT GRUSZECKI  
Katedra Warzywnictwa i Zielarstwa  
Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie  
ORCID: 0000-0001-7108-1854

DOI: 10.4467/12311960MN.25.041.22728

# *Aegopodium podagraria* L. – lecznicza roślina jadalna

## *Aegopodium podagraria* L. – medicinal edible plant

### Summary

*Aegopodium podagraria* L., commonly known as goutweed, is a perennial plant belonging to the Apiaceae family. It is a common and invasive weed found in Europe, Asia, and North America, where it was introduced. In Poland, it is the only representative of the *Aegopodium* genus. "Goat's foot" is another folk name by which goutweed was known. Historical literature indicates that as an edible plant, it was primarily used during times of famine, but its consumption and popularity have decreased over the centuries. Goutweed is an edible plant with many culinary uses. Fresh leaves are often used as a base for various salads and soups. Additionally, it has been known and widely used in traditional folk medicine for treating gout (podagra), which is the origin of its Polish name. It was also used as a pain reliever, anti-inflammatory, strengthening agent, diuretic, and as a remedy to support cancer prevention. The wide range of uses in folk medicine suggests that goutweed has numerous pharmacological properties; however, its chemical composition and pharmacological activity have not yet been fully understood. Literature data indicates that the leaves are rich in polyacetylenes (falkarinol and falkarindiol), essential oil containing mono- and sesquiterpenes, coumarin compounds, vitamins, macro- and microelements, and phenolic compounds. The presence of these compounds suggests the potential for using this plant in official medicine as well.

**Słowa kluczowe:** „Kozia stópka”, dziko rosnące rośliny jadalne, etnobotanika, dna moczanowa

**Keywords:** Goutweed, wild growing edible plants, ethnobotany, podagra

## Wstęp

Podagrycznik pospolity jest to roślina należąca do rodziny Apiaceae (selerowatych) oraz do rodzaju *Aegopodium* L., występująca na terenie Europy, z wyjątkiem północnych i południowych jej obszarów oraz Azji, Syberii i Ameryki Północnej<sup>1</sup>. Jest on zaliczany do dziko rosnących warzyw, ceniony ze względu na zawartość składników o działaniu przeciwutleniającym oraz licznych witamin i składników mineralnych<sup>2</sup>. W Polsce *Aegopodium podagraria* L. jest jedynym przedstawicielem rodzaju *Aegopodium* L.<sup>3</sup>. Nazwa *Aegopodium* pochodzi z języka greckiego, oznacza *aix* – koza, a *podiom* – nóżka i po raz pierwszy została użyta w XVI w. przez niemieckiego botanika Teodora Jacob von Bergzaberna, powszechnie znanego jako Tabernemontanus<sup>4</sup>, nawiązując do wyglądu rośliny, który przypomina kozie kopyta<sup>5</sup>. Podobnie w medycynie ludowej podagrycznik jest znany pod nazwą kozia stopka, natomiast nazwa botaniczna wywodzi się z nazwy choroby, czyli podagry (dny moczanowej) w której to leczeniu, w medycynie tradycyjnej, jest do chwili obecnej stosowany<sup>6</sup>. Tabernemontanus w swoim zielniku z 1687 r. podawał aby spożywać napój przygotowany poprzez gotowanie podagrycznika w winie dwa razy dziennie w przypadku wystąpienia podagry oraz bólu stawów. Ponadto według danych literaturowych w leczeniu chorób reumatycznych, dny moczanowej czy też rwy kulszowej był stosowany już od czasów starożytnych<sup>7,8</sup>. Popularność leczenia dny moczanowej i podobnych dolegliwości podagrycznikiem w medycynie tradycyjnej, ludowej i klasztornej

<sup>1</sup> P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska, *Podagrycznik pospolity (Aegopodium podagraria L.)*, „Postępy Fitoterapii” 2012, nr 4, s. 244–249; K. Jakubczyk, K. Janda, D. Styburski, A. Łukomska, *Goutweed (Aegopodium podagraria L.) – botanical characteristics and prohealthy properties*, „Advances in Hygiene and Experimental Medicine” 2020, t. 74, 28–35.

<sup>2</sup> L. Engelhardt, T. Pöhl, S. Neugart, *Edible Wild Vegetables Urtica dioica L. and Aegopodium podagraria L. – Antioxidants Affected by Processing*, „Plants” 2022; t. 11(20), <https://doi.org/10.3390/plants11202710>.

<sup>3</sup> S.Y. Sarialtın, D.C. Polat, C.Ö. Yalçın, *Cytotoxic and antioxidant activities and phytochemical analysis of Smilax excelsa L. and Aegopodium podagraria L.*, „Food Bioscience” 2023, t. 52, 102359; P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska, P. Kunstman, op. cit., s. 244–249.

<sup>4</sup> H. Chodurska, *Z dziejów medycyny naturalnej, czyli o księgach zielarskich*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Russologica” 2012, t. 5, s. 23.

<sup>5</sup> M. Rejewski, *Pochodzenie łacińskich nazw roślin polskich*, Warszawa 1996, s.18.

<sup>6</sup> P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska, op. cit., s. 244.

<sup>7</sup> Ibidem.

<sup>8</sup> M. Adams, C. Berset, M. Kessler, M. Hamburger, *Medicinal herbs for the treatment of rheumatic disorders—a survey of European herbals from the 16th and 17th century*, „Journal of Ethnopharmacology” 2009, t. 121, nr 3, s. 345.

Europy była tak duża, że przyczyniło się to do nadania tej roślinie nazwy *Aegopodium podagraria*<sup>9</sup>.

Podagrycznik pospolity jest to roślina nitrofilna powszechnie występująca na terenach cienistych i wilgotnych, często stanowiących nieużytki. Występuje przede wszystkim w niższych partiach gór, na obszarach wilgotnych lasów liściastych, na terenach łąk, brzegów rzek, w przydrożach czy też na wysypiskach śmieci, ponadto jest to także uporczywy chwast wieloletnich roślin uprawnych. *A. podagraria* jest byliną, która rozmnaża się zarówno generatywnie za pomocą nasion jak i wegetatywnie za pomocą podziemnych kłączy<sup>10</sup>. Jest to roślina bardzo popularna i szeroko rozpowszechniona na terenie Europy, znana pod nazwą „gier” lub „gir” natomiast na Kresach pod nazwą „snitka”<sup>11</sup>.

## Podagrycznik pospolity jako roślina jadalna

Historia wykorzystywania podagrycznika jest bardzo długa a dane literaturowe wskazują, iż zastosowanie tej rośliny jako żywności nie ograniczało się tylko do naszego państwa. Stosowano przede wszystkim młode liście do przygotowywania sałatek lub zup, rzadziej wykorzystywano starsze liście ponieważ są one niesmaczne<sup>12</sup>. Według Łukasza Łuczaja<sup>13</sup> duża popularność tej rośliny na przestrzeni dziejów szybko zmieniała się a obecnie prawie zanikła. Wskazuje, iż wykorzystanie jej do przygotowywania wiosennych zup jest wciąż praktykowane na terenach Ukrainy i Białorusi, chociaż już bardzo rzadko. Autor ten podkreśla także, że w XIX w. na Białorusi stosowano młode rośliny podagrycznika do przygotowywania polewki z kwasem drzewnym (klonowym lub brzożowym), o czym pisała Jadwiga Wojniłowiczówna z majątku we wsi Lipa, w ankietach sporządzanych dla Józefa Rostańskiego, pochodzących z roku 1883<sup>14</sup>. Z tego samego roku pochodzą

<sup>9</sup> Ibidem, s. 346.

<sup>10</sup> P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska, op. cit., s. 244; M. Nowiński, *Dzieje upraw i roślin leczniczych*, Warszawa 1983, s. 108; F. Vandeloos, N. Bolle, J.A. Van Assche, *Morphological and physiological dormancy in seeds of Aegopodium podagraria (Apiaceae) broken successively during cold stratification*, „Seed Science Research” 2009, t. 19, nr 2, s. 115–123, doi:10.1017/S0960258509301075.

<sup>11</sup> Ł. Łuczaj, *Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych*, „Etnobiologia Polska” 2011, nr 1, s. 71.

<sup>12</sup> Ł. Łuczaj, *Dzikie rośliny jadalne Polski: przewodnik survivalowy*, wydanie 2 poprawione, Krosno 2004, <https://lukaszluczaj.pl/dzikie-rosliny-jadalne-polski-pelny-tekst/>

<sup>13</sup> Ł. Łuczaj, *Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce*, s. 71.

<sup>14</sup> Ł. Łuczaj, *Lista dzikich roślin jadalnych tradycyjnie użytkowanych w Polsce*, „Etnobotanika” 2016, <https://lukaszluczaj.pl/lista-dzikich-roslin-jadalnych-tradycyjnie-uzytkowanych-w-polsce/>.

informacje zawarte w liście L. Gajowieckiego również w odpowiedzi na tę samą ankietę, iż w okolicach Chodzieży w Wielkopolsce „zbierano dawniej girz [...] i rzeżuchę, bardziej z biedy aniżeli ze zwyczaju”<sup>15</sup>. Pierwsze wzmianki o wykorzystaniu *A. podagraria* w Polsce pochodzą już ze średniowiecza. Wówczas była znana jako warzywo, które można było kupić na targu w Krakowie<sup>16</sup>. Podobnie Syreniusz w swoim dziele wspomina o podagryczniku jako o warzywie, pisząc: „Gir naszym ludziom dobrze znajomy, abowiem bywa wdzięczną i przyjemną iarzyną na wiosnę poki w kłącze (pęd kwiatostanowy?) nie wyrośnie”<sup>17</sup>. W Polsce pojawiają się również informacje, że podagrycznik był wykorzystywany jako pożywienie w okresach głodu oraz w czasie przednówka. Ewa Pirożnikow podaje, iż na Podlasiu zupa z podagrycznika była dość popularna i przygotowywano ją jeszcze do lat 70. XX w. we wsiach Kaniuki, Trześcianka, Trywieża oraz Szwajcaria koło Suwałk. Ponadto autorka wskazuje, iż młode liście *A. podagraria* były także przygotowywane na „gęsto” podobnie jak szpinak. Podagrycznik był także znany pod nazwą „*snitka pospolita*”, która to została podana w dziele Józefa Wyżycznego *Zielnik Ekonomiczno-Techniczny...* z roku 1845. Łuczaj podaje, iż prawdopodobnie określenie to było stosowane na terenach Wielkiego Księstwa Litewskiego, gdzie zbierano podagrycznik w celu przygotowania barszczu<sup>18</sup>. Według tego autora na Podkarpaciu roślina ta funkcjonowała także pod określeniami: „barsznica” używanym w okolicach Krosna (obecnie „barsznica”) oraz jako „gir” na terenach Olszany koło Przemyśla<sup>19</sup>. Według dostępnych danych etnograficznych nie natrafiono na inne doniesienia wskazujące na wykorzystanie podagrycznika jako źródła pożywienia na terenie obecnej Polski poza wspomnianymi powyżej informacjami zawartymi w dziele Syreniusza oraz ankietami Rostafińskiego<sup>20</sup>. Natomiast wykorzystywano podagrycznik jako warzywo w innych obszarach Europy. Marian Nowiński<sup>21</sup> podaje, iż w północnej części Niemiec, był on zaliczany do 9 roślin stosowanych do przygotowania tzw. „zupy zielonej” w okresie wiosennym.

<sup>15</sup> Ł. Łuczaj, Łuczaj, *Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce*, s. 72.

<sup>16</sup> P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska, P. Kunstman, op. cit., s. 244

<sup>17</sup> S. Syreniusz, *Zielnik Herbarzem z ięzyka Łacinskiego zowią [...]*, Cracoviae 1613, s. 1089.

<sup>18</sup> Ł. Łuczaj, *Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce*, s. 74.

<sup>19</sup> Ibidem.

<sup>20</sup> Ł. Łuczaj, *Dziko rosnące rośliny jadalne w ankiecie Józefa Rostafińskiego z roku 1883*, „Wiadomości Botaniczne” 2008, t. 52, nr 1/2, s. 4.

<sup>21</sup> M. Nowiński, op. cit., s. 108.

Współcześnie także pojawiają się informacje wskazujące na możliwość wykorzystania ziela podagrycznika jako rośliny jadalnej ze wskazaniem, że część jadalną stanowią młode nadziemne części rośliny. Podaje się, że można z nich przygotować zupę np. barszcz, a podagrycznik wówczas jest traktowany jako warzywo. Zaleca się aby części nadziemne sparzyć wrzątkiem i wykorzystać do sporządzenia aromatycznej sałatki<sup>22</sup>, a liście zebrane przed kwitnieniem mogą być przygotowane jak szpinak<sup>23</sup>. Rudi Beiser<sup>24</sup> podaje, iż podagrycznik posiada aromat zbliżony do marchwi i pietruszki oraz, że należy do najcenniejszych dzikich warzyw. Ponadto w swojej książce wskazuje, iż młode liście mogą być wykorzystane do sporządzania zup, potraw jajecznych, pesto, smoothie albo mogą stanowić dodatek do twarogu lub być stosowane jako przyprawa oraz herbata. Natomiast w Turcji podagrycznik jest dostępny na lokalnych targach i stanowi składnik codziennej diety społeczności mieszkającej w rejonie Morza Śródziemnego<sup>25</sup>. Przy czym należy pamiętać, że podczas spożywania tej rośliny należy zachować umiar, oraz używać młodych roślin<sup>26</sup>.

## Podagrycznik potencjalne zastosowanie w leczeniu

Obecnie podagrycznik także jest stosowany w medycynie tradycyjnej, a suszone ziele oraz liście podagrycznika z powodzeniem można kupić w sklepach zielarskich oraz aptekach<sup>27</sup>. Natomiast zalecenia co do stosowania tego surowca opierają się na tradycyjnym zastosowaniu jako środka o działaniu przeciwzapalnym<sup>28</sup> i moczopędnym, który może być także stosowany zewnętrznie, jako środek wspomagający le-

<sup>22</sup> E. Pisulewska, J. Andrzejewska, M. Fijołek, A. Halarewicz, M. Mederska, 500 *przypraw i ziół leczniczych Charakterystyka. Wymagania. Porady*, Warszawa 2015, s. 229; B. Broda, J. Mowszowicz, *Przewodnik do oznaczania roślin leczniczych, trujących i użytkowych*, Warszawa 1996, s. 482.

<sup>23</sup> P. Seitz, *Zioła – uprawa, zbiór, zastosowanie*, Warszawa 2012, s. 46.

<sup>24</sup> R. Beiser, *Jadalne zioła i owoce – lasów, łąk i pól jak je rozpoznawać*, Warszawa 2018, s. 12.

<sup>25</sup> S.Y. Sarialtun, D.C. Polat, C.Ö. Yalçın, *Cytotoxic and antioxidant activities and phytochemical analysis of Smilax excelsa L. and Aegopodium podagraria L.*, „Food Bioscience” 2023, t. 52, 102359, s. 1.

<sup>26</sup> <https://lukaszluczaj.pl/czy-nie-zatruje-sie-zbierajac-podagrycznik/>.

<sup>27</sup> [https://www.magicznyogrod.pl/podagrycznik\\_ziele.html](https://www.magicznyogrod.pl/podagrycznik_ziele.html); [https://www.doz.pl/apteka/p173151-Flos\\_Lisc\\_podagrycznika\\_ziola\\_do\\_zaparzania\\_saszetki\\_1\\_g\\_x\\_25\\_szt.?adv=g&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=pmax-konsolidacja-ongoing&utm\\_campaign-id=18066534627&gclid=EAIaIQobChMI752-V35r8iQMVXqhoCR1aDzLzEAQYBSABEgLvC\\_D\\_BwE](https://www.doz.pl/apteka/p173151-Flos_Lisc_podagrycznika_ziola_do_zaparzania_saszetki_1_g_x_25_szt.?adv=g&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=pmax-konsolidacja-ongoing&utm_campaign-id=18066534627&gclid=EAIaIQobChMI752-V35r8iQMVXqhoCR1aDzLzEAQYBSABEgLvC_D_BwE).

<sup>28</sup> <https://darynatury.pl/produkt/podagrycznik-ziele-eko-25-g/>.

czenie drobnych ran<sup>29</sup>. Głównymi związkami, które występują w ziele podagrycznika i prawdopodobnie odpowiadają za jego aktywność są poliacetyleny, wśród nich falkarinol, falkarindiol oraz falkarinolon<sup>30</sup>. W ziele podagrycznika występuje także olejek eteryczny, który zaliczany jest do metabolitów odgrywających bardzo ważną rolę w aspekcie aktywności farmakologicznej. Związkami dominującymi w olejku są mono- i seskwiterpeny, a wśród nich falkarindiol, który w olejku izolowanym z liści występuje w ilości 0,6%, a w olejku otrzymanym z łodyg w ilości 0,2%<sup>31</sup>. Dane literaturowe wskazują, iż skład olejku eterycznego jest mocno zróżnicowany w zależności od miejsca pochodzenia i organu rośliny. Dominującym składnikiem olejku otrzymanego z roślin pozyskanych z północno-zachodnich obszarów Polski był spatulenol (15,8%) natomiast w surowcu pochodzącym z Rosji dominującym związkiem okazał się sabinen (63%). *A. podagraria* jest rośliną należącą do rodziny Apiaceae, która charakteryzuje się obecnością związków kumarynowych. W badaniach prowadzonych z wykorzystaniem roślin rosnących w Finlandii również stwierdzono obecność kumaryn, w owocach, liściach i korzeniach podagrycznika wykryto angelicynę oraz aeskuletynę, natomiast w korzeniach apterynę. Badania te wykazały niewielką zawartość tych związków<sup>32</sup>.

Ponadto w podagryczniku stwierdzono obecność wielu minerałów, w największej ilości są to jony wapnia (144,21 mg/100 świeżej masy), potasu (584,15 mg/100 świeżej masy), magnezu (34,92 mg/100 świeżej masy), fosforu (48,63 mg/100 świeżej masy) i siarki (28,87 mg/100 świeżej masy)<sup>33</sup>. W badaniach przeprowadzonych przez Laylę Engelhardt i jej współpracowników<sup>34</sup> wykazano, iż młode liście podagrycznika zawierają wysokie stężenie jonów potasowych (584,15 mg/100 świeżej masy) wyższe nawet niż liście pokrzywy. Ponadto badacze ci zidentyfikowali, metodą HPLC-MS, w wyciągach z liści kwas askorbinowy

<sup>29</sup> <https://www.zielnikjagi.pl/podagrycznik-pospolity-ziele-50g>.

<sup>30</sup> P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska, P. Kunstman, op. cit., s. 245.

<sup>31</sup> K. Jakubczyk, K. Janda, D. Styburski, A. Łukomska, *Goutweed (Aegopodium podagraria L.)—botanical characteristics and prohealthy properties*, „Advances in Hygiene and Experimental Medicine” 2020, t. 74, s. 28; K. Jakubczyk, A. Łukomska, S. Czaplicki, A. Wajs-Bonikowska, I. Gutowska, N. Czaplą, K. Janda-Milczarek, *Bioactive Compounds in Aegopodium podagraria Leaf Extracts and Their Effects against Fluoride-Modulated Oxidative Stress in the THP-1 Cell Line*, „Pharmaceuticals” 2021, t. 14, nr 12, s. 2.

<sup>32</sup> T. Ojala, *Biological screening of plant coumarins*, „Doctoral dissertation, Helsingin yliopisto” 2001, s. 17; P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska, P. Kunstman, op. cit., s. 246.

<sup>33</sup> L. Engelhardt, T. Pöhl, S. Neugart, op. cit.

<sup>34</sup> Ibidem

oraz pochodne kwasów fenolowych, w tym kwas 2-kawoilochinowy, kwas kumarochinowy, kwas kawoilochinowy oraz związki flawonoidowe: acetyloglukozyd-3-kwercetyny oraz glikozyd-3-kemferolu. Ponadto stwierdzili, iż próbki poddane obróbce termicznej (gotowanie 20 min.) oraz liofilizowane wykazały wyższe stężenie związków fenolowych w porównaniu do surowca świeżego a tym samym wyższą aktywność antyoksydacyjną. Według nich wskazuje to, iż w trakcie gotowania dochodzi do rozerwania struktur komórkowych a tym samym zwiększonego uwalniania kwasów fenolowych.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności podaje, iż istnieją dane literaturowe wskazujące na możliwość stosowania soku i proszku z części nadziemnych podagrycznika odpowiednio w ilości 15–30 ml na dzień oraz proszku w ilości 1–3g /dzień<sup>35</sup>. Według zaleceń zawartych w *Handbook of medicinal herbs* świeży sok z podagrycznika w dawce 30–60 ml może być stosowany w leczeniu dny moczanowej, hemoroidów, chorób zapalnych oraz raka<sup>36</sup>. Najnowsze dane wskazują także na możliwości wykorzystania podagrycznika jako środka o działaniu przeciwnowotworowym. W badaniach przeprowadzonych przez SezenYilmaz Sarialtin i współpracowników<sup>37</sup> wykazano obecność kwasu chlorogenowego oraz rutyny, związków polifenolowych o aktywności antyoksydacyjnej, zarówno w ekstrakcie wodnym jak i metanolowym. Ponadto wykazali oni, iż podagrycznik wykazuje działanie cytotoksyczne wobec komórek raka prostaty a także silne właściwości antyoksydacyjne<sup>38</sup>, co daje możliwość wykorzystania tej rośliny w profilaktyce chorób związanych ze stresem oksydacyjnym, w tym również chorób nowotworowych. Wysoka aktywność antyoksydacyjna została potwierdzona w badaniach przeprowadzonych z użyciem testów DPPH, ABTS oraz poprzez określenie ogólnej zawartości polifenoli<sup>39</sup>.

Dostępne są także badania potwierdzające aktywność przeciwbakteryjną i przeciwgrzybiczą ekstraktów etanolowych, wodnych oraz otrzymanych z wykorzystaniem octanu etylu z podagrycznika. Najsilniejszą aktywność przeciwbakteryjną wykazał ekstrakt etano-

<sup>35</sup> EFSA, *Scientific opinion on the substitution of health related to Aegopodium podagraria L. and maintenance or achievement of normal body weight* (ID 2384) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006, „EFSA Journal” 2009, t. 7(9):1278.

<sup>36</sup> J.A. Duke, *Handbook of medicinal herbs*, Boca Ration 2002, s. 346.

<sup>37</sup> S.Y. Sarialtin, D.C. Polat, C.Ö. Yalçın, op. cit., s. 1.

<sup>38</sup> M. Valyova, A. Tashev, S. Stoyanov, S. Yordanova, Y. Ganeva, *In vitro free-radical scavenging activity of Aegopodium podagraria L. and Orlaya grandiflora (L.) Hoffm. (Apiaceae)*, „J. Chem. Technol. Metall” 2016, t. 51, s. 271–274.

<sup>39</sup> K. Jakubczyk, A. Łukomska, S. Czaplicki, A. Wajs-Bonikowska, I. Gutowska, N. Czapla, K. Janda-Milczarek, op. cit., s. 3.

lowy, w tym wobec szczepu *Staphylococcus aureus*, który charakteryzuje się dużą opornością na czynniki zewnętrzne, poza ustrojem może przetrwać nawet kilka tygodni<sup>40</sup>. Ponadto badania ekstraktów z różnych części rośliny wykazały zdolność hamowania aktywności cyklooksygenazy 1 (COX-1), co potwierdza działanie przeciwzapalne podagrycznika. Dodatkowo wykazano, że za to działanie odpowiada falkarindiol, którego największe stężenie odnotowano w kwiatach zebranych w czerwcu<sup>41</sup>. Przeprowadzone badania wskazują na zasadność stosowania ziela podagrycznika w leczeniu dny moczanowej jako środka o działaniu przeciwzapalnym.

Podagrycznik pospolity jest to roślina bardzo popularna, często postrzegana jako uciążliwy chwast, jednak aktualne doniesienia literaturowe wskazują, iż jest to także surowiec zielarski bogaty w liczne związki aktywne oraz posiadający szeroką aktywność farmakologiczną. Wiedza o wykorzystaniu podagrycznika jako rośliny jadalnej pochodzi głównie z danych etnograficznych, a współcześnie z poradników z zakresu ziołolecznictwa. Brak jest natomiast badań, które umożliwiłyby poznanie pełnego profilu fitochemicznego tej rośliny zwłaszcza zawartości związków kumarynowych, które oprócz licznych korzystnych działań farmakologicznych np. przeciwzapalnego, przeciwbakteryjnego charakteryzują się także fototoksycznością. Poznanie pełnego składu chemicznego podagrycznika pospolitego pozwoliłoby poznać profil bezpieczeństwa stosowania tej rośliny zarówno jako pożywienia oraz jako surowca zielarskiego.

## Podsumowanie

Podagrycznik pospolity jest rośliną znaną ludzkości od bardzo dawna, według badaczy było on już znany w starożytności. Towarzyszył człowiekowi w okresach głodu stanowiąc istotne źródło pożywienia, a i obecnie jest wymieniany w poradnikach oraz literaturze, nie tylko z terenów Polski, jako pożywienie. Podagrycznik jest zaliczany do dziko rosnących roślin jadalnych, które mogą być spożywane zarówno na

---

<sup>40</sup> K. Jakubczyk, P. Kwiatkowski, M. Sienkiewicz, K. Janda, *Zawartość polifenoli w ekstraktach z podagrycznika pospolitego (Aegopodium podagraria L.) oraz ich aktywność przeciwgronkowcowa*, „Postępy Fitoterapii” 2018, nr 1, s. 3; O. Stefanovic, L. Comic, D. Stanojevic, S.S. Sukdolak, *Antibacterial activity of Aegopodium podagraria L. extracts and interaction between extracts and antibiotics*, „Turkish Journal of Biology” 2009, t. 33, nr 2, 145–150.

<sup>41</sup> R.M. Prior, N.H. Lundgaard, M.E. Light, G.I. Stafford, J. van Staden, A.K. Jäger, *The polyacetylene falkarindiol with COX-1 activity isolated from Aegopodium podagraria L.*, „Journal of Ethnopharmacology” 2007, t. 113, nr 1, s. 177–178.

zimno jak i po obróbce termicznej, np. przygotowane jak szpinak. *A. podagraria* to także roślina lecznicza, która ma bardzo ciekawy profil chemiczny a co za tym idzie różnorodną aktywność farmakologiczną. W wielu pozycjach piśmiennictwa podane są informacje, iż charakteryzuje się wysokim potencjałem antyoksydacyjnym, wykazuje działanie przeciwzapalne czy też przeciwbakteryjne. Jednak podagrycznik jest rośliną należącą do rodziny *Apiaceae*, dla której charakterystyczną cechą jest obecność związków kumarynowych. W przypadku podagrycznika nie został jeszcze poznany pełen profil związków aktywnych, dlatego konieczne są dalsze badania zarówno nad właściwościami dietetycznymi jak i leczniczymi tej cennej i rodzimej rośliny.

## Bibliografia

### Źródła

- Duke J.A., *Handbook of medicinal herbs*, CRC PRESS, Boca Ration 2002.
- Łuczaj Ł., *Dzikie rośliny jadalne Polski: przewodnik survivalowy*. Wydawnictwo Chemigrafia, Krosno 2004, wydanie 2 poprawione, <https://lukaszluczaj.pl/dzikie-rosliny-jadalne-polski-pelny-tekst/>
- Nowiński M., *Dzieje upraw i roślin leczniczych*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1983.
- Syreniusz S., *Zielnik Herbarzem z języka Łacinskiego zowią To iest Opisanie własne imion, kształtu, przyrodzenia, skutkow, y mocy Zioł wszelakich Drzew Krzewin y korzenia ich, Kwiatu, Owocow, Sokow Miasg, Zywic y korzenia do potraw zaprawowania Takze Trunkow, Syropow, Wodek Lekiwarzew, Konfektow [...] pilnie zebrane a porządnie zapisane przez D. Simona Syrennivsa, Cracoviae 1613.*

### Opracowania

- Adams M., Berset C., Kessler M., Hamburger M., *Medicinal herbs for the treatment of rheumatic disorders—a survey of European herbs from the 16th and 17th century*, „Journal of Ethnopharmacology” 2009, t. 121, nr 33, s. 343–359.
- Beiser R., *Jadalne zioła i owoce - lasów, łąk i pól jak je rozpoznawać*, Wyd. Amber, Warszawa, 2018.
- Broda B., Mowszowicz J., *Przewodnik do oznaczania roślin leczniczych, trujących i użytkowych*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1996.

- Chodurska H., *Z dziejów medycyny naturalnej, czyli o księgach zielarskich*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Russologica” 2012, nr 5, s. 23–30.
- Jakubczyk K., Łukomska A., Czaplicki S., Wajs-Bonikowska A., Gutowska I., Czapla N., Janda-Milczarek K., *Bioactive Compounds in Aegopodium podagraria Leaf Extracts and Their Effects against Fluoride-Modulated Oxidative Stress in the THP-1 Cell Line*, „Pharmaceuticals” 2021, t. 14, nr 12, 1334.
- Jakubczyk K., Janda K., Styburski D., Łukomska A., *Goutweed (Aegopodium podagraria L.) – botanical characteristics and prohealthy properties*. „Advances in Hygiene and Experimental Medicine”, 2020, t. 74, s. 28–35.
- Jakubczyk K., Kwiatkowski P., Sienkiewicz M., Janda K., *Zawartość polifenoli w ekstraktach z podagrycznika pospolitego (Aegopodium podagraria L.) oraz ich aktywność przeciwgronkowcowa*, „Postępy Fitoterapii” 2018, nr 1, s. 3–9.
- Jakubczyk K., Łukomska A., Czaplicki S., Wajs-Bonikowska A., Gutowska I., Czapla N., Janda-Milczarek K., *Bioactive Compounds in Aegopodium podagraria Leaf Extracts and Their Effects against Fluoride-Modulated Oxidative Stress in the THP-1 Cell Line*, „Pharmaceuticals” 2021, t. 14, nr 12, 1334.
- Kunstman P., Wojcińska M., Popławska P., *Podagrycznik pospolity (Aegopodium podagraria L.)*, „Postępy Fitoterapii” 2012, nr 4, s. 244–249.
- Engelhardt L., Pöhl T., Neugart S., *Edible Wild Vegetables Urtica dioica L. and Aegopodium podagraria L.–Antioxidants Affected by Processing*, „Plants” 2022, 11(20):2710, <https://doi.org/10.3390/plants11202710>.
- Łuczaj Ł., *Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych*, „Etnobiologia Polska” 2011, nr 1, s. 7157–125.
- Łuczaj Ł., *Dziko rosnące rośliny jadalne w ankiecie Józefa Rostafińskiego z roku 1883*, „Wiadomości Botaniczne” 2008, t. 52, nr 1/2, s. 1–12.
- Łuczaj Ł., *Lista dzikich roślin jadalnych tradycyjnie użytkowanych w Polsce*, „Etnobotanika” 2016, <https://lukaszluczaj.pl/lista-dzikich-roslin-jadalnych-tradycyjnie-uzytkowanych-w-polsce/> <https://lukaszluczaj.pl/lista-dzikich-roslin-jadalnych-tradycyjnie-uzytkowanych-w-polsce/>.
- Pisulewska E., Andrzejewska J., Fijołek M., Halarewicz A., Mederska M., *500 przypraw i ziół leczniczych. Charakterystyka. Wymagania. Porady*, Wyd. SBM, Warszawa 2015.

- Prior R.M., Lundgaard N.H., Light M.E., Stafford G.I., Van Staden J., Jäger A.K., *The polyacetylene falcarindiol with COX-1 activity isolated from Aegopodium podagraria L.* „Journal of ethnopharmacology/Ethnopharmacology” 2007, t. 113, nr 1, s. 177–178.
- Sarialtin S.Y., Polat D.C., Yalçın C.Ö., *Cytotoxic and antioxidant activities and phytochemical analysis of Smilax excelsa L. and Aegopodium podagraria L.*, „Food Bioscience” 2023, t. 52, 102359.
- Seitz P., *Ziola – uprawa, zbiór, zastosowanie*, Buchmann, Warszawa 2012.
- Stefanovic O., Comic L., Stanojevic D., Sukdolak S.S., *Antibacterial activity of Aegopodium podagraria L. extracts and interaction between extracts and antibiotics*, „Turkish Journal of Biology” 2009, t. 33, nr 2, s. 145–150.
- Ojala T., *Biological screening of plant coumarins*, „Doctoral dissertation, Helsingin yliopisto” 2001, s. 17.
- Valyova M., Tashev A., Stoyanov S., Yordanova S., Ganeva Y., *In vitro free-radical scavenging activity of Aegopodium podagraria L. and Orlaya grandiflora (L.) Hoffm. (Apiaceae)*, „J. Chem. Technol. Metall” 2016, t. 51, s. 271–274.
- Vandelook F., Bolle N., Van Assche J.A., *Morphological and physiological dormancy in seeds of Aegopodium podagraria (Apiaceae) broken successively during cold stratification*, „Seed Science Research” 2009, t. 19, nr 2, s. 115–123, doi:10.1017/S0960258509301075.

### Strony internetowe

- <https://darynatury.pl/produkt/podagrycznik-ziele-eko-25-g/>
- <https://lukaszluczaj.pl/czy-nie-zatruje-sie-zbierajac-podagrycznik/>
- [https://www.doz.pl/apteka/p173151-Flos\\_Lisc\\_podagrycznika\\_ziola\\_do\\_zaparzania\\_saszetki\\_1\\_g\\_x\\_25\\_szt.?adv=g&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=pmax-konsolidacja-ongoing&utm\\_campaign-id=18066534627&gclid=EAIaIQobChMI752V35r8i-QMVXqhoCR1aDzLzEAQYBSABEGlvc\\_D\\_BwE](https://www.doz.pl/apteka/p173151-Flos_Lisc_podagrycznika_ziola_do_zaparzania_saszetki_1_g_x_25_szt.?adv=g&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=pmax-konsolidacja-ongoing&utm_campaign-id=18066534627&gclid=EAIaIQobChMI752V35r8i-QMVXqhoCR1aDzLzEAQYBSABEGlvc_D_BwE)
- [https://www.magicznyogrod.pl/podagrycznik\\_ziele.html](https://www.magicznyogrod.pl/podagrycznik_ziele.html)
- <https://www.zielnikjagi.pl/podagrycznik-pospolity-ziele-50g>
- EFSA, *Scientific opinion on the substitution of health related to Aegopodium podagraria L. and maintenance or achievement of normal body weight* (ID 2384) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/20061, „EFSA Journal” 2009, t. 7(9),1278.