**Podagrycznik pospolity**

**Termin zbioru**:

wiosna - lato liście wraz z ogonkami liściowymi

 (najlepiej zbierać najmłodsze jasnozielone

 rośliny)

**Działanie:**

* przeciwzapalne
* przeciwbólowe
* przeciwreumatyczne
* regenerujące i odtruwające organizm
* moczopędne

**Wskazania**: problemy z wątrobą (podagrycznik pobudza odtruwające działanie wątroby), choroby artretyczne, obrzęki, rany, ukąszenia, użądlenia

**Liście (wraz z ogonkami liściowymi) można:**

* zjadać na surowo,
* dodawać do sałatek,
* przyrządzać jak szpinak
* wykorzystać jako dodatek do zupy albo do nadzienia
* ….

Drobno posiekane ogonki liściowe można dodawać na przykład do kasz, kanapek, past itp. jako chrupiącą posypkę o ciekawym, lekko żywicznym smaku.

***O tym pamiętaj…***

1. W świeżym zielu znajduje się dużo witaminy C (aż do 60 mg/100 g surowca) oraz karotenu.
2. Roztartym zielem (albo samym sokiem) można nacierać miejsca ukąszeń przez owady.
3. Świeże liście przykładane na rany powodują ich szybsze gojenie się oraz zmniejszenie obrzęku i świądu.
4. Liście podagrycznika można również kisić i wykorzystywać jako bazę do kwaskowych zup.
5. Niegdyś podagrycznik używany był jako lek na podagrę (stąd nazwa rośliny).