W czasach gdy okolice Mrzygłodu pokrywały nieprzebyte bory, zdarzało się, że książęta czy królowie zapuszczali się tutaj na łowy, podczas których cała puszcza trzęsła się od hucznego rozgwaru, odgłosów trąb i rogów myśliwskich, od tętentu koni, na których uganiało rycerstwo za zwierzem, uchodzącym w knieje, jakich nie brak było w puszczy Cisówka zwanej.

Pewnego razu Rolko Krzywousty, polując w tej okolicy, odłączył się od drużyny i w pogoni za ranionym zwierzem zabłądziłw puszczy. Rycerstwo towarzyszące królowi, przez kilka dni szukało swego pana, a gdy go znaleziono, leżącego pod potężnym cisem, był prawie konający z głodu i pragnienia.

Król z wdzięczności za cudowne ocalenie, na szczycie wzgórza, gdzie go odnaleziono, wybudował pustelnię, osadzając w niej pustelnika, w kilka lat później w tymże miejscu wzniósł kościółek i założył przy nim osadę, którą na tę pamiątkę, że tutaj przymierał głodem, nazwał Mrzygłodem.

Źródło: www.zaglebiedabrowskie.org