

# СНЫТЬ 2019





# Сныть: биология, экология и распространение

**Сныть (Aegorodium) – род многолетних травянистых растений семейства Зонтичные. В настоящее время к роду относится 10 видов, распространенных в Европе и Азии. В России встречается 3 вида. В Московской области – только один вид, сныть обыкновенная.**



Ареал рода Сныть



Сложный зонтик сныти обыкновенной

Соцветие сныти – сложный зонтик, состоящий из простых зонтиков (зонтичков). У простых зонтиков цветоножки отдельных цветов отходят от верхушки стебля, как спицы зонтика. Основания цветоножек часто окружены небольшими листочками, образующими обертку. У сложного зонтика в основании обычно бывает обертка. Однако у многих видов сныти, в том числе и у сныти обыкновенной, обертка и обертка отсутствуют. Листья у сныти тройчатые, дважды тройчатые или перисторассеченные. Подземные органы у большинства видов представляют собой длинные или короткие корневища.



**Сныть обыкновенная** встречается в Европе, на Кавказе, в Малой Азии и некоторых районах Сибири, как заносное это растение отмечено в Северной Америке. Произрастает по лесам, опушкам, кустарникам, на полянах, вырубках, в садах и огородах и по сорным местам. Предпочитает богатые, особенно азотом, преимущественно карбонатные суглинистые и глинистые почвы.

Сныть размножается вегетативно и семенами; она образует зрелые семена только на открытых местах и на опушках. Под пологом леса семенное возобновление практически отсутствует. В травостое проростки сныти не выдерживают конкуренции за свет. Она очень энергично размножается вегетативным путем, с помощью длинных тонких корневищ. Такие корневища способны быстро разрастаться в разные стороны и давать начало многочисленным надземным побегам и листьям. Скорость распространения сныти в природе составляет 20–30 см в год. Случается, что корневища в отдельных местах разрушаются или повреждаются грызунами, и образовавшиеся отдельные куски корневища с листьями дают начало новым растениям. Одно растение живет около 50 лет.



Сныть обыкновенная



Сныть стелющаяся

## Азиатские эндемики

В лесах Японии встречается **сныть стелющаяся**, отличающаяся от других снытей формой лепестков. Только в Китае в низкогорье, в лесах встречается **сныть Генри**. В еловых и ореховых лесах Тянь-Шаня и Памиро-Алая растет **сныть таджикская**. **Сныть кашмирская** распространена в Китае, Индии, Пакистане и Средней Азии по горным лесам и лугам. Похожая на нее **сныть альпийская** встречается под пологом лесов в Сибири, на Дальнем Востоке, в Китае, Японии, Корее, Монголии и Казахстане. **Сныть трехприцветничковая** растет в лесах среднего пояса гор Закавказья, Малой Азии, Ирана, Ирака, Ливана и Сирии. По сравнению с другими снытями у нее более толстое корневище и много листочков обертки и оберточки.



Сныть стелющаяся



Сныть кашмирская

## Незнакомка из высокогорий



Сныть Комарова

В Азербайджане и Армении на осыпях и каменистых склонах в альпийском поясе гор, на высоте 2000–3000 м растет **сныть Комарова**, включенная в Красный список Международного союза охраны природы и природных ресурсов, МСОП. Интересно, что в отличие от других видов сныти у этого вида отсутствуют корневища, под землей находится стержневой корень.

## Славное море священный Байкал

В тенистых пойменных лесах и на их опушках, на террасах Байкала и в нижнем течении впадающих в него рек встречается **сныть широколистная**. Она является эндемиком южного побережья Байкала. Вид занесен в Красную Книгу России.



Сныть широколистная

## Загадочный плод

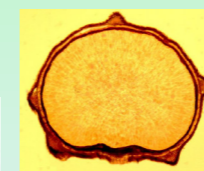
Как и у всех зонтичных, плод сныти сухой двусемянный дробный, называется вислоплодик. При созревании он распадается на два полуплодика (мерикарпия), висящих на удлиненной осевой части плода (колонке).



Плод сныти обыкновенной

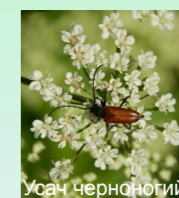
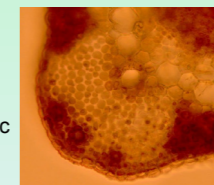


Ceramica pisi



Поперечный срез полуплодика сныти широколистной

Участок поперечного среза стебля сныти обыкновенной с секреторными канальцами



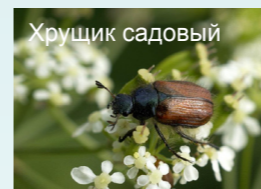
Усач черноногий



Euleia heraclei

## Клуб любителей сныти

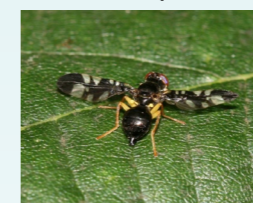
Цветки сныти опыляются не одним, а многими насекомыми. С удовольствием поедают листья сныти обыкновенной гусеницы свыше 12 видов бабочек: махаон, совка гороховая, совка горчачковая и другие. Любят полакомиться пылью разнообразные жуки: усач черноногий, хрущик садовый. На листьях сныти развивается ржавчинный гриб пукциния снытевая. Личинки мелких мух Euleia heraclei прогрызают ходы в листьях, повреждая их.



Хрущик садовый



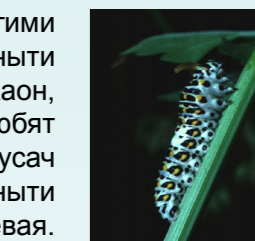
Melanchra persicariae



Euleia rotundiventris



Пукциния снытевая



Гусеница и бабочка махаона





Дидрахма с изображением сальфия  
(Магас, 300-275 гг. до н.э.)

Драхма с изображением семени  
сальфия (510-470 гг. до н.э.)



Дидрахма с изображением сальфия  
(Магас, 300-282-275 гг. до н.э.)



Менада с  
железом из  
стебля ферулы.  
Краснофигурный  
килик «Сатир и  
Менада»  
(460-450 гг. до  
н.э., Лувр,  
Франция)

Сальфий на  
реверсе  
тетробола  
(Магас,  
308—277 гг.  
до н.э.)



Кубок Аркесилая  
(560 г. до н.э.; Национальная библиотека, Франция)

## Из истории использования зонтичных растений

Растения семейства зонтичных привлекали внимание человека со времен древних цивилизаций.

Благодаря своим удивительным полезным свойствам и широкому использованию приобретали особое, часто сакральное значение.

Упоминания о них встречаются в древнейших литературных памятниках. В Библии находим строки о тмине: «... когда уравнивает поверхность её, он сеет чернуху, или рассыпает тмин, или разбрасывает пшеницу рядами, и ячмень в определенном месте, и полбу рядом с ним» (Ис 28:25) и далее: «Ибо не молотят чернухи катком зубчатым, и колес молотильных не катают по тмину; но палкою выколачивают чернуху, и тмин – палкою (Ис 28:27). О кориандре: «И нарёк дом Израилев хлебу тому имя: манна; она была, как кориандровое семя, белая, вкусом же как лепёшка с медом» (Исх 16:31). Последний был известен и в древнем Египте, фигурирует среди лекарственных растений в папирусе Эберса (ок 1550 г. до н.э.).

Не случайно, особый интерес проявляли к зонтичным в Древней Греции и Риме, на территории которых произрастали в изобилии самые разные представители семейства. Достоверно известно использование греками аниса, укропа, петрушки, дикой моркови, тмина, сельдерея, фенхеля.

Множество видов, применяемых в качестве целебных средств, кулинарных специй описано в трудах древнегреческих философов, ученых, врачей, в литературных сочинениях поэтов.

Так, например, сельдерей упоминается в Одиссее Гомера (VIII в. до н.э.): «Светлую воду четыре источника рядом струили /Близко один от другого, туда и сюда разбегаюсь. /Всюду на мягких лужайках цвели сельдерей и фиалки» (песнь 5, 70).

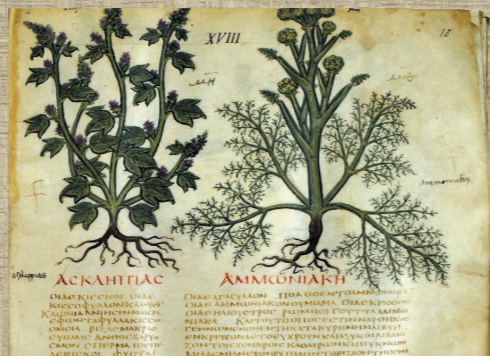
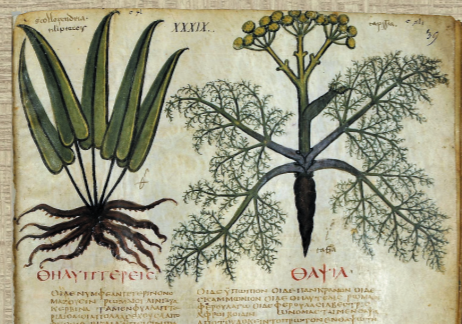
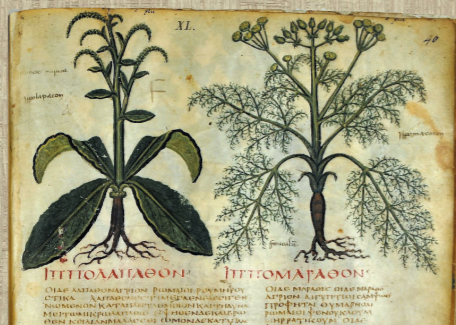
Сельдерей и анис – любимые растительные образы в лирических произведениях. «В русле глубоком текущий; вокруг него разные травы: /«Ласточкин цвет» темнолистый, зеленые «женские кудри», /С пышной листвою сельдерей, ломоноса ползучего стебли» (Феокрит, 300-260 до н.э.; Идиллия XIII Гилас). «Грустный начните напев, сицилийские Музы, начните! Горе, увь! /Если мальвы в саду, отцветая, погибнут, /Иль сельдерея листва, иль аниса цветы завитые, /Снова они оживут и на будущий год разрастутся» (Мосх, «Плач о Бионе», 2 век до н.э.).

В приписываемом Гаю Юлию Гигину (64 г. до н.э. – 17 в н.э.) произведении «Мифы» описывается принесение на землю Прометеем священного огня в стеблях еще одного зонтичного - фенхеля. «Люди прежде просили огонь у бессмертных и не умели долго сохранять его. Потом Прометей принес его в стебле фенхеля на землю и показал людям, как сохранять его, засыпав золой. За это Меркурий по приказу Юпитера приковал его железными гвоздями к утесу на горе Кавказ и приставил к нему орла, который выедал его сердце – сколько он днем съедал, столько ночью отрастало. Этого орла через тридцать тысяч лет убил Геркулес и освободил Прометей» («Fabulae», 144). Следом за Прометеем, огонь в стебле фенхеля разносили в жилища из храмов и святилищ.

Изображенные на монетах Древней Греции зонтичные, по всей



Изображения зонтичных (Диоскорид Педаний из Аназабра, De materia medica, 500-699; Национальная библиотека Неаполя, Италия)



видимости, демонстрировали свою значимость для экономики городов. Например, знаменитый сельфий на монетах Кирены (см. ниже). Сельдерею обязан своим названием античный город Селинунт (σελίνον, селинон – сельдерей, в изобилии произрастал в окрестностях), чеканивший монеты с его изображением.

В античные времена сложилась традиция украшения головы цветущими венками, зачастую в них включались и зонтичные растения. «Венком охвати, Дика моя, /Волны кудрей прекрасных, /Нарви для венка нежной рукой /Свежих укропа веток!» (Сафо, 625-569 гг. до н.э.). «К сердцу прижми ты меня, козопаса, — уж как расцелую! /В деле пустом — в поцелуях — а сколько же радости сладкой! /Видно, заставишь сейчас разорвать ты на мелкие клочки /Этот венок, Амариллис моя, для тебя принесенный: /Плющ обвивает бутоны, и с ним — сельдерей ароматный» (Феокрит, Идиллия 3 Козопас или Амариллис). «Я же в тот день соберу цветущие розы, аниса /Или левкоев нарву и венок этот пышный надену. /Я зачерпну из кратера вина птелеатского, лягу /Ближе к огню, и бобы кто-нибудь на огне мне поджарит. /Ложечка моя из травы, вышиною до целого локтя;/ Есть асфодел, сухостебель и вьющийся цвет сельдерея» (он же, Идиллия 7 Праздник жатвы).

Венок, сплетённый из веток сельдерея - венок славы и радости предназначался героям и победителям Олимпийских игр. Если речь шла о родственнице сельдерея петрушке, то во времена Греко-Персидских войн (499-449 гг. до н.э. с перерывами) венок был символом печали и траура.

Несомненно, самым таинственным, особо почитаемым растением являлся исчезнувший еще в позднюю римскую эпоху сельфий, когда-то произраставший в Киренаике - исторической области в Северной Африке (совр. территория Ливии). Современные ботаники относят растение к близкому роду Ферула<sup>1</sup>. Найти какие-либо точные сведения о растении кроме свидетельств из античных источников не представляется возможным (экспедиция 1996 г. также не увенчалась успехом).

Античные авторы изобилуют отсылками к сельфию из Кирены. «Как песок неисчетны крупницы, /Сплошь усеявшие Ливии край /По соседству Киренской границы, /Где на сельфий всегда урожай» (Катулл Гай Валерий, 87-54 гг. до н.э.). Не обходит вниманием зонтичное историк Геродот (485-425 гг. до н.э.): «А в промежутке [между этими областями] лежит остров Платея, заселенный киренцами, и на материке – гавань Менелая и местность Азирида, где освободил Прометей» («Fabulae», 144). Следом за Прометеем, огонь в стебле фенхеля разносили в жилища из храмов и святилищ.

Изображенные на монетах Древней Греции зонтичные, по всей видимости, киренцы основали свой город. Отсюда идет [область, где произрастает] сельфий. А растет сельфий от острова Платеи до устья Сирта». И далее: «Кроме того, в западной Ливии водятся и такие животные, которые встречаются и в других землях... В зарослях сельфия живут ласки, очень похожие на тартесских...» (История, кн. 4 Мельпомена).

Широкое использование сельфия было обусловлено его особыми вкусовыми и особенно ценнейшими лекарственными свойствами. Бесценный дар Аполлона определил экономическое развитие области. Практически на протяжении 500 лет Киренаика благодаря экспорту

<sup>1</sup> Кстати, из стеблей зонтичного Ферулы для дионисийских празднеств изготавливались ритуальные тирсы – жезлы, увитые плющом и виноградом (символ человеческого созидющего начала).





Этикетка анисовой настойки, кон. 19 в., Франция



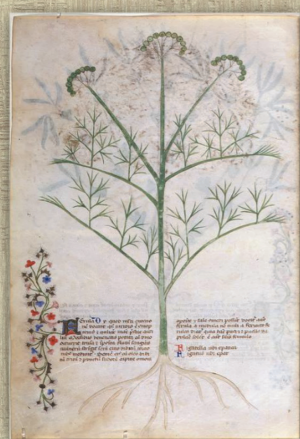
Этикетка анисовой настойки, нач 20 в.,



Этикетка настойки из аниса, кон. 19 в., Франция



Этикетка анисовой настойки компании Мари Бризар



Изображения зонтичных растений (Джованнино и Саломоне де Грасси, Historia Plantarum, 1395-1400)



Дудник (Medical Botany, Stephenson & Churchill, 1834-1836)

ильфия оставалась одной из богатейших античных стран. Зеленую массу продавали на вес серебряных монет. Высушенный млечный сок – «лазер» (лазерпициум) пользовался популярностью римлян.

Изображение ильфия чеканилось на монетах Кирены (между 570-250 гг. до н.э.). Некоторые исследователи полагают, что на одном из краснофигурных киликов греческой работы (Кубок Аркесилая, 560 г. до н.э.; Национальная библиотека Франции) представлен могущественный царь Аркесилай II, занимающийся взвешиванием ценного продукта.

Любые попытки одомашнить растение заканчивались провалом: «...и Иония, и Пелопоннес не так уж плохо расположены в отношении солнца и времени года, чтобы там был недостаток солнца для произрастания растений, однако, несмотря на многочисленные попытки, невозможно было вырастить в Ионии и Пелопоннесе ильфион, сам по себе растущий в Ливии» (Плиний Старший, 22-24-79 г. н.э.; Естественная история). Согласно автору, последнее растение было подарено и съедено императором Нероном (37-68 г. н.э.).

В центральной Европе со времен Средневековья большую популярность имели зонтичные, дико произраставшие в лесных и лесостепных зонах: дягиль, дудник. Согласно средневековой легенде латинское название дягиль лекарственный (Angelica archangelica) связано с Архангелом Михаилом, сошедшим с неба к монахам с корнем этого растения и указавшим на его чудодейственные лекарственные свойства, способствующие выздоровлению от чумы.

Русское название дягиль, вероятно, происходит от слова дяглый, то есть крепкий, здоровый, сильный; дягнуть означает поправляться.

Дягиль и дудник имеют схожий сильный пряный запах, полюбившийся европейцам. В низовой среде бытовало мнение, что специфический аромат растений способен отогнать нечистую силу.

Дягиль и его заменитель дудник использовались в монастырской кухне бенедиктинцев для изготовления сладостей, цукатов, в качестве отдушки блюд, а также входили в состав сложнейших французских монастырских ликеров (упоминаются с XVI в.): «Бенедиктин», «Шартрез» (состав до настоящего времени держится в секрете), ликера «Ангелика».

Использование зонтичных в составе крепких напитков продолжилось в Новое время. В эпоху Великих географических открытий в среде европейских моряков наряду с пристрастием к классическому рому, бытовал рецепт настойки от всевозможных экзотических напастей, на основе диковинных специй, ключевым компонентом в которых был бадьян (звездчатый анис; семейство Лимонниковые). Появление в Европе необычных многокомпонентных спиртных напитков из дорогих специй, схожесть аромата с запахом известного доступного аниса пробудили волну интереса к последнему. Так, одна из крупнейших современных французских компаний «Мари Бризар» согласно легенде прославилась благодаря анисовому ликеру, рецепт которого был подарен в середине XVIII в. основательнице компании спасенным антильским моряком. Со временем базовым ингредиентом нового напитка по рецепту Мари вошли семена аниса взамен дорогого бадьяна. Настойка обрела невероятную популярность и даже пришлась по вкусу и королю Людовику XV.

Уже с конца XIX в. рынок Европы был наводнен продукцией на основе аниса (в том числе с использованием бадьяна): настойка «Мелетти» (1870 г.), «Гра» (с 1872 г.), «Кристалл» (1884 г.), «Феникс» (1870-е гг.), «Гальяна» (1900 г.) и др.





Изображения зонтичных растений из Иллюстрированного справочника медицинских растений (Ивасаки Канъен, кон 18-нач 19 г., Япония)

В России традиционными пищевыми растениями из семейства зонтичных являлись борщевик сибирский и сныть обыкновенная. Русское родовое название борщевик обуславливалось употреблением молодых листьев для приготовления зеленого борща.

Этимология названия сныть не однозначна. Одна из версий связана с глаголом «снывать» - способностью быстро распространяться, в разные стороны. В словаре В.И. Даля (1863-1866 гг.) происхождение слова восходит к его съедобности. Сныть упомянута вместе с другими съедобными зонтичными: «Все травы эти снелные, вероятно снеть, снить, ошибочно сныть... Боярская сныть.. заячья капуста, распечатная, аминек, володушка. Сниток, бурундышка, снедок, сиротки, малая снитка. Снитные щи, ботвинья». Толковый словарь Д.Н. Ушакова (1935-1940 гг.) гласит: «Многолетнее травянистое растение, растущее как сорняк, употребляется в народной медицине и (молодое) как овощ во щи, то же, что дягиль. Собирает молодую крапиву, сныть, щавель».

Существует предание о том, что преподобный Серафим Саровский питался снытью не один год своего послушничества. Из его жития: «А когда я был в затворе, то питался зелием, траву сныть обливал горячею водою, так и вкушал; это пустынная пища, и вы её вкушайте». И далее: «Проводя жизнь в уединении, трудах, чтении и молитве, о. Серафим соединял с этим пост и строжайшее воздержание. По началу своего поселения в пустыне он питался хлебом, более всего чёрствым и сухим; хлеб, обыкновенно, он брал с собою по воскресеньям на целую неделю... Впоследствии времени он приучил своё тело к такому воздержанию, что не стал вкушать хлеба насущного, а, по благословию настоятеля Исаии, питался одними овощами своего огорода. Это были картофель, свёкла, лук и трава, называемая сныть. В течение же первой недели Великого поста он вовсе не принимал пищи до причащения Святых Таин в субботу. Ещё через несколько времени воздержание и постничество о. Серафима дошли до невероятной степени. Совсем переставши брать хлеб из обители, он жил без всякого содержания от неё в течение более двух лет с половиною. Братия, удивляясь, недоумевала, чем мог питаться старец во всё это время, не только летом, но и зимою.

Он же тщательно укрывал свои подвиги от воззрения людей».

Помимо кулинарного употребления сныть была широко известна в быту как ценное лекарственное растение. В «Русском народном лечебном травнике и цветнике» указано, что сныть прикладывалась в виде припарок к больным «...членам в подагре, так как имеет силу смягчительную и слегка разводящую». (Горецкий В.В., Вильк; 1892).

Также использовалась в качестве красильного сырья для шерсти и ткани. Цвет зависел от степени протравы, варьировался от зеленого (зеленовато-желтого) или желтого (оранжевого) цвета. Кроме того с помощью сныти можно увеличить сроки хранения овощей. Раньше зеленщики перекладывали снытью овощи для придания им своеобразного запаха (Верзилин Н.М. По следам Робинзона, 1947).



Шишкин  
И.И. Сныть-трава.  
Парголово, 1885





# Кулинарные рецепты из сныти из книги Натальи Замятиной "Кухня Робинзона"

## САЛАТ ИЗ СНЫТИ

Сныть — 250 г  
Яйцо крутое — 1 шт.  
Уксус, соль, перец — по вкусу  
Масло растительное — 3 ст. л.

Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нарезать, смешать с яйцом, заправить маслом и уксусом.

## КАША ПШЕННАЯ СО СНЫТЬЮ

Сныть рубленая — 1,5 стакана  
Крупа пшенная — 1 стакан  
Вода — 4 стакана  
Масло — 3 ст. л.  
Соль — по вкусу

Пшено замочить, варить 10 минут. Сныть мелко нарезать, положить в кашу, довести ее до кипения, закрыть кастрюлю, завернуть в газету и одеяло на 1 час.

## ТУШЕНКА ИЗ СНЫТИ С КАРТОФЕЛЕМ

Листья сныти — 100 г  
Картофель — 3 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Или зеленый — 0,5 стакана

Томат-паста — 2 ст. л.

Соль, перец — по вкусу

Сныть нарезать, посолить, протушить на малом огне 10 минут.

Картофель нарезать крупными кусочками, лук мелко нарезать, залить водой, чтобы она покрыла овощи, варить 10 минут. Добавить сныть и томат-пасту, вскипятить. Варить 10 минут.

Добавить сныть и томат-пасту, вскипятить.

## СУП-ЛАПША СО СНЫТЬЮ

Морковь — 1 шт.  
Сныть — 1 стакан  
Вода — 1,5 л

Вермишель или лапша — 0,5 стакана

Масло — 2 ст. л.

Морковь нашинковать, прогреть с маслом, выложить в кипящую воду. Варить 3-4 минуты, затем высыпать вермишель и сныть, посолить, варить до готовности вермишелем.

## КОТЛЕТКИ ИЗ СНЫТИ СО ЩАВЕЛЕМ

Сныть — 900 г  
Щавель — 200 г  
Масло — 0,5 стакана  
Сметана — 0,5 стакана

Лук — 1 головка

Яйца — 2 шт.

Сныть и щавель сварить в подсоленном кипятке, процедить и протереть.

Лук нашинковать и поджарить в масле.

В протертую смесь щавеля и сныти добавить 2 яйца, поджаренный лук, размоченный в молоке хлеб. Всё тщательно перемешать и сформировать котлетки, обжарить их до румяной корочки в прогретом масле.

Обжаренные горячие котлетки можно положить на сковородку, смазанную маслом, залить сметаной, дать постепенно прогреться в духовке, не кипятя.

## СНЫТЬ КВАШЕНАЯ

Молодые листья сныти с черешками вымыть, сложить в банку, пересыпая тертой морковкой, порошком хмели-сунели.

Залить рассолом — 1,5 ч. л. соли на 1 л воды.

Для закваски положить корочку черного хлеба. Положить груз, чтобы сныть не всплывала, и оставить бродить на 2-3 дня.

После этого убрать в холодильник. Используют как гарнир или закуску. Используют как гарнир или закуску.

## ПАСТА СО СНЫТЬЮ И ОГУРЦОМ

Сныть — 0,5 стакана  
Огурец — 1 шт.  
Масло — 100 г

Творог — 0,5 стакана

Огурец нарезать мелкими кубиками. Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко порубить. Творог растереть с маслом, смешать с зеленью.

## МАРИНОВАННАЯ СНЫТЬ

На 1 л маринада:

Соль — 1 ст. л.

Сахар — 1 ч. л.

Гвоздика — 2 шт.

Перец душистый — 12 шт.

Лавровый лист — 2 шт.

Уксус 6 %-ный — 0,5 л

Вода — 0,5 или 1 л

Уксусная эссенция 80 %-ная — 2 ст. л.

Маринадную заливку готовят в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар и пряности и прокипятить 10-15 минут. Затем добавить уксус и, не давая кипеть, прогреть еще 10-15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя, он улетучится.

Для маринования рекомендуется брать только очень молодую, почти прозрачную сныть. Можно использовать черешок вместе с листовой пластинкой, но при заготовке на зиму лучше взять один черешок, которые обрезаются по длине банки и плотно набиваются в нее вертикально.

Если сныть готовится для немедленного употребления, ее выкладывают в горячий маринад и прогревают 5-10 минут. Затем снимают с огня и оставляют в маринаде на сутки.

Для зимнего консервирования сныть раскладывают в банки, доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Их тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачивают в ватное одеяло на 6-12 часов, можно оставить их в одеяле на ночь.



# ДЕКОРАТИВНЫЕ ЗОНТИЧНЫЕ



Сныть обыкновенная ф. пестролистная (*Aegopodium podagraria* 'Variegatum')

## СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ Ф. ПЕСТРОЛИСТНАЯ (*Aegopodium podagraria* 'Variegatum')

Растения высотой 40-60 см, с быстро разрастающимися горизонтальными корневищами, которые подавляют рост других растений. Листья зеленые с белыми полосами различного размера. Зимостойкая, теневыносливая, неприхотливая к почве, но не выносит засуху.

Сныть хорошо выращивается на участках, расположенных в тени деревьев и другой растительности. Если культивировать ее на солнце, то пестролистная зелень быстро потеряет привлекательность. Чтобы сохранить пестролистность, нужно у растений удалять цветоносы до начала цветения. При свободном переопылении с обычной снытью, растущей неподалеку, образуются семена, из которых будет в основном вырастать зеленолистая обычная сныть. За короткий срок она может вытеснить всю пестролистную.



Амми большая (*Ammi majus*)

## АММИ (*Ammi*)

Растение амми известно еще с древних времен, о нем также есть упоминание в Библии. Одна из легенд рассказывает о необычном его появлении и уникальных свойствах. Богиня Исхда увидела своего сына Гора ужасно слабым. Мальчик был на пороге смерти, и она создала других богов, чтобы ей помочь. Богиня была так расстроена, что непрерывно плакала. А там, где падали ее слезы — вырастали цветы. Она поняла, что цветы появились ей помочь. Она сделала из них настой и дала Гору. Очень скоро он окреп и стал здоровым.

В цветоводстве известны два вида этого рода: амми большая, китайский тмин (*Ammi major*) и амми зубная (*Ammi visnaga*). Однолетние растения с большими мелкими цветами, собранными в соцветия — сложный зонтик. У амми зубной он более правильной формы и плотный. Прямой голый стебель, высотой 80-140 см, ветвится в верхней части. Листья крупные, немногочисленные, сильно рассеченные.



Амми зубная (*Ammi visnaga*)



Морковь обыкновенная (*Daucus carota*)

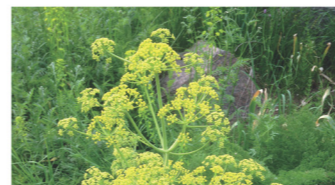


Морковь обыкновенная сорт 'Dara' (*Daucus carota* 'Dara' (syn. 'Purple Kisses'))

## Морковь обыкновенная (*Daucus carota*)

Это любимое овощное растение еще может быть нарядным. Сложный зонтик моркови с четким строением уже достаточно эффектен. Приятный аромат делает ее привлекательной как душистое растение. Соцветия декоративной моркови крупные, диаметром 5-10 см, разных оттенков розовой и бордовой окраски. Соцветия расположены на концах стеблей (высотой до 80 см). Отцветшие соцветия осенью снова приобретают нарядный вид благодаря серебристо-белым оболочкам семян. Декоративная морковь может быть однолетней и двулетней. Существующие сорта чаще зацветают и дают семена в первый год. Сорт 'Dara' (syn. 'Purple Kisses') имеет кружевные соцветия от темно-розового и бордового до шоколадного цвета.

Размножают семенами посевом сразу в грунт. Нужно солнечное место с дренированной и достаточно влажной почвой. Семена заделывают слоем почвы в 1 см. Почву поддерживают влажной. Всходы появляются через 10-20 дней. Подросшие сеянцы прореживают на расстоянии 10-15 см. Зацветают растения в июле и цветут до сентября. У растений образуется корень как у моркови, но белый и несъедобный. Декоративную морковь высаживают в миксбордерах. Она хорошо сочетается с полевыми цветами и высоким агератумом. Красива в срезке. Соцветия срезают в полном роспуске, держат 30 с в горячей воде, тогда они стоят в букете 5-7 дней.



Ферула тонкорассеченная (*Ferula tenuisecta*)



Ферула обыкновенная (*Ferula communis*)

## Ферула (*Ferula*)

В роду около 190 видов. Большинство видов произрастает в Азии, в Европе их 9 и в России — 6. Название происходит от латинского *ferula* — "носилицкий". Предполагают, что оно связано с легендой о Прометее, который принес огонь людям, взяв его у богов.

Многолетние травянистые растения, недолго растущие летом, с утолщенным корнем, который сильно увеличивается с возрастом. В условиях культуры некоторые виды достигают больших размеров, чем в природе, до 2 м высотой. Листья многократно перисто-рассеченные. Цветки желтые, мелкие в сложных зонтиках, которые в свою очередь собраны в раскидистые соцветия.

Среди ферулы есть виды, цветущие и плодоносящие один раз на последнем году жизни — монокарпники, и виды, цветущие и плодоносящие многократно — поликарпники. Как декоративное растение выращивают вид ферулу тонкорассеченную (*Ferula tenuisecta*). Это поликарпник с темно-зелеными, многократно перисто-рассеченными листьями. Очень долгоцветное растение. С возрастом корень сильно утолщается, уходит на большую глубину, в верхней части сильно ветвится. Взрослый куст может достигать одного метра в диаметре и обычно имеет несколько цветущих стеблей до 1,5 м высоты.



Синеголовник альпийский (*Eryngium alpinum*)



Синеголовник гигантский (*Eryngium giganteum*)



Синеголовник плосколистный (*Eryngium planum*)

## Синеголовник, эрингиум (*Eryngium*)

Известно около 250 видов многолетних, двулетних, реже — однолетних растений, произрастающих в тропических, субтропических и умеренных широтах земного шара, за исключением Восточной Азии и Южной Америки. В цветоводстве известны несколько видов: синеголовник альпийский (*Eryngium alpinum*), синеголовник Бурга (*Eryngium bourgati*), синеголовник гигантский (*Eryngium giganteum*), синеголовник плосколистный (*Eryngium planum*). Растения высотой 40-120 см. Листья кожистые, цельные или дважды перисто-рассеченные, округлые, яйцевидные, треугольные или ланцетные, редко линейные, обычно по краю колючезубчатые. Прикорневые и нижние стеблевые листья на черешках, верхние — сидячие. Мелкие цветки собраны в сложный плотный зонтик цилиндрической или шаровидной формы. Цветет во второй половине лета, в июле-августе.

Синеголовник альпийский (*Eryngium alpinum*) — стержнекорневой многолетник высотой 60 см, произрастает на субальпийских лугах Западной Европы. Растет с конца апреля до октября, цветение начинается в июле, семена созревают в августе. Выделяется серо-фиолетовой окраской соцветий. Размножается семенами, деление и пересадку переносит плохо.



Астранция крупная (*Astrantia major*)



Астранция крупная сорт 'Руби Клауд' (*Astrantia major* 'Ruby Cloud')



Астранция крупная сорт 'Флоренс' (*Astrantia major* 'Florence')

## Астранция, звездовка (*Astrantia*)

Травянистые многолетние корневищные растения, произрастающие в Южной и Средней Европе, Малой Азии, на Кавказе на лесных опушках или около водоемов. В роду известно 10 видов, из которых 4-5 видов используют в цветниках. Астранция крупная (*Astrantia major*) самая популярная. Она быстро образует заросли из растений высотой от 40 до 70 см. Из прикорневой розетки из крупных раздельных листьев поднимаются стебли с мелкими бледно-розовыми цветками, собранными в простой зонтик диаметром 3,5-5 см. Цветки окружены зелеными или бледно-розовыми листочками обертки. Благодаря обертке, напоминающей звезду, цветок и получил свое название — звездовка. На первый взгляд, соцветие выглядит как один цветок, где обертка лепестки, а цветки — тычинки. Обертка долго сохраняется на растении и не опадает почти 2 месяца даже после того, как закончится цветение, поэтому декоративность астранции значительно продлевается. В конце лета появляются плоды — коробочки, в которых вызревают мелкие семена. Они высыпаются на землю и уже весной под кустом появляются молодые сеянцы с мелкими трехраздельными блестящими листочками. Так астранция легко сеется сама.



Синеголовник плосколистный сорт 'Блю Хоббит' (*Eryngium planum* 'Blue Hobbit')



Синеголовник Бурга (*Eryngium bourgati*)

Синеголовник гигантский (*Eryngium giganteum*) — двулетнее растение высотой до 150 см. Листья кожистые, с колючими зубцами по краю. Цветки беловатые, собраны в продолговатые головчатые соцветия. Листочки обертки серебристо-серые с металлическим блеском во время цветения. Цветет в июле-августе. Дает самосев.

Синеголовник плосколистный (*Eryngium planum*) произрастает в лесной и лесостепной зонах Европы и Азии. Многолетнее травянистое растение до 100 см высотой. Стебли ветвистые в верхней части. Цветки голубые или синие, собраны в головчатое соцветие до 2 см в диаметре. Листочки обертки синие. Цветет в июле 35-40 дней. Образует самосев. Размножается семенами и делением. Сорт 'Блю Хоббит' с серо-фиолетовыми соцветиями. Размножение синеголовника затруднено, т.к. у семян (под зиму) сухая всхожесть. Синеголовники высаживают в миксбордерах. Их соцветия часто используют для составления сухих букетов. Высаженные группами по 7-10 растений, они служат прекрасным фоном для более низких растений, особенно с розовыми, желтыми или оранжевыми цветками.





# МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СНЫТЬЮ

## Механическое уничтожение

Этот метод заключается в удалении верхнего плодородного слоя почвы, пронизанного корнями сныти (он называется дерн), в котором сосредоточена основная масса горизонтальных корневищ сныти. Дерн следует разложить на сухом ровном месте, укладывая фрагменты вплотную друг к другу, и полить концентрированным раствором мочевины, закрыть сверху темным укрывным материалом или полиэтиленом.



Максимум через пару лет все остатки проростков, семян и корней полностью перегниют, в результате чего получится прекрасный компост.

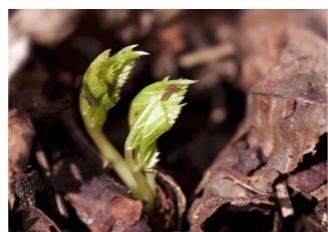
## Перекопка

Такой способ, как перекопка лопатой, поможет уничтожить многие сорняки на участке, но для борьбы со снытью категорически не подходит. Поскольку это растение размножается вегетативно с помощью длинных горизонтальных корневищ, то перекопка приведет к разрубанию их на отдельные части и будет только способствовать ее активному разрастанию. От каждого небольшого кусочка горизонтального корневища с участком, на котором есть вертикальная часть, несущая боковые почки, появятся множество новых отростков. Если сныти не слишком много, можно аккуратно перекапывать землю вилами, выбирая и вытягивая длинные корневища сныти.



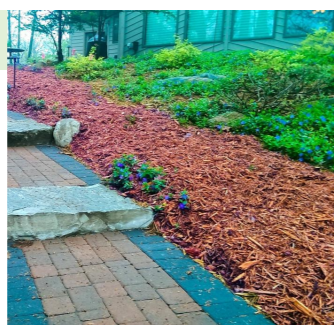
## Истошение

Секретом такого метода является то, что молодые листья следует удалять до того, как они начнут разворачиваться, то есть как только они появляются на поверхности грунта. Поскольку, прорастая, сныть тратит накопленные в корневищах запасы питательных веществ, то, удаляя молодые листья, вы уменьшите поступление питательных веществ в корни. **Удалять листья нужно до того, как они развернутся полностью.** Именно по этой причине сныть не растет на часто стригущихся газонах!



## Мульчирование

Это очень хороший способ борьбы со снытью и другими сорняками! Мульчирование, во-первых, подавляет рост сорняков; во-вторых, улучшает свойства почвы и поддерживает ее оптимальную влажность. Традиционно, в зависимости от своей структуры, мульча подразделяется на сыпучую (в том числе торф, компост, древесные опилки, солома и т. д.) и пленочную (геотекстиль и прочие нетканые волокнистые материалы). Основное назначение мульчи — предотвращение роста и развития сорных трав посредством ограничения их доступа к солнечному свету.



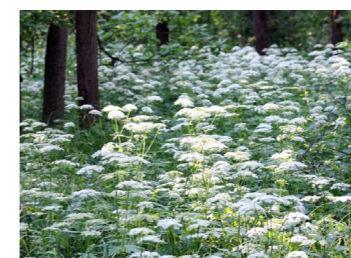
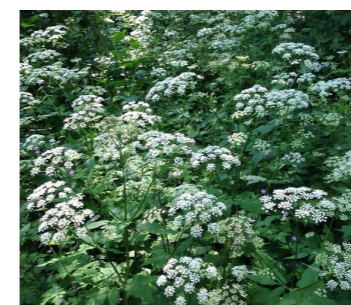
## Почему сныть такая выносливая?

Опытные садоводы и огородники знают, что справиться со снытью и положить конец ее распространению очень трудно. Это растение способно выжить после обработки гербицидами и механической прополки дачного участка. Причиной тому может служить сразу несколько факторов.

- Основной фактор — это мощная, широко разветвленная система корневищ, обладающая поразительной способностью к распространению. Поэтому, даже тщательная прополка и регулярное перекапывание почвы не дают 100% результата, позволяя забыть о растении-вредителе лишь на непродолжительный период времени.

- Глубина расположения горизонтальных корневищ сныти на разных почвах различна, но в среднем — это 10-20 см! Поэтому даже удалив верхний плодородный слой почвы с основной массой корневищ, вы не избавитесь от этого сорняка совсем, это будет лишь начало борьбы.

- Помимо распространения корневищами, сныть размножается еще и при помощи многочисленных семян. На одном побеге сныти их образуется от 300 до 1200.



## Профилактика появления сныти на участке

- Очищенный от сныти участок очень быстро может засориться вновь. Чтобы этого не случилось, удалять растения следует и за его пределами. В компостных кучах не используют соцветия сныти, их сжигают или укладывают для перегнивания в отдельные жестяные емкости.

- Обработанные от сорняков грядки мульчируют и застилают темным укрывным материалом. В качестве мульчи применяют щепу, измельченную кору, солому, прошлогоднюю листву, выполотые сорняки. Слой мульчи приостановит рост и появление сорняка.

- Если вокруг сныти много и нет возможности с ней бороться обычными способами, то необходимо не давать ей цвести. Одно кошение в июне, когда она начнет формировать цветоносы, позволит предотвратить появление миллионов семян. Так сныть будет распространяться гораздо медленнее.



## Химическое уничтожение



Это гораздо менее трудоемкий способ борьбы с сорняками, но, в то же время, гораздо более вредный для экосистемы. Основные **минусы** использования гербицидов:

- Вместе с сорняками при обработке могут пострадать и культурные растения.
- Гербициды, несмотря на заверения производителей, надолго отравляют почву продуктами своего распада.
- Подрывается кормовая база многих насекомых.

## Гербициды избирательного действия

Этот метод подходит для борьбы со снытью на газонах, где она иногда может появляться. Созданы специальные препараты, действующие только на двудольные растения: ЛОНТРЕЛ и ЛИНТУР.

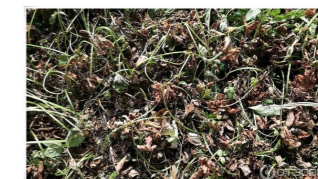
Такие препараты не действуют в сухую и в холодную погоду. Оптимальный срок для обработки — начало-середина мая, когда идет активный рост.

Внимательно прочитайте инструкцию на упаковке: перед употреблением рекомендуется несколько дней не тревожить траву укосами. После применения гербицидов возобновлять регулярное кошение не раньше, чем через неделю. Если на газоне (или вплотную к нему) посажены другие двудольные растения, их надо закрыть полиэтиленовыми мешками на время обработки.



## Гербициды сплошного действия

Действие гербицидов направлено на уничтожение тканей и корней растений, что приводит к полной гибели даже мощных зарослей. Однако, при обработке особо агрессивными препаратами рекомендуется грядки с культурами закрывать пленкой, чтобы на них не попали химические вещества. К наиболее эффективным гербицидам сплошного действия относятся такие торговые марки, как Раундап, Торнадо, Ураган и Глифосат. Эффективно против сныти распыление химикатов в весенний период, когда зелень только начинает идти в рост. С осторожностью следует применять препараты вблизи водоемов, так как некоторые из химических веществ губительны для рыб.





# Сныть и ее родственники в флористическом оформлении



**Сныть обыкновенная (*Aegoródium podagrária*)** на данный момент пока еще мало применяется в коммерческой флористике, но оригинальность и изящество растений из семейства Зонтичных было давно по достоинству оценено дизайнерами. Некоторые зонтичные стали классикой флористического дизайна, другие культуры введены сравнительно недавно в ассортимент для цветочной аранжировки, и нежную, стойкую в срезке, ароматную и неядовитую сныть можно считать пективной культурой. К несомненным достоинствам сныти можно отнести и декоративную листву, особенно у пестролистных сортов.

Автор букета – Татьяна Мут



**Амми большая (*Ammi majus*)** – одно- или двухлетнее растение, название рода Амми происходит от греческого слова ἄμμος — *лесок*, по месту произрастания. Это растение давно известно людям, как лекарственное сырье, обладающее спазмолитическими свойствами. Препараты амми применяются при бронхиальной астме, спазмах, стенокардии. Амми выращивается в садах как декоративная культура, применяется в цветниках пейзажного стиля. В флористическом оформлении используется за счет нейтральной салатно-белой окраски в сочетании с другими цветами, для оттенения ярких цветовых акцентов.



**Анетум , Укроп огородный (*Anethum graveolens*).** Укроп издавна культивируется и выращивается по всей Европе и северной Африке так же, как и на своей исконной родине — в Азии. Используется в пищу в свежем виде, а также в высушенном виде как специя. Укроп широко используют в медицине. Настой из листьев и стеблей применяют при гипертонической болезни. Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметических композиций. Цветы укропа оригинально смотрятся в флористических композициях как яркий цветовой акцент, придающий солнечность и нарядность. Подходит как для композиций в стиле кантри, так и для букетов в классическом стиле.



**Астранция, или звездочка большая (*Astrantia májor*)** – самое известное и распространенное декоративное растение их семейства Зонтичных. Усилиями селекционеров получено множество декоративных сортов с соцветиями от чисто-белой до темно-фиолетовой окраски. Астранция любима и востребована садоводами и ландшафтными дизайнерами, а также дизайнерами-флористами. Название “астранция” происходит от греческого слова “астра” – звезда, с этим растением связаны романтические английские предания о звезде, упавшей с неба и разбившейся. На месте осколков выросли очаровательные цветы. Из астранции можно составить эффектный монобукет или композицию, а также это растение может служить компаньоном для самых изысканных флористических культур – роз, фрезий, калл, душистого горошка и т.д. В Англии астранция известна как декоративная культура с XVI века, и является характерным растением английского сада, а также часто применяется как традиционная часть композиции букета невесты. Цветки астранции дополнили знаменитый свадебный букет Меган Маркл, ставшей супругой британского принца Гарри в 2018 году. Астранция в королевском букете символизировала силу, мужество и защиту.



**Борщевик (*Heracleúm*).** Борщевик – род растений семейства Зонтичные. Помимо печально известного ядовитого вида Борщевик Сосновского (*Heracleúm sosnówskyi*), включает в себя неядовитые, съедобные виды, некоторые из которых выращиваются как декоративные растения, и применяются в ландшафтном дизайне садов пейзажного стиля. В флористическом оформлении борщевик используется как эффектный, крупный сухоцвет, оригинальное дополнение интерьера. Высушенное растение нередко окрашивается в различные цвета.



**Даукус, Морковь посевная (*Daucus carota*).** Морковь входит в число важнейших сельскохозяйственных культур мира, и возделывается человеком около 4 тысяч лет. Широко известен декоративный сорт моркови ‘Daga’, который выращивается в декоративных огородах и цветниках стиля кантри, а также применяется в коммерческой флористике из-за своих эффектных соцветий фиолетово-белой окраски. Корнеплоды моркови также используются в цветочном оформлении и как часть модных овощных букетов, и в оригинальном сочетании с традиционными цветочными культурами.



**Эрингиум, Синеголовник альпийский (*Eryngium alpinum*).** Это растение иногда по незнанию принимают за чертополох, хотя оно тоже относится к семейству Зонтичных. Популярная декоративная культура, на данный момент существует большой выбор сортов с синеватыми и зелено-белыми соцветиями. Синеголовники выращиваются в цветниках, альпинариях, и активно используются в флористической аранжировке. Несмотря на “колючий” вид, эрингиум отлично сочетается с нежными розами, диантусами, анемонами, мускари, дельфиниумами, делая композиции более динамичными. Нередко используется в свадебных букетах. Эрингиум отлично смотрится в моно букетах, а также используется как сухоцвет.





## СНЫТЬ СЪЕДОБНАЯ!

Вероятно, слово «снить» произошло от слова «снеть» – «вкусная еда», «пища». Серафим Саровский, который провёл три года в непрерывном посте и молитве, питаясь одной лишь снытью, называл ее сниткой, или «снедью», в значении «еда, вкусная пища».

- Выскребая по сусекам остатки зерна, женщины в старину повторяли, как молитву: «Дожить бы до сныти».
- Упоминается снить как съедобное растение и в «Домострое» – широко известном памятнике светской литературы XVI века.
- «Снить по причине употребления оной всеми деревенскими жителями в вешнее время на варение щей, всем оным так известна, что не требует никакого описания», – говорит Л.Т.Болотов в своем «Экономическом магазине». Щи из сныти обычно были постными.
- В словаре Даля можно прочитать такое выражение: «Были бы борщевик да снить, а живы будем».

### В КУЛИНАРИИ

Это растение заменяло когда-то нашим предкам капусту. Молодые листочки и побеги сныти по вкусовым и питательным качествам не уступают шпинату и превосходят зелёный горошек. Их варили в щах, запекали в пирогах, квасили и сушили на зиму. Снить богата витамином С, растительной клетчаткой.

Зелень сныти обладает приятным ароматом, напоминающим запах сельдерея, моркови или петрушки, и часто используется как пряно-ароматическая культура. Черешки листьев маринуют в уксусе, солят, квасят или готовят из них овощную икру, наподобие баклажанной. Тушеные побеги, стебли, черешки очень вкусны в качестве гарнира ко вторым блюдам.



### РЕЦЕПТЫ

Рецептов любого блюда столько, сколько хозяек у плиты. Мы хотим поделиться своим рецептом салата из сныти. Когда-то его использовали на практике студенты ботаники, а теперь юные любители природы готовят его на занятиях в «Изумрудном городе». Назвали мы его «Козья ножка в горошке», ведь именно так переводится латинское название сныти, а второй ингредиент в салате – консервированный горошек.

#### Салат из сныти «Козья ножка в горошке»

- Состав:
- Большой пучок молодых листьев сныти
  - Банка консервированного горошка
  - Луковица лука репчатого или перья
  - Сок свежего лимона
  - Масло растительное, или сметана, или майонез



Листья сныти помыть и нарезать. Добавить консервированный горошек (без сока), примерно 1/3-1/2 от количества сныти, добавить нарезанный лук (репчатый или зелёный), сбрызнуть соком лимона. Посолить. Заправить растительным маслом, или, если вам больше нравится, сметаной, майонезом. Можно также добавить варёное яйцо.

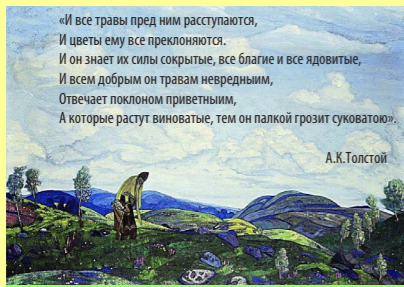
Другие рецепты вкусных блюд из сныти вы можете прочитать в книге Н.Г.Замятиной «Кухня Робинзона», или взять в виде раздаточного материала.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

В пищу лучше использовать совсем молодые листья и побеги, пока они еще желтовато-зеленые и как бы «прозрачные». В более позднем возрасте вегетативная часть растений грубеет, во вкусе появляется острая горчинка. Перед употреблением в сыром виде листья сныти можно кипятить 1-2 минуты. Или предварительно выдерживать в подсоленной воде (15-30 мин.), или ошпаривать кипятком.

В лечебных целях используют корень, листья, траву, сок сныти. Для этого надземную часть растения собирают в период цветения (июнь-июль), а корни – поздней осенью. Делать заготовки лучше на своем участке, на лесной поляне. Сушат лекарственное сырье в тени, подвесив на шпагате неплотно нанизанные листья. Если вы сушите листья в помещении, то необходим постоянный приток свежего воздуха. Надземные части хранят в закрытой стеклянной посуде, а корни – в деревянной таре 1-2 года.

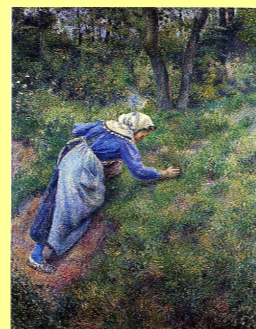
Следует отметить, что снить, собранная в тенистых местах сочнее и полезнее, чем растущая на солнце. Лучше не собирать растения, которые произрастают рядом с дорогами и сооружениями с вредными выбросами.



Пантелеймон-целитель, 1916, Н.Рерих



Цветы на опушке леса, 1893, И.Шишкин



Крестьянка собирает траву, 1881, К.Писсарро

### ГОВОРЯЩЕЕ НАЗВАНИЕ

## СНЫТЬ ЛЕКАРСТВЕННАЯ!

Латинское наименование рода Снить – *Aegopodium* – произошло от двух греческих слов: «aegos», что в переводе означает «коза», и «podion» – нога. Некоторые исследователи считают, что дистальная часть листа растения похожа на отпечаток копыта козы.

Латинское название вида – *podagraria* переводится с латинского языка как «боль в ногах» и говорит само за себя – еще в незапамятные времена люди обнаружили, что растение помогает лечить подагру и ревматизм.



### ЧТО СОДЕРЖИТ

Полный химический состав сныти обыкновенной практически не изучен. В 100 г листьев содержится 65-100 мг витамина С и до 8 мг каротина, видимо, именно поэтому они пахнут морковью. В листьях есть белок (более 20%) и относительно немного клетчатки. Количество аскорбиновой кислоты увеличивается к осени.

Минеральный состав листьев представлен рядом микро- и макроэлементов: К до 8,1%, также есть Ca, Fe, Si, P, Mg, Al, Mo, V, Cu, Ga, B, Ti, Zn. В 100 г свежей сныти – 16,6 мг железа, 1,99 мг меди, 2,13 мг марганца, 1,68 мг титана, 3,9 мг бора.

В стеблях и листьях присутствуют органические кислоты – яблочная и лимонная.

В соцветиях обнаружены углеводы, например, глюкоза и фруктоза; фенолкарбоновые кислоты – хлорогеновая и кофейная; флавоноиды – кверцетин, кемпферол, дигликозиды кемпферола; холин. Содержание эфирного масла в надземной части растения составляет 0,14%.

### ЧТО ЛЕЧИТ

Снить отлично помогает в борьбе с ревматизмом и подагрой. Для этого необходимо измельчить листья и приложить их к больным местам. Воспалительные процессы, как правило, снимаются в течение пары десятков минут. Также она отлично подходит для лечения артритов и артрозов.

Эта трава способна нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, убрать воспалительные процессы в желчном пузыре и печени, а также оказывать желчегонное воздействие. Прием сныти в пищу усиливает очистительную функцию печени.

Благодаря богатому содержанию витаминов снить используется при цинге и нехватке витамина С, для поддержания сердца (содержит большое количество калия).

Кумарины, содержащиеся в сныти, используются для стимуляции функции центральной нервной системы, а также уничтожают «плохой» холестерин. Также это растение можно использовать для борьбы с тромбами – снить разжижает старые и препятствует образованию новых.

В Абхазии соком свежих листьев сныти лечат даже рожистые воспаления и экссудативный диатез.

Ученые открыли удивительные свойства сныти, которая содержит антиоксиданты и, возможно, войдет в состав лекарства против рака. Находящиеся в семенах биологически активные вещества не только способствуют выведению канцерогенов из всех систем организма, но и угнетающе действуют на раковые клетки, приостанавливая их рост.

## ЯДОВИТА ЛИ СНЫТЬ?

Противопоказаний для употребления сныти не обнаружено, кроме индивидуальной непереносимости. Главное – не перепутать снить с ядовитыми собратьями. Семейство зонтичных содержит еще и ядовитые травы, которые похожи на снить. Это цикута, болиголов и собачья петрушка.

Основная отличительная особенность – форма листьев. У сныти листочки яйцевидно-продолговатые, гладкие сверху и чуть опушенные с изнанки. Нижние, прикорневые листья дважды тройчато-перистые, располагаются на длинных черешках; верхние, тройчатые – на коротких. У ядовитых растений листья мелко-рассечённые, перистые (напоминают морковные или листья петрушки); стебли более толстые, ветвистые и высокие (более 1 м), часто с пурпурным или фиолетовым оттенком, листья гораздо уже, чем у сныти.

Корни цикуты пахнут сельдереем, болиголов имеет неприятный мышиный запах, его соцветия гораздо крупнее, чем у с. обыкновенной, на стебле собачьей петрушки тонкие полоски, а блестящие с нижней стороны листья с чесночным запахом.

Снить обыкновенная



Цикута



Болиголов пятнистый



Собачья петрушка





