



**Пожалуй, сныть знают все, и не только огородники. Ее название в трактовке Владимира Даля происходит от слова «снеть», то есть пища. В средневековых травниках растение упоминается под названием трава Святого Герхарда, а латинское название, которое дал снытки Карл Линней за сходство парных боковых листочков сложного листа со следом козы, переводится как «козья нога». В разных областях нашей страны ее называют по-разному (благо ареал обширный): дедильник, яглица, шнит, но чаще всего – снитки.**

## СОРНЯК НА РАДУ И В САЛАТ

**С**ныть обыкновенная — многолетнее травянистое растение семейства зонтичных (сельдерейных), высотой до 1 м, с длинным шнуровидным корневищем. Стебель гладкий, полый, слегка ребристый, листья сложные, верхние — тройчатые, нижние — обычно состоят из семи листочков. Цветки мелкие, белые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Цветет растение в июне-июле.

Распространена сныть по всей европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет в смешанных и широколиственных лесах, парках, оврагах, среди кустарников, по опушкам и на вырубках, часто образует обширные заросли. Но еще чаще встречается у жилья, в садах и огородах.

Что же в ней такого полезного, что позволило ей удерживать свои позиции и на кухне, и в народной медицине. В листьях и стеблях сныти присутствуют эфирное масло, стерины, флавоноиды (гиперозид, изокверцитрин), фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая). Это прекрасный ранневесенний и доступный источник витамина С. Присутствуют в сныти микроэлементы, прежде всего железо, медь, марганец, титан, бор.

В лечебных целях используют главным образом наземную часть, которую заготавливают во время цветения. Сушат сырье под навесами, на чердаках или в проветриваемых помещениях. Видовое название сныти обыкновенной происходит от болезни подагра (на латыни «подагрика»). Ее с помощью этого растения на протяжении веков и лечили: пили сок и отвар, прикладывали размятые свежие листья к суста-

вам, в виде ванн с отваром из наземной части.

Можно и сейчас попробовать использовать сок сныти или настой травы при различных поражениях суставов, особенно при подагре, ревматизме, а также при желудочно-кишечных заболеваниях, некоторых болезнях почек и мочевого пузыря. Для приготовления настоя берут 2 ст. ложки измельченной травы, заливают 1 стаканом кипятка в фаянсовой или эмалированной посуде, укрывают полотенцем, настаивают до охлаждения, процеживают и пьют по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

Сок готовят из свежей травы: наземную часть, срезанную в начале цветения, тщательно моют, пропускают через мясорубку и отжимают сок. Пьют его свежим в течение первой половины лета в качестве прекрасного общеукрепляющего и кровоочистительного средства, а также для нормализации водно-солевого обмена при подагре. На зиму сок консервируют равным количеством водки и хранят в темном прохладном месте.

Свежие измельченные листья сныти прикладывают к больным местам при различных воспалительных процессах как обезболивающее и противовоспалительное средство. В Абхазии листья растения использовали при рожистых воспалениях и экссудативном диатезе. В последнее время ученые выявили ранозаживляющее, а также усиливающее детоксикационную функцию печени действие препаратов сныти. Фалькаринол и фалькариндиол, выделенные из ее корней, — вещества, обладающие выраженным противогрибковым действием.

Современными исследованиями установлено антианемическое действие препаратов

сныти. Она рекомендована в качестве диетического средства при железодефицитных состояниях. Молодые листья — хорошее средство для профилактики цинги.

Сныть обыкновенную можно отнести к ранневесенним растениям, несмотря на то что цветет она летом, так как ее проростки появляются уже в апреле. Молодые листья и стебли приятны на вкус, хороши в супах, борщах и салатах. Черешки листьев маринуют на зиму, а икру, полученную из пропущенных через мясорубку листьев, можно засолить и использовать как приправу. Листья заквашивают впрок, как капусту. В голодные годы, когда к весне во многих домах подьедали почти все съестные припасы, сныть имела большое значение для сельского населения как серьезный пищевой продукт. Бытовало выражение «дожить бы до сныти». Из нее можно приготовить много полезных блюд.

### САЛАТ

Молодые листья промывают, ошпаривают кипятком, измельчают, добавляют тертый хрен, соль и сметану (хрен можно заменить чесноком, а сметану — майонезом).

### СУП

В кипящий подсоленный мясной бульон кладут подготовленные нарезанные овощи: морковь, картофель, сныть, щавель, ошпаренную кипятком крапиву. Варят 15—20 минут, затем добавляют поджаренные на жире мелко нарезанный репчатый лук, тертую морковь и варят 5 минут. По окончании варки в суп вбивают сырое яйцо. Подают со сметаной или майонезом.

### КОТЛЕТЫ

Через мясорубку пропускают мясо курицы и листья сныти, приблизительно в соотношении 4:1 (то есть сныти 1 весовая часть). Котлетную массу посолить, поперчить. Из фарша формируют котлеты и обжаривают на растительном масле или готовят блюдо на пару.

### НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГА

Сныть режут, слегка припускают в масле, добавляют лук, нарезанное яйцо или отваренный рис, солят, перчат по вкусу. Пирожки с такой начинкой можно делать из слоеного, пресного или дрожжевого теста.

Собирать сныть нужно вдали от свалок, оживленных трасс, чтобы не получить дополнительную порцию тяжелых металлов. В настоящее время получена очень декоративная пестролистная форма. Ее можно высадить на участке, но, попав на окультуренные земли, растение станет злостным сорняком, если не сдерживать его рост и распространение.

**Е. МАЛАНКИНА,**  
доктор  
сельскохозяйственных наук

**БУТОН®**  
КОМПЛЕКСНЫЙ СТИМУЛЯТОР ПЛОДООБРАЗОВАНИЯ, РОСТА И ЦВЕТЕНИЯ

**Вам нужен пустоцвет?  
Мне — нет!  
Мой урожай  
начинается с Бутона!**

Октябрина Ганичкина  
кандидат сельскохозяйственных наук

БОЛЬШЕ БУТОНОВ — БОЛЬШЕ ПЛОДОВ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРОГРАММЫ ГРИН БЭЛТ 8-800-100-60-50  
WWW.TECHNOEXPORT.RU

реклама

**ФИШАНТ-С® ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ  
К ЗДОРОВЬЮ  
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

Можно ли говорить о хорошем настроении и свежем цвете лица, бодром самочувствии и работоспособности, если кишечник «засорен», плохо функционируют печень и поджелудочная железа, нарушена система пищеварения, а каждая клеточка нашего организма «задыхается» от токсинов и просит о помощи? Нельзя, ведь вся энергия организма вместо нормальной жизнедеятельности тратится на борьбу с токсинами.

Лучшее решение — регулярно проводить различные процедуры, направленные на «очистку организма», т.е. выведение токсинов и шлаков и улучшение обменных процессов.

**ФИШАНТ-С®** — активный энтеросорбент нового поколения на основе натуральных веществ, не всасывается в кишечнике, полностью выводится из организма вместе с токсинами.

**ФИШАНТ-С®** способствует:

- удалению эндотоксинов, образующихся в кишечнике после приема антибиотиков, химиопрепаратов, пищевых консервантов, при отравлениях;
- восстановлению процессов пищеварения и микрофлоры толстой кишки;
- нормализации функций печени и поджелудочной железы;
- снижению холестерина в крови, выведению его из артерий, печени, желчного пузыря;
- нормализации обмена веществ и уменьшению веса;
- устранению запоров.

15-летний опыт доказал высокую эффективность и безопасность при длительном применении! Аналогов нет.

Спрашивайте в аптеках: «Скажите «А», «Самсон-Фарма», «Снадобица», «Нова-Вита» и др.  
000 «Пента мед» (495)739-40-09, (499) 502-89-00 [www.penta-med.ru](http://www.penta-med.ru)

Не является лекарством

БАД ФИШАНТ-С® Сер-во о гос.рег. № 77.99.23.3.У.11600.10.06 СЗЗ № 77.99.03.003.Т.002070.10.06

**1000 ТРАВ**

**Лучшие рецепты от Н. Мазнева**

**Н. МАЗНЕВ**  
АРТРИТ  
АРТРОЗ  
ПОДАГРА  
БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Я убежденный сторонник натуральной, природной медицины. Уже более 20 лет занимаюсь лекарственными травами, собираю и изучаю народные рецепты, пишу о них в своих книгах. Желание помочь Вам привели меня к созданию лечебных бальзамов. Я постарался вложить в них всю силу и мудрость народной медицины! Надеюсь, они помогут вам вернуться к полноценной жизни!

**Будьте здоровы!**

Бесплатная горячая линия для потребителей: 8-800-100-30-16  
РЕКЛАМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ