





# ЦІЛЮЩІ ЯГІДНІ ДЕРЕВА ТА КУЩІ – МЕДОНОСИ І ПИЛКОНОСИ

З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А. І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА»

## АЛИЧА – НЕДООЦІНЕНИЙ ЦІЛЮЩИЙ БОЖИЙ ДАР

*Добрий медозбір залежить від багатой кормової бази з різноманітних природних і культивованих медоносів.*

*Радимо кожному бджоляреві на своїх земельних ділянках виростити «килим пасічника» з медоносів – трав, кущів, ліан і дерев, які квітнуть у різні терміни упродовж пасічницького сезону та можуть забезпечити бджолині сім'ї кормами.*

*У цій статті ви дізнаєтеся про чудову медоносну рослину – аличу.*

**Н**а Поліссі часто можна побачити у дворах та лісосмугах дерева дрібноплідної жовтої та синьої аличі. Поліщуки так звикли до присутності цих дерев поряд, що навіть не звертають увагу на них в періоди плодоношення. Рясні врожаї пропадають – просто гниють під ногами. Добре, якщо їх викидають у так звану «гноярку» для формування майбутнього перегною, або готують варення. На цьому увага до дарунку Божого, який представлений аличою, вичерпується. Скільки ж пропало протягом багатьох років цінного, корисного для організму людини, живого продукту. У цій статті сподіваємось ознайомити не тільки своїх земляків, а й інших читачів, з лікувальними властивостями аличі і маємо надію, що любов нашого українського народу до наших зелених друзів, які супроводжують нас по життю, виросте в геометричній прогресії.

**Алича (*Prunus cerasifera*, *Prunus divaricate*)** – дерево родини розових, належить до роду слива, висотою від 4 до 15 м. Врожайність дорослого дерева досягає 300 кг. В будь-яку пору року, а особли-

во в період цвітіння і плодоношення дерево аличі незвично красиве і приваблює. У дикорослої плоди невеликі, частіше жовті, зустрічаються червоні, рожеві і сині. Алича легко схрещується з іншими видами слив, абрикосу, персику, мигдалю, мікровишнею. Крім того, є дані (Г.В. Єрьомін, 1989 р.), що алича є одним з предків інших середньоазійських видів сливи – терну, слив домашньої, китайської, італійської, дарвазської та альпійської, з якими вона теж легко схрещується і дає нові перспективні форми. Культурні селекційні форми досягають розмірів в діаметрі до 7–8 см.

**Сорти аличі, які культивуються сьогодні**, належать до підвиду алича великоплідна і підрозділяються на сім різновидів:

1. Алича типова кримська або понтійська («Кизилташська рання», «Курортна», «Пурпурна», «Микитська жовта» та ін.).

2. Алича таврійська («Таврійська», «Люша шаровидна», «Люша вишнева рання» та ін.).

3. Алича іранська («Гейджа аразі», «Кок султан», «Культурна червона» та ін.).





4. Алича грузинська – ткемалі ( «Мечубухе рання» та ін.).

5. Алича вірменська («Аштаракська 1», «Аштаракська 2» та ін.).

6. Алича червонолиста – писсарда («Кармрик», «Цителі дроша»). Вона декоративна і їстівна одночасно з рожево-червоним забарвленням листя, квіток, м'якоті плодів.

7. Алича гібридна («Десертна», «Оленька», «Партизанка», «Ароматна», та ін.) – в основному складається з сортів вітчизняної української селекції.

Алича цвіте у квітні, цвітіння починається після відцвітання кизилу. Вона добрий медонос, який цінується пасічниками, охоче відвідується задоволеними бджолами і під час цвітіння милує око декоративними мереживами ніжних тендітних білих квіточок і тонким привабливим ароматом. Маленькі квіти до 2,5 см в діаметрі містять значну кількість нектару і пилку. В період цвітіння за оцінками з різних інформаційних джерел медопродуктивність досягає до 40 кг запашного цілющого меду на гектар.

Особливість аличі полягає в тому, що вона любить м'який клімат і значну суму плюсових температур в літній період, скороплідна, радує часто очі високими врожайми, значно менше пошкоджується хворобами і шкідниками, добре переносить несприятливі погодні умови.

У дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району вже понад 40 років щороку плодоносять кілька різновидів жовтої і синьої аличі, прикрашаючи в період цвітіння і плодоношення доріжки і пагорби (*див. фото на сторінці 29*).

Поліська дрібноплідна культура аличі з плодами масою від 8 до 15 г в основному має кислий смак. Господині часто відмовляються її закривати на зиму: мовляв – «багато цукру треба, щоб зварити варення». Щоб зрозуміти таке ставлення до культури, треба згадати з історії, що аличу до 50-х років минулого століття використовували для створення лісосмуг другого ярусу, в садівництві – як декоративну та плодову дикорослу культуру для технічної переробки плодів в консервній промисловості, а також як насінневу підщепу для промислового розмноження персиків,

слив і абрикосів. Завдяки багаторічній праці садівників-селекціонерів приблизно з 50-го року минулого століття були відібрані великоплідні форми і створені з них великоплідні сорти з відмінними від дикорослих смаковими якостями. З цього періоду історії починається промислове вирощування вже відібраних великоплідних сортів аличі. В якійсь мірі, за розміром (20–40 г), різноманітністю кольорів (жовті, червоні, сині, чорні) і смаком (кислі, кисло-солодкі, солодкі) вони мало відрізняються від плодів сливи. Ареал її поширення на Україні достатньо великий – в основному вона зростала в широколистяних лісах і лісосмугах та присадибних ділянках по всій території країни. Дикоросла алича також розповсюджена широко і за межами України. Вона росте в широколистяних лісах, в горах і передгір'ях Гімалаїв, Паміру, Тянь-Шаню, Алтаю, Кавказу, Карпатах, Альпах, в Малій Азії і Балканах, в Середній Азії. На затінених схилах, в місцях вирубок дерев першого ярусу вона утворює другий ярус, так званих «аличовників».

Інститут садівництва НААН в с. Новосілки, Київської області пропонує сорти **«Тетяна»** (середньопізннього строку достигання, плоди великі, вагою 35–52 г) та **«Генерал»** (середнього строку дозрівання, плоди великі, вага плодів 46–61 г). Сайт Інституту садівництва НААН України – <http://sad-institut.com.ua>; сорт аличі "Генерал" дивіться за посиланням – [http://sad-institut.com.ua/ru/licenzuvannja\\_sortiv/alicha/alicha\\_general.html](http://sad-institut.com.ua/ru/licenzuvannja_sortiv/alicha/alicha_general.html)

До речі, одним із авторів згаданих 2-х сортів аличі є відома українська селекціонерка, вчена, дослідниця, заслужений агроном України – **Лілія Іванівна Тараненко** (інформацію про неї див. [uk.m.wikipedia.org](http://uk.m.wikipedia.org)). Наша колега, співавтор цієї статті, В.І. Василенко мала честь особисто спілкуватися і одержувати поради від цієї прославленої, але дуже скромної винахідниці. Пам'ять про неї, на жаль, стирається у сучасників, місце її роботи було в тепер зруйнованому вщент Бахмутському районі, але вона зберігається в багатьох визнаних сортах вітчизняної селекції, районованих в Україні та в країнах ближнього і далекого зарубіжжя (США, Китай, Польща, Казахстан та ін.). Працюючи в складних кліматичних



умовах Донецького регіону, вона створила десятки плодівих сортів – вишні, черешні, сливи, аличі, яблуні, айви, терену, персику), які не поступаються за багатьма товарними якостями південним сортам, та ще й мають високу морозостійкість та посухостійкість. Кількість виведених Лілією Іванівною плодівих сортів перевершує можливості звичайної людини. За спогадами колег, Лілія Іванівна була добрим наставником багатьох селекціонерів і науковців, щедро ділилася з ними своїм багатющим досвідом і раздавала зацікавленим виконавцям заради справи свої перспективні майбутні сорти. Її самовіддачі, відсутності користолюбства, відкритості для людей, вірності улюбленій справі, якій, по суті, вона присвятила 62 роки свого життя і до останнього подиху фактично залишалася на робочому місці, можна вчитися багатьом нашим сучасникам. Інститут садівництва НААН вписав назавжди в свою сторінку історії серед видатних учених-садівників Інституту та його мережі ім'я талановитої дослідниці-селекціонера Л.І. Тараненко ([http://sad-institut.com.ua/ru/o\\_nas/z\\_istoriii\\_institutu.html](http://sad-institut.com.ua/ru/o_nas/z_istoriii_institutu.html)).

**Алича – одне з найкорисніших плодівих дерев: має не менші лікувальні властивості ніж її родичка слива.**

#### **Склад:**

В складі плодів присутні пектини, білки, вуглеводи, харчові волокна, органічні кислоти (лимонна, яблучна), макро- і мікроелементи (калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо), вітаміни (бета-каротин (А), тіамін (В1), рибофлавін (В2), нікотинова кислота (РР, В3), аскорбінова кислота (С)) тощо.

#### **Корисні і лікувальні властивості аличі:**

- Виводить з органів і тканин радіоактивні речовини.
- М'яко стимулює очищення і покращує функціонування кишечника одночасно не викликаючи спазмів. Таким чином, допомагає м'яко справитися з закрепками без застосування проносних.
- Зміцнює стінки судин і підвищує імунітет

в основному завдяки високому вмісту вітаміну С.

- За рахунок великої кількості заліза – складової частини гемоглобіну забезпечуються всі органи киснем, а це покращує стан нігтів, волосся, шкіри та сприяє нормальному функціонуванню організму.

- Використовується для лікування і профілактики авітамінозу.

- Втамовує спрагу, тонізує, освіжає, повертає здоровий апетит.

- Знижує тиск, виводить зайву рідину з організму, нормалізує серцевий ритм.

- Проявляє жовчогінну дію. Сприяє кращому засвоєнню м'ясної і жирної їжі, стимулюючи активність ферментів травлення з покращенням секреції підшлункової залози.

- Наявність значної кількості органічних кислот, особливо лимонної, забезпечує антибактеріальний і антиоксидантний ефект.

- Велике значення має заспокійлива дія плодів при стресах, що сприяє розслабленню при важких умовах праці і життя. При цьому зникають головні болі і покращується сон.

- Багато лікарів відзначають позитивну дію регулярного вживання плодів і продуктів їх переробки при варикозному розширенню вен.

- При гострих респіраторних запальних захворюваннях зменшує кашель, має відхаркувальний ефект, що полегшує запальні процеси в дихальних шляхах. При цьому спостерігається зниження температури тіла особливо у дітей та людей похилого віку, у хворих на цукровий діабет.

#### **Використання в народній медицині:**

Свіжі плоди застосовують при дефіциті вітамінів і пов'язаних з цим недугах: при цинзі, курячій сліпоті та ін. Будучи визнаним джерелом калію, алича корисна при захворюваннях серцево-судинної системи і сприяє лікуванню аритмії. В народній медицині широко використовуються, як свіжі плоди, так і продукти їх переробки: компоти, відвари, комбіновані соління із помідорами і огірками.

**При лікуванні кашлю** ефективні **відвари з коріння** рослини. При цьому беруть 20





очищених і підсушених коренів аличі на 0,5 літра окропу, кип'ятять 6–7 хвилин, настоюють і п'ють по 100 мл 3 рази на день після їжі. Цей настій володіє протизапальними і жарознижувачими властивостями і може застосовуватися при комплексному лікуванні простудних захворювань.

**Настій квітів** рослини має **жовчогінні властивості**, рекомендується до прийому при хворобах печінки і нирок, відновлює потенцію у чоловіків.

**Сік плодів аличі** рекомендують при простудних захворюваннях, для зниження температури і зменшення інтенсивності кашлю. Вживають сік по 30–50 мл тричі на день. Така ж методика використовується з метою виведення з організму радіонуклідів та інших шкідливих речовин.

**При хворобах печінки** на склянку окропу 20 г сушених квітів аличі, настоюють протягом 2 годин. Вживають по півсклянки 2–3 рази на день під час їжі.

**При лікуванні закріпів** з успіхом застосовують відвар сухих плодів аличі: столову ложку плодів заливають склянкою окропу і настоюють протягом 5 годин. Вживають по 1/3 склянки тричі на день до прийому їжі. **А при захворюваннях шлунково-кишкового тракту** вживають відвар з гілочок рослини. Для цього 3 столових ложки сухих подрібнених гілочок заливають 1 літром окропу, настоюють добу. До настою додають сік половини лимона і вживають 2–3 рази на день по склянці. При цьому спостерігається зникнення болю в ділянці шлунку.

**При гіпертонії** аличу вживають по 200–300 г свіжих, або 100 г висушених плодів.

Завдяки багатому вмісту вітамінів і мікроелементів, лікарі радять вживати аличу вагітним жінкам і маленьким дітям.

Все частіше вживається комбінований салат з помідорами і огірками (1/3 аличі) і самостійного посолу при гіпоацидних гастритах. Квашена алича все частіше пропонується **для оздоровлення хворих зі зниженою кислотністю шлунка**. А наші кмітливі поліщуки готують комплексні оздоровчі грибні смаколики з маслюків, опеньок, підберезовиків, підосичників і навіть білих грибів з дрібноплідною і навіть сортовою аличею.

Маємо надію, що ці визнані гурмани здійснять дегустаційний прорив у нашій багатющій українській природній коморі здоров'я.

**Протипоказання.** Надмірне вживання аличі, як і будь-якого іншого рослинного продукту може нашкодити здоров'ю. Крім того, аличу не слід вживати разом з кісточкою. Також з обережністю, в малих кількостях, необхідно вживати аличу алергікам, при виразках, подагрі, ревматизмі, підвищеній кислотності шлункового соку.

**Увага! Перш ніж застосовувати якісь засоби, обов'язково проконсультуйтеся з Вашим лікарем.**

**Господиням на замітку – заготовки на зиму з аличі:**

Алича – це фрукт, який зберігає всі свої корисні властивості при термічній обробці, тому її бажано використовувати в заготовках на зиму. З неї виготовляють солодоці (варення, пастилу, джеми, сиропи, компоти, кисілі, мармелади), приправи (соуси, кетчупи, аджику), соління і мариновані консерви. В нашій статті ми поміщаємо три рецепти оригінальних страв із заготовок на зиму.

**Ткемалі:** Ткемалі – ароматний гострий пряний смачний соус родом з Закавказзя, який можна подавати як в зажарку, наприклад, до борщу, так і самостійну страву до м'ясних та рибних страв. Для її приготування необхідна алича (бажано солодка) – 2,5 кг, часник – 2 головки, цукровий пісок – 150 г, петрушка – 2 пучки, сіль – від 35 г (краще за смаком), волоські горіхи – 120 г, хмелі-сунелі, перець гіркий горошком, пряна зелень. Для приготування вибирають стиглу аличу, вимивають, приварюють в окропі протягом 10–15 хв. до м'якості. Видаляють кісточки, перебивають плоди без кісточок блендером до утворення однорідної маси. Очищений і вимитий часник можна дрібно порізати, або натерти через тертку. Петрушку промити, підсушити, дрібно порізати. Волоські горіхи очистити, подрібнити. Далі поміщають пюре аличі в каструлю, додають в процесі варки на малому вогні протягом 10 хвилин сіль і цукор. Далі додають в каструлю часник, зелень, через кілька хвилин варки подрібнені волоські горіхи. Че-





рез 10 хвилин варки соус готовий, який розкладають в стерилізовані банки, закривають і зберігають в прохолодному місці.

**Кетчуп з аличі, перцю і томатів:** Додають як добавку в перші та другі страви. Для його приготування беруть аличу – 2 кг, томатів – 3 кг, солодкий перець – 500 г, часник – 2 головки, цибулю – 5 шт., сіль – 60 г, цукровий пісок – 300 г, базилік – 2 гілочки, зелень – 1 пучок, хмелі-сунелі, імбир, корицю. Аличу вимивають, приварюють протягом 15 хвилин і видаляють кісточки з плодів. Помідори вимивають і видаляють шкірку (приварюють овочі кілька хвилин в окропі, опускають в холодну воду і шкірка легко знімається). Томати подрібнити. Перець вимити, видалити насіння і плодоніжки, подрібнити. Очищений і вимитий часник дрібно порізати. Очищену і вимиту цибулю подрібнити. Помістити томати в каструлю, приварити їх на невеликому вогні протягом 10 хв. для розм'якшення, додайте цибулю і перець – варіть ще 10 хвилин, далі додаєте аличу, часник і зелень – вариться все ще 10 хвилин. Наприкінці додаєте зелень, сіль, цукор, базилік, прянощі (все за смаком) – приварити 5 хв. і кетчуп готовий. Розкладіть його по стерилізованих банках і закрийте їх.

**Консервована алича з томатами:** І смачна, і корисна. Може стати прикрасою святкового столу. Для її приготування беруть аличу – 2 кг, томатів – 1 кг, часник – 2 головки, парасольки кропу – 5 шт., вода, сіль – 130 г, цукровий пісок – 150 г, перець горошком, гвоздику. Аличу беруть цілу, стиглу. Такі ж самі невеликі, цілі і стиглі вибирають і помідори (підходить черрі). Всі інгредієнти вимивають, обсушують і розкладають в простерилізовану тару. Часник попередньо подрібнюють. Попередньо кип'ятять воду, розчиняють в ній сіль і цукор. Маринад вливають в банки і залишають на 15–20 хв. Далі зливають банки в каструлю, знову кип'ятять і вливають в ті ж самі банки. Тару закривають кришками, укутують в теплий плед і очікують повного охолодження в теплому приміщенні.

Крім консервованих плоди також зберігають в сушеному вигляді.

Свіжі плоди зберігаються до 5 тижнів в сухому прохолодному місці.

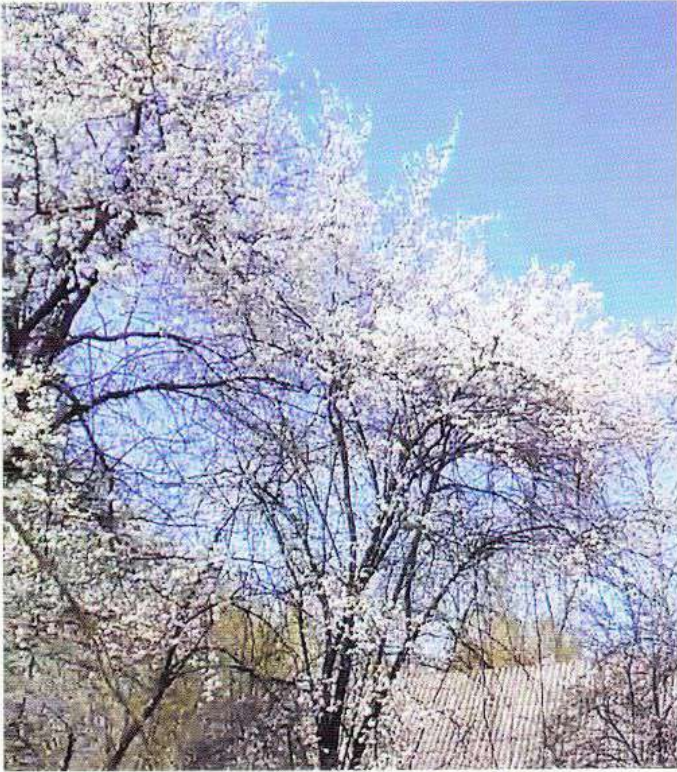
**Розмножують аличу** весною щепленням або окуліривою на всіх сливових, абрикосових, персикових підщепах, а дикорослі – посівом кісточок під зиму.

**Сподіваємось, що цей невеличкий нарис про корисну, універсальну і вигідну людям аличу стане у нагоді як пасічникам, так і іншим природолюбам, господарям і господарям.**

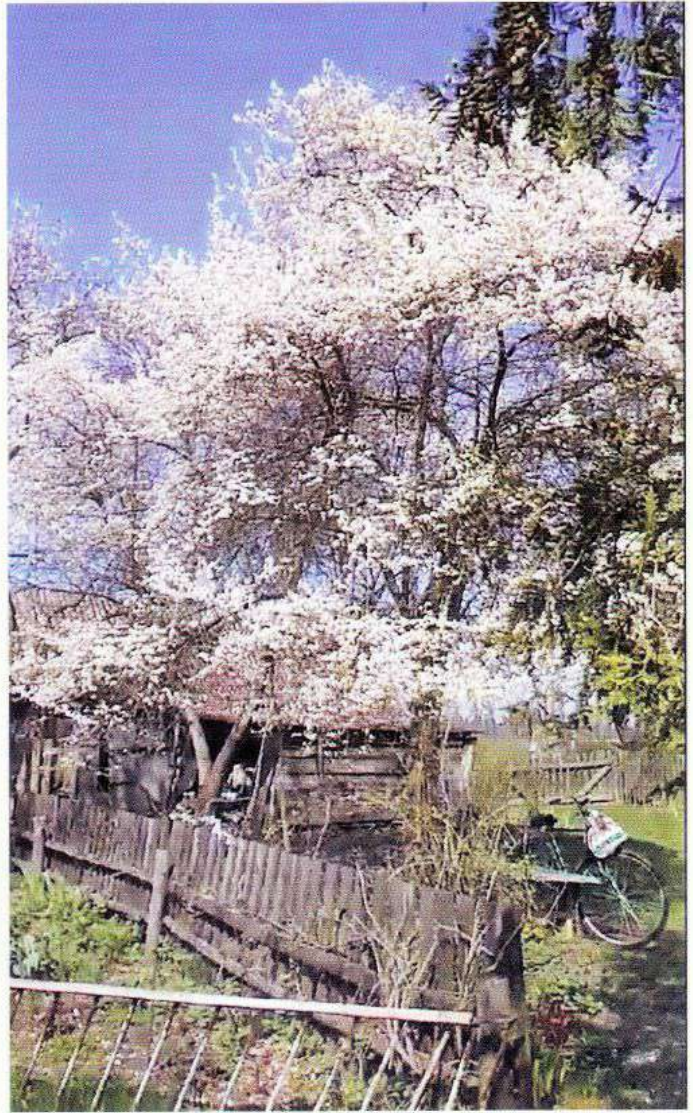
**А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,**  
кандидат медичних наук,  
доцент,  
професор Європейської академії  
проблем людини,  
директор Інституту  
оздоровлення і відродження  
народів України та  
Благодійного фонду  
"Небодарний цілитель",  
заслужений винахідник України,  
керівник «Центру духовного  
відродження та оздоровлення  
людини і довкілля» на базі  
Національного університету  
біоресурсів і природокористування  
України,  
старший науковий співробітник  
Інституту молекулярної  
біології і генетики  
Національної Академії  
наук України,  
**В.І. ВАСИЛЕНКО,**  
завідувачка лабораторії селекції та  
технологій вирощування плодкових  
культур Інституту  
садівництва НААНУ,  
**О.І. ВАСИЛЕНКО,**  
заступник директора  
Інституту оздоровлення і  
відродження народів  
України та Благодійного фонду  
"Небодарний цілитель"  
Електронна пошта для листів:  
Labmsbar@gmail.com  
Сайт Інституту оздоровлення і  
відродження народів України:  
www.potopalsky.kiev.ua  
Автори фотоілюстрацій:  
**М.І. ПОТОПАЛЬСЬКА,**  
**О.І. ВАСИЛЕНКО,**  
**С.В. СТРУПИНСЬКА**







**Цвіте жовта алича в Дендропарку  
"Перемога" с. Ходаки**



**Цвіте жовта алича в Дендропарку  
«Перемога» с. Ходаки, біля садиби  
Марії Іванівни Потопальської**



**Цвіте алича в ІМБіГ НАН України**



**Серпень 2023 р. Килим з падалиці плодів  
жовтої дрібноплідної аличі під деревом в  
Дендропарку «Перемога» с. Ходаки**



**Цвіте синя алича в  
Дендропарку "Перемога" с. Ходаки**