

Как это ни странно, мы ближе знакомы с киви — актинидией китайской (*Actinidia chinensis*), чем с ее родственницами а. коломикта (*A. kolomikta*), а. острой (*A. arguta*), а. полигамной (*A. poligama*). И, хотя киви несложно найти в любом овощном киоске, плоды других актинидий вы не увидите нигде, кроме как на участках наших садоводов. При этом вырастить их не так уж и сложно. В нашем климате без проблем растут а. коломикта и а. острая. А еще стоит вспомнить, что лиан, подходящих для вертикального озеленения, в средней полосе не так уж и много, а актинидия приносит плоды, с которыми по содержанию витамина С не сравнится ни один ягодный кустарник, разве что шиповник. Надо сказать, что все родственницы актинидии обладают одинаковыми полезными свойствами. Поэтому, если вы встретите какие-нибудь рецепты с использованием киви, можете легко заменить их актинидией, которая растет в вашем саду.

Большинство видов актинидии произрастает на Дальнем Востоке, в Приморье, Японии, Корее и Китае. Именно оттуда лиана пришла в Новую Зеландию, где селекционеры улучшили ее качества и назвали «киви», посчитав, что внешний вид плода напоминает тело летающей птицы. Растения нашего Дальнего Востока привлекли внимание селекционеров, в том числе И. В. Мичурина, который высоко оценил полезные и декоративные качества актинидии и создал несколько высокоурожайных сортов, считая, что по своим полезным свойствам и устойчивости к болезням и вредителям актинидия сможет заменить виноград.

Кроме уже упоминавшегося огромного количества витамина С актинидия содержит карденолины, оказывающие успокаивающее воздействие на сердечную систему, поэтому ее используют при стенокардии. Сапонины являются отхаркивающим средством, а алкалоид актинидии содержится даже в валериане, поэтому кошки обожают молодые побеги этого растения. Масло из ее семян в косметической промышленности добавляют в антивозрастные, увлажняющие кремы, а также в средства для волос. Сырье для препаратов и отваров составляют все части растения — плоды, листья, цветки. Наибольший интерес к актинидии народная медицина проявляет именно на ее родине — в странах Дальнего Востока. Существует легенда, что странник,

заблудившийся в лесу и умирающий от болезни желудка, съев несколько ягод, полностью исцелился, а жене одного из китайских императоров постоянно поставляли плоды актинидии, которые являлись источником ее молодости.

Довольно мелкие плоды актинидии, за исключением киви, хорошо сохраняются в вяленом состоянии, ведь снять их с ветки в созревшем виде практически невозможно, они осыпаются. Поэтому, их собирают немного недозревшими и дозаривают в тени в сухом и теплом месте, заодно и подвяливают. Не зря одно из названий актинидии на Дальнем Востоке — амурский виноград, дальневосточный изюм и кишмиш. А невероятно крепкие стебли растения использовали даже для висячих мостов.

агротехника

Вырастить актинидию не очень сложно, некоторые проблемы смогут возникнуть, если вы захотите получить не только декоративную лиану, но и собрать неплохой урожай ценных плодов. Выбрав место, готовят посадочные ямы размером 50 x 50 x 50 см. На дно насыпают дренаж слоем не менее 10 см и почвенную смесь со слабощелочной реакцией. Растения высаживают на расстоянии 2 м друг от друга. Учтите, что на 4 женских растения обязательно высаживают одно мужское, иначе урожая вы не дождетесь. Возможно самоопыление, но ягод будет немного. Пока растения молодые, они требуют полива, мульчирования почвы, подкормок. Но, как показывает практика, когда растение уже выросло, уход сводится к минимуму.

Размножить актинидию можно всеми доступными способами: семенами, черенками, отводками. Отводки получают из сильных ветвей, пригибая их к земле в тех местах, где отходят боковые побеги, и засыпают землей. Если это сделать в мае, то осенью вы получите хорошую корневую систему. Уже следующей весной молодые растения можно будет отрезать от маточника и пересадить на постоянное место или на разводочные грядки. Черенки нарезают в начале лета, оставляя по два междоузлия и по одному листу. При правильном режиме укоренения и использовании стимуляторов корнеобразования приживаемость составляет практически 100%. Только обязательно оградите черенки и молодые саженцы от кошек, они могут погубить все ваши труды.



кулинария

Актинидия, протертая с сахаром: 1 кг ягод (не переспевших) разминают деревянной толкушкой. К полученной массе добавляют 2 кг сахара, перемешивают. Раскладывают по стерилизованным банкам, желательнее из темного стекла и не больше чем по 0,5 л. Хранят в холодильнике. Так наилучшим образом сберегаются все витамины.

медицина

При стенокардии принимают настой из цветков и листьев: 20 г свежих цветков и листьев заливают 200 мл кипятка и прогревают 15 минут на водяной бане. Принимать по 1/3 стакана три раза в день. Отвар используют как общеукрепляющее при болезнях желудка, при нарушении обмена веществ, как полоскание для профилактики зубных болей. Отвар готовят следующим образом: 15 г коры заливают 180 мл кипятка и настаивают на водяной бане 30 минут. Принимают по 2 ст. ложки 2–3 раза в день после еды.

косметика

Тоник для жирной кожи обладает тонизирующим и очищающим эффектом. Способ приготовления: 1 киви или 10–12 ягод актинидии разминают и смешивают с 200 мл кипящей воды. Через полчаса процеживают и отжимают, добавив в жидкость 1 ст. ложку водки. Хранят не больше недели в холодильнике.

сад

В саду актинидию используют как любую другую мощную лиану. Наиболее декоративна а. коломикта, украшенная в середине лета листьями с белыми и розовыми пятнами. Ею можно задекорировать беседку или стену дома, лучше с западной или северо-западной стороны. Актинидия «оживит» ствол сухого дерева, но живое может не вынести такой тяжести и конкуренции за воду и питательные вещества.

Элеонора Золотых
Фото Валерия Щарова

АКТИНИДИЯ