



Rubus plicatus  
eee

ZarZamora

eee  
Esbartzer

## Características

!!!

La zarzamora es el fruto de la zarza un arbusto que crece generalmente silvestre en muchas zonas del planeta. El fruto es una baya de color negro brillante formada por la unión de numerosos frutos pequeños que contienen cada uno una semilla.

## Distribución:

!!!

Es frecuente en Setos y riberas y su distribución original abarca casi toda Europa, el norte de África y el sur de Asia. También ha sido introducida en América y Oceanía.

## Nivel de protección:

Es imprescindible entubar los tallos para evitar que toquen el suelo y todo se enrede de forma que sea imposible su recolección.

## Peculiaridades:

La zarzamora aporta mucha fibra y pocas calorías, al ser pobre en proteínas y grasas. Es destacable su riqueza en vitaminas sobre todo A y C y su alto contenido en potasio lo que la hace diurética. También aporta diversas sustancias que tienen efectos anticancerígenos.