

Zarzamora, Mora, Murra

Rubus ulmifolius Schott

Rosaceae

Descripción: Arbusto de hasta 3 m de alto, tallos robustos, color púrpura oscuro, redondos, estriados, cubiertos de espinas comprimidas lateralmente. Hojas pinnatisectas compuestas por 3-5 folíolos, con margen aserrado. Flores agrupadas en panículas, de color blanco o rosado, con algunos pelos en la superficie. Fruto, una drupa globosa negra agrupada en una infrutescencia.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Preferentemente claros de bosques. Usualmente crece próxima a cursos de agua.

Usos comestibles: Los frutos de la zarzamora son comestibles al natural y también se utilizan para la elaboración de chicha, jugos, jarabes, mermeladas y otras preparaciones dulces, además de teñir el vino. Se ha reportado que estos frutos contienen 6,6 g de proteína cruda, 4,7 g de lípidos crudos, 1,7 g de fibra cruda, 83,6 g de carbohidratos, 403,3 de kcal, 860,2 mg de potasio, 1,22 mg de fósforo, 70,2 de sodio, 620,6 mg de calcio, 148,7 mg de magnesio, 2,2 mg de hierro, 17,5 mg de zinc y 1,4 mg de manganeso cada 100 g. Además de los frutos, los brotes nuevos, de sabor ligeramente ácido, se consumen cuando emergen desde los rizomas cortándolos a unos 15-20 cm del extremo superior y pelándolos. Usualmente se comen crudos pero pueden aprovecharse cocidos o en tortillas.

Usos medicinales: Tradicionalmente se emplea como astringente, antiséptico y para el tratamiento de diarreas, hemorroides, inflamaciones bucales y de garganta, principalmente. La raíz se usa como hipoglucemiante.

Observaciones: Al momento de colectar debe tenerse cuidado, pues tanto sus tallos espinosos como sus hojas pueden causar cortes. Se debe evitar colectar los frutos de las partes más bajas de la planta por razones de higiene.

