

SENDERO BOTÁNICO DE VALBONA

Este sendero botánico recorre el barranco natural de San Antonio en la margen izquierda del río Valbona, sobre una amplia zona constituida por arcillas del Mioceno-Plioceno. El barranco se ve afectado por procesos de arroyada difusa desde diferentes laderas que llevan a su desbordamiento ocasional. Aquí podemos observar (dependiendo de las épocas del año) más de 30 plantas y árboles que tradicionalmente se han utilizado en la medicina popular o por sus usos. También podemos encontrar diferentes lugares de interés histórico como son un antiguo abrevadero para el ganado, el Cerrito que fue refugio para la población durante la Guerra Civil (1936-1939) y la Ermita de Santa Bárbara (Ermita gótica del siglo XV) donde pueden encontrarse un precioso bosque de rebollos (*Quercus faginea*) y coscojas (*Quercus coccifera*), así como una línea de trincheras de la Guerra Civil Española que protegía el valle. Puede elegirse un recorrido corto (Museo de Valbona-Ermita del Loreto-Cerrito-Ermita de Santa Bárbara) o un itinerario algo más largo y circular (Museo-Ermita del Loreto-Ermita de Santa Bárbara-Acueducto de la acequia Mayor).

Hierba de San Antonio



¿Sabías que es un potente antiinflamatorio de la mucosa digestiva?. Tradicionalmente se ha utilizado para diarreas, gastroenteritis, y en general, todas las inflamaciones de la mucosa digestiva. Quizás da nombre al Barranco de San Antonio

Espino albar

Sabías que se usa en infusión para tratar problemas de corazón y circulatorios, las hojas jóvenes son buenas en ensalada y con los frutos puede prepararse mermelada



Sauco



¿Sabías que se considera desde antiguo un eficaz remedio para los problemas respiratorios: la raíz y la corteza son laxantes fuertes y con las hojas se hacen ungüentos? En la actualidad sus flores se utilizan para preparados medicinales como cremas para manos y refrescos. El follaje, intensamente oloroso, se usaba atado al caballo, para evitar moscas, mientras se cabalgaba

Enea



¿Sabías que las hojas de enea son usadas tradicionalmente como material de tejido(tejidos para sillas, cestas y otros enseres) y actualmente tienen mucha importancia como filtro de contaminantes?

Borraja silvestre



¿Sabías que la borraja silvestre es la variedad asilvestrada de la planta cultivada (flores blancas)? Posee numerosas propiedades medicinales (diurético, sudorífico, contra la inflamación de próstata, antiestrés y emoliente de la piel.) y culinarias, aunque debe saberse preparar ya que contiene sustancias tóxicas.

Zanahoria silvestre



¿Sabías que la zanahoria silvestre es la planta que dio lugar a la planta cultivada con raíces de color naranja y que ésta no fue siempre naranja? En la antigüedad, la zanahoria no siempre se cultivaba por su raíz, como hoy en día, sino por sus hojas y semillas aromáticas, tal como hacemos con sus parientes cercanos el perejil, el hinojo o el comino

Cardo corredor o yesquero



Sabías que este cardo comestible tiene numerosas propiedades medicinales (diuréticas y cicatrizantes), es conocido como "cardo setero" ya que sus raíces son el hábitat del hongo Pleurotus eryngii, llamado seta de cardo

Algunas de las plantas y árboles que pueden observarse son: Lapa o galio (*Galium aparine*), Sauco (*Sambucus nigra*; árbol), Cola de caballo (*Equisetum arvense*), Acedera (*Rumex* sp), Sauce blanco o zaragato (*Salix alba*; árbol), Lizón o cerraja (*Sonchus tenerrimus*), Cenizo o bledos (*Chenopodium album*), hierba de San Antonio o epilobio velludo (*Epilobium hirsutum*), Borraja silvestre (*Borago officinalis*), Junco (*Scirpoides holoschoenus*), Cardo cardador o cardencha (*Dipsacus fullonum*), Marrubio o cola de gato (*Marrubium vulgare*), Artemisia, ajenjo o asensio (*Artemisia absinthium*), Cardo corredor o yesquero (*Eryngium campestre*), Menta silvestre o de caballo (*Mentha longifolia*), Zanahoria silvestre (*Daucus carota*), Verbena o planta de San Juan (*Verbena officinalis*), Gordolobo (*Verbascum* sp), Centaurea, abrepunos o cañaladros (*Centaurea ornata*), Espino albar o blanco (*Crataegus monogyna*), Rosal silvestre o tapaculos (*Rosa canina*), Abreojos o abrojo (*Centaurea calcitrapa*), LLantén (*Plantago major*), Achicoria o café de los pobres (*Cichorium intybus*), Espadaña o enea (*Typha* sp.), Hinojo (*Foeniculum vulgare*), Gayatoneo (*Celtis australis*; árbol), Lechetrezna serrada o higuera del infierno (*Euphorbia serrata*), Diente de León o achicoria amarga (*Taraxacum officinale*), Trebol (*Trifolium pratense*), Parietaria Parietaria (*Parietaria officinalis*), Celidonia mayor o verruguera (*Chelidonium majus*)

Achicoria o café de los pobres



¿Sabías que la achicoria fue utilizada en la posguerra como sustituto del café y que tiene una de las flores más bellas que pueden verse en Valbona? Tiene propiedades digestivas y estimula la secreción glandular y la producción de bilis.



Más información sobre las plantas medicinales y sobre el MUSEO DE VALBONA



Cuida tu entorno, no recojas plantas o animales. No entres en los campos y no tires basuras o colillas.

COLABORAN: Museo de Historia Natural y Etnografía de Valbona, Ayuntamiento de Valbona, Asociación cultural "La Carroncha"