

Flora Espontânea da Praia do Rosário



Conhecer as plantas silvestres da Praia do Rosário

A Praia Fluvial do Rosário está inserida na Reserva Ecológica Nacional, constituindo uma zona natural de contacto com Estuário do Tejo, muito procurada pelos veraneantes e para passeios ao longo de todo o ano. Nas suas dunas e areias brancas, salpicadas de antigas conchas de ostras do Tejo, podemos observar também muitas espécies de plantas silvestres resistentes à salinidade, muito importantes para a estabilização das dunas e para a biodiversidade, algumas delas atraindo insetos polinizadores peculiares.

Na envolvente à praia, existe ainda uma área de sapal e de caniçal, um excelente habitat para a avifauna do estuário, que aí encontra refúgio, alimentação e local para reprodução ou nidificação. Aqui, abundam igualmente as plantas halófitas, como a sarcocórnia, bem como arbustos e herbáceas espontâneos que desempenham um papel fundamental no ecossistema, contrariando a erosão dos solos e captando o dióxido de carbono do ar.



Há vida nas dunas!

A vida das plantas das dunas não é fácil, mas algumas adaptações – nomeadamente à salinidade, à instabilidade do meio, ao stress hídrico e à luminosidade intensa – permitem-lhes sobreviver num ambiente agreste e sempre em transformação, desempenhando importantes funções de proteção do meio e de abrigo e alimentação para outros seres vivos. Merecem, por isso, toda a proteção que lhes possamos dar.

Não as arranque, nem as pise! Da próxima vez que passear na Praia do Rosário, observe com outros olhos toda a biodiversidade a seus pés.

Das espécies seguintes, quantas consegue identificar no seu percurso?



Feno-das-praias
(*Elymus farctus*)

Erva da família das gramíneas (dá espigas e produz grãos, como o trigo, mas mais pequenos), de crescimento relativamente rápido e que tolera a submersão temporária pela água do mar. É uma das plantas mais importantes das areias da praia, ajudando a formar a duna embrionária.



Narciso-das-areias ou lírio-das-praias
(*Pancratium maritimum*)

Esta é uma bela planta bolbosa, muito tolerante à seca, típica de areais e dunas costeiras. Floresce durante o verão e as suas grandes sementes negras são muito leves, o que ajuda a sua dispersão por ação do vento ou das marés. O bolbo é muito tóxico.



Eruca-marinha
(*Cakile maritima*)

Este membro da grande família das couves (*Brassicaceae*) consegue viver no areal salgado e pobre em matéria orgânica, sendo frequente na costa portuguesa. Entre fevereiro e outubro, podemos ver as suas pequenas flores brancas com 4 pétalas, dispostas em cruz.



Silene-das-praias ou alfinetes-das-areias
(*Silene litorea*)

Planta densamente pubescente-glandulosa (com muitos pelos e um pouco viscosa), que apresenta caules ramificados desde a base até 12cm de altura. As folhas, de tamanho diminuto para diminuir a transpiração, nascem juntas, formando quase uma pequena moita. As flores têm cinco pétalas cor de rosa e atraem insetos polinizadores noturnos.



Buglossa-das-dunas
(*Anchusa calcarea*)

Esta planta só existe na Península Ibérica e, em Portugal, está presente apenas no litoral centro e sul, em dunas costeiras e, por vezes, em pinhais arenosos. As suas flores, de um azul intenso, podem ser apreciadas entre fevereiro e junho.



Campana-das-praias ou madorneira-bastarda
(*Inula crithmoides*)

Planta da mesma família dos malmequeres (*Asteraceae*) que tem o seu habitat nos terrenos húmidos e salgados das orlas de sapais e esteiros. A campana é muito valorizada na culinária moderna, pelas suas folhas comestíveis, salgadas e aromáticas, com propriedades digestivas. Distribui-se pelo centro e sul do país e floresce de agosto a outubro.



Valverde-dos-sapais
(*Suaeda vera*)

O género *Suaeda* apresenta várias espécies em Portugal, entre as quais o valverde-dos-sapais. No inverno e primavera é verde, mas no verão e outono pode apresentar vários tons de amarelo, vermelho ou mesmo roxo. As suas folhas são salgadas e comestíveis.



Salgadeira
(*Atriplex halimus*)

Arbusto dominante na zona do "alto sapal", mais longe da linha de água, ou nos taludes das salinas, sendo mais abundante no litoral centro e sul de Portugal. Tem folhagem verde acinzentada, semi-persistente e as suas folhas são comestíveis.



Sarcocornia sp

Também conhecida por feijão-verde-do-mar, semelhante a salicórnia, é igualmente comestível, podendo também constituir uma alternativa saudável ao sal tradicional. Trata-se de um pequeno arbusto muito ramificado, de cor verde-clara e baça, que prospera em solos salgados e húmidos.



Gramata-branca
(*Atriplex portulacoides*)

É um arbusto típico de sapais, esteiros, taludes de salinas e margens de estuários, a que se dá também o nome de beldroega-do-mar. Tem folhas suculentas, crocantes e salgadas.



Cistanche
(*Cistanche phelypaea*)

Os seus caules floridos, com 20 a 50cm de altura, podem ser vistos de março a junho, em sapais ou mesmo na praia, nos estuários dos rios Tejo, Sado e de outros no Baixo Alentejo e Algarve. É uma parasita de raízes de outras plantas halófitas e não tem clorofila (cor verde), extraindo os seus nutrientes das plantas hospedeiras.



Chorão-das-praias ou bálsamo
(*Carpobrotus edulis*)

Planta nativa da África do Sul, tornou-se **invasora** em regiões com clima favorável como o Mediterrâneo. Em certos locais, foi introduzida com fins ornamentais ou para fixação de dunas e taludes. Contudo, o seu crescimento vigoroso em tapetes contínuos substitui a vegetação nativa e impede o seu restabelecimento. Tal como o seu nome científico indica (*edulis*), os frutos são comestíveis, sendo bastante apreciados na África do Sul, frescos ou em compotas.

Aviso importante:
Não coma qualquer planta silvestre, se tiver dúvidas na sua identificação!