

ECOSISTEMA DUNAR PRAIA AMÉRICA-PANXÓN **GUÍA DA FLORA E DAS AVES**



CONCELLO DE NIGRÁN



ECOSISTEMA DUNAR
PRAIA AMÉRICA-PANXÓN
GUÍA DA FLORA E DAS AVES

CONCELLO DE NIGRÁN

www.nigran.org

Autoras:

Teresa López Cerdeira
Andrea López-Dóriga Sandoval
Teresa Ramos Covelo

Edita:

Concello de Nigrán

Deseño e Maquetación:

Olalla Fernández

Impresión:

Gráficas Anduriña

Depósito Legal:

VG 732-2017

INTRODUCCIÓN

España é un país que presenta unha gran variedade de ecosistemas nos que encontramos unha alta biodiversidade. A entrada en vigor da Directiva hábitat (92/43/CEE), permitiu crear unha rede de espazos protexidos co obxectivo de axudar á conservación, protección e mellora dos hábitats naturais, a súa flora e a súa fauna.

Estes espazos debemos mantelos ou restauralos para conseguir un estado de conservación favorables e evitar a súa degradación ou destrución.

Para conseguilo as administracións públicas deben colaborar e adoptar as medidas necesarias, promovendo a información, concienciación e participación da sociedade. *(Obxectivo 5.2 do Plan estratéxico do patrimonio natural e da biodiversidade 2011-2017)*

Galicia posúe 1.700 Km de costa cuns 700 areais, un deles é o ecosistema dunar Praia América-Panxón no municipio de Nigrán, situado entre dous montes de gran beleza, Monteferro e Montelourido e dividido en dous pola desembocadura do río Muíños.

Este ecosistema sufriu co paso do tempo os efectos da urbanización en primeira liña de praia coa conseguinte construción de paseos de formigón que destruíron o sistema dunar a súa flora, a súa fauna e a súa dinámica litoral, provocando tres problemas:

1. Perda da condición de defensa costeira.
2. Perda da condición de hábitat.
3. Perda da condición de zona de lecer.

Polo tanto no 2005 tómake a iniciativa de restaurar o ecosistema para protexelo dos embates do mar, recuperar o seu valor ecolóxico e conservar as zonas de desfrute e benestar da poboación, asegurando certa anchura de praia seca nas estacións de maior utilización.

Dende entón recuperáronse 22.580 m² de areal, devolvendo ao lugar especies de flora que estaban case extinguidas e conseguindo que a fauna colonice de novo o areal gañando pouco a pouco a rica biodiversidade que tiña en tempos pasados e harmonizando progreso urbano e natureza. Actualmente figura no Inventario dos Sistemas Dunares de España.

Por todo iso esta pequena guía, pretende proporcionar información xeral sobre as características dos sistemas dunares, a súa importancia, a súa flora, as súas aves e os factores que a ameazan para que, entre todos, aprendamos a gozar deste espazo e preservalo para as xeracións futuras.

As dunas que hoxe vemos nas zonas costeiras son o efecto de miles de anos de erosión, movemento e deposición de sedimentos.

Fórmanse paralelo á costa e son grandes acumulacións de area de orixe eólica, que é depositada na praia principalmente pola ondada e coa axuda do vento é desprazada cara á duna. As dunas intercambian area continuamente coa praia.

Polo tanto son creadas polo efecto do mar e do vento, pero non obstante son preservadas grazas a plantas específicas que permiten acumular a area e á súa vez darlle libre movemento cando sopran os ventos predominantes.

Deste xeito as dunas cumpren un papel fundamental no ecosistema litoral, a dinámica costeira e a protección contra a erosión da costa. Á súa vez son o hábitat de numerosos invertebrados e de aves mariñas.

Tipos de Dunas

1. Dunas embrionarias (*hábitat 2110*):

Fórmanse enriba da pleamar. Aquí, aproveitando a materia orgánica procedente das algas que se depositan, crecen as primeiras plantas herbáceas cun ciclo de vida curto e que desaparecen doadamente pola acción do mar. As plantas máis representativas son *Elymus farctus* e *Cakile marítima*.

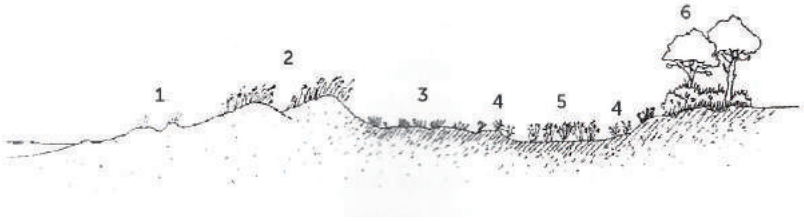
2. Dunas brancas ou móbiles (*hábitat 2120*):

Trátase do seguinte cordón dunar. Son grandes montículos de area móbiles. Aquí a vexetación está constituída por plantas vivaces e gramíneas con longos rizomas e estolones, que lles permiten estabilizarse e suxeitarse a este terreo tan inestable. Teñen que soportar unha alta salinidade e moito vento. A planta máis representativa é a gramínea *Ammophila arenaria* pero tamén crecen *Eryngium maritimum*, *Calystegia sodanella*, *Pancratium maritimum*, *Medicago mariña* ou *Euphorbia paralias*.

3. Duna gris ou semifixa (*hábitat 2130*):

Trátase do terceiro cordón dunar, aquí o vento diminúe coa conseguinte estabilización do substrato e a acumulación de materia orgánica. Aínda así son chans pobres que empezan a formarse e que sofren a influencia do vento e a salinidade. Aparecen especies de *Crucianella marítima* ou *Carex arenaria*.

Presente neste ecosistema encóntrase tamén o hábitat de marisma encadrado na desembocadura do río Muiños visitado por numerosas especies de aves que citaremos máis adiante e que exudan a completar a beleza do lugar.



Nomenclatura usada na descrición das distintas especies que aparecen nesta guía.

1. **Nome científico da especie:** Escrito en cursiva consta de dúas partes: Nome xenérico seguido do nome específico e do nome do autor.
2. **Nome común.**
3. **Fam.:** Familia á que pertence.
4. **Descr.:** Descríbense os carecteres morfolóxicos máis relevantes.
5. **Distrib.:** En que zonas atópase a planta.
6. **Háb.:** Lugar que ocupa no ecosistema.
7. **Curiosidades:** Particularidades de cada planta.

INTRODUCCIÓN

España es un país que presenta una gran variedad de ecosistemas en los que encontramos una alta biodiversidad.

La entrada en vigor de la Directiva hábitat (92/43/CEE), ha permitido crear una red de espacios protegidos con el objetivo de ayudar a la conservación, protección y mejora de los hábitats naturales, su flora y su fauna.

Estos espacios debemos mantenerlos o restaurarlos para conseguir un estado de conservación favorable y evitar su degradación o destrucción. Para conseguirlo las administraciones públicas deben colaborar y adoptar las medidas necesarias, promoviendo la información, concienciación y participación de la sociedad. (*Objetivo 5.2 del Plan estratégico del patrimonio natural y de la biodiversidad 2011-2017*)

Galicia posee 1.700 km de costa con unos 700 arenales, uno de ellos es el ecosistema dunar Playa América-Panxón en el municipio de Nigrán, situado entre dos montes de gran belleza, Monteferro y Montelourido y dividido en dos por la desembocadura del río Muíños.

Este ecosistema sufrió con el paso del tiempo los efectos de la urbanización en primera línea de playa con la consiguiente construcción de paseos de hormigón que destruyeron el sistema dunar su flora, su fauna y su dinámica litoral, provocando tres problemas:

1. Pérdida de la condición de defensa costera.
2. Pérdida de la condición de hábitat.
3. Pérdida de la condición de zona de ocio.

Por lo tanto en el 2005 se toma la iniciativa de restaurar el ecosistema para protegerlo de los embates del mar, recuperar su valor ecológico y conservar las zonas de disfrute y bienestar de la población, asegurando una cierta anchura de playa seca en las estaciones de mayor utilización.

Desde entonces se han recuperado 22.580 m² de arenal, devolviendo al lugar especies de flora que estaban casi extinguidas y consiguiendo que la fauna colonice de nuevo el arenal ganando poco a poco la rica biodiversidad que tenía en tiempos pasados y armonizando progreso urbano y naturaleza. Actualmente figura en el Inventario de los Sistemas Dunares de España.

Por todo ello esta pequeña guía, pretende proporcionar información general sobre las características de los sistemas dunares, su importancia, su flora, sus aves y los factores que la amenazan para que, entre todos, aprendamos a disfrutar de este espacio y preservarlo para las generaciones futuras.

Las dunas que hoy vemos en las zonas costeras son el efecto de miles de años de erosión, movimiento y deposición de sedimentos.

Se forman paralelo a la costa y son grandes acumulaciones de arena de origen eólico, que es depositada en la playa principalmente por el oleaje y con la ayuda del viento es desplazada hacia la duna. Las dunas intercambian arena continuamente con la playa.

Por lo tanto son creadas por el efecto del mar y del viento, pero sin embargo son preservadas gracias a plantas específicas que permiten acumular la arena y a su vez darle libre movimiento cuando soplan los vientos predominantes.

De esta manera las dunas cumplen un papel fundamental en el ecosistema litoral, la dinámica costera y la protección contra la erosión de la zona costera. A su vez son el hábitat de numerosos invertebrados y de aves marinas.

Tipos de Dunas

1. Dunas Embrionarias (*habitat 2110*):

Se forman encima de la pleamar. Aquí, aprovechando la materia orgánica procedente de las algas que se depositan, crecen las primeras plantas herbáceas con un ciclo de vida corto y que desaparecen fácilmente por la acción del mar. Las plantas más representativas son *Elymus farctus* y *Cakile maritima*.

2. Dunas blancas o móviles (*hábitat 2120*):

Se trata del siguiente cordón dunar. Son grandes montículos de arena móviles. Aquí la vegetación está constituida por plantas vivaces y gramíneas con largos rizomas y estolones, que les permiten estabilizarse y sujetarse a este terreno tan inestable. Tienen que soportar una alta salinidad y mucho viento. La planta más representativa es la gramínea *Ammophila arenaria* pero también crecen *Eryngium maritimum*, *Calystegia sodanella*, *Pancratium maritimum*, *Medicago marina* o *Euphorbia paralias*.

3. Duna gris o semifija (*hábitat 2130*):

Se trata del tercer cordón dunar, aquí el viento disminuye con la consiguiente estabilización del sustrato y la acumulación de materia orgánica. Aun así son suelos pobres que empiezan a formarse y que sufren la influencia del viento y la salinidad. Aparecen especies de *Crucianella marítima* o *Carex arenaria*.

Presente en este ecosistema se encuentra también el habitat de marisma encuadrado en la desembocadura el río Muíños visitado por numerosas especies de aves que citaremos más adelante y que ayudan a completar la belleza del lugar.

Nomenclatura usada en el descripción de las distintas especies que aparecen en esta guía:

1. **Nombre científico de la especie:** Escrito en cursiva y consta de dos partes: Nombre genérico seguido del nombre específico y del nombre del autor.
2. **Nombre común**
3. **Fam.:** Familia a la que pertenece.
4. **Descr.:** Se describen los caracteres morfológicos más relevantes.
5. **Distrib.:** En que zonas se encuentra la planta.
6. **Háb.:** Lugar que ocupa en el ecosistema.
7. **Curiosidades:** Particularidades de cada planta.

 INTRODUCTION

Spain is a country that presents a great variety of ecosystems in which we found a high biodiversity . The come into force of the Habitat Directive (92/43/EEG), has made possible the creation of a protected areas network with the aim of helping the conservation, protection and improvement of the natural habitats, its flora and fauna. We need to maintain or restore these spaces to achieve a favourable conservation status and to avoid degradation or destruction.

To achieve this public administrations must collaborate taking the necessary measures, promoting information, awareness and participation of society. *(Objective 5.2 of the strategic plan of the natural heritage and biodiversity 2011-2017)*

Galicia has 1.700 km of coastline with almost 700 arenas, one of them is the Playa América-Panxón dune ecosystem in the municipality of Nigrán, it is situated between two beautiful mountains, Monteferro and Montelourido and it is divided in two by the mouth of River Mills.

With the pass of time this ecosystem has suffered the effects of urbanization on the beach front with the consequent construction of concrete walks that destroyed the dune system its flora, fauna and its coastal dynamics, causing three main problems:

1. Loss of coastal defense status
2. Loss of habitat status.
3. Loss of leisure area status.

Therefore in 2005 an initiative was taken to restore the ecosystem to protect it from the sea ravages, recover its ecological value and preserve areas of enjoyment and well-being of population, ensuring a certain width of dry beach in greater use seasons.

Since then, it has been recovered 22,580 m² of sandy area, returning species of plants, which were almost extinct and making the fauna colonise the sandy area getting back little by little the high biodiversity that it had in the past, harmonizing urban progress and nature too.

Nowadays it is contained in Dune systems Inventory in Spain. This is why this small guide, tries to give general information of the dune systems characteristics, its importance, its flora, its birds and threatening factors so that, together, we can learn to enjoy this place and preserve it for future generations.

The dunes that we see today in the coastal areas are the result of erosion, movement and deposition of sediments during thousands of years. The coastal dunes are formed parallel to the coast and are large sand accumulations of a windy origin, the sand is deposited on the beach mainly by waves, and then the wind displaces the sand toward the dune. The dunes are continuously exchanging sand with the beach.

Therefore the dunes are created by the effect of the sea and the wind, but they are preserved thanks to specific plants that let accumulate the sand and also giving free movement when prevailing wind blows. In this way the dunes play a key role in the coastal ecosystem, coastal dynamics and protection against erosion of the coastal zone. The dunes are the habitat of numerous invertebrates and marine birds.

Types of dunes.

1. Embryonic Dunes (*habitat 2110*):

Form above the high tide. Here, taking advantage of the organic matter from the deposited seaweeds, the first herbaceous plants grow which have a short life cycle and that disappear easily by the sea action. The most representative plants are *Elymus farctus* and *Cakile maritima*.

2. White dunes or mobile (*habitat 2120*):

It is the next dune cordon. They are large mounds of mobile sand. Here the vegetation is constituted by perennials and grasses with long rhizomes and stolons, which let dune stabilize and to hold to unstable ground.. They have to endure a high salinity and lots of wind. The most representative plant is the *Ammophila arenaria* grass but it also grows *Eryngium maritimum*, *Calystegia sodanella*, *Pancratium maritimum*, *Medicago marina* or *Euphorbia biological purification*.

3. Gray Dune or semi (*habitat 2130*):

This is the third dune cordon, the wind decreases at this point with the consequent stabilisation of the substrate and accumulation of organic matter. They are still poor soils that are beginning to form and that suffer from the influence of the wind and salinity. Species such as the *maritime Crucianella* or the *Carex arenaria* can be found here.

In this ecosystem we can also find the habitat of coastal mudflats framed at the mouth of the River Mills visited by lots of birds species that we will see later, and that complete the beauty of this place.

Nomenclature used in the description of different species that appear in this guide.

1. **Scientific species name:** Written in italics and consists in two parts: Generic name followed by Specific name and Author name .
2. **Common name.**
3. **Fam.:** Family belongs.
4. **Descr.:** Description of the most relevant morphological characters.
5. **Distrib.:** In which areas we can find it.
6. **Hab.:** Place in the ecosystem where we can find the plant.
7. **Curiosities:** Particularities of each plant.





FLORA

ECOSISTEMA DUNAR PRAIA AMÉRICA-PANXÓN

CONCELLO DE NIGRÁN



Carex arenaria L. / Buño das praias



Cakile marítima Scop. Subsp. integrifolia (Hornem.) Greuter & Burdet.**✿ Eiruga Mariña**

Fam.: Cruciferae

Fenol.: III-X

Descr.: Planta anual. Talos verdes, sin pelos, ramificados que miden ata 40 cm. Follas carnosas lobuladas. Flores en inflorescencia con catro pétalos de cor branco ou lila. Froitos de ata 25 mm de lonxitude erguidos.

Distrib.: Costas Atlánticas de Europa.

Háb.: Dunas embrionarias (primeira liña de vexetación) por aporte dos depósitos das mareas.

Curiosidades: indicadora de chans ricos en nutrientes. Esta planta empregábase en épocas de hambruna. Rica en vit c.

**✿ Oruga Marina**

Fam.: Cruciferae

Fenol.: III-X

Descr.: Planta anual. Tallos verdes, sin pelos ramificados que miden hasta 40 cm. Hojas carnosas lobuladas. Flores en inflorescencia con cuatro pétalos de color blanco o lila. Frutos de hasta 25 mm de longitud erguidos.

Distrib.: Costas Atlánticas de Europa.

Háb.: Dunas embrionarias (primera línea de vexetación) por aporte de los depósitos de las mareas.

Curiosidades: indicadora de suelos ricos en nutrientes. Esta planta se empleaba en épocas de habruna. Rica en vit c.

✿ Caterpillar Marine

Fam.: Cruciferae

Phenol.: III-X

Descr.: Annual plant. Stems green, hairless, branched, measuring up to 40 cm. Lobed fleshy leaves. Inflorescence flowers with four petals white or lilac. Fruits of up to 25 mm tall.

Distrib.: Atlantic coasts of Europe.

Hab.: Embryonic dunes (first line of vegetation) for supply of tidal deposits.

Curiosities: Indicator of nutrient-rich soil. This plant is used in times of famine. Rich in vit c.



Ammophila arenaria L.



☛ Feo de praia

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: V-VII

Descr.: Planta perenne. Ten rizomas rastreiros con raíces que penetran varios metros de profundidade na area. Os talos e as follas son duras e flexibes para resistir o vento e os choques da area e de cor clara para reflectir a radiación solar.

Distrib.: Conca mediterránea e costas atlánticas-ibéricas.

Háb.: Atópanse na zona alta das dunas móbiles pola súa función captadora e fixadora de area.

Curiosidades: Antigamente usábase para dar alimento ó gando e como teitume.

☛ Barrón

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: V-VII

Descr.: Planta perenne. Presenta rizomas rastreros con raíces que penetran varios metros de profundidade en la arena. Los tallos y las hojas son duros y flexibles para resistir el viento y los choques de la arena y de color claro para reflejar la radiación solar.

Distrib.: Cuenca mediterránea y costas atlánticas-ibéricas.

Háb.: Se encuentran en la parte alta de las dunas móbiles por su función captadora y fijadora de arena.

Curiosidades: Antigamente se usaba para dar alimento al ganado y como techo.

☛ *Ammophila arenaria* L.

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Phenol.: V-VII

Descr.: Perennial plant. Presents rhizomes crawling with roots that penetrate several meters deep in the sand. The stems and the leaves are tough and flexible to withstand the wind and shocks in the sand, light-colored to reflect solar radiation.

Distrib.: Mediterranean and Atlantic coasts-iberian.

Hab.: These are in the upper part of the mobile sand dunes by its function recruiter and fixative of sand.

Curiosities: Formerly was used to feed livestock as a roof.

Beta vulgaris L. Subsp. Marítima (L.) Arcangeli**♣ Acelga mariña**

Fam.: Chenopodiaceae.

Fenol.: IV-X

Descr.: Anual ou plurianual. Talos ergueitos de 30 a 80 cm. Follas grosas verde escuras; as inferiores son ovaladas coa marxe ondulada; as superiores son máis pequenas con forma de punta de lanza. Flores verdosas ou avermelladas que van en grupos de 2 ou 3 formando unha espiga alongada. A envoltura das flores endurecese na frutificación.

Distrib.: Oeste e Sur de Europa.

Háb.: Terreos arenosos costeiros.

Curiosidades: Cultívanse variedades polas follas (acelgas).

**♣ Acelga savaje, acelga marina, acelga bravía**

Fam.: Chenopodiaceae.

Fenol.: IV-X

Descr.: Anual o plurianual. Talos erguidos de 30 a 80 cm. Hojas gruesas verde oscuras; las inferiores son ovaladas con el borde ondulado; las superiores son más pequeñas con forma de punta de lanza. Flores verdosas o rojizas que van en grupos de 2 o 3 formando una espiga alargada. La envoltura de las flores se endurece en la fructificación.

Distrib.: Oeste y Sur de Europa.

Háb.: Terrenos arenosos costeros.

Curiosidades: Se cultivan variedades por las hojas (acelgas).

♣ Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcangeli

Fam.: Chenopodiaceae.

Phenol.: IV-X

Descr.: Multi-annual. Erect stems 30 to 80 cm. Thick leaves dark green; the lower are oval with the wavy edge; the higher than are smaller with form that of spearhead. Flowers greenish or reddish in groups of 2 or 3 forming an ear elongated. The casing of the flowers hardens in the fruiting.

Distrib.: West and South of Europe.

Hab.: Sandy lands coastal.

Curiosities: Varieties are grown for the leaves (chard).

***Calystegia soldanella* L.**



☛ **Correola das praias Berza mariña, corregüela marítima, col mariño**

Fam.: Convolvulaceae.

Fenol.: V-VIII

Descr.: Planta herbácea, rizomatosa e rastreira. . Presenta follas carnosas e acorazonadas con grandes flores solitarias de cor rosada e pétalos soldados en forma de funil.

Distrib.: Cosmopolita.

Háb.: Atópase nas dunas móbiles e

nas fixas formando unha rede que dá consistencia.

Curiosidades: A resina extraída da planta posúe propiedades purgantes e é un bo cicatrizante. O seu rizoma úsase como tratamento natural para a parálise e o reumatismo.

☛ **Berza marina, corregüela marítima, col marina**

Fam.: Convolvulaceae.

Fenol.: I-VIII

Descr.: Planta herbácea, rizomatosa y rastreira. Presenta hojas carnosas y acorazonadas con grandes flores solitarias de color rosado y pétalos soldados en forma de embudo.

Distrib.: Cosmopolita.

Háb.: Se encuetra en las dunas móbiles y en las fixas formando una red que da consistencia.

Curiosidades: La resina extraída de la planta posee propiedades purgantes y es un buen cicatrizante. Su rizoma se usa como tratamiento natural para la parálisis y el reumatismo.

☛ ***Calystegia soldanella* L.**

Fam.: Convolvulaceae.

Phenol.: I-VIII

Descr.: Herbaceous plant, rhizomatous and crawling. Presents fleshy leaves and cordate with large flowers solitary of pink petals and soldiers in the form of a funnel.

Distrib.: Cosmopolitan.

Hab.: Itis located in the mobile sand dunes and the fixed by forming a network that gives consistency.

Curiosities: The extracted resin of the plant has laxative properties and is a good healing.

Carex arenaria L.**☛ Buño das praias**

Fam.: Cyperaceae.

Fenol.: IV-V

Descr.: Herba perenne con raíces subterráneas moi desenvolvidas. Talos delgados de 10 a 40 cm. Follas aplanadas na base e pregadas na metade superior. Flores reunidas en espigas duns 8 cm. Froitos de 4-5 mm de cor negra.

Distrib.: Costas atlánticas europeas.

Háb.: Duna secundaria.

Curiosidades: A raíz é diurética. En infusión utilízase para o tratamento do catarro, bronquite, artrite, eccemas e picores da pel.

As raíces e sementes son comestibles e empregábanse como sustituto de zarzaparrilla.

**☛ Zarzaparrilla alemana**

Fam.: Cyperaceae.

Fenol.: IV-V

Descr.: Hierba perenne con raíces subterráneas muy desarrolladas. Tallos delgados de 10 a 40 cm. Hojas aplanadas en la base y plegadas en la mitad superior. Flores reunidas en espigas de unos 8 cm. Frutos de 4-5 mm de color negro.

Distrib.: Costas atlánticas europeas.

Háb.: Duna secundaria.

Curiosidades: La raíz es diurética. En infusión se utiliza para el tratamiento del catarro, bronquitis, artritis, eczemas y picores de la piel. Las raíces y semillas son comestibles y se usaban como sustituto de la zarzaparrilla.

☛ Carex arenaria L.

Fam.: Cyperaceae.

Phenol.: IV-V

Descr.: perennial herb with underground roots very developed. Slender stems of 10 to 40 cm. Flattened leaves at the base and folded in the upper half. Flowers gathered in spikes of about 8 cm. Fruits with a 4-5 mm black color.

Distrib.: Atlantic Coasts european.

Hab.: Dune secondary.

Curiosities: The root is a diuretic. In infusion is used for the treatment of colds, bronchitis, arthritis, eczema and itching of the skin.



***Crithmum maritimum* L.**



☛ **Pixel de mar**

Fam.: Umbelligerae (Apiaceae).

Fenol: VI-IX

Descr.: Planta perenne de cor verde pálida. Ten as follas carnosas para almacenar auga e moi divididas. Adopta formas redondeadas para resistir o vento. Inflorescencias de cores brancas.

Distrib.: Conca mediterráneo, Mar Negro, litoral atlántico europeo e norteafricano.

Háb.: Atópase nas rochas dos cantís e en zonas areentas, como nas dunas.

Curiosidades: Rica en minerais e vitamina C, por iso usábana os mariñeiros, nas súas longas travesías, como condimento para evitar o escorbuto.

☛ **Perejil de mar**

Fam.: Umbelliferae (Apiaceae).

Fenol: VI-IX

Descr.: Planta perenne de color verde pálido. Tiene las hojas carnosas para almacenar agua y muy divididas. Adopta formas redondeadas para resistir el viento. Inflorescencias de colores blancos.

Distrib.: Cuenca mediterráneo, Mar Negro, litoral atlántico europeo y norteafricano.

Háb.: Se encuentra en las rocas de los acantilados y en zonas arenosas, como en las dunas.

Curiosidades: Rica en minerales y vitamina C, por eso la usaban los marineros en sus largas travesías, como condimento para evitar el escorbuto.

☛ ***Crithmum maritimum* L.**

Fam.: Umbelliferae (apiaceae).

Phenol.: VI-IX

Descr.: Perennial plant with a pale green. Has the fleshy leaves to store water and very divided. Adopts rounded shapes to resist the wind. Inflorescences of white color.

Distrib.: Mediterranean Basin, Mar Black, atlantic coast european and north african.

Hab.: Is found in rocks from the cliffs and sandy areas, such as in the dunes.

Curiosities: Rich in minerals and vitamin C, that is why used by sailors, in their long voyages, as a condiment to prevent scurvy.

Elymus farctus* L. Subsp. Boreoatlántica (sinónimo *Elytrigia juncea*)*☛ Grama mariña**

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: V-VIII

Descr.: Planta perenne, rizomatosa. Semellante á *Amophila* pero os seus talos son de menor tamaño e flexibles, entre 20 e 40 cm, e formando matas menos densas.

Distrib.: Costas atlánticas europeas.

Háb.: Encóntrase, xunto coa *Ammophila*, nas dunas móbiles e na duna embrionaria. Axuda a fixar a area para que as demais plantas poidan colonizar o primeiro cinto de vexetación.

Curiosidades: Tolerante ao enterramento e á alta salinidade. De todas as especies de plantas dunares é a que crece máis preto do mar.

**☛ Lastón, grama de bueyes**

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: V-VIII

Descr.: Planta perenne, rizomatosa. Similar a la *Ammophila* pero sus tallos son de menor tamaño y flexibles, entre 20 y 40 cm, y formando matas menos densas.

Distrib.: Costas atlánticas europeas.

Háb.: Se encuentra junto con la *Ammophila* en las dunas móbiles y en la duna embrionaria. Ayuda a fijar la arena para que las demás planta puedan colonizar el primer cinturón de vexetación.

Curiosidades: Tolerante al enterramiento y a la alta salinidade, de todas las especies de plantas dunares es la que crece máis cerca del mar.

☛ *Elymus farctus* L.

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Phenol.: V-VIII

Descr.: Perennial, rhizomatous. Similar to the *Ammophila* but thier stems are smaller in size and flexible, between 20 and 40 cm, and form matas less dense.

Distrib.: Atlantic Coasts eupoean.

Hab: It is located along with the *Ämmophila* in mobile sand dunes and dune embryo. Helps to establish the sand to the other plants may colonize the firsst belt of vegetation.

Curiosities: Tolerant the burial and to high salinity. For all species of dune plants is the fastest growing closer to the sea.



Eryngium maritimum L.



♣ **Cardo marítimo**

Fam.: Umbelliferae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Planta perenne con aspecto de cardo de ata 50 cm. Ten as follas coriáceas, carnosas, espiñentas e cubertas dunha cera de cor verde grisáceo que as protexe da radiación solar e evita a perda de auga. As flores son de cor malva. As súas raíces chegan ata os 3 m de profundidade.

Distrib.: Conca mediterráneo e

costas atlánticas occidentais.

Háb.: Atópanse nas dunas móbiles.

Curiosidades: A súa raíz é comestible. Posúen propiedades depurativas e diuréticas.

♣ **Cardo marítimo**

Fam.: Umbelliferae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Planta perenne con aspecto de cardo de hasta 50 cm. Tiene las hojas coriáceas, carnosas, espinosas y cubiertas de una cera de color verde grisáceo que las protege de la radiación solar y evita la pérdida de agua. Las flores son de color malva. Sus raíces llegan hasta los 3 m de profundidad.

Distrib.: Cuenca mediterráneo y costas atlánticas occidentales.

Háb.: Se encuentran en las dunas móbiles.

Curiosidades: Su raíz es comestible. Poseen propiedades depurativas y diuréticas.

♣ ***Eryngium maritimum* L.**

Fam.: Umbelliferae.

Phenol.: VI-VIII

Descr.: Perennial plant with aspect of thistle of up to 50 cm. Has the coriaceous leaves, fleshy, thorny and covered with a wax of grayish green color that protects them from solar radiation and prevents loss of water. The flowers are of mauve. Its roots arrive up to 3 m depth.

Distrib.: Mediterranean Basin and Atlantic coasts western.

Hab.: Are located in the dunes.

Curiosities: Its root is edible. Possess and depurative properties are diuretic.

Euphorbia paralias L.

☛ Leiteira

Fam.: Euphorbiaceae.

Fenol.: III-IX

Descr.: Planta perenne, rizomatosa e de base leñosa, ata 60 cm. Follas coriáceas e inflorescencias no ápice do talo. O talo e as follas ao cortalos desprenden unha substancia leitosa denominada látex que é tóxica.

Distrib.: Conca mediterráneo, atlántica en macaronésica.

Hab.: Atópase fundamentalmente nas dunas móbiles.

Curiosidades: O látex úsase como medicina natural para eliminar os callos, as espullas e para tratamentos reumáticos.



☛ Tártago de mar, lechetrezna de mar

Fam.: Euphorbiaceae.

Fenol.: III-IX

Descr.: Planta perenne, rizomatosa y de base leñosa, hasta 60 cm. Hojas coriáceas e inflorescencias en el ápice del tallo. El tallo y las hojas al cortarlos desprenden una sustancia lechosa denominada látex que es tóxica.

Distrib.: Cuenca mediterránea, atlántica y macaronésica.

Háb.: Se encuentra fundamentalmente en las dunas móbiles.

Curiosidades: El látex se usa como medicina natural par eliminar los callos, las verrugas y para tratamientos reumáticos.

☛ Castor of mar, lechetrezna of mar

Fam.: Euphorbiaceae.

Phenol.: III-IX

Descr.: Perennial, rhizomatous and ligneous base, up to 60 cm. Coriaceous leaves and inflorescences at the apex of the stem. The stem and the leaves the cut stem from a milky substance called latex which is poisonous.

Distrib.: Mediterranean, Atlantic and macaronesia.

Hab.: Are found mainly in mobile sand dunes.

Curiosities: The latex is used as natural medicine to remove corns, warts and rheumatic treatments.



Foeniculum vulgare Miller. *F. officinale All.*



☛ **Fiuncho**

Fam.: Umbelliferae (Apiaceae).

Fenol.: VII-IX

Descr.: Herba perenne cun cheiro típico a anís. Talos estriados e ramificados na metade superior. Poden chegar a medir 250 cm. Follas con aspecto de pequenos pelos de 1-5 cm de longo. Flores de cor amarela, moi pequenas (1-2 mm) e que forman grupos na parte superior do talo. Froitos ovoides e con costelas anchas, miden 4-10 mm e son castañas cando maduran.

Distrib.: Sur de Europa.

Háb.: Medra nos cantís, beiras dos camiños e en terreos de cultivo próximos ao mar.

Curiosidades: Planta analxésica, antiinflamatoria, aromática, diurética e laxante. En infusións, axuda a aliviar as indigestións. As follas cheiran a anís e utilízanse para aromatizar ensaladas, en repostería e para preparar licor.

☛ **Hinojo**

Fam.: Umbelliferae (Apiaceae).

Fenol.: VII-IX

Descr.: Hierba perenne con un olor típico a anís. Tallos estriados y ramificados en la mitad superior. Pueden llegar a medir 250 cm. Hojas con aspecto de pequeños pelos de 1-5 cm de largo. Flores de color amarillo muy pequeñas (1-2 mm) y que forman grupos en la parte superior del tallo. Frutos ovoides y con costillas anchas, miden 4-10 mm y son castañas cuando maduran.

Distrib.: Sur de Europa.

Háb.: Crece en los acantilados, orillas de los caminos y en terrenos de cultivo cercanos al mar.

Curiosidades: Planta analgésica, antiinflamatoria, aromática, diurética y laxante. En infusiones, ayuda a aliviar las indigestiones. Las hojas huelen a anís y se utilizan para aromatizar ensaladas, en repostería y para preparar licor.

☛ **F. officinale All.**

Fam.: Umbelliferae (apiaceae)

Phenol.: XII-IX

Descr.: Perennial herb with smell of anise. Stems striated and branched in the upper half. Can measure 250 cm. Leaves with aspect of small hairs of 1-5 cm long. Yellow flowers, very small (1-2 mm) and forming groups at the top of the stem. Fruit ovoid and with ribs wide, measured 4-10 mm and are chestnuts when they mature. *Distrib.:* Southern Europe.

Háb.: Grows in the cliffs, roadsides and on arable land near the sea.

Curisities: Plant analgesic, antiinflammatory, aromatic, diuretic and laxative. In infusions, helps to alleviate the indigestion. The leaves smell like anise and is used for flavaring salads, pastries and to prepare liquor.

Juncus acutus L.

🌿 Xunco pinchudo

Fam.: Juncaceae.

Fenol.: V-VII

Descr.: Herba perenne de talos ríxidos que superan os 100 cm de altura. Follas de 2-5, punzantes, na base do talo. Flores formando un grupo de 4-6 cm na parte superior da planta. Froito en cápsula ovoide ou globosa.

Distrib.: En todo o litoral galego.

Háb.: En chans salinos de area ou rocha.

Curiosidades: Os talos úsanse par tecer esteiras, cestos, etc.



🌿 Junco Redondo

Fam.: Juncaceae.

Fenol.: V-VII

Descr.: Hierba perenne de tallos ríxidos que sobrepasan los 100 cm de altura. Hojas de 2-5, punzantes, en la base del tallo. Flores formando un grupo de 4-6 cm en la parte superior de la planta. Fruto en cápsula ovoide o globosa.

Distrib.: En todo el litoral gallego.

Háb.: En suelos salinos de arena o roca.

Curiosidades: Los tallos se usan para tejer esteras, cestos, etc.

🌿 *Juncus acutus* L.

Fam.: Juncaceae.

Phenol.: V-VII

Descr.: Perennial herb of rigid stems that are more than 100 cm in height. Leaves of 2-5, sharp, at the base of the stem. Flowers form a group of 4-6 cm at the top of the plant. Fruit in capsule ovoid or globose.

Distrib.: throughout the Galician coastline.

Háb.: In saline soils of sand or rock.

Curiosities: The stems are used to weave mats, baskets, etc.



***Juncus maritimus* Lam.**



☛ **Xunco de mar**

Fam.: Juncaceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Herba perenne. Talo subterráneo horizontal e goso. Talos de 50-100 cm. Follas de 2-4, basais, cilíndricas e pinchudas parecidas ao talo. Flores en conxunto laxo, algunhas solitarias ou formando grupos de 2-3. Froitos en cápsula con sementes moi pequenas e estriadas de forma lonxitudinal.

Distrib.: Na península aparece en todo o litoral.

Háb.: Medra nas marismas.

Curiosidades: Forman a maior parte das xunqueiras do litoral.

☛ **Junco de mar**

Fam.: Juncaceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Hierba perenne. Tallo subterráneo horizontal y grueso. Tallos de 50-100 cm. Hojas de 2-4, basales, cilíndricas y pinchudas parecidas al tallo. Flores en conjunto laxo, algunas solitarias o formando grupos de 2-3. Frutos en cápsula con semillas muy pequeñas y estriadas de forma longitudinal.

Distrib.: En la península aparece en todo el litoral.

Háb.: Crece en las marismas.

Curiosidades: Forman la mayor parte de las junqueras del litoral.

☛ ***Juncus maritimus* Lam.**

Fam.: Juncaceae.

Phenol.: VI-VIII

Descr.: Perennial herb. Underground stem horizontal and bulk. Stems of 50-100 cm. Leaves 2-4, basal, cylindrical, and with skewers to the stem. Flowers as a whole lax, some solitary or forming groups of 2-3. Fruits in capsule with seeds very small and ridged of longitudinal shape.

Distrib.: In the peninsula appears along the coastline.

Háb.: Grows in the marshes.

Curiosities: Form the largest part of the junqueras of the coast.

Lagurus ovatus L.**🍷 Rabo de liebre**

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Herba anual. Talos ergueitos, de 7-50 cm. Follas planas, de 1-20 cm. Flores dispostas na parte superior do talo formando un conxunto con forma de rabo de liebre moi peludo e suave.

Distrib.: Oeste de Europa e rexión mediterránea.

Háb.: Medra nas dunas terciarias e nos piñeirais próximos ao mar.

Curiosidades: Crece en chans pobres en nitróxeno.

**🍷 Rabo de liebre, lágrimas de la virgen**

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Hierba anual. Tallos erguidos, de 7-50cm. Hojas planas, de 1-20 cm. Flores dispuestas en la parte superior del tallo formando un conjunto con forma de rabo de liebre muy peludo y suave.

Distrib.: Oeste de Europa y región mediterránea.

Háb.: Crece en las dunas terciarias y en los pinares próximos al mar.

Curiosidades: Crece en suelos pobres en nitrógeno.

🍷 Lagurus ovatus L.

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Phenol.: VI-VIII

Descr.: Annual grass. Erect stems, of 7-50 cm. Flat leaves, 1-20 cm. Flowers ready in the superior part of the stem forming a set with form of tail of hare with airs and soft.

Distrib.: Western Europe and mediterranean region.

Hab.: Grows in the Tertiary dunes in the pine woods next to the sea.

Curiosities: Grow in soil without nitrogen.



Linaria polygalifolia Hoffmanns. & Link subsp. polygalifolia......



☛ **Paxariños**

Fam.: Scrophulariaceae.

Fenol.: III-IX

Descr.: Planta anual, bianual ou perenne. Talos prostrados ou ergueitos de 10 a 40 cm. Follas alongadas. Flores amarelas ou malvas que aparecen en acios. Pétalos cunha prolongación tubular que contén néctar. Froito con cuberta globosa de 5 mm con sementes negras aladas.

Distrib.: Costas Atlánticas da Península Ibérica e Francia.

Háb.: Duna fixa.

Curiosidades: Crecen en chans que están comezando a súa formación.

☛ ***Linaria polygalifolia Hoffmanns. & Link subsp. Polygalifolia.***

Fam.: Scrophulariaceae.

Fenol.: III-IX

Descr.: Planta anual, bianual o perenne. Tallos prostrados o erguidos de 10 a 40 cm. Hojas alargadas. Flores amarillas o malvas que aparecen en racimos. Pétalos con una prolongación tubular que contiene néctar. Fruto con cubierte globosa de 5 mm con semillas negras aladas.

Distrib.: Costas Atlánticas de la Península Ibérica y Francia.

Háb.: Duna fija.

Curiosidades: Crece en suelos que están comenzando su formación.

☛ ***Linaria polygalifolia Hoffmanns. & Link subsp. Polygalifolia.***

Fam.: Scrophulariaceae.

Phenol.: III-IX

Descr.: Plant annual, bianual or perennial. Stems lying prostrate or upright for 10 to 40 cm. Extended leaves. Yellow flowers or mauve that appear in clusters. Petals with a tubular extension that contains nectar. Fruit with indoor globosa 5 mm with blac seeds winged.

Distrib.: Atlantic coasts of the Iberian Peninsula and France.

Háb.: Fixed Dune.

Curiosities: It grows in soils that are starting their training.

Lobularia marítima (L.) Desv. Subsp. Marítima☛ **Lobularia marítima** (L.) Desv.**Subsp. Marítima***Fam.:* Cruciferae (Brassicaceae).*Fenol.:* IV-VII

Descr.: Planta perenne. Talos delgados, ramificados dende a base e cubertos de pelos, poden acadar os 20 cm de lonxitude. Follas estreitas ou con forma de punta de lanza. Flores olorosas con pétalos brancos ou rosados. Froitos redondeados e algo convexos con dúas sementes lixeiramente aladas de cor castaña-avermellada.

Distrib.: Sur de Europa.*Háb.:* Medra na duna fixa e en chans pedregosos próximos ao mar.*Curiosidades:* Antigamente as sementes empregábanse contra o escorbuto.☛ **Mastuerzo marítimo, aliso de mar***Fam.:* Cruciferae (Brassicaceae).*Fenol.:* IV-VII

Descr.: Planta perenne. Tallos delgados, ramificados desde la base y cubiertos de pelos, pueden alcanzar los 20 cm de longitud. Hojas estrechas o con forma de punta de lanza. Flores olorosas con pétalos blancos o rosados. Frutos redondeados y algo convexos con semillas ligeramente aladas de color castaño-rojizo.

Distrib.: Sur de Europa.*Háb.:* Crece en la duna fija y en suelos pedregosos cercanos al mar.*Curiosidades:* Antigamente las semillas se utilizaban contra escorbuto.☛ **Lobularia marítima** (L.) Desv. Subsp. Marítima*Fam.:* Cruciferae (Brassicaceae).*Phenol.:* IV-VII

Descr.: Perennial plant. Slender stems, branched from the base and covered with hair, can reach up to 20 cm in length. Narrow blades or in the shape of spearhead. Scented flowers with white petals or rosé. Fruit rounded and slightly convex polygon with two seeds slightly winged brown color-reddish.

Distrib.: Southern Europe.*Hab.:* Grows in the dune fixed and stony soils near the sea.*Curiosities:* Formerly the seeds being used against scurvy.



***Medicago marina* L.**



● **Melga de mar**

Fam.: Leguminosae (Fabaceae).

Fenol.: IV-IX

Descr.: Planta perenne e de base leñosa. Está cuberta de pelo de cor branco-prateado. As follas son pequenas e trifoliadas. As flores son de cor amarela a e dispóñense en grupos de 3 a 15 flores. O froito ten forma de legume en espiral.

Distrib.: Cuenca mediterránea, Mar Negro, litoral ibérico e Canarias.

Háb.: Atópase nas dunas móbiles e nas fixas.

Curiosidades: Os pelos protéxena das radiacións solares, das diferenzas de temperaturas, captan a humidade do aire e evitan a perda de auga doce.

● **Carretón de playa**

Fam.: Leguminosae (Fabaceae).

Fenol.: IV-IX

Descr.: Planta perenne y de base leñosa. Está cubiada de pelo de color blanco-plateada. Las hojas son pequeñas y trifoliadas. Las flores son de color amarillo y se dispone en grupos de 3 a 15 flores. El fruto tiene forma de legumbre en espiral.

Distrib.: Cuenca mediterránea, Mar Negro, litoral ibérico y Canarias.

Háb.: Se encuentra en las dunas móbiles y en las fijas.

Curiosidades: Los pelos la protegen de las radiaciones solares, de las diferencias de temperaturas, captan la humedad del aire y evitan la pérdida de agua dulce.

● ***Medicago marina* L.**

Fam.: Leguminosae Fabaceae).

Phenol.: IV-IX

Descr.: Perennial plant of ligneous base. This is covered with hair of white color-silver. The leaves are small and with three leaves. The flowers are yellow and are available in groups of 3 to 15 flowers. The fruit has the form of legume in spiral.

Distrib.: Mediterranean Basin, Mar Black, Iberian coast and the Canary Islands.

Hab.: Is located in the mobile dunes and in the fixed.

Curiosities: The hairs protect him from solar radiation, the temperature differences, capture the moisture of the air and prevent the loss of fresh water.

Otanthus maritimus L.**☛ Carneiro de praia**

Fam.: Asteraceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Planta perenne, erecta, leñosa na base e rizomatosa. Os talos e as follas están cubertas de pelo de cor branco-prateado. As flores son pequenas, de cor amarela e agrupadas en cabezas.

Distrib.: Conca mediterránea e costas atlánticas europeas.

Háb.: Atopase nas dunas móbiles.

Curiosidades: É moi sensible ó pisoteo. Emprégase contra a gota e se toma en infusión.

**☛ Algodonosa**

Fam.: Asteraceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Planta perenne, erecta, leñosa en la base y rizomatosa. Los tallos y las hojas están cubiertas de pelo de color blanco-plateado. Las flores son pequeñas, de colores amarillos y agrupados en cabezas.

Distrib.: Cuenca mediterránea y costas atlánticas europeas.

Hab.: Se encuentra en las dunas móbiles.

Curiosidades: Es muy sensible al pisoteo. Se emplea contra la gota tomada en infusión.

☛ Otanthus maritimus L.

Fam.: Asteraceae.

Phenol.: VI-VIII

Descr.: Perennial plant, turgid, woody at the base and rhizomatous. The stems and the leaves are covered with hair silver-white. The flowers are small, yellow in color and grouped into head.

Distrib.: Mediterranean Basin and Atlantic coasts european.

Hab.: Is located in the mobile dunes.

Curiosities: It is very sensitive to the trampling. It is used against the drop taken in infusion.



***Pancratium maritimum* L.**



☛ **Cebola das gaviotas**

Fam.: Liliaceae.

Fenol.: VI-IX

Descr.: Planta perenne con un bulbo subterráneo. Follas basais, cintadas e carnosas. Flores brancas grandes olorosas e vistosas. Pétalos soldados orixinando unha coroa principesca.

Distrib.: Conca mediterráneo e costas atlánticas europeas, Norte de África e Norte de América.

Háb.: Atópanse dende a parte

posterior das dunas móbiles ata as dunas fixas.

Curiosidades: As súas sementes atópanse dentro dunhas cápsulas que parecen carbón, permiten a súa flotación na auga de mar e facilitan a súa dispersión a grandes distancias.

☛ **Azucena de mar**

Fam.: Liliaceae.

Fenol.: VI-IX

Descr.: Planta perenne con un bulbo subterráneo. Hojas basales, cinteadas y carnosas. Flores blanca grandes, olorosas y vistosas. Pétalos soldados originando una corona principesca.

Distrib.: Cuenca mediterránea, costas atlánticas europeas, Norte de África y Norte de América.

Háb.: Se encuentran desde la parte posterior de las dunas móbiles hasta las dunas fijas.

Curiosidades: Sus semillas se encuentran dentro de unas cápsulas que parecen carbón, permiten su flotación en el agua del mar y facilitan su dispersión a grandes distancias.

☛ ***Pancratium maritimum* L.**

Fam.: Liliaceae.

Phenol.: VI-IX

Descr.: Perennial plant with a bulb underground. Basal leaves in the form of tape. White flowers large, fragrant and showy. Petals soldiers causing a princely crown.

Distrib.: Mediterranean Basin, coasts european, North Africa and North America.

Hab.: Are found from the back of the mobile dunes until the fixed dunes.

Curiosities: Their seeds are within a few capsules that appear to be coal, allow your buoyancy in the water of sea and facilitate their dispersion from great distances.

Polygonum maritimum L.

☛ Herba da Becerra

Fam.: Polygonaceae.

Fenol.: VI-IX

Descr.: Planta perenne de talos prostrados ramificados dende a base e potentes raíces. As follas son carnosas e semienrolladas para reducir a exposición solar. As flores son diminutas e mantéñense case todo o ano.

Distrib.: Aparece nas rexións costeiras do Hemisferio Norte.

Háb.: Atópanse nas dunas móbiles.

Curiosidades: A súa presenza indica áreas pouco alteradas polo pisoteo.



☛ Corregüela marina

Fam.: Polygonaceae.

Fenol.: VI-IX

Descr.: Planta perenne de tallos prostrados ramificados desde la base y potentes raíces. Las hojas son carnosas y semienrolladas para reducir la exposición solar. Las flores son diminutas y se mantienen casi todo el año.

Distrib.: Aparece en las regiones costeras del Hemisferio Norte.

Háb.: Se encuentran en las dunas móbiles.

Curiosidades: Su presencia indica áreas poco alteradas por el pisoteo.

☛ *Polygonium maritimum* L.

Fam.: Polygonaceae.

Phenol.: VI-IX

Descr.: Perennial plant stems lying prostrate branched from the base and powerful roots. The leaves are fleshy and semi rolled up to reduce exposure to sunlight. The flowers are tiny and is maintained almost the whole year.

Distrib.: Appears in the coastal regions of the Northern Hemisphere.

Hab.: Are located in the mobile sand dunes.

Curiosities: Its presence indicates areas which are little altered by trampling.



Salsola Kali L.



● **Barrilleria**

Fam.: Chenopodiaceae.

Fenol.: VI-X

Descr.: Planta anual, erecta, ramificada dende a súa base. Talos verdes e con pelos. As follas son ríxidas, succulentas e rematan nunha espiña. Flores solitarias nas axilas das follas.

Distrib.: Europa, Asia e Norte de África.

Háb.: Son unha das primeiras que

aparecen nas dunas embrionarias debido aos nutrientes que achegan os depósitos de arribazón na praia.

Curiosidades: Presenta un alto contido en sodio, por iso antigamente usábase para elaborar sosa e para producir vidro.

● **Barrilla borde**

Fam.: Chenopodiaceae.

Fenol.: VI-X

Descr.: Planta anual, erecta, ramificada desde su base. Tallos verdes y con pelos. Las hojas son ríxidas, succulentas y terminan en una espina. Flores solitarias en las axilas de las hojas.

Distrib.: Europa, Asia y Norte de África.

Háb.: Son una de las primeras que aparecen en las dunas embrionarias debido a los nutrientes que aportan los depósitos de arribazón en la playa.

Curiosidades: Presenta un alto contenido en sodio, por eso antiguamente se usaba par elaborar sosa y para producir vidrio.

● **Salsola Kali L.**

Fam.: Chenopodiaceae.

Phenol.: VI-X

Descr.: Annual plant, erect, branched from its base. Green Stems and with hair. The leaves are rigid, succulents and end up in a thorn. Flowers solitary in the axils of the leaves.

Distrib.: Europe, Asia and North Africa.

Hab.: Are one of the first to appear in the embrionic dunes due to the nutrients provided deposits that arrive at the beach.

Curiosities: Presents a high sodium content, formerly was used to develop soda and to produce glass.

Scirpus maritimus L.**☛ Palla**

Fam.: Cyperaceae.

Fenol.: IV-VI

Descr.: Herba perenne. Parte do talo é subterráneo e mide de 30-100 cm. Follas moi longas, planas por arriba e aquilladas por debaixo. Flores reunidas en espigas marróns na parte superior da planta. Froitos marróns, brillantes de 1-3 mm.

Distrib.: Aparece en toda a costa de Europa.

Háb.: Beiras de ríos e regatos. Tamén en augas salobres influenciadas polas mareas.

Curiosidades: A raíz é astrinxente diurética. Úsase no tratamento da amenorrea, dor abdominal post-parto, distensión abdominal e indigestión. A raíz é comestible, rica en amidón.

**☛ Juncia marítima**

Fam.: Cyperaceae.

Fenol.: IV-VI

Descr.: Hierba perenne. Parte del tallo es subterráneo y mide de 30-100 cm. Hojas muy largas, planas por arriba y aquilladas por debajo. Flores reunidas en espigas acastañadas en la parte superior de la planta. Frutos marrones, brillantes de 1-3 mm.

Distrib.: Aparece en toda la costa de Europa.

Háb.: Orillas de los ríos y riachuelos. También en aguas salobres influenciadas por las mareas.

Curiosidades: La raíz es astringente y diurética. Se usa en el tratamiento de la amenorrea, dolor abdominal post-parto, distensión abdominal e indigestión. La raíz es comestible, rica en almidón.

☛ Scirpus maritimus L.

Fam.: Cyperaceae.

Phenol.: IV-VI

Descr.: Perennial herb. Part of the stem is underground, and measured of 30-100 cm. Leaves very long, flat at the top and ovenbird below. Flowers gathered in ears acastanadas at the top of the plant. Brown Fruits, bright of 1-3 mm.

Distrib.: It appears in the entire coast of Europe.

Hab.: Shores of rivers and streams. Also in brackish waters influenced by the tides.

Curiosities: The root is astringent and diuretic. It is used in the treatment of amenorrea, abdominal pain post-childbirth, abdominal bloating and indigestion. The root is edible, rich in starch.



***Scrophularia frutescens* L.**



● **Escrofularia do mar**

Fam.: Scrophulariaceae.

Fenol.: IV-VIII

Descr.: Pequeno arbusto ata 60 cm de altura, pouco ramificado en sen pelos. As follas lanceoladas, coriácea coa marxe dentada. As flores dispóñense en grupos de 3 a 15 flores pequenas, de cor púrpura cos bordes blanquecinos.

Distrib.: Conca mediterráneo e costas atlánticas-ibéricas.

Háb.: Atópanse nas dunas semimóviles e fixas.

Curiosidades: Os seus extractos úsanse para facer antiinflamatorios e para tratamentos da tuberculose.

● **Escrofularia del mar**

Fam.: Scrophulariaceae.

Fenol.: IV-VIII

Descr.: Pequeño arbusto hasta 60 cm. De altura, poco ramificado y sin pelos. Las hojas son lanceoladas, coriáceas con el margen serrado. Las flores se disponen en grupos de 3 a 15 flores pequeñas, de color púrpura con los bordes blanquecinos.

Distrib.: Cueca mediterráneo y costas atlánticas-ibéricas.

Háb.: Se encuentran en las dunas semi-móviles y fijas.

Curiosidades: Sus extractos se usan como antiinflamatorios y en tratamientos de tuberculosis.

● ***Scrophularia frutescens* L.**

Fam.: Scrophulariaceae.

Phenol.: IV-VIII

Descr.: Small shrub up to 60 cm in height, little graft and without hairs. The leaves are lanceolate, coriaceous with serrated margin. The flowers are arranged in groups of 3 to 15 small flowers, in purple with the whitish edges.

Distrib.: Mediterranean Basin and Atlantic coasts-iberian.

Háb.: Se encuentran en las dunas semi- móviles y fijas.

Curiosidades: Sus extractos se usan como antiinflamatorios y en tratamietos de tuberculosis.

Seseli tortuosum L.

☛ *Seseli tortuosum* L.

Fam.: Umbelliferae (Apiaceae).

Fenol.: V-VII

Descr.: Planta perenne. Talos de 10-60 cm, moi ramificados. As follas aparecen 3-4 veces agolpadas (aos lados dun eixe principal). Flores brancas-amarelas agrupadas no extremo do talo. Froito con forma de ovo.

Distrib.: Sur de Europa.

Háb.: Duna fixa.

Curiosidades: Alimento da eiruga da bolboreta *Papilio machaon*.



☛ *Cominos de Marsella, enjalmes*

Fam.: Umbelliferae (Apiaceae).

Fenol.: V-VII

Descr.: Planta perenne. Tallos de 10-60 cm, muy ramificados. Las hojas aparecen 3-4 veces agrupadas (a los lados de un eje principal). Flores blancas-amarillas agrupadas en el extremo del tallo. Fruto con forma de huevo.

Distrib.: Sur de Europa.

Háb.: Duna fija.

Curiosidades: Alimento de la oruga de la mariposa *Papilio machaon*.

☛ *Seseli tortuosum* L.

Fam.: Umbelliferae (apiaceae).

Phenol.: V-VII

Descr.: Perennial plant. Stems of 10-60 cm, branching. The sheets appear 3-4 times grouped (on the side of a main axis). White flowers-yellow grouped together in the end of the stem. Fruit with the shape of an egg.

Distrib.: Southern Europe.

Hab.: Fixed Dune.

Curiosities: Food for the caterpillar of the butterfly *Papilio machaon*.



***Crucianella marítima* L.**



☛ **Crucianela, espigadilla do mar**

Fam.: Rubiaceae.

Fenol.: V-IX

Descr.: Planta perenne. Talos esbrancuxados de ata 50 cm. Follas moi duras, con forma ovalada e en grupos de 4, tapándose os bordos unhas a outras. Flores amarelas dispostas en espigas. Froitos ovoides cunha semente cada un.

Distrib.: Costa Atlántica e Mediterráneo Oeste.

Háb.: Vive na duna fixa.

Curiosidades: Non moi abundante. A súa principal ameaza é o uso e a manipulación dos sistemas dunares polo home.

☛ **Espigadilla de mar, rubia de mar**

Fam.: Rubiaceae.

Fenol.: V-IX

Descr.: Planta perenne. Tallos blaquécinos de hasta 50 cm: Hojas muy duras, con forma ovalada y en grupos de 4, tapándose los bordes unas a otras. Flores amarillas dispuestas en espigas. Frutos ovoides con una semilla cada uno.

Distrib.: Costa Atlántica y Mediterráneo Oeste.

Háb.: Crece en la duna fija.

Curiosidades: No muy abundante. Su principal amenaza es el uso y la manipulación de los sistemas dunares por el hombre.

☛ ***Crucianella marítima* L.**

Fam.: Rubiaceae.

Phenol.: V-IX

Descr.: Perennial plant. Whitish stems up to 50 cm. Leaves very harsh and oval – shaped and in groups of 4, sleeping the edges each other. Yellow flowers in spikes. Fruit ovoid with a seed each

Distrib.: Atlantic coast and western Mediterranean.

Hab.: Grows in the dune fixed.

Curiosities: Not very abundant. The main threat is the use and handling of the dune systems by the man.

Artemisia crithmifolia L.**☛ Madroa das praiaís**

Fam.: Astereceae.

Fenol.: VIII-X

Descr.: Planta arbustiva de base leñosa. Talos de cor violeta, erectos de ata 80 cm de altura. As follas están moi divididas, e son carnosas e lineares. As flores de cor amarela ou branca agrúpanse en pequenas cabezas de forma moi discreta. As flores desprenden un aroma suave e agradable.

Distrib.: Costas do Oeste europeo.

Háb.: Atópase en ecosistemas costeiros e dunas litorais, especialmente nas dunas fixas.

Curiosidades: As follas son usadas na medicina natural chinesa e xaponesa para tratamentos contra diferentes dores.

**☛ Escobilla parda**

Fam.: Asteraceae.

Fenol.: VIII-X

Descr.: Planta arbustiva de base leñosa. Tallos de color violeta, erectos de hasta 80 cm de altura. Las hojas están muy divididas, y son suculentas y lanceoladas.. Las flores de color amarillo o blanco se agrupan en pequeñas cabezas de forma muy discreta. Las flores desprenden un aroma suave y agradable.

Distrib.: Costa del Oeste europeo.

Háb.: Se encuentran en los ecosistemas costeros y dunas litorales, especialmente en las dunas fijas.

Curiosidades: Las hojas son usadas en la medicina natural china y japonesa para tratamientos contra diferentes dolores.

☛ Artemisia crithmifolia L.

Fam.: Asteraceae.

Phenol.: VIII-X

Descr.: Shrubby plant of ligneous base. Stems of violet color and turgid of up to 80 cm in height. The leaves are very divided, and are succulents and lanceolate. The flowers are yellow or white are grouped in small heads of form very discreet. The flowers give off a sweet scent and pleasant.

Distrib.: Coasts of the western European.

Hab.: Are on coastal ecosystems and coastal dunes, especially in the duna fixed.

Curiosites: The leaves are used in the natural medicine chinese and japanese for treatments against different pains.



***Euphorbia portlandica* L.**



☛ **Leiteiriña**

Fam.: Euphorbiaceae.

Fenol.: IV-VIII

Descr.: Herba bianual ou perenne. Talos ramificados dende a base, de 5 -40 cm. Follas alternas de 0,5-2 cm, as superiores con forma de punta de lanza e as secundarias son triangulares. Flores de cor amarela. Froitos en cápsula granulada que encerran ás sementes ovoides de cor gris.

Distrib.: Costa Oeste de Francia ata Portugal.

Háb.: Medra na duna fixa.

Curiosidades: Produce látex que se utiliza para eliminar calos e espullas. Tamén se utiliza como tratamento para as dores reumáticas. O látex ten unha toxicidade elevada e produce irritacións na pel e nas mucosas.

☛ **Lechetrezna**

Fam.: Euphorbiaceae.

Fenol.: IV-VIII

Descr.: Hierba bianual o perenne. Tallos ramificados desde la base, de 5-40 cm. Hojas alternas de 0,5-2 cm, las superiores con forma de punta de lanza y las secundarias son triangulares. Flores de color amarillo. Frutos en cápsula granulada que encierra a las semillas ovoides de color gris.

Distrib.: Costa Oeste de Francia hasta Portugal.

Háb.: Crece en la duna fija.

Curiosidades: Produce látex que se utiliza para eliminar callos y verrugas. También se utiliza como tratamiento para los dolores reumáticos. El látex tiene una toxicidad elevada y produce irritaciones en la piel y en las mucosas.

☛ ***Euphorbia portlandica* L.**

Fam.: Euphorbiaceae.

Plenol.: IV-VIII

Descr.: Biennial Grass or perennial. Branched stems from the base, 5-40 cm. Alternating leaves of 0,5-2 cm, the superiors in the form of spearhead and secondary are triangular. Yellow flowers. Fruits in capsule granulated that locks the ovoid seeds of gray.

Distrib.: West coast of France to Portugal.

Hab.: Grows in the dune fixed.

Curiosities: Produces latex that is used to remove corns and warts. It is also used as treatments for rheumatic pains. Latex has a high toxicity and produces irritation in the skin and mucous membranes.

Euphorbia terracina* L.*☛ Leiteira**

Fam.: Euphorbiaceae.

Fenol.: II-VII

Descr.: Planta perenne, sen pelos.

Talos simples ou ramificados dende a base, poden chegar a medir 50 cm.

Follas con forma de punta de lanza e bordo dentado. As flores parten do ápice da rama principal. As flores presentan unhas glándulas amarelas e uns cornos delgados e vermellos. Froito en cápsula lisa, con sucos.

Sementes grises

Distrib.: Rexión mediterránea e costa noroeste de España.

Háb.: Aparece na duna fixa.

Curiosidades: Presenta látex.

**☛ Lechera**

Fam.: Euphorbiaceae.

Fenol.: II-VII

Descr.: Planta perenne, sin pelos. Tallos simples o ramificados desde la base, pueden llegar a medir 50 cm. Hojas con forma de punta de lanza y borde serrado. As flores parten del ápice de la rama principal. Las flores presentan unas glándulas amarillas y unos cuernos delgados y rojos. Fruto en cápsula lisa, con surcos. Semillas grises.

Distrib.: Región mediterránea y costa noroeste de España.

Háb.: Aparece en la duna fija.

Curiosidades: Presenta látex.

☛ *Euphorbia terracina* L.

Fam.: Euphorbiaceae.

Phenol.: II-VII

Descr.: Perennial plant, without hairs. Stems simple or branched from the base, they can get to measure 50 cm. Leaves in the form of spearhead and

serrated edge. Flowers are based on the apex of the main branch.

The flowers are yellow glands and a few horns thin and reds. Fruit in capsule lisa with furrows. Gray seeds.

Distrib.: Mediterranean region and north west coast of Spain.

Hab.: Appears on the dune fixed.

Curiosities: Presents latex.



Fumaria muralis sonder ex koch.



☛ **Matafogo**

Fam.: Papaveraceae.

Fenol.: IV-IX

Descr.: Herba anual. Talo ramificado. Follas que parten do talo divididas en 2-4 porcións pequenas. Flores en grupos de 10-17 unidades. Flores bilabiadas de cor rosada ou violácea cunha mancha na punta de cor púrpura. Froitos case esféricos cunha semente no seu interior.

Distrib.: Oeste de Europa.

Háb.: Aparece en zonas de cultivo próximas ao mar.

Curiosidades: É unha planta depurativa.

☛ **Fumaria, zapatitos de la virgen**

Fam.: Papaveraceae.

Fenol.: IV-IX

Describ.: Hierba anual. Tallo ramificado. Hojas que parten del tallo divididas en 2-4 porciones pequeñas. Flores en grupos de 10-17 unidades. Flores bilabiadas de color rosada o violácea con una mancha en la punta de color púrpura. Frutos casi esféricos con una semilla en su interior.

Distrib.: Oeste de Europa.

Háb.: Aparece en zonas de cultivo próximas al mar.

Curiosidades: Es una planta depurativa.

☛ **Fumaria murales Sonder ex Koch.**

Fam.: Papaveraceae.

Phenol.: IV-IX

Descr.: Annual grass. Graft stem. Leaves that leave from the stem divided into 2-4 small portions. Flowers in groups of 10-17 units. Flowers bilabiate pink or violet color. Fruits almost spherical with a seed in its interior.

Distrib.: Western Europe.

Hab.: Appears in cultivation areas close to the sea.

Curiosities: It is a plant purifying.

Halimione portulacoides L.

☛ **Verdoaga marítima**

Fam.: Chenopodiaceae.

Fenol.: VI-X

Descr.: Pequeno arbustiño con base leñosa de ata 80 cm de altura. Talos rastreiros ascendentes. Follas opostas e carnosas. As flores agrúpanse formando espigas. Posúen flores masculinas e femininas.

Distrib.: Conca mediterránea, do Atlántico europeo, norteamericano e África austral.

Háb.: Atópanse nas marismas, en terreos salinos e encharcados, e en acantilados.

Curiosidades.: As súas follas como son carnosas, crocantes e salgadas, usábanse en ensaladas ou cocidas en guisos.



☛ **Verdolaga marina**

Fam.: Chenopodiaceae.

Fenol.: VI-X

Descr.: Pequeno arbustillo con base leñosa de hasta 80 cm de altura. Tallos rastreros ascendentes. Hojas opuestas y succulentas. Las flores se agrupan formando espigas. Poseen flores masculinas y femeninas.

Distrib.: Cuenca del Mediterráneo, del Atlántico europeo, norteamericano y África austral.

Háb.: Se encuentran en las marismas, en terrenos salinos y encharcados, y en acantilados.

Curiosidades.: Sus hojas como son succulentas, crujientes y saladas ,se usaban en ensaladas o cocidas en guisos.

☛ **Halimione portulacoides** L.

Fam.: Chenopodiaceae.

Phenol.: VI-X

Descr.: Small litte shrub with woody base of up to 80 cm in height. Stolon upstream. Opposite leaves and succulent. The flowers are grouped forming ears. They have male and female flowers.

Distrib.: Mediterranean Basin, the Atlantic european, north american and southern Africa.

Hab.: These are in the salt marshes, saline land and waterlogged, and cliffs.

Curiosities: Its leaves are succulent, crisp and salty are used in salads , or cooked in stews.



Helichrisium picardie



☛ Carrasco bravo

Fam.: Asteraceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Planta semi-arbustiva de 40 cm de altura. As follas son lineares e longas. As flores de cor amarela agrúpanse formando cabezas nos ápices dos talos.

Distrib.: Costas occidentais da península ibérica e Noroeste de África.

Háb.: Atópase nas dunas móbiles e

solos areosos marítimos.

Curiosidades: Os aceites extraídos desta planta, ricos en compostos fenólicos, posúen efectos antimicrobianos e citostáticos, por iso empregáronse como tratamento para diferentes tumores

☛ Tomillo bravo

Fam.: Asteraceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Planta semi-arbustiva de 40 cm de altura. Las hojas son lanceoladas y largas. Las flores de color amarillo se agrupan formando cabezas en los ápices de los tallos.

Distrib.: Costa occidentales de la península ibérica y Noroeste de África.

Háb.: Se encuentran en dunas móbiles y en suelos arenosos marítimos.

Curiosidades: Los aceites extraídos de esta planta, ricos en compuestos fenólicos, poseen efectos antimicrobianos y citostáticos, por ello se han empleado como tratamiento para diferentes tumores.

☛ *Helichrisium picardie*

Fam.: Asteraceae.

Phenol.: VI-VIII

Descr.: Plant semi-shrubby 40 cm in height. The leaves are lanceolate and long. The flowers of yellow color are grouped forming heads in the apices of the stems.

Distrib.: Western coast of the iberian peninsula and Northwest of Africa.

Hab.: These are in mobile sand dunes and sandy soils maritime.

Curiosities: The oils extracted from this plant, rich in phenolic compounds, possess antimicrobial effects and cytostatics, therefore have been used as treatment for different tumors.

Malcomia littorea**☛ Alelí das praías**

Fam.: Cruciferae (Brassicaceae).

Fenol.: II-XII

Descr.: Planta perenne. Talos flexibles de 10-40 cm cubertos de pelos. Follas co bordo enteiro ou algo dentado e punta redondeada. Flores rosas, lilas ou brancas cunha mancha branca-amarela. Froito de 7 cm de longo con sementes no seu interior de cor castaña escura.

Distrib.: Litoral europeo da conca Oeste do mediterráneo, litoral atlántico da Península ibérica e costa cantábrica ata Asturias.

Háb.: Aparece na duna secundaria.

Curiosidades: Atópase en flor case todo o ano e é a máis abundante deste areal

**☛ Alheli de mar**

Fam.: Cruciferae (Brassicaceae).

Fenol.: II-XII

Descr.: Planta perenne. Tallos flexibles de 10-40 cm cubiertos de pelos. Hojas con el borde entero o algo dentado y punta redondeada. Flores rosas, lilas o brancas con una mancha blanca-amarilla. Fruto de 7 cm de largo con semillas en su interior de color castaño oscuro.

Distrib.: Litoral europeo de la cuenca Oeste del mediterráneo, litoral atlántico de la Península ibérica y costa cantábrica hasta Asturias.

Háb.: Aparece en la duna secundaria.

Curiosidades: se encuentra en flor casi todo el año y es la más abundante de este arenal

☛ Malcomia littorea

Fam.: Cruciferae (Brassicaceae).

Phenol.: II-XII

Descr.: Perennial plant. Flexible stems of 10-40 cm covered with hairs. Leaves with the whole edge or something serrated and rounded tip. Pink Flowers, purple or white with a white stain-yellow. Fruit of 7 cm long with seeds on the inside with dark brown.

Distrib.: European shores of the basin West of the Mediterranean, Atlantic coast of the iberian Peninsula and the cantabrian coast until Asturias.

Hab.: Appears on the dune secondary.

Curiosities: Is located in flower almost all year round and is the most abundant of the arenal



***Medicago littoralis* Rohde ex Loisel**



☛ **Mielga**

Fam.: Leguminosae (Fabaceae).

Fenol.: IV-VII

Descr.: Planta anual ou bianual, cuberta de pelos. Talos de ata 40 cm e tendidos sobre o chan. Follas lixeiramente dentadas. Flores en grupos de 4-6 con pétalos amarelos. Froitos en forma de legume enrollado en espiral e con numerosas espiñas.

Distrib.: Costa Oeste de Europa e conca mediterránea.

Háb.: Aparece na duna fixa.

Curiosidades: Sensible ás alteracións dos ecosistemas dunares.

☛ **Mielga**

Fam.: Leguminosea (Fabaceae).

Fenol.: IV-VII

Descr.: Planta anual o bianual, cubierta de pelos. Tallos de hasta 40 cm y tendidos sobre el suelo. Hojas ligeramente dentadas. Flores en grupos de 4-6 con pétalos amarillos. Frutos en forma de legumbre enrollada en espiral y con numerosas espinas.

Distrib.: Costa Oeste de Europa y cuenca mediterránea

Háb.: Aparece en la duna fija.

Curiosidades: Sensible a las alteraciones de los ecosistemas dunares.

☛ ***Medicago littoralis* Rohde ex Loisel**

Fam.: Leguminosae (Fabaceae).

Phenol.: IV-VIII

Descr.: Plant annual or biannual, covered with hairs. Stems of up to 40 cm and lying on the ground. Leaves slightly jagged. Flowers in groups of 4-6 with yellow petals. Fruits in the form of legume coiled and numerous thorns.

Distrib.: West Coast of Europe and the mediterranean region.

Hab.: Appears on the dune fixed.

Curiosities: Sensitive to alterations of the dune ecosystem.

Phragmites communis Trin

☛ **Caña**

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: X-II

Descr.: Planta perenne cun groso rizoma. Talos duros que poden chegar ata os 4 m de altura. Follas planas e lisas cun anel de pelos na base destas. Flores en ramalletes plumosos formados por pequenas espigas verde-violáceas.

Distrib.: Toda Europa.

Háb.: Vive en lugares húmidos e augas pouco profundas.

Curiosidades: Os talos subterráneos ou rizomas teñen propiedades diuréticas e lactifugas.



☛ **Carrizo**

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: X-II

Descr.: Planta perenne con un grueso rizoma. Tallos duros que pueden llegar hasta los 4 m de altura. Hojas planas y lisas con un anillo de pelos en la base de las mismas. Flores en ramilletes plumosos formado por pequeñas espiguillas verde-violáceas.

Distrib.: Toda Europa.

Háb.: Vive en lugares húmedos y aguas poco profundas.

Curiosidades: Los tallos subterráneos o rizomas tienen propiedades diuréticas y lactifugas.

☛ **Pharagmites communis Trin**

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Phenol.: X-II

Descr.: Perennial plant with a thick rhizome. Hard stems which can reach up to 4 m in height.

Flat leaves and smooth with a ring of hairs on the basis of the same. Flowers in ramilletes plumose formed by small green spikelets - purplish.

Distrib.: Throughout Europe.

Hab.: Live in humid places and shallow waters.

Curiosities.: The underground stems or rhizomes have diuretic and lactifugas.



***Pseudorlaya pumila* L.**



● ***Pseudorlaya pumila* L.**

Fam.: Umbelliferae.

Fenol.: IV-VII

Descr.: Planta perenne pequena. Talos ramificados dende a base cuberta de pelos. As follas están moi divididas e distribúense directamente sobre a area. As flores son de cor branca ou tinguidas de vermello. Os froitos están cubertos de espiñas desiguais.

Distrib.: Conca mediterránea e

atlántica ibérica.

Háb.: Atópanse nas dunas fixas, especialmente naquelas que están alteradas polo home.

Curiosidades: O pelo que cobre toda a planta é unha adaptación para recoller a humidade do aire e evitar a perda de auga.

● **Quijones marinos**

Fam.: Umbelliferae.

Fenol.: IV-VII

Descr.: Planta perenne pequena. Tallos ramificados desde a base y cubierta de pelos. Las hojas están muy divididas y se distribuyen directamente sobre la arena. Las flores son de color blanco o teñidas de rojo. Los frutos están cubiertos de espinas desiguales.

Distrib.: Cuenca mediterráneo y atlántica ibérica.

Háb.: Se encuentran en dunas fijas, especialmente en aquellas que están alteradas por el hombre.

Curiosidades.: El pelo que cubre toda la planta es una adaptación para recoger la humedad del aire y evitar la pérdida de agua.

● ***Pseudorlaya pumila* L.**

Fam.: Umbelliferae.

Phenol.: IV-VII

Descr.: Perennial plant small. Stems branching from the base and covered with hairs. The leaves are very divided and distributed directly on the sand. The flowers are white or dyed in red. The fruits are covered with spines uneven.

Distrib.: Mediterranean Basin and iberian atlantic.

Hab.: These are in fixed dunes, especially those which are altered by man.

Curiosities: The hair covering the entire plant is an adaptation to collect the humidity in the air and to prevent loss of water.

Spartina marítima (Curtis) Fernald

Borraza

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: V-VII

Descr.: Herba perenne. Talos ergueitos de 15-70cm. Follas planas estriadas duns 20 cm de lonxitude, presentan unha vaina. Flores marróns reunidas nunha estrutura cilíndrica de 5-15 cm, formada por grupos de 2-4 espigas. Pola superficie das espigas leva dúas filas de espiguillas. Froito seco, tipo gran.

Distrib.: Oeste e Sur de Europa.

Háb.: Vive nas marismas litorais.

Curiosidades: Especie sensible á alteración do seu hábitat.



Borraza

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Fenol.: V-VII

Descr.: Hierba perenne. Tallos erguidos de 15-70 cm. Hojas planas, estriadas de unos 20 cm de longitud, presentan una vaina. Flores marrones reunidas en una estructura cilíndrica de 5-15 cm, formada por grupos de 2-4 espigas. Por la superficie de las espigas lleva dos filas de espiguillas. Fruto seco, tipo grano.

Distrib.: Oeste e Sur de Europa.

Háb.: Vive en las marismas litorales.

Curiosidades: Especie sensible a la alteración de su hábitat.

Spartina marítima (Curtis) Fernald

Fam.: Gramineae (Poaceae).

Phenol.: V-VII

Descr.: Perennial herb. Erect stems from 15 to 70 cm. Flat leaves, striation of about 20 cm in length, presented a sheath. Brown Flowers gathered in a estrutura cylindrical from 5-15 cm, formed by groups of 2-4 spikes. On the surface of the ears leads two rows of spikelets. Dry fruit, grain type.

Distrib.: West and South of Europe.

Hab.: Live in the coastal marshes.

Curiosities: Species sensitive to habitat alteration.



Typha latifolia L.



☛ *Typha latifolia* L.

Fam.: Thyphaceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Herba robusta e perenne. Talos ergueitos de 1,5-2,5 m. Follas planas, cunha vaina na base e máis longas que o talo. Flores moi numerosas que se agrupan nunha espiga terminal; as masculinas na parte de arriba, son amarelas formando unha espiga estreita; por debaixo sitúanse as femininas formando unha espiga ancha e cilíndrica de cor parda. Os froitos se

abren espontaneamente para liberar as sementes e dispersalas.

Distrib.: Toda Europa.

Háb.: Vive nas beiras de pozas, lagos e remansos de auga.

Curiosidades: Os talos tinguense de cores e utilízanse como adorno. Tamén como canas para os lumes artificiais.

☛ *Espadaña*

Fam.: Thyphaceae.

Fenol.: VI-VIII

Descr.: Hierba robusta y perenne. Tallos erguidos de 1,5-2,5 m. Hojas planas, con una vaina en la base y más larga que el tallo. Flores muy numerosas que se agrupan en una espiga terminal; las masculinas en la parte de arriba, son amarillas formando una espiga estrecha; por debajo se sitúan las femeninas formando una espiga ancha y cilíndrica de color pardo. Los frutos se abren espontáneamente para liberar las semillas y dispensarlas.

Distrib.: Toda Europa.

Háb.: Vive en las orillas de charcas, lagos y remansos de agua.

Curiosidades.: Los tallos se tiñen de colores y se utilizan como adorno. También como cañas para los fuegos artificiales.

☛ *Typha latifolia* L.

Fam.: Thyphaceae would represent.

Phenol.: VI-VIII

Descr.: Robust herb and perennial. Erect stems from 1,5-2,5m. Flat leaves, with a sheath at the base and longer than the stem. Flowers very numerous that are grouped in an ear terminal; the male at the top, are yellow forming an ear close; below are the feminine forming an ear broadband and cylindrical of brown color. The fruits are open spontaneously to releae the seeds and dispense them.

Distrib.: Throunhout Europe.

Háb.: Lives in the shores of ponds, lakes and pools of water.

Curiosities: The stems stain colors and are used as adornment. Also like reeds for the fireworks.

Zostera marina L.**☛ Golfe, seba**

Fam.: Zosteraceae.

Fenol.: V-X

Descr.: Herba perenne que vive mergullada no mar. Talos moi ramificados que poden acadar os 50 cm de lonxitude. Follas con vaina na base, aplanadas, verde escuras, coa punta redondeada e de 20-50 cm de longo. Flores diminutas situadas en dúas filas alternas nunha espiga pechada na vaina da folla superior. Froito carnoso cunha semente no seu interior.

Distrib.: Toda Europa.

Háb.: Encóntrase en fondos mariños de area fina ou lamacentos, dende o nivel de baixamar ata os 10 m de profundidade.

Curiosidades.: Especie sensible ás modificacións do seu hábitat debido a posibilidade de empregar as súas zonas e crecemento como lugares para a realización de cultivo mariños.

**☛ Hierba de mar, seba**

Fam.: Zosteraceae.

Fenol.: V-X

Descr.: Hierba perenne que vive sumergida en el mar. Tallos muy ramificados que pueden alcanzar los 50 cm de longitud. Hojas con vaina en la base, aplanadas, verde oscuras, con la punta redondeada y de 20-50 cm de largo. Flores diminutas situadas en dos filas alternas en una espiga cerrada en la vaina de la hoja superior. Fruto carnoso con una semilla en su interior.

Distrib.: Toda Europa.

Háb.: Se encuentra en fondos marinos de arena fina o fangosos, desde el nivel de bajamar hasta los 10 m de profundidad.

Curiosidades: Especie sensible a las modificaciones de su hábitat debido a la posibilidad de emplear sus zonas de crecimiento como lugares para la realización de cultivos marinos.

☛ Zostera marina L.

Fam.: Zosteraceae.

Phenol.: V-X

Descr.: Perennial herb that live submerged in the sea. Stems branching that can reach 50 cm in length. Leaves with pod at the base, flattened, dark green, rounded tip and 20-50 cm long. Tiny flowers located in two alternating rows in an ear closed in te pod of the top sheet. Fleshy fruit with a seed in its interior.

Distrib.: Throughout Europe.

Háb.: It is located in seabel of fine sand or muddy, since the level of low tide up to 10 m depth.

Curiosities: Species sensitive to changes in its habitat due to the possibility of using their areas of growth as places for the realization of marine fish farming.





AVES

ECOSISTEMA DUNAR PRAIA AMÉRICA-PANXÓN

CONCELLO DE NIGRÁN



Charadrius alexandrinus / Pillara das dunas





Anas platyrhynchos

🦆 Lavanco real

Fam.: Anatidae.

Descr.: Os machos son máis vistosos cas femias. Teñen a cabeza dunha cor verde rechamante, un collar branco, e o peito de cor marrón-vermello escuro. O resto do corpo ten tonalidades que van dende o marrón ata o branco. O peteiro é amarelo. Non obstante, as femias son acastañadas cun peteiro marrón verdoso para camuflarse co entorno mentres chocan os ovos.

Distrib.: É unha ave cosmopolita. Cría en toda Europa, Asia e Norteamérica. En España hai poboacións que permanecen todo o ano. Habita en calquera masa de auga, natural ou artificial.



🦆 Ánade real

Fam.: Anatidae.

Descr.: Los machos son más vistosos que las hembras. Tienen la cabeza de un color verde llamativo, un collar blanco, y el pecho de color marrón-rojo oscuro. El resto del cuerpo presenta tonalidades que van desde el marrón hasta el blanco. El pico es amarillo. No obstante, las hembras son acastañadas con un pico marrón verdoso para camuflarse con el entorno mientras incuban los huevos.

Distrib.: Es una ave cosmopolita. Cría en toda Europa, Asia y Norteamérica. En España hay poblaciones que permanecen todo el año. Habita en cualquier masa de agua, natural o artificial.

🦆 Mallard

Fam.: Anatidae.

Descr.: Males are more colorful than the females. The head of a green striking white collar, and the chest brown-dark red. The rest of the body presents tonalities ranging from brown to white. The peak is yellow. However, females are brown with a peak greenish brown to camouflage with the surroundings while incubates the eggs.

Distrib.: It is a bird cosmopolitan. Breeding throughout Europe, Asia and North America. In Spain there are populations that remain throughout the year. It inhabits in any body of water, natural or artificial.



Ardea cinerea



🦢 Garza cincenta

Fam.: Ardeidae.

Descr.: Ten unha envergadura maior cas garzotas. Os adultos teñen unha plumaxe cincenta con diferentes tonalidades, dende un gris escuro ata branco. A cabeza é de cor branco cunha lista negra por enriba do ollo. Da caluga cógalle unha crista formada por unhas plumas longas e negras. Nos máis novos a cabeza é completamente cincenta. O peteiro

é de cor rosa - amarelo, longo e forte.

Distrib.: Atópase en Europa, Asia e África. Algúns exemplares migran para pasar o inverno en zonas tropicais, e outras son residentes todo o ano. Habita en esteiros e en augas doces e salgadas. Cando se encontra en repouso esta especie adoita permanecer co colo pregado.

🦢 Garza real

Fam.: Ardeidea.

Descr.: Tiene una envergadura mayor que las garcetas. Los adultos tienen un plumaje grisáceo en diferentes tonalidades, desde un gris oscuro hasta blanco. La cabeza es de color blanco con una lista negra por encima del ojo. De la nuca le cuelga una cresta formada por unas plumas largas y negras. En los más jóvenes la cabeza es completamente grisácea. El pico es de color rosa-amarillo, largo y fuerte.

Distrib.: Se encuentra en Europa, Asia y africa. Algunos ejemplares migran para pasar el invierno en zonas tropicales, y otras son residentes todo el año. Habita en estuarios y en aguas dulces y saladas. Cuando se encuentra en reposo esta especie suele permanecer con el cuello plegado.

🦢 Grey Heron

Fam.: Ardeidea.

Descr.: It has a wingspan greater than the egrets. Adults have a grayish plumage in different colors, from a dark gray to white. The head is white with a black list above the eye. From the neck hung a ridge formed by a few long feathers and black. On the juvenile the head is completely grayish. The peak is pink-yellow, long and strong.

Discribed.: It located in Europe, Asia and Africa. Some migrate to spend the winter in the tropics, and others are residents throughout the year. Inhabits estuaries and in freshwater and saltwater. When is at rest this species is usually remain with the neck folded.



Egretta garzetta

Garzota

Fam.: Ardeidae.

Descr.: É unha garza pequena cunha plumaxe completamente branca. Da caluga cólganlle unhas plumas longas. O peteiro e as patas son de cor negro, e os pés amarelos. Son moi boas pescadoras en augas pouco profundas. Pesca pequenos peixes, ras e crustáceos estirando o colo con rapidez e lanzando con precisión o seu terrible peteiro.

Distrib.: Atópase en Europa, Asia, África, Oceanía e raramente nas costas de América. As poboacións nórdicas son migratorias e algunhas veñen a reproducirse á península ibérica. Pero algúns exemplares viven todo o ano nas nosas costas rochosas, praias, lagoas e esteiros.



Garceta común

Fam.: Ardeidea.

Descr.: Es una garza pequeña con un plumaje completamente blanco. De la nuca le cuelgan unas plumas largas. El pico y las patas son de color negro, y los pies amarillos. Son muy buenas pescadoras en aguas poco profundas. Pesca pequeños peces, ranas y crustáceos estirando el cuello con rapidez y lanzando con precisión su terrible pico.

Distrib.: Se encuentra en Europa, Asia, Africa, Oceanía y raramente en las costas de América. Las poblaciones nórdicas son migratorias y algunas vienen a reproducirse a la península ibérica, aunque algunos ejemplares viven todo el año en nuestras costas rocosas, playas, lagunas y estuarios.

Great Egret

Fam.: Ardeidea.

Descr.: It is a heron small with a plumage completely white. From the neck you hang around long feathers. The beak and legs are black in color, and yellow feet. They are very good fisherwomen in shallow waters. Fishing small fish, frogs and crustaceans by stretching the neck with speed and finig with precision its terrible peak.

Distrib.: Is located in Europe, Asia, Africa, Oceanía and rarely in the coasts of America. The nordic populations are migratory and some come to breed in the iberian peninsula, although some specimens live all year in our rocky coasts, beaches, lagoons, and estuaries.



Larus michahellis



Gaviota patiamarela

Fam.: Laridae.

Descr.: Os exemplares adultos son brancos co dorso e a parte superior das ás cincentas, e as plumas da cola de cor negro con espellos brancos. O peteiro e as patas son de cor amarelo. No peteiro luce unha puntiña vermella moi característica. Os exemplares máis novos amosan tonalidades acastañadas con patas rosadas e o peteiro escuro.

Distrib.: Atópase polo sur de Europa, Azores, Canarias e parte do norte de África. Habita principalmente en acantilados, rochas, praias, esteiros e marismas. Nas nosas costas temos unha das maiores colonias da poboación mundial permanente todo o ano.

Gaviota patiamarilla

Fam.: Laridae.

Descr.: Los ejemplares adultos son blancos con el dorso y la parte superior de las alas grisáceas y las plumas de la cola de color negro con espejos blancos. El pico y las patas son de color amarillo. En el pico luce un punto rojo muy característico. Los ejemplares más jóvenes muestran tonalidades acastañadas con patas rosadas y el pico oscuro.

Distrib.: Se encuentra por el sur de Europa, Azores, Canarias y parte del norte de África. Habita principalmente en acantilados, rocas, playas, estuarios y marismas. En nuestras costas tenemos una de las mayores colonias de la población mundial permanente todo el año.

Yellow-legged Gull

Fam.: Laridae.

Descr.: The adult specimens are white with the back and upper part of the wings grayish and the tail feathers are black with white mirrors. The peak and legs are yellow in color. In the peak presents a red dot very characteristic. The young birds show shades brown with pink legs and dark bill.

Distrib.: It is located to the south of Europe, Azores, Canary Islands and part of northern Africa. Inhabits mainly cliffs, rocks, beaches, estuaries and marshes. In Galicia we have one of the largest colonies of the world's population permanent all the year.

Larus ridibundus**🐦 Gaivotas chorona**

Fam.: Laridae.

Descr.: É unha das gaivotas máis pequenas e áxiles. As patas e o peteiro son de cor vermello e as puntas das ás negras e brancas.

A plumaxe varía dependendo da estación do ano. No inverno a cabeza é branca e ten unhas manchas escuras o redor do oído. No verán loce unha carapucha de cor negro.

Distrib.: Cría no sur de Groenlandia e Islandia, en Europa e no centro de Asia. Nas nosas costas é unha especie que nos visita dende finais do Xuño ata abril, e despois retorna ás rexións onde cría. Habita xeralmente nos portos, nas marismas e nos esteiros.

**🐦 Gaviota reidora**

Fam.: Laridae.

Descr.: Es una de las gaviotas más pequeñas y ágiles. Las patas y el pico son de color rojo y las puntas de las alas negras y blancas. El plumaje varía dependiendo de la estación del año. En el invierno la cabeza es blanca y tiene unas manchas oscuras alrededor del oído. En el verano luce una capucha de color negro.

Distrib.: Cría en el sur de Groenlandia e Islandia, en Europa y en el centro de Asia. En nuestras costas es una especie que nos visita desde finales de junio hasta abril, y después retorna a las regiones donde cría. Habita generalmente en los puertos, en las marismas y en los estuarios.

🐦 Black-headed gull

Fam.: Laridae.

Descr.: It is one of the seagulls more small and agile. The legs and bill are of red color and the tips of the wings black and white. The plumage varies depending on the season of the year. In the winter the head is white and has a few dark spots around the ear. In the summer looks a hool of black color.

Distrib.: Beeding in the south of Greenland and Iceland, in Europe and in the center of Asia.

On our shores lives since the end of the June until April and then returns to the regions where breeding. Inhabits usually in ports, in the marshes and estuaries.



Motacilla alba



🐦 Lavadeira branca

Fam.: Motacilliae.

Descr.: Ave duns 20 cm de lonxitude. A cabeza, o peito e a caluga son de cor negra mentres que o rostro, o pescozo e as partes inferiores son brancas. O dorso é de cor gris. A cola é longa de cor negra coas plumas exteriores brancas.

Distrib.: Atópase en toda Europa e Norte de África. O nome de Lavadeira provén do seu costume

de frecuentar zonas próximas a cursos fluviais. Os exemplares desta especie andan cun balanceo de cola e cabeza constantes, e ao voar fano de forma ondulatoria, con fases de rápidas batidas de ás e fases en que pechan as ás.

🐦 Lavandera blanca

Fam.: Motacilliae.

Descr.: Ave de unos 20 cm de longitud. La cabeza, el pecho y la nuca son de color negro mientras que el rostro, el cuello y la partes inferiores son blancas. El dorso es de color gris. La cola es larga de color negro con las plumas exteriores blancas.

Distrib.: Se encuentran en toda Europa y Norte de África.

El nombre de Lavandera proviene de su costumbre de frecuentar zonas próximas a cursos fluviales. Los ejemplares de esta especie andan con un balanceo de cola y cabeza constantes, y al volar lo hacen de forma ondulatoria, con fases de rápidas batidas de alas y fases en que cierran las alas.

🐦 White wagtail

Fam.: Motacilliae.

Descr.: Bird of about 20 cm in length. The head, chest, and neck are black while the face, neck, and lower parts are white. The dorsal part is gray in color. The tail is long black with feathers white external.

Distrib.: Found throughout Europe and North Africa.

The name of Laundress comes from its habit of frequenting areas near watercourses. Specimens of this species roam with a swing of tail and head steady, and the fly they do this in regular wavelike manner, with phases of rapid shakes of wings and ph

Passer domesticus

Pardal

Fam.: Passeridae.

Descr.: Ave pequena duns 15 cm de lonxitude. Os machos teñen a parte superior da cabeza de cor gris, a caluga de cor castaña e o peito negro en época de celo e cría. As femias son de cor marrón con raias negras no dorso. Viven en bandadas e son moi ruidosos.

Distrib.: Atópase en case toda Europa agás nalgunhas rexións do Norte. Vive sempre preto dos homes, en cidades e pobos.



Gorrión común

Fam.: Passeridae.

Descr.: Pájaro pequeno de unos 15 cm de longitud. Los machos tienen la parte superior de la cabeza de color gris, la nuca de color castaño y el pecho negro en época de celo y cría. Las hembras son de color pardo con rayas negras en el dorso. Viven en bandadas y son muy ruidosos.

Distrib.: Se encuentran en casi toda Europa excepto en algunas regiones del Norte.

Viven siempre cerca de los hombres, en ciudades y pueblos.

House Sparrow

Fam.: Passeridae.

Descr.: Small bird about 15 cm in length. Males have the top of the head of gray color, the nape of brown color and chest black mating season breeding. Females are brown in color with black stripes on the back. They live in flocks and are very noisy.

Distrib.: Are found in almost all Europe except in some regions of the North. Always live near men, in cities and towns.



Gallinula chloropus



🦆 Pita de auga

Fam.: Reallidae.

Descr.: É unha das aves acuáticas máis comúns en España; a pesar diso non é frecuente vela de día, pois se oculta rapidamente entre a vexetación das beiras da auga en canto presente o perigo. Mesmo pode somerxerse asomando só o pico como un periscopio. Ten aparencia e tamaño dunha galiña (30-38 cm). É de cor negra coa parte

superior marrón escura. O pico é de cor amarela cunha cuberta superior vermella intensa. Plumax da cola brancas e patas de cor verdeal. O seu voo é torpe e fai moito ruído para marcar o territorio.

Distrib.: Habita nas beiras de brañas de gran parte do mundo, agás Australia e Nova Guineia.

🦆 Polla de auga

Fam.: Rallidae.

Descr.: La Gallineta Común es una de las aves acuáticas más comunes en España; a pesar de ello no es frecuente verla de día, pues se oculta rápidamente entre la vegetación de las orillas del agua en cuanto presiente el peligro. Incluso puede sumergirse asomando sólo el pico como un periscopio. . Tiene la apariencia y tamaño de una gallina (30-38 cm). Es de color negro con la parte superior marrón oscuro. El pico es de color amarillo con una cubierta superior rojo intenso. Plumax de la cola blanca y patas de color verduzco. Su vuelo es torpe y hace mucho ruido para marcar el territorio.

Distrib.: Habita en las orillas de los humedales de gran parte del mundo, excepto en Australia y Nueva Guinea.

🦆 Common Moorhen

Fam.: Rallidae.

Descr.: Common Moorhen is one of the aquatic birds most common in Spain; it is not often seen by day, because it is hidden rapidly among the vegetation from the shores of the water as soon as presage the danger. You can even dive sticking out only the peak as a periscope. Has the appearance and size of a hen (30-38 cm). It is black with the top dark brown. The peak is yellow with a top cover intense red. Tail feathers are white and legs green in color. Its flight is clumsy and makes lots of noise to mark the territory

Distrib.: It inhabits in the shores of wetlands of a large part of the world except Australia and New Guinea.



Phalacrocorax carbo

🦜 Corvo mariño grande

Fam.: Phalacrocoracidae.

Descr.: Ten unha envergadura maior co corvo mariño cristado co pico en forma de gancho. Na época reproductiva luce plumas de cor branca na cabeza, na gorxa e no costado. Os máis novos presentan unha plumaxe parda e unha coloración máis clara no peito e no ventre.

Distrib.: É unha ave cosmopolita, atópase especialmente polas costas europeas e norteamericanas. Nas nosas costas non aniña, marcha antes de abrir a criar ó centro e ó norte de Europa. Habita calquera masa de auga, pero xeralmente lles gusta máis os esteiros e as augas costeiras. É un magnífico mergullador, chegando a realizar mergullos de longo recorrido e podendo manterse durante máis de 15 segundos mergullado.



🦜 Cormorán grande

Fam.: Phalacrocoracidae.

Descr.: Tiene una envergadura mayor que el cormorán moñudo con el pico en forma de gancho. En esta época reproductiva, luce plumas de color blanca en la cabeza, en la garganta y en el costado. Los más jóvenes presentan un plumaje pardo y una coloración más clara en el pecho y en el vientre.

Distrib.: Es un ave cosmopolita, se encuentra especialmente por las costas europeas y norteamericanas. En nuestras costas no anida, marcha antes de abril a criar al centro y al norte de Europa. Habita cualquier masa de agua, pero generalmente prefiere más los estuarios y las aguas costeras. Es un magnífico buceador, llegando a realizar zambullidas de largo recorrido y pudiendo mantenerse durante más de 15 segundos sumergido.

🦜 Cormorant

Fam.: Phalacrocoracidae.

Descr.: It has a wingspan greater than the shag with a peak in the shape of a hook. In the reproductive season, have feathers white on the head, thorax and on the side. Young birds are brown plumage and a lighter colored in the chest and stomach.

Distrib.: It is a cosmopolitan bird, he is especially by the European coasts and american. On our shores not it nests, launched before April to raise to the center and north of Europe. It inhabits any body of water, but generally prefer more estuaries and coastal waters.

It is a magnificent diver, arriving to perform dives which is long and can be retained for more than 15 seconds immersed.



Sterna sandvicensis



🐦 Carrán cristado

Fam.: Sternidae.

Descr.: Está emparentado coas gaivotas, pero é máis pequeno, activo e moi ruidoso. A plumaxe é branca co dorso e a parte superior das ás de cor prateado. As puntas das ás son máis escuras. Ten unha crista negra que varía en tamaño segundo a estación do ano. O peteiro é longo e de cor negro coa punta amarela. Son moi rechamantes os seus picados no

mar cando está a pescar.

Distrib.: Atópase en América, África e Eurasia occidental. Nas nosas costas é doado velo pescando nas praias e preto dos peiraos durante as súas migracións, entre marzo-abril e agosto-setembro.

🐦 Charrán patinegro

Fam.: Sternidae.

Descr.: Está emparentado con las gaviotas, pero es más pequeño, activo y muy ruidoso. El plumaje es blanco con el dorso y la parte superior de las alas de color plateado. Las puntas de las alas son más oscuras. Tienen una cresta negra que varía en tamaño según la estación del año. El pico es largo y de color negro con la punta amarilla. Son muy llamativos sus picados en el mar cuando están pescando.

Distrib.: Se encuentra en América, África y Eurasia occidental. En nuestras costas es fácil verlo pescando en las playas y cerca de los pantalanes durante sus migraciones, entre marzo-abril y agosto-septiembre.

🐦 Sandwich Tern

Fam.: Sternidae.

Descr.: This kindred with the seagulls, but is smaller, active and very noisy. The plumage is white with the back and the upper part of the wings of silver color. The tip of the wings are darker. Has a black crest that varies in size second station of the year. The peak is long and black with the yellow tip. They are very showy their chopped the sea when they are fishing.

Distrib.: It is located in America, Africa and western Eurasia. On our shores is easy to see fishing at the beaches and near the pontoons during their migrations, between March and April and August and September.



Charadrius alexandrinus

🐦 Píllara das dunas

Fam.: Charadriidae.

Descr.: É unha ave pequena, duns 15 cm de lonxitude. A plumaxe varía segundo a estación do ano e o sexo. O dorso é dunha cor semellante á area, o ventre branco, ten un colar incompleto de cor negro e unha carapucha avermellada. Os machos por encima da fronte presentan unha banda negra. Na época invernal adquiren tonalidades máis claras. O

peteiro e as patas son negras. As patas están un pouco retrasadas para ser áxiles pola area.

Distrib.: Ave cosmopolita. Habita nos sistemas dunares - praia. As poboacións residentes sofren un forte retroceso por motivo da presión turística. As poboacións migratorias chegan en primavera ata o outono.



🐦 Chorlitejo patinegro

Fam.: Charadriidae.

Descr.: Es un ave pequena, de unos 15 cm de longitud. El plumaje varía según la estación del año y el sexo. El dorso es de un color semejante a la arena, el vientre blanco, tiene un collar incompleto de color negro y una capucha rojiza. Los machos por encima de la frente presentan una banda negra. En la época invernal adquieren tonalidades más claras. El pico y las patas son negras. Las patas están un poco retrasadas para ser ágiles por la arena.

Distrib.: Ave cosmopolita. Habita en los sistemas dunares- playas. Las poblaciones residentes sufren un fuerte retroceso por motivo de la presión turística. Las poblaciones migratorias llegan en primavera hasta el otoño.

🐦 Snowy Plover

Fam.: Charadriidae.

Descr.: It is a small bird about 15 cm in length. The plumage varies depending on the season of the year and sex. The back is of one color similar to the sand, the belly is white, it has a collar incomplete black color and a hood reddish. The males above the forehead presented a black band. In winter they are clearer. The beak and legs are black. The legs are a little delayed to be agile on the sand.

Distrib.: Ave cosmopolitan. It inhabits in the dune systems – beaches. Resident populations suffer a serious setback of the pressures of tourism. The migratory populations arriving in spring until the autumn.



Pluvialis apricaria



🐦 Pillara dourada

Fam.: Charadriidae.

Descr.: É máis grande ca Pillara das dunas, ata 28cm. de lonxitude. Ten unha plumaxe dourada no dorso, peito e ventre negro bordeado de cor branco. No inverno luce un rostro amarelento e o peito e o ventre branco. O peteiro e as patas son escuras.

Distrib.: Atópase en Europa, ó Oeste de Asia e o Norte de África. Nas nosas

costas é unha ave que busca refuxio no inverno en bandadas. Habita nas bañas, marismas, esteiros e nos sistemas dunares - praias.

🐦 Chorlitejo dorado europeo

Fam.: Charadriidae.

Descr.: Es más grande que el Chorlitejo patinegro, hata 28cm de longitud. Tiene un plumaje dorado en el dorso, pecho y vientre negro bordeado de color blanco. En el invierno luce un rostro amarillento y el pecho y el vientre blanco. El pico y las patas son oscuras.

Distrib.: Se encuentran en Europa, al Oeste de Asia y al Norte de África. En nuestras costas es un ave que busca refugio en el invierno en bandadas. Habita en los humedales, marismas, estuarios y en los sistemas dunares – playas.

🐦 Golden plover

Fam.: Charadriidae.

Descr.: It is more great that snowy plovers, up to 28cm in length. It has a golden plumage in the back, chest and belly black bordered by white color. In the winter wears a yellow face and the chest and the belly is white. The beak and legs are dark.

Distrib.: Is located in Europe, West Asia and North Africa. On our shores is a bird that seeks refuge in winter in flocks. It inhabits in the wetlands, marshes, estuaries and in the dune systems – beaches.



Calidris alpina

Pílo común

Fam.: Scolopacidae.

Descr.: É un pouco máis grande ca Pillara das dunas. A plumaxe dos adultos varía segundo a estación do ano. O dorso, o rostro e o peito presentan diferentes tonalidades acastañadas, de máis escuras a máis claras, fronte a un ventre branco. As crías teñen tonalidades máis escuras. No verán no peito loce unhas bandas finas escuras e no ventre unha mancha con forma rectangular de cor negra. O peteiro é longo, un pouco curvado en negro. Aliméntanse en compañía dos Virapedras e das Pillaras grandes nos bancos de algas que quedan na praia.

Distrib.: Dos pílos é o máis común nas zonas húmidas de Europa e nas costas ibéricas. Tamén se atopa en Alaska, Canadá e Groenlandia. Habita nas brañas, marismas, esteiros e nos sistemas dunares – praia.



Correlimos común

Fam.: Scolopacidae.

Descr.: Es un poco más grande que el Chorlitejo patinegro. El plumaje de los adultos varía según la estación del año. El dorso, el rostro y el pecho presentan diferentes tonalidades de marrón, de más oscuro a más claros, frente a un vientre blanco. Las crías tienen tonalidades más oscuras. En el verano en el pecho luce unas bandas finas oscuras y en el vientre una mancha con forma rectangular de color negro. El pico es largo, un poco curvado y negro. Se alimenta en compañía de los Vuelvepiedras y de los Chorlitejos grandes en los bancos de algas en putrefacción.

Distrib.: De los Correlimos es el más común en las zonas húmedas de Europa y en las costas ibéricas. También se encuentran en Alaska, Canadá y Groenlandia. Habita en los humedales, marismas, estuarios y en los sistemas dunares – playa.

Dunlin

Fam.: Scolopacidae.

Descr.: It is a little more great than snowy plovers. The plumage of the adult varies depending on the season of the year. The back, the face and chest presents different shades of brown, darker to lighter, compared with a white belly. The young birds have darker hues. In the summer in the chest luce bands fine dark and in the womb a stain with rectangular form of black color. The peak is long, a little curved and black.

It is fed in the company of the lentish large in banks of algae that are left in the beach.

Distrib.: It the most common in the humid zones of Europe and the iberian coast. They are also found in Alaska, Canada, and Greenland. It inhabits in the wetlands, marshes, estuaries and in the dune systems – beach.



Motacilla flava



🐦 Lavandeira verdeal

Fam.: Motacillidae.

Descr.: Ave que pode chegar a medir 18 cm. O peito e o ventre presentan coloración amarelada e o dorso é verde – amarelento. A gorxa é de cor branca. Arredor dos ollos teñen un anteface negro e unha liña branca. Cola moi longa. As femias presentan unha coloración similar ao macho pero moito máis apagada. Efectúa as súas migracións en pequenas bandadas e xeralmente adoitan

viaxar de día. A femia constrúe un niño de herbas secas e raiciñas, forrado con pelo, sempre nun burato do chan oculto na vexetación.

Distrib.: Cría en toda Europa agás en Islandia e algunhas rexións do Reino Unido. Vive en zonas húmidas con carrizos, campos de cultivo e en zonas pantanosas. Permanece moito tempo posada a baixa altura, no chan ou en arbustos e plantas.

🐦 Lavandera boyera

Fam.: Motacillidae.

Descr.: Ave que puede llegar a medir 18 cm. El pecho y el vientre presentan coloración amarillada y el dorso es verde – amarillento. La garganta es de color blanca. Alrededor de los ojos tienen un antifaz negro y una línea blanca. Cola muy larga. Las hembras presentan una coloración similar al macho pero mucho más apagada. Efectúa sus migraciones en pequeñas bandadas y generalmente suelen viajar de día. La hembra construye un nido de hierbas secas y raicillas, forrado con pelo, siempre en un hoyo del suelo oculto en la vegetación.

Distrib.: Cría en toda Europa excepto en Islandia y algunas regiones del Reino Unido. Vive en las zonas húmedas con carrizos, campos de cultivo y en zonas pantanosas. Permanece mucho más tiempo posada a baja altura, en el suelo o en arbustos y plantas.

🐦 Yellow wagtail

Fam.: Motacillidae.

Descr.: Ave that can get to measure 18 cm. The chest and belly discoloured amarillada and the back is yellow – green. The throat is white color. Around the eyes have a black mask and a white line. Very long tail. Females with a similar color to the male but with less color. Their migrations in small sides and usually travel day. The female builds a nest of dried herbs and rootlets, lined with hair, always in a hole in the ground hidden in the vegetation.

Distrib.: Breeding all over Europe except in Iceland and some regions of the United Kingdom. Live in wetlands, with reeds, crop fields and marshes. Remains much time still, in the soil or in shrubs and plants.

Cisticola juncidis** Picaxuncos común**

Fam.: Sylviridae.

Descr.: Pequeno paxariño, gracioso, vivo e inquedo, de tonsos apagados que habita en zonas húmidas. Machos e femias presentan a mesma plumaxe. Zona dorsal parduzca con raias negras e algunha liña branca. A zona inferior é branco amarelenta ou marrón claro. Cola curta e redondeada. Pico un pouco curvado. Constrúen un niño moi elaborado, son verdadeiros paxaros “costureiros”, dunha destreza sen igual para perforar co seu pico as follas de gramíneas e reunilas con axuda de teas de araña ou de finas fibras vexetais.

Distrib.: Europa e Norte de África criando especialmente en rexións mediterráneas.

** Buitrón**

Fam.: Sylviridae.

Descr.: Minúsculo pajarillo, gracioso, vivo e inquieto de tonsos apagados que habita en zonas húmidas. Machos y hembras presntan el mismo plumaje. Machos y hembras presentan el mismo plumaje. Zona dorsal parda con rayas negras y alguna línea blanca. La zona inferior es blanco amarillenta o marrón claro. Cola corta y redondeada. Pico un poco curvado. Construyen un nido muy elaborado, son verdaderos pájaros “costureros”, de una destreza sin igual para perforar con su pico las hojas de gramíneas y reunir las con ayuda de telas de araña o de finas fibras vegetales.

Distrib.: Europa y Norte de África criando especialmente en regiones mediterráneas.

 Zitting cística

Fam.: Sylviridae.

Descr.: Tiny bird, funny and restless in muted tones that inhabits wet areas. Males and females have the same plumage. Dorsal Area brown with black stripes and some white line. The lower zone is yellowish white or light brown. Short tail and rounded up. Peak a little curved. They build a nest very developed, are true birds “tailors”, for drill with its beak the leaves of grasses and reunite with the help of spider webs or fine vegetable fibers.

Distrib.: Europe and North Africa raising especially in Mediterranean regions.



Alcedo atthis



👉 Picapeixe

Fam.: Alcedinidae.

Descr.: Ave pequena que presenta unha cabeza grande, patas e cola curtas e pico longo. Ten unhas cores rechamantes; a parte superior da cabeza, a caluga e as ás son de cor azul verdosa. A zona dorsal e a cola son de cor azul brillante. A zona do ventre é vermella alaranxada. A ambos os dous lados do pescozo e na gorxa presenta

unhas manchas brancas. Machos e femias teñen o mesmo aspecto agás en época de cría.

Somérxese vigorosamente baixo a auga para atrapar, o seu pico afiado, algún peixe.

Distrib.: Nidifica en case toda Europa e no Norte de África. Habita en ríos, lagos e zonas costeiras.

👉 Martín pescador

Fam.: Alcedinidae.

Descr.: Ave pequena que presenta una cabeza grande, patas y cola cortas y pico largo. Tiene unos colores llamativos; la parte superior de la cabeza, la nuca y las alas son de color azul verdoso. La zona dorsal y la cola son de color azul brillante. La zona del vientre es roja anaranjada. A ambos lados del cuello y en la garganta presenta unas manchas blancas. Machos y hembras tienen el mismo aspecto excepto en época de cría.

Se sumerge vigorosamente bajo el agua para atrapar, con su pico afilado, algún pececillo.

Distrib.: Nidifica en casi toda Europa y en el Norte de África. Habita en ríos, lagos y zonas costeras.

👉 Kingfisher

Fam.: Alcedinidae.

Descr.: Small bird that presents a large head, legs and tail short and long peak. Has some flashy colors; the top of the head, neck and wings are greenish – blue color. The ventral area is orange red. On both sides of the neck and throat presents a few white spots. Males and females have the same aspect except during the breeding season. It plunges vigorously under water for trapping, with its beak sharpening, some goldfish.

Distrib.: Nests in almost all of Europe and in North Africa. Inhabits rivers, lakes and coastal areas.



ÍNDICE

ECOSISTEMA DUNAR
PRAIA AMÉRICA-PANXÓN

CONCELLO DE NIGRÁN



ÍNDICE

☛ Introducción	3
----------------------	---

FLORA

☛ <i>Cakile maritima</i> Scop. Subsp.integrifolia (Hornem.) Greuter & Burdet	13
☛ <i>Ammophila arenaria</i> L	14
☛ <i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>maritima</i> (L.) Arcangel	15
☛ <i>Calystegia soldanella</i> L	16
☛ <i>Carex arenaria</i> L	17
☛ <i>Crithmum marítimun</i> L	18
☛ <i>Elymus farctus</i> L. Subsp. Boreoatlántica. (Sinónimo <i>Elytrigia juncea</i>)	19
☛ <i>Eryngium marítimun</i> L	20
☛ <i>Euphorbia paralias</i> L	21
☛ <i>Foeniculum vulgare</i> Miller. <i>F.officinale</i> All	22
☛ <i>Juncus acutus</i> L	23
☛ <i>Juncus marítimus</i> Lam	24
☛ <i>Lagurus ovatus</i> L	25
☛ <i>Linaria polygalifolia</i> Hoffmanns. & Link subsp. <i>polygalifolia</i>	26
☛ <i>Lobularia maritima</i> (L) Desv. Subsp. <i>Marítima</i>	27
☛ <i>Medicago marina</i> L	28
☛ <i>Otanthus marítimus</i> L	29
☛ <i>Pancratium marítimun</i> L	30
☛ <i>Polygonum marítimun</i> L	31
☛ <i>Salsola Kali</i> L	32
☛ <i>Scripus marítimus</i> L	33
☛ <i>Scrophularia frutescens</i> L	34
☛ <i>Seseli tortuosum</i> L	35
☛ <i>Crucianella marítima</i> L	36
☛ <i>Artemisia crithmifolia</i> L.....	37
☛ <i>Euphorbia portlandica</i> L	38

☛ <i>Euphorbia terracina</i> L	39
☛ <i>Fumaria muralis</i> sonder ex koch	40
☛ <i>Halimione portulacoides</i>	41
☛ <i>Helichrisiunpicardie</i>	42
☛ <i>Malcomia littoreae</i>	43
☛ <i>Medicago littoralis</i> Rohde ex Loisel	44
☛ <i>Phragmites communis</i> Trin	45
☛ <i>Pseudorlaya pumila</i> L	46
☛ <i>Spartina marítima</i> (Curtis) Fernald	47
☛ <i>Typha latifolia</i> L	48
☛ <i>Zostera marina</i> L	49

AVES

☛ <i>Anas platyrhynchos</i>	53
☛ <i>Ardea cinerea</i>	54
☛ <i>Egretta garzetta</i>	55
☛ <i>Larus michahellis</i>	56
☛ <i>Larus ridibundus</i>	57
☛ <i>Motacilla alba</i>	58
☛ <i>Passer domesticus</i>	59
☛ <i>Gallinula chloropus</i>	60
☛ <i>Phalacrocorax carbo</i>	61
☛ <i>Sterna sandvicensis</i>	62
☛ <i>Charadrius alexandrinus</i>	63
☛ <i>Pluvialis apricaria</i>	64
☛ <i>Calidris alpina</i>	65
☛ <i>Motacilla flava</i>	66
☛ <i>Cisticola juncidis</i>	67
☛ <i>Alcedo atthis</i>	68



Concello de Nigrán

www.nigran.org

"NIGRÁN, UN MAR DE SABORES II"



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MAR



Grupo de Acción Local
do sector Pesqueiro
Ría de Vigo-A Guarda



Unión Europea
Fondo Europeo
Marítimo e de Pesca
(FEMPE)