

## Passeio a cavalo na Praia – Texto

Passear a cavalo, liberta-nos das tensões que vamos acumulando no dia-a-dia, proporcionando-nos um bem-estar imenso. É o contacto com os grandes espaços, a pureza do ar, o céu imenso, a floresta, as aves, o mar...enfim, o chamamento da natureza.

Se o percurso escolhido for as dunas, na costa de Melides (em especial na “Vigia”), deveremos caminhar lentamente para podermos fruir as belíssimas espécies botânicas que cobrem as areias.

Vamos apresentar-vos fotos, das principais, para que as possam identificar durante o passeio



Zimbro  
(*juniperus phoenicea*)



Cistus  
(*cistus crispus*)



Cravo das areias  
(*armeria pungens*)



Chorão da praia  
(*carpobrotus edulis*)



Cardo marítimo  
(*erygium maritimum*)



Corriola da praia  
(*calystegia soldanella*)



Cordeiros do mar  
(*othantus maritimus*)



Menina do mar  
(*malcomia litorea*)



Funcho do mar  
(*crithmum maritimum*)



Joina das areias  
(*onosis natrix*)



Lírio das areias  
(*pancratium maritimum*)



Santolina  
(*santolina impressa*)



Morrião  
(*anagallis monelli*)



Perpétua das areias  
(*helicrisum italicum*)



Camarinheira  
(*corema album*)



Tomilho marítimo  
(*thymus camphora*)



Taveda das folhas estreitas  
(*ditrichia viscosa*)



Erva pinheira  
(*sedium sediforme*)



Tasneirinha das areias  
(*senecio gallicus*)



Trevo de Creta  
(*lotus creticus*)



Sargaço  
(*halymium calycinum*)



Planta das colheres  
(*coclearea-menor*)



(*linaria caesea*)

Esta flora, que quase em simultâneo, tem o seu esplendor na Primavera, é garantia de um passeio verdadeiramente idílico.

As bagas das camarinheiras só estão maduras em fins de Outubro e permitem a confecção de um delicioso doce.

Bom passeio!

---

*Nota: as fotografias são da autoria de João Mateus e a edição de João e Maria Mateus*