

# Catálogo de algas



**Autores: Ángela Rodríguez Llorente y Ángel González Hurtado.**




## Índice


|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. Catálogo de algas.....       | 4 |
| 1.1. Ulva spp. ....             | 4 |
| 1.2. Ascophyllum nodosum .....  | 5 |
| 2.3. Fucus spiralis.....        | 6 |
| 2.4. Zostera marina.....        | 7 |
| 2.5. Enteromorpha spp.....      | 8 |
| 2. Listado de especies .....    | 9 |
| 3. Artículos relacionados ..... | 9 |

## 1. Catálogo de algas

### 1.1. *Ulva spp.*

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Nombre vulgar</b>     | <b>Lechuga de mar</b>   |
| <b>Nombre científico</b> | <i>Ulva spp.</i>  |
| <b>Descripción</b>       | Esta alga tiene un aspecto de láminas finas, débiles e irregulares, de forma variable, cuyos bordes son ondulados. Posee una coloración verde. Por lo general, brillante y oscura. De 15-50 cm de alto aunque su tamaño varía dependiendo del ambiente.   |
| <b>Distribución</b>      | Se desarrolla poco en ambientes expuestos y mucho en áreas protegidas. Aparece sobre rocas, arenas y fangos. Crece enormemente en lugares con aportes de materia orgánica, formando un manto verde que lo cubre todo. Cuando muere la contribución de biomasa es tal, que se pueden generar, en determinados lugares con baja renovación de agua, problemas de anoxia o falta de oxígeno. |
| <b>Usos</b>              | Se utiliza en alimentación, posee importantes concentraciones de hierro.  |
| <b>Imagen</b>            |  <p><i>Ilustración 1; Ulva spp. Fuente: propia.</i></p>   |


### 1.2. *Ascophyllum nodosum*

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Nombre vulgar</b>     | <b>Alga de roca</b>  |
| <b>Nombre científico</b> | <i>Ascophyllum nodosum</i>   |
| <b>Descripción</b>       | Aspecto de cinta de 15 mm de ancho, posee unas vesículas o flotadores aeríferos centrales muy grandes. Su coloración es verde oscura y parda. La fronde mide de 30 a 150 cm de longitud.                     |
| <b>Distribución</b>      | Habita en el mediolitoral de zonas rocosas poco batidas o protegidas. Es capaz de alcanzar los 15 años de vida. La edad se puede calcular contando las vesículas que hay a lo largo de un eje y sumando una. |
| <b>Usos</b>              | Se utiliza en abonos, harinas, cosméticos, etc.  |
| <b>Imagen</b>            |  <p><i>Ilustración 2; Ascophyllum nodosum. Fuente: propia.</i></p>   |


### 2.3. *Fucus spiralis*

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Nombre vulgar</b>     | <b>Espiral Wrack</b>   |
| <b>Nombre científico</b> | <i>Fucus spiralis</i>  |
| <b>Descripción</b>       | Se trata de una especie de alga parda, de color marrón oliva, crece hasta 30 cm de longitud y se ramifica.                                       |
| <b>Distribución</b>      | Habita en el litoral de las costas atlánticas de Europa y Norteamérica.  |
| <b>Usos</b>              | Uso tradicional para evitar la caída del cabello, estimula el tiroides y acelera el metabolismo.   |
| <b>Imagen</b>            |  <p><i>Ilustración 3; Fucus spiralis. Fuente: propia.</i></p> |

#### 2.4. *Zostera marina*

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Nombre vulgar</b>     | <b>Zostera marina</b>  |
| <b>Nombre científico</b> | Zostera marina   |
| <b>Descripción</b>       | Alga que alcanza un tamaño de hasta 150 cm de longitud, enraizante en los nudos. El cultivo de <i>Zostera marina</i> da la posibilidad de instalar “huertas marinas” que permitan cultivar alimentos baratos y nutritivos en zonas donde no hay suficiente agua dulce pero abunda el agua salada.    |
| <b>Distribución</b>      | Se encuentra en estuarios, marismas y fondos marinos hasta los 20 m de profundidad. En el hemisferio norte, entre 36º y 60º latitud norte. En Europa se distribuye desde el Sur de España hasta el Círculo Polar Ártico y en el Norte de África solo en Argelia.                                     |
| <b>Usos</b>              | A pesar de la importancia que tienen, llevar a cabo proyectos de reforestación es muy difícil, se va a crear un banco de semillas que sirva para repoblar humedales costeros para su restauración y gestión, desarrollando sistemas de plantación, siembra y cosecha que se adaptan al medio marino. |
| <b>Imagen</b>            |  <p><i>Ilustración 4; Zostera marina. Fuente: propia.</i></p>  |

2.5. *Enteromorpha* spp.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Nombre vulgar</b>     | <b>Verdín</b>   |
| <b>Nombre científico</b> | <i>Enteromorpha</i> spp.  |
| <b>Descripción</b>       | Son algas filamentosas y tubulares, de mayor o menor anchura. Con una coloración verde, desde pálida a oscura. Las frondes pueden ser de talla muy variable y pueden llegar a alcanzar 40 cm e incluso 1 m dependiendo de la especie. |
| <b>Distribución</b>      | Crecen y se reproducen rápidamente cuando hay aportes de materia orgánica.  |
| <b>Usos</b>              | Se utilizan como alimento para el ganado y para los humanos. Tienen cierta capacidad de regeneración.   |
| <b>Imagen</b>            |  <p><i>Ilustración 5; Enteromorpha spp. Fuente: propia.</i></p>  |



## 2. Listado de especies

*Ascophyllum nodosum*

*Enteromorpha spp.*

*Fucus spiralis*

*Ulva spp.*

*Zostera marina*

## 3. Artículos relacionados

TIPOS DE ALGAS



Nori. DM

LAS MÁS CONOCIDAS

**Nori**

De hojas finas, aromática y de sabor intenso, pero agradable. Resulta ideal como guarnición de ensaladas, pasta, sopa o mezclada con cereales y frutos secos. Con este tipo de alga se elaboran los típicos rollitos de arroz japoneses (los makis).

**Kombu**

Es un alga con láminas gruesas y alargadas, de sabor fuerte y dulce. Su dulzor proviene del ácido glutámico y de la fructuosa, dos azúcares simples que no aumentan el nivel de azúcar de la sangre. Por ello, los diabéticos pueden ingerirla sin problema. Esta variedad es una de las más ricas en yodo y se le atribuyen numerosas virtudes. Ablanda la fibra de otros alimentos, como las legumbres. Idónea para caldos, sopas, estofados y condimentos.



Kombu. DM

**Lechuga de mar**

Verde, flexible, de sabor pronunciado. Cruda y hecha tiras supone un buen acompañamiento de las ensaladas y las verduras frescas. Cortada, ornamenta salsas, sopas o vinagretas. La forma de su hoja permite usarla como una chorrera.

**Wakame**

Su apariencia recuerda a la de una escarola grande. De sabor suave y especialmente rica en calcio y hierro, es una de las especies más indi-



Lechuga de mar. DM

cadadas para iniciarse en el consumo de algas. Se recomienda para niños y madres gestantes. Tiene once veces más calcio que la leche. Cocida, puede mezclarse con verduras.

**Dulse**

Alga roja. Su nombre procede del gaélico 'dilis' (alga comestible) y no tiene nada que ver con el significado de azucarado. Se dice que la mascaban los guerreros celtas. Ahora se utiliza en el norte de Europa: fresca, como sustituto de la



Wakame. DM

verdura; y seca, en forma de aperitivo y condimento. En los bares de Irlanda, la Dulse se sirve como aperitivo acompañando a la cerveza negra.

OTRAS FRECUENTES

**Musgo de Irlanda**

Con una amplia distribución en las costas del Atlántico noroccidental y nororiental, en España es abundante en el litoral cantábrico y gallego. Se comercializa más deshi-



Dulse. DM

dratada y en sal que fresca. Su sabor es intenso, a crustáceo y ligeramente dulzón. En algunos países se usaba para clarificar la cerveza que se destilaba en casa.

**Espagueti de mar**

Consta de un talo basal de color pardo-verdoso en forma de copa con unos 2 cm de diámetro, pero puede medir hasta 3 m de longitud. En España está en regresión y solo se encuentra en las rías gallegas. Sabor ligeramente iodado y azucarado, carnosa y agradable de masticar.

**Ramallo de mar**

De nombre científico codium, es de color verde oscuro con talo cilíndrico y ramificado, pudiendo superar el metro de longitud. Es muy delicada, se recolecta entre abril y noviembre, comercializándose fresca solo durante esta época. Se comercializa fresca y deshidratada y tiene un sabor a percebe con notas de melocotón.



Musgo de Irlanda. DM



Espagueti de mar. DM



Ramallo de mar. DM

