

Hábitat y comportamiento

Es muy común y suele vivir anclada por su cola en grietas y cuevas de fondos rocosos, así como en praderas de *Posidonia oceanica*. Se reproduce entre julio y septiembre. De adulto, tiene una longitud aproximada de 1,2 m (máximo 1,5 m) y puede vivir casi 40 años.

Especie sedentaria, es un superdepredador de actividad nocturna. De cuerpo serpentiforme, no tiene lengua ni escamas y necesita tener la boca abierta para respirar. Se alimenta de peces, crustáceos y moluscos que captura con su voraz mandíbula y fuertes dientes. Su dieta es variable en función del tamaño de la morena y la disponibilidad de presas.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmalle y similares, palangres y trampas.

El palangre de fondo es un aparejo formado por un cabo o línea madre paralelo al fondo, del que penden ramales o brazoladas más finas acabadas en un anzuelo que se ceba para atraer a los peces y que varía de tamaño según la especie. La longitud media de la línea madre es de 4 km, se suele calar antes del amanecer y se levanta después de la salida del sol, dejando el arte sólo de 3 a 5 horas.

Conocimiento ecológico local

La morena se captura abundantemente junto a otras especies como el congrio y el dentón, pero son descartadas debido a su bajo valor comercial y bajo interés culinario. Recientemente está aumentando el valor económico de la morena, gracias al empuje gastronómico de algunos cocineros de prestigio.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Marzo



Morena

Muraena helena



Es sostenible

De consumo básicamente local, se diferencian de las anguilas porque no tienen aletas pectorales y su cabeza es de mayor tamaño. A pesar de sus numerosas espinas, su carne blanca es grasa y de muy buena calidad.

Son las especies más ricas en vitamina A, contribuyendo al mantenimiento de la piel, a la resistencia frente a las infecciones y a la mejora de la visión nocturna.

Responsable en el mercado...

Este mes también abundan en nuestras lonjas deliciosas especies como rubios y espetones.

Todos podemos contribuir a resolver el problema de la pesca ilegal si no compramos ni pescados ni mariscos sin conocer su procedencia.



La receta

del chef Juan Páez



Bombitas crujientes de morena sobre guiso de trigo, plancton y garum

Restaurante Los Habaneros
C/ San Diego, 60. 30202 Cartagena. Murcia

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| - 1 morena | rallada y deshidratada | - 1 hoja de laurel |
| - 2 cebollas | - Aceite de sésamo | - 4/5 flores |
| - 1 calabacín | - Tinta de calamar | - Vino blanco Chardonnay |
| - 1 berenjena | - Panko | - Una pizca de azúcar |
| - 2 tomates | - 2-3 huevos | - Sal |
| - 2 dientes de ajo | - Harina | - Aceite de oliva virgen extra |
| - 2 gr de plancton marino | - Unos 300 gr de trigo limpio | |
| - 2 gr de huevo de mújol | | |

Preparación:

- Pelamos la morena, arrancándole la piel desde la cabeza. Partimos por la mitad, utilizando la parte inferior para hacer un fumet. La mitad superior la envasamos al vacío con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cocemos 20 minutos a 65 grados en el roner. Una vez cocinada, la desmenuzaremos para rellenarla con caviar de aceite y rebozamos los trozos en panko, reservándolos para freír al pase.
- Hacemos tres ali-oli: uno de plancton, otro de tinta de calamar y el último de sésamo. Estos ali-oli los reservamos para el emplate.
- Laminamos el ajo y freímos hasta dorar. Cortamos la cebolla en juliana y pochamos. Cortamos el tomate a dados y añadimos al sofrito. Sumamos una hoja de laurel a nuestro fondo y la carne de la fiora, que previamente habremos escaldado.
- Una vez tenemos el sofrito corregido de acidez con una pizca de azúcar, añadiremos vino blanco, preferiblemente Chardonnay y reduciremos hasta que evapore el alcohol.
- Añadimos al sofrito nuestro fumet de morena colado y dejamos cocer unos 30 minutos. Una vez hecho el guiso, lo pasamos por la batidora y lo colamos.
- Pelamos el calabacín y la berenjena, utilizando solo la piel para cortarla en brounoise y pochamos con un poquito de aceite de oliva virgen extra. Añadimos el trigo y seguimos rehogando para que el trigo se abra.
- Mojaremos el trigo como si de un arroz se tratara, añadiéndole tres veces su cantidad en caldo, y dejamos cocer 8-9 minutos para que quede al dente.
- Tras la cocción del trigo, hidratarémos un par de gramos de plancton, le añadimos la huevo de mújol deshidratada y lo añadimos a nuestro trigo para darle un intenso toque de mar.

Final y Presentación:

- Colocamos nuestro guiso de trigo en el fondo del plato y coronamos con tres bombitas crujientes de morena, decorando cada una de ellas con un puntito de ali-oli y unos germinados.