

# Alumnos del Liceo Comercial Miramar crean mistela con fruto del arrayán

**PUERTO MONTT.** *Estudiantes recorrieron el centro en busca del chequén, el fruto de este árbol, que sirve además para otras preparaciones, como infusiones.*

Vicente Pereira  
 vicente.pereira@diariollanquihue.cl

La elaboración de mistela, pero con el chequén -fruto del arrayán- como ingrediente esencial, constituye la propuesta de licor que elaboraron los estudiantes de la especialidad de Gastronomía del Liceo Comercial Miramar de Puerto Montt.

Para ello, los alumnos recorrieron el centro de la capital regional con la finalidad de recolectar este fruto, el que también pueden ocupar para otras preparaciones, como kuchenos o infusiones.

Así lo explica Luis Chávez, profesor y jefe de la especialidad de Gastronomía del Liceo Comercial Miramar, quien cuenta que la idea surgió tras recorrer la zona céntrica y observar estos árboles y sus frutos.

“Llama la atención que los arrayanes estén en el centro de la ciudad y cargados de los frutos que se dan en este tiempo. Por eso pensamos en salir con los estudiantes a reconocerlos, recolectarlos y luego llevarlos a la cocina del liceo para efectuar distintas preparaciones, como

## Opción saludable

● Luis Chávez cuenta que han estado trabajando el concepto de alimentación consciente. “Si te estás comiendo un berries que sea porque conoces que tiene propiedades que le harán bien a la salud. Lo mismo en el caso de la infusión”. Para ello, cuenta que construyeron un invernadero en el cual los alumnos plantan y los frutos que recolectan lo utilizan en los platos que elaboran. “Estamos poniendo énfasis en la alimentación saludable”, afirmó.

kuchenos, galletas y mistelas.

Tras concretar la salida, los alumnos pudieron reconocer un árbol que es tradicional de la zona. “El chequén es un producto que no todos conocen y que se da en la calle y por ello el proyecto lleva el nombre de Recolección de Frutos Urbanos”, comentó.

Consultado sobre la receta de mistela con este ingrediente, detalló que “se macera este producto en un destilado. En este caso aguardiente, aunque



LOS ESTUDIANTES RECOLECTANDO EL CHEQUÉN, FRUTO DEL ARRAYÁN, CON EL QUE SE PUEDEN ELABORAR DIVERSOS PRODUCTOS, COMO KUCHENOS.

se puede utilizar también pisco o vodka. Ahora, si son 100 milímetros (ml) de alcohol tienes ponerle la misma cantidad de almibar” y luego embotellar.

## DIVERSAS PREPARACIONES

María Alvarado cursa tercero medio y forma parte de este proyecto. “Pasábamos por las calles y no sabíamos que este producto se podía utilizar en diversas preparaciones”.

Comenta que son los alum-

nos los que plantan en el invernadero que tiene en el liceo y que trabajan una o dos veces a la semana en los talleres de elaboración de alimentos.

En el recinto disponen de plantación de lechugas, betarragas, acelgas, manzanilla, menta, hinojo, toronjil y frutillas, entre otras.

Su compañero Miguel Espinoza, agrega, que investigaron sobre el arrayán, así como de otros árboles, por lo que con-

cluyeron que no sólo pueden utilizar chequén, sino que también una hoja, una rama o la corteza, la que se puede colocar en agua y elaborar un té. En este caso una infusión o agregarlo a otras preparaciones, como postres, salsas o mermeladas.

Sobre las propiedades del arrayán, describe que es rico en antioxidantes y vitamina C, por ejemplo. “Nosotros pasábamos constantemente al lado

de este árbol y no sabíamos que su fruto se puede comer, ni que lo que se elabora con parte del árbol es bueno para uno”, indicó.

En cuanto a las recetas, cuenta que son desarrolladas en base a otras, pero “nosotros le incluimos el chequén. Hicimos unas galletas de quaker con este ingrediente que le brinda su sabor, a diferencia de otros frutos, que a veces no se notan”.