

- 1 J La Santísima Madre de Dios.
Día de la Oración por la Paz. San Odilón.
- 2 V Santos Basilio Magno, Gregorio Nacianceno e Isidoro.
- 3 S Santos Antero Papa, David y Florencio. Santa Genoveva.
-
- 4 D Santos Rigoberto, Aquilino y Gregorio. ☾ CUARTO CRECIENTE Centroamérica Panamá 5:56 a.m. 6:56 a.m.
- 5 L Santos Eduardo Rey y Juan Nepomuceno. Santa Emiliana.
- 6 M **Adoración de los Reyes Magos. (Epifanía)**
(Se celebró el domingo 4)
- 7 M Santos Raimundo de Peñafort y Julián.
- 8 J Santos Lorenzo, Eladio, Justiniano y Luciano.
- 9 V San Eulogio de Córdoba. Santa Basilia.
- 10 S Santos Nicanor, Gonzalo y Agatón. ○ LUNA LLENA Centroamérica Panamá 9:27 p.m. 10:27 p.m.
-
- 11 D **Bautismo de Nuestro Señor.**
Santos Alejandro e Higinio, Papa.
- 12 L San Benito Abad. Santa Hilda.
- 13 M San Hilario, Obispo.
- 14 M San Malaquías, Profeta.
- 15 J Nuestro Señor de Esquipulas. San Pablo Ermitaño.
- 16 V Santos Gerardo, Fulgencio y Marcelo, Papa.
- 17 S Santos Antonio, Abad; Sulpicio de Burgos y Diodoro. Santa Rosalía. ☾ CUARTO MENGUANTE Centroamérica Panamá 8:46 p.m. 9:46 p.m.
-
- 18 D Santas Prisca y Liberata.
- 19 L Santos Canuto Rey y Mario.
- 20 M Santos Fructuoso, Augurio, Fabián y Sebastián
- 21 M Santa Inés. San Epifanio.
- 22 J Santos Vicente y Anastasio. Santa Laura.
- 23 V Santa Emerenciana. Santos Ildefonso y Juan Limosnero.
- 24 S Nuestra Señora de la Paz. San Francisco de Sales.
-
- 25 D La Conversión de San Pablo.
Santos Marino y Juventino. Santa Elvira.
- 26 L Santos Timoteo y Tito. Santa Paula. ● LUNA NUEVA Centroamérica Panamá 1:55 a.m. 2:55 a.m.
- 27 M Santa Ángela de Mérici.
- 28 M Santos Tomás de Aquino y Pedro Nolasco.
- 29 J Santos Papías, Mauro y Valerio.
- 30 V Santa Martina. Santos Félix y Feliciano.
- 31 S Santos Juan Bosco y Julio.

COMIDAS DEL MUNDO

Aunque se preparen los mismos alimentos, en cada casa se cocina diferente. Lo mismo sucede con los pueblos y conforme más lejos están unos de otros, la forma de cocinar es distinta. Los mismos ingredientes, en unos lugares se hierven, en otros se fríen y en otros se asan. En algunos sitios prefieren alimentos frescos, en otros un poco añejos, en unos cocinados y en otros crudos. También ocurre que los alimentos que abundan en una zona escasean en otra. Por ejemplo, unos pueblos comen poco pescado o frutas, porque donde viven es difícil conseguirlos. El maíz, tan común en nuestras tierras, no es tan usado en otros sitios. En este calendario se presentan comidas de distintos pueblos. Algunas pueden



parecer un poco extrañas y otras resultan familiares. Hay alimentos que hace muchos años eran solo conocidos en unos lugares y hoy se preparan en casi todo el mundo, porque los pueblos, como las amas de casa, aunque cocinan distinto, comparten sus secretos.

APUNTES DEL MES

-
- 1 D Santos Severo, Ignacio y Cecilio.
- 2 L Presentación del Señor en el templo.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica Panamá 5:13 p.m. 6:13 p.m.
(Candelaria)
- 3 M Virgen de Suyapa. Santos Blas, Óscar y Ceferino.
- 4 M Santos Andrés Corsini y Gilberto.
- 5 J Santa Águeda. San Felipe de Jesús.
- 6 V San Pablo Miki y compañeros. Santa Dorotea.
- 7 S Santos Romualdo y Ricardo Rey. Santa Juliana.
-
- 8 D Santos Jerónimo Emiliani, Juan de Mata y Juvencio. Santa Adelina.
- 9 L Santos Alejandro y Miguel Febres.  LUNA LLENA Centroamérica Panamá 8:49 a.m. 9:49 a.m.
Santas Apolonia y Petronila.
- 10 M Santa Escolástica. Santos Guillermo Ermitaño y Caralampio.
- 11 M Nuestra Señora de Lourdes. San Severino.
- 12 J Santos Melesio, Modesto y Armonio. Santa Eulalia.
- 13 V Santa Catalina de Ricci. San Benigno.
- 14 S Virgen del Amor Hermoso. Santos Cirilo, Metodio y Valentín.
-
- 15 D Santas Jovita y Ágape. San Faustino.
- 16 L Santos Isaías y Julián.  CUARTO MENGUANTE Centroamérica Panamá 3:37 p.m. 4:37 p.m.
Santas Paula y Juliana.
- 17 M Santos Julián de Capadocia y Teódulo.
- 18 M Santos Simeón, Eladio y Claudio.
- 19 J Santos Gabino, Álvaro y Marcelo.
- 20 V Santos Eleuterio y León.
- 21 S Santos Pedro Damián y Severiano.
-
- 22 D Santa Margarita. San Pascacio.
- 23 L Santos Policarpo y Lázaro.
- 24 M Santos Modesto y Sergio. Santa Primitiva.  LUNA NUEVA Centroamérica Panamá 7:35 p.m. 8:35 p.m.
- 25 M **Miércoles de Ceniza.** Santos Tarasio, Julián y Claudino.
- 26 J Santa Margarita de Cortona. Santos Néstor y Alejandro.
- 27 V Santos Gabriel y Leandro.
- 28 S Santos Macario, Plácido y Aniceto.

QUESO ROQUEFORT



Dice la leyenda que en un pueblo de Francia llamado Roquefort, hace muchos años un pastor llevaba para almorzar un pan con queso de oveja. El pastor escondió su almuerzo debajo de unas piedras. Ese día no se comió el almuerzo, sino que lo dejó escondido. Días después,

llegó a sacar su comida y descubrió que el queso, que era blanco, tenía manchitas azules. Como tenía mucha hambre, decidió probarlo y descubrió que el sabor era muy fuerte, pero bueno. Entonces empezó la costumbre de guardar queso en esas piedras y esperar a que se pusiera azul. Luego descubrieron que las manchitas eran provocadas por un hongo que habitaba en el suelo. Para producir más queso, construyeron túneles entre las piedras y actualmente el queso Roquefort se almacena en unas cuevas en que todas las paredes, el piso y el techo son de esas piedras. Esas cuevas tienen la temperatura y la ventilación adecuada para que el hongo crezca en el queso. Hoy en día el queso Roquefort se produce también de manera industrial.

APUNTES DEL MES

- 1 D 1° Domingo de Cuaresma.**
Santos Albino, Rudecindo, Adriano y Rosendo.
- 2 L Santos Lucio, Pablo, Heraclio, Simplicio y Enrique.**
- 3 M Santos Mariano, Celedonio y Emeterio.**
- 4 M Santos Casimiro, Adrián y Eugenio.**  CUARTO CRECIENTE Centroamérica Panamá 1:46 a.m. 2:46 a.m.
- 5 J Santos Federico y Nicolás Factor.**
- 6 V Santos Víctor, Olegario y Victoriano.**
- 7 S Santas Perpetua y Felicidad.**

- 8 D 2° Domingo de Cuaresma.** Santos Juan de Dios y Apolonio.
- 9 L Santas Francisca Romana y Catalina.**
- 10 M Santos Melitón y Macario.**  LUNA LLENA Centroamérica Panamá 8:38 p.m. 9:38 p.m.
Los Cuarenta Santos Mártires.
- 11 M San Eulogio.** La Lanza y los Clavos de Nuestro Señor.
- 12 J Santos Edguno y Teófano.**
- 13 V Santos Leandro, Rodrigo y Salomón.** Santa Eufrasia.
- 14 S Santas Matilde y Florentina.**

- 15 D 3° Domingo de Cuaresma.** Santos Raimundo y Longino.
Santas Lucrecia y Luisa de Marillac.
- 16 L Santos Dionisio, Abraham, Ciriaco y Heriberto.**
- 17 M Santos Patricio y José de Arimatea.** Santa Gertrudis.
- 18 M Santos Cirilo de Jerusalén,**  CUARTO MENGUANTE Centroamérica Panamá 11:47 a.m. 12:47 p.m.
Alejandro y Narciso.
- 19 J San José, Esposo de la Virgen María.**
- 20 V San Ambrosio de Siena.** Santa Eufemia.
- 21 S Santos Mártires de Alejandría y Nicolás de Flüe.**

- 22 D 4° Domingo de Cuaresma.**
Santos Bienvenido y Octaviano. Santa Catalina.
- 23 L Santos Toribio de Mogrovejo y José Oriol.**
- 24 M Santos Rómulo y Agapito.**
- 25 M Anunciación del Ángel a la Virgen María.**
- 26 J Santos Braulio, Manuel,**  LUNA NUEVA Centroamérica Panamá 10:06 a.m. 11:06 a.m.
Cástulo y Marciano. Santa Tecla.
- 27 V Santos Ruperto, Leopoldo y Filiteo.** Santas Ligia y Lidia.
- 28 S Santos Juan de Capistrano y Doroteo.**

- 29 D 5° Domingo de Cuaresma.** Santos Eustaquio y Segundo.
- 30 L Santa Irene.** Santos Pastor, Clímaco, Quirino y Régulo.
- 31 M San Benjamín.** Santa Balbina.

SAUERKRAUT **(*Repollo agrio*)**

En algunos países el invierno es tan helado que durante varios meses las huertas no producen. Las personas que viven allí tienen que guardar parte de los vegetales que cosechan cuando hace buen tiempo, para consumirlos después, en invierno. Los chinos, por ejemplo, cultivaban mucho repollo y para conservarlo lo guardaban picado con sal. La sal le sacaba el agua al repollo y lo fermentaba. El repollo sabía agrio y hasta un poco picante. Esta preparación

llegó hasta Europa y en la actualidad es un plato típico de Alemania, Holanda y Polonia. Además de la sal, la receta se fue ampliando con vinagres y otros ingredientes para darle más sabor. Cuanto más tiempo se deje fermentar el repollo, más fuerte es el sabor. Para detener el proceso de fermentación, el sauerkraut se hierve y se envasa. Sauerkraut es una palabra en alemán que significa repollo agrio. El sauerkraut se puede comer en ensaladas o caliente para acompañar las carnes.



APUNTES DEL MES

- 1 M Santos Hugo y Valerio. Santa Teodora.
- 2 J San Francisco de Paula.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica 8:34 a.m.
Santa María Egipciaca. Panamá 9:34 a.m.
- 3 V Santos Ulpino, Ricardo y Benito.
- 4 S Santos Isidoro de Sevilla, Saturnino y Teófilo.
-
- 5 D **Domingo de Ramos.** San Vicente Ferrer. Santa Irene.
- 6 L **Lunes Santo.** Santos Celestino y Sixto I, Papas.
- 7 M **Martes Santo.** Santos Juan Bautista de La Salle y Epifanio.
- 8 M **Miércoles Santo.** Santos Dionisio, Amancio y Alberto Carmelita.
- 9 J **Jueves Santo.**  LUNA LLENA Centroamérica 8:56 a.m.
Santas María Cleofás y Casilda. Panamá 9:56 a.m.
- 10 V **Viernes Santo.** Santos Terencio, Pompeyo y Marcelo.
- 11 S **Sábado Santo.** Nuestra Señora de la Piedad.
Santos Isaac, Estanislao y Felipe.
-
- 12 D **Domingo de Pascua de Resurrección.**
Santos Julio, Papa; Damián, Elías y Constantino.
- 13 L Santos Hermenegildo y Martín I, Papa. Santa Margarita de Castilla.
- 14 M Santos Justino y Telmo.
- 15 M Santas Victoria, Anastasia y Basilia.
- 16 J Santas Bernardita de Soubirous y Engracia. San Toribio.
- 17 V San Aniceto. Beata Mariana de Jesús.  CUARTO MENGUANTE Centroamérica 7:36 a.m.
Panamá 8:36 a.m.
- 18 S Santos Eleuterio y Perfecto.
-
- 19 D **Divina Misericordia de Dios.**
Santos León IX, Papa; Vicente y Hermógenes. Santa Ema.
- 20 L Santos Teótimo y Pedro Canisio.
- 21 M Santos Anselmo, Silvio y Vidal. Santa Alejandrina.
- 22 M Santos Leonidas Sotero, Cayo y Teodoro.
- 23 J Santos Jorge y Adalberto. Santa Victoria.
- 24 V Santos Fidel de Sigmaringen,  LUNA NUEVA Centroamérica 9:23 p.m.
Melasio y Egberto. Panamá 10:23 p.m.
- 25 S Santos Marcos Evangelista y Pedro de Betancourt.
-
- 26 D Santos Isidoro, Cleto y Marcelino.
- 27 L Santos Anastasio, Papa; y Pedro Armengol.
Nuestra Señora de Montserrat.
- 28 M Santos Pedro Chanel, Prudencio y Pablo de la Cruz. Santa Valeria.
- 29 M Santas Catalina de Siena y Florencia.
Santos Pedro de Varona y Hugo.
- 30 J Santos Pío V, Papa; y Amador. Santa Sofía.

- 1 V Día del Trabajo.
Santos José Obrero y Segismundo.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica Panamá 2:44 p.m. 3:44 p.m.
- 2 S San Atanasio. Santa Matilde.
-
- 3 D La Santa Cruz. Santos Felipe y Santiago, Apóstoles.
- 4 L Santos Silvano Gaza y Porfirio. Santas Antonia y Pelagia.
- 5 M La Conversión de San Agustín. Santa Crescenciana.
- 6 M Santos Domingo Savio, Juan y Heliodoro. Santa Benita.
- 7 J San Estanislao. Santas Eufrosina, Teodora y Flavia Domitila.
- 8 V Nuestra Señora de Luján.
Santos Víctor y Dionisio.  LUNA LLENA Centroamérica Panamá 10:01 p.m. 11:01 p.m.
- 9 S Santos Cristóbal y Hermes. Santa Beatriz.
-
- 10 D Santos Juan de Ávila, Antonio y Gordiano.
- 11 L Santos Evelio Fabio y Florencio. Santa Felicia.
- 12 M Santos Nereo, Aquiles, Pancracio y Domingo de Calzada.
- 13 M Nuestra Señora de Fátima. Santa Glicería.
- 14 J Santos Matías Apóstol y Egidio. Santa María Mazzarello.
- 15 V San Isidro Labrador. San Torcuato.
- 16 S Santos Juan Nepomuceno, Ubaldo y Peregrino.
-
- 17 D Santos Pascual Bailón, Bruno y Adrián.  CUARTO MENGUANTE Centroamérica Panamá 1:26 a.m. 2:26 a.m.
- 18 L Santos Juan I, Papa; y Venancio. Santa Claudia.
- 19 M Santos Celestino, Papa; e Ivo. Santa Prudencia.
- 20 M San Bernardino de Siena.
- 21 J **Ascensión del Señor a los Cielos.** (Se celebrará el D 24)
Santos Andrés, Fabio, Félix, Secundino y Timoteo.
- 22 V Santas Joaquina Vedruna, Rita de Casia y Elena.
- 23 S Santos Miguel, Juliano, Juan Bautista de Rosso y Desiderio.
-
- 24 D María Auxiliadora. San Silvano.
Santa Esther.  LUNA NUEVA Centroamérica Panamá 6:11 a.m. 7:11 a.m.
- 25 L Santos Beda y Gregorio VII, Papa.
Santa María Magdalena de Pazzis.
- 26 M Santos Felipe Neri y Eleuterio. Santa Mariana de Jesús.
- 27 M San Agustín de Canterbury. Juan I Papa.
- 28 J Santos Justo y Germán. Santa Mariana.
- 29 V San Alejandro y Máximo. Santa Teodocia.
- 30 S San Fernando Rey.
Santas Amelia y Juana de Arco.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica Panamá 9:22 p.m. 10:22 p.m.
-
- 31 D **Pentecostés.** Visitación de la Virgen.

PAELLA VALENCIANA



Valencia es una ciudad costera española en donde hay muchos marineros. Como los marineros no tenían mucho dinero, prácticamente el único alimento que compraban era arroz y lo acompañaban con el pescado y los mariscos que el mar les diera. Algunos iban al campo y podían conseguir un poquito de carne de pollo o cazar un conejo, pero casi nunca podían comer carne de res o cerdo, que eran más caras. Entonces cocinaban el arroz junto con todo lo que tuvieran. El comal de hierro en que cocinaban era ancho y de poca profundidad y se llamaba "paella" y así llamaron también el plato. La paella valenciana es arroz mezclado con pedacitos de pollo, conejo, pescado, mariscos y verduras. Todos los ingredientes se ponen crudos en la paella para que se cocinen juntos y le den sabor al arroz. Con los años, a este plato le agregaron un condimento llamado "azafrán" que se obtiene de una flor y que tiñe de un color amarillento al arroz.

APUNTES DEL MES

- 1 L Santos Justino, Pánfilo, Enecón y Juvencio.
- 2 M Santos Marcelino, Pedro y Eugenio.
- 3 M Santos Carlos Luanga e Isaac. Santas Clotilde y Oliva.
- 4 J Santos Alejandro, Saturnino y Francisco Caracciolo.
- 5 V Santos Bonifacio y Nicanor. Santa Zeneida.
- 6 S. Santos Norberto y Felipe. Santa Paulina.

- 7 D **Santísima Trinidad.**  LUNA LLENA Centroamérica 12:12 p.m.
Santos Roberto, Pablo y Licarión. Panamá 1:12 p.m.
- 8 L Santos Maximiliano, Victoriano y Medardo.
- 9 M Santos Efrén, Primo y Feliciano.
- 10 M Santos Crispulo y Zacarías. Santa Margarita Reina.
- 11 J **Corpus Christi.** (Se celebrará el domingo 14)
Santos Bernabé Apóstol y Fortunato.
- 12 V Santos Juan de Sahagún y Onofre.
- 13 S San Antonio de Padua.

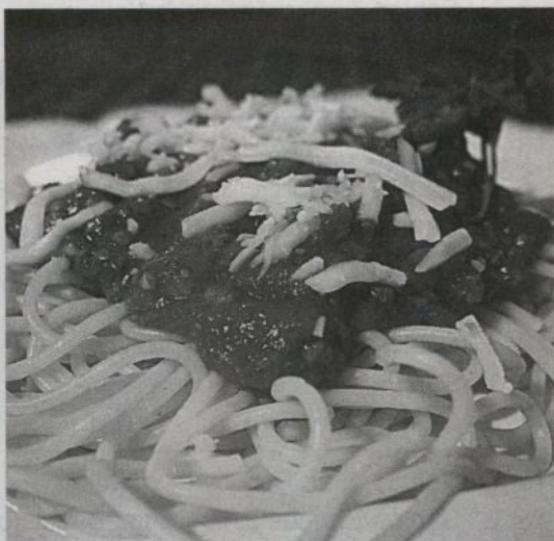
- 14 D Santos Basilio El Grande, Eliseo y Marciano. **Santa Digna.**
- 15 L Santa María Micaela del  CUARTO MENGUANTE Centroamérica 4:15 p.m.
Santísimo Sacramento. Santos Vito y Modesto. Panamá 5:15 p.m.
- 16 M Santos Aureliano y Juan Francisco de Regis.
- 17 M Santos Gregorio Barbariego, Ismael e Isauro.
- 18 J Santos Marcos, Marcelino y Ciriaco.
- 19 V **Sagrado Corazón de Jesús.**
Santos Romualdo, Raimundo, Gervasio y Protasio.
- 20 S **Inmaculado Corazón de María.**
Santos Silverio, Papa; Novato e Inocencio. Santa Florentina.

- 21 D San Luis Gonzaga. Santa Demetria.
- 22 L Santos Paulino de Nola, Juan Fisher,  LUNA NUEVA Centroamérica 1:35 p.m.
Tomás Moro, Flavio y Clemente. Panamá 2:35 p.m.
- 23 M Santos Juan y Félix. Santa Agripina.
- 24 M San Juan Bautista. San Fausto.
- 25 J Santos Guillermo y Próspero.
- 26 V Santos Pelayo, Juan, Pablo y Josemaría Escrivá de Balaguer.
- 27 S Nuestra Señora del Perpetuo Socorro. San Cirilo de Alejandría.

- 28 D Santos Ireneo y Plutarco.
- 29 L Santos Apóstoles Pedro y Pablo.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica 5:28 a.m.
San Marcelo. Santa Benita. Panamá 6:28 a.m.
- 30 M San Marcial. Santa Emiliana.

MACARRONES CON TOMATE

Los macarrones con tomate se preparan en casi todo el mundo. Se dice que la idea de preparar esta mezcla nació en Italia. Eso es cierto, pero si nos vamos más atrás nos damos cuenta de que los ingredientes de este plato vinieron desde muy lejos. En Europa se comía pan, pero no se acostumbraba hacer macarrones ni fideos. Un comerciante italiano, llamado Marco Polo, realizó un largo viaje hasta China y allí vio por primera vez fideos hechos de arroz. Marco Polo llevó la idea de los macarrones desde China hasta Italia, donde se volvió muy popular. En China se hacían de arroz y en Italia los hicieron



de trigo. Muchos años después, Cristóbal Colón, que también era italiano, viajó hasta nuestras tierras y entre otras cosas llevó a Europa los frutos desconocidos que había encontrado. Entre esos frutos iba el tomate. Entonces, la idea de los macarrones vino de China, el tomate vino de América y cada ingrediente fue llevado a Europa por dos viajeros de origen italiano.

APUNTES DEL MES

-
- 1 M Santos Martín de Viena y Galo. Santa Leonor.
- 2 J San Urbano, Papa.
- 3 V Santos Tomás Apóstol y Heliodoro.
- 4 S Nuestra Señora del Refugio.
Santa Isabel de Portugal. San Laureano.
-
- 5 D San Antonio María Zaccaria. Santa Filomena.
- 6 L Santas María Goretti y Lucía. Santos Tranquilino e Isaías.
- 7 M Santos Cirilo, Fermín y Metodio.  LUNA LLENA Centroamérica
Panamá 3:21 a.m.
4:21 a.m.
Beata María Romero
- 8 M Santos Maximino y Procopio.
- 9 J San Zenón. Santas Anatolia, Victoria y Everilda.
- 10 V San Jenaro. Santas Rufina y Amalia.
- 11 S Santos Benito y Pío I, Papa. Santa Pelagia.
-
- 12 D Santos Juan Gualberto y Nabor.
- 13 L Santos Enrique Emperador, Anacleto y Turiano.
Beatos Mártires de Barbastro.
- 14 M Santos Camilo de Lejis y Optaciano. Santa Adela.
- 15 M San Buenaventura. Santa Edith.  CUARTO MENGUANTE Centroamérica
Panamá 3:53 a.m.
4:53 a.m.
- 16 J Nuestra Señora del Carmen.
- 17 V Santos León IV, Papa; y Alejo. Santas Donata y Marcelina.
- 18 S San Arnulfo. Santa Sinforosa.
-
- 19 D Santas Justa y Rufina.
- 20 L Santos José El Justo, Elías y Silverio, Papa.
- 21 M San Lorenzo de Brindisi.  LUNA NUEVA Centroamérica
Panamá 8:35 p.m.
9:35 p.m.
Santas Práxedes y Julia.
- 22 M Santa María Magdalena. Santos Teófilo y Menelao.
- 23 J Santas Brígida y Juana de Arieto. Santos Apolinar y Liborio.
- 24 V San Francisco Solano. Santa Cristina.
- 25 S Santiago Apóstol.
-
- 26 D San Joaquín y Santa Ana, padres de la Virgen María.
- 27 L Santas Natalia, Liliana y Maura. San Pantaleón.
- 28 M Santos Nazario y Celso.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica
Panamá 4:00 p.m.
5:00 p.m.
- 29 M Santas Marta, Flora, Beatriz, Lucila y Serafina.
- 30 J Santos Pedro Crisólogo, Abdón y Cristóbal.
- 31 V San Ignacio de Loyola.

-
- 1 S San Alfonso María de Ligorio.
-
- 2 D Nuestra Señora de los Ángeles. San Eusebio de Vercelli.
- 3 L San Nicodemo. Santas Lidia y Mariana.
- 4 M Santos Juan María Vianney y Demetrio. Santa Perpetua.
- 5 M Nuestra Señora de las Nieves.  LUNA Centroamérica 8:55 p.m.
LLENA Panamá 7:55 p.m.
- 6 J La Transfiguración del Señor.
- 7 V Santos Cayetano, Alberto de Sicilia, Donato y Sixto II, Papa.
- 8 S Santos Domingo de Guzmán y Leonidas.
-
- 9 D Santos Román y Domiciano.
- 10 L San Lorenzo, Mártir.
- 11 M Santas Clara de Asís y Susana. Santos Tiburcio y Rufino.
- 12 M San Aniceto. Santa Juana de Chantal.
- 13 J Santos Ponciano, Papa; Hipólito y Casiano.  CUARTO Centroamérica 12:55 p.m.
MENGUANTE Panamá 1:55 p.m.
- 14 V Santos Maximiliano María Kolbe, Demetrio, Eusebio y Calixto.
- 15 S La Asunción de la Virgen María.
-
- 16 D Santos Esteban de Hungría y Roque.
- 17 L Santos Jacinto y Pablo. Santa Juliana.
- 18 M Nuestra Señora de la Gracia. Santa Elena Emperatriz.
- 19 M Santos Juan Eudes y Luis de Tolosa.
- 20 J Santos Bernardo Abad, Porfirio y Samuel.  LUNA Centroamérica 4:02 a.m.
NUEVA Panamá 5:02 a.m.
- 21 V San Pío X, Papa. Santa Juana Francisca Fremiot.
- 22 S Santa María Reina. Santos Timoteo y Sinforiano.
-
- 23 D Santa Rosa de Lima. Santos Felipe, Benicio y Sidonio.
- 24 L Santos Bartolomé Apóstol y Patricio.
- 25 M San Luis, rey de Francia; Higinio de Arles y José de Calasanz.
- 26 M Santos Víctor, Rufo y Ceferino.
- 27 J Santa Mónica. San Cesario.  CUARTO Centroamérica 5:42 a.m.
CRECIENTE Panamá 6:42 a.m.
- 28 V San Agustín Obispo.
- 29 S El Martirio de San Juan Bautista.
-
- 30 D Santa Rosa de Lima (*también se celebra el 23 de Agosto*)
Santos Fantino y Félix.
- 31 L Santos Ramón Nonato y Aristides.

ROSBIF (Carne al horno)



En Inglaterra preparan la carne de una manera en la que logran diferentes sabores y texturas. Se llama rosbif, que viene del inglés "roast beef" y significa carne asada. Toman un gran pedazo de carne de res y lo adoban con especias. Luego lo fríen en una olla bien caliente. Después lo ponen en un horno a gran temperatura. Como el horno está muy caliente, la carne rápidamente se cocina por el lado de afuera, pero en el centro queda todavía cruda. Como el exterior se cocina y se pone seco y quemado muy rápido, todos los jugos de la carne se quedan en el interior. Luego parten la carne en tajadas y, debido a la forma de cocinarla, en cada tajada el centro está jugoso y casi crudo y el exterior seco y muy cocinado. De esa forma logran distintos sabores y distintos puntos de cocción en la misma carne. El rosbif se puede comer frío o caliente.

APUNTES DEL MES

- 1 M Nuestra Señora de los Remedios. Santos Gil, Sixto y Arturo.
- 2 M Santos Antolín y Esteban I, Papa. Santa Máxima.
- 3 J San Gregorio Magno, Papa. Santa Serapia.
- 4 V Santas Rosa y Rosalía.
San Moisés Legislador.  LUNA LLENA Centroamérica 10:03 a.m.
Panamá 11:03 a.m.
- 5 S Santos Rómulo y Lorenzo Justiniano.
Santa Victoria. Beata Madre Teresa.
-
- 6 D Santos Fausto, Eugenio y Petronio.
- 7 L Santos Juan y Paulino. Santa Regina.
- 8 M Nacimiento de la Virgen María.
- 9 M Santos Pedro Claver, Gorgonio y Doroteo.
- 10 J Santos Hilario, Lucio y Nicolás de Tolentino.
- 11 V Santos Proto, Jacinto y Domingo de Val.
Santa Teodora.  CUARTO MENGUANTE Centroamérica 8:16 p.m.
Panamá 9:16 p.m.
- 12 S Santos Leoncio, Guido, Macedonio y Eulogio.
-
- 13 D Santos Juan Crisóstomo y Felipe.
- 14 L La Exaltación de la Santa Cruz.
- 15 M Nuestra Señora de los Dolores. San Nicomedes.
- 16 M Santos Cornelio, Papa. Cipriano y Rogelio.
- 17 J San Roberto Belarmino.
- 18 V Santos José de Cupertino y Metodio.  LUNA NUEVA Centroamérica 12:44 p.m.
Panamá 1:44 p.m.
- 19 S Santos Jenaro y Rodrigo.
-
- 20 D Santos Eustaquio, Andrés Kim Taegan y Pablo Chong Hazang.
- 21 L San Mateo Evangelista.
- 22 M Santos Mauricio, Víctor y Vidal. Santas Digna y Emérita.
- 23 M Santos Andrés, Juan, Pedro, Antonio y Lino.
- 24 J Nuestra Señora de las Mercedes. San Gerardo.
- 25 V Santa María del Socorro.
Santos Lope, Cleofás y Aurelio.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica 10:50 p.m.
Panamá 11:50 p.m.
- 26 S Santos Cosme, Damián y Cipriano. Santa Justina.
-
- 27 D San Vicente de Paúl.
- 28 L Santos Wenceslao y Fausto. Santa Lioba.
- 29 M Santos Arcángeles Miguel, Gabriel y Rafael.
- 30 M San Jerónimo. Santa Sofía.

-
- 1 J Santa Teresita del Niño Jesús. San Remigio.
- 2 V Santos Ángeles de Nuestra Guarda.
- 3 S Santos Francisco de Borja y Cándido.
-
- 4 D Santos Francisco de Asís, y Amón.  LUNA LLENA Centroamérica 12:10 a.m.
Panamá 1:10 a.m.
- 5 L Santos Froilán, Plácido y Atiliano.
- 6 M Santos Bruno y Emilio.
- 7 M Nuestra Señora del Rosario. San Marcos, Papa.
- 8 J Santos Simeón y Demetrio. Santas Brígida, Reparada y Pelagia.
- 9 V Santos Dionisio, Juan Leonardi y Luis Beltrán.
- 10 S Santos Tomás de Villanueva y Francisco de Borja.
-
- 11 D Santa Soledad Torres Acosta.  CUARTO MENGUANTE Centroamérica 2:56 a.m.
Panamá 3:56 a.m.
- 12 L Nuestra Señora del Pilar. San Serafín.
- 13 M Santos Eduardo, Fausto y Marcial.
- 14 M San Calixto I, Papa.
- 15 J Santa Teresa de Ávila.
- 16 V Santas Eduviges y Margarita María Alacoque.
Santos Gerardo María Mayela y Florentino.
- 17 S Santos Ignacio de Antioquia y Andrés de Gandia.  LUNA NUEVA Centroamérica 11:33 p.m.
Panamá (Día 18) 12:33 a.m.
-
- 18 D **Día de las Misiones Católicas.** San Lucas Evangelista.
- 19 L Santos Pedro de Alcántara, Pablo de la Cruz, Juan e Isaac.
- 20 M Santos Feliciano y Juan de Cansio. Santas Irene y Bertilia.
- 21 M Santos Hilario y Malco. Santa Úrsula.
- 22 J San Donato. Santas María Salomé y Elodia.
- 23 V Santos Juan de Capistrano y Pedro Pascual.
- 24 S Santos Antonio María Claret,
Bernardo Calvo y San Rafael Arcángel.
-
- 25 D Santos Crisanto y Bonifacio. Santa Daría.  CUARTO CRESCIENTE Centroamérica 6:42 p.m.
Panamá 7:42 p.m.
- 26 L Santos Luciano, Marciano y Evaristo, Papa.
- 27 M San Vicente. Santas Sabina y Cirseta.
- 28 M Santos Simón y Judas Tadeo, Apóstoles.
- 29 J Santos Serapio y Claudio. Santa Eusebia.
- 30 V Santos Francisco Febres, Claudio, Narciso, Maximiliano,
Marcelo y Alonso Rodríguez.
- 31 S Santos Nemesio y Quintín. Santa Lucía.

- 1 D Día de Todos los Santos.
- 2 L Día de los Fieles Difuntos.  LUNA LLENA Centroamérica Panamá 1:14 p.m. 2:14 p.m.
- 3 M San Martín de Porres. Santos Mártires de Zaragoza.
- 4 M Santos Carlos Borromeo, Nicandro y Vidal. Santa Modesta.
- 5 J San Zacarías. Santas Isabel y Bertilia.
- 6 V Santos Severo y Leonardo.
- 7 S Santos Florencio y Ernesto.
-
- 8 D San Godofredo. Beata Isabel de la Trinidad.
- 9 L Santos Teodoro y Benigno.  CUARTO MENGUANTE Centroamérica Panamá 9:56 a.m. 10:56 a.m.
- 10 M Santos León Magno, Papa; y Andrés Avelino.
- 11 M San Martín de Tours.
- 12 J Santos Josafat, Emiliano, Diego de Alcalá y Martín, Papa.
- 13 V Santos Leandro y Estanislao. Santa Francisca Javier.
- 14 S Santos Clementino, Serapio y Lorenzo.
-
- 15 D San Alberto Magno.
- 16 L Santas Margarita de Escocia, Gertrudis y Ediviges. San Edmundo.  LUNA NUEVA Centroamérica Panamá 1:14 p.m. 2:14 p.m.
- 17 M Santa Isabel de Hungría. San Gregorio Taumaturgo.
- 18 M Santos Máximo, Román y Odón.
- 19 J Santos Ponciano y Crispín.
- 20 V Santos Félix de Valois, Octavio, Agapito y Edmundo Rey.
- 21 S Reina de la Paz. Presentación de la Virgen María.
-
- 22 D **Cristo Rey del Universo.** Santa Cecilia. San Filemón.
- 23 L Santos Clemente I, Papa; y Columbano. Santa Lucrecia.
- 24 M San Andrés Dung Loc.  CUARTO CRECIENTE Centroamérica Panamá 3:39 p.m. 4:39 p.m.
Santas Flora, Herminia y María.
- 25 M Santos Erasmo y Gonzalo. Santa Catalina de Alejandría.
- 26 J Santos Silvestre y Pedro Alejandrino.
- 27 V La Medalla Milagrosa. Santos Fecundo y Primitivo.
- 28 S Santos Gregorio III, Papa; Esteban y Jacobo.
Santa Catalina Labouré.
-
- 29 D **1° Domingo de Adviento.**
Santos Gerardo, Filomeno y Saturnino. Santa Iluminada.
- 30 L Santos Andrés, Apóstol; Cástulo y Constantino.

- 1 M San Eloy. Santas Natalia y Cándida.
- 2 M Santas Viviana, Paulina, Sabina y Aurelia. ○ LUNA Centroamérica 1:30 a.m.
LLENA Panamá 2:30 a.m.
- 3 J Santos Francisco Javier y Claudio.
- 4 V San Juan Damasceno. Santa Bárbara.
- 5 S Santos Sabas, Anastasio, Sempronio y Dalmacio.

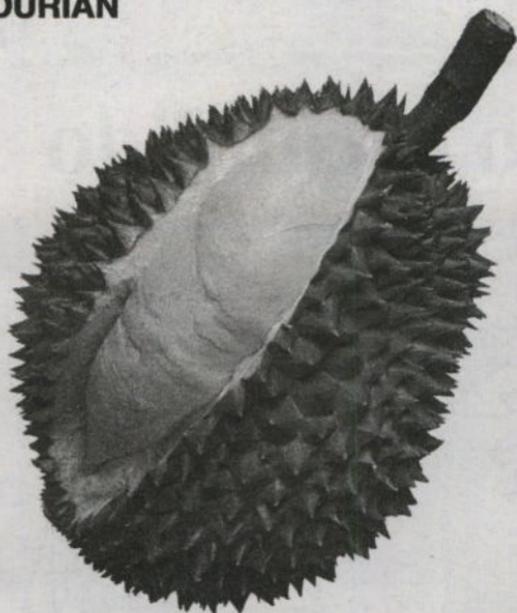
- 6 D **2° Domingo de Adviento.**
Santos Nicolás de Bari y Bonifacio. Santa Dionisia.
- 7 L Santos Ambrosio, Urbano y Martín.
- 8 M La Inmaculada Concepción de María. ☾ CUARTO Centroamérica 6:13 p.m.
MENGUANTE Panamá 7:13 p.m.
- 9 M San Juan Diego. Santas Leocadia y Valeria.
- 10 J Nuestra Señora de Loreto. Santas Eulalia de Mérida y Julia.
- 11 V San Dámaso I, Papa.
- 12 S Nuestra Sra. de Guadalupe. Santa Juana Francisca Chantal.

- 13 D **3° Domingo de Adviento.** Santas Lucía y Otilia.
- 14 L Santos Juan de la Cruz y Nicasio.
- 15 M Santos Ireneo, Valeriano y Faustino.
- 16 M San Eusebio. Santas Albina y Adelaida. ● LUNA Centroamérica 6:02 a.m.
NUEVA Panamá 7:02 a.m.
- 17 J Nuestra Señora de Chiquinquirá. San Florindo.
- 18 V Nuestra Señora de la Buena Esperanza.
San Graciano. Santa Judith.
- 19 S Santos Nemesio, Ciriaco y Darío. Santa Fausta.

- 20 D **4° Domingo de Adviento.** Santo Domingo de Silos.
- 21 L San Pedro Canisio.
- 22 M Santos Demetrio y Honorato.
- 23 M San Juan de Kanty. Santa Victoria.
- 24 J Santos Delfín y Gregorio. ☾ CUARTO Centroamérica 11:36 a.m.
CRECIENTE Panamá 12:36 p.m.
Santas Irmína y Adela
- 25 V Nacimiento de Nuestro Señor Jesucristo (*Navidad*).
- 26 S San Esteban, el Primer Mártir.

- 27 D **La Sagrada Familia.** San Juan Evangelista.
- 28 L Los Santos Mártires Inocentes.
- 29 M Santo Tomás Becket.
- 30 M Santos Sabino y Egwin. Santa Anisia.
- 31 J San Silvestre I, Papa. ○ LUNA Centroamérica 1:13 p.m.
LLENA Panamá 2:13 p.m.
Santas Coloma y Melania.

DURIAN



En Malasia, Indonesia, Tailandia, Filipinas y China, crece una fruta tan grande que puede llegar a pesar cinco kilos. Se llama durian, que en malayo quiere decir "espinosa". Es grande, verde y con espinas duras. Por dentro tiene como cinco cuevitas donde hay una crema suave y amarilla, que es lo que se come. En los países de Asia piensan que esta fruta es la más deliciosa que existe y la llaman la reina de las frutas. Quienes la han probado dicen que su sabor es como de crema de vainilla. Lo

curioso del durian es que cuando está maduro tiene muy mal olor. Al abrirlo huele como a carne descompuesta. Pero dicen que mientras más feo sea su olor, más delicioso es su sabor. El olor, además de fuerte es duradero y muchos hoteles tienen prohibido comer durian en sus habitaciones porque el olor se queda por días. Las semillas del durian no huelen mal y se comen asadas. El durian es rico en fibra, vitaminas y minerales.

APUNTES DEL MES
