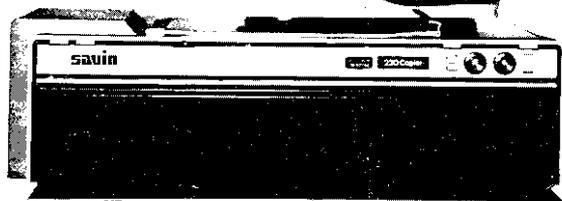


UNO DE NUESTROS
SECRETOS
ESTA EN
EL PAPEL*



A nadie se le ocurriría utilizar papel Bond corriente para imprimir una fotografía de alta calidad. Para ello es necesario un papel especial. Lo mismo es cierto cuando usted necesita una copia de calidad en su oficina. Por eso ninguna otra copiatrice puede igualar los resultados que logran las máquinas SAVIN, utilizando papel **Electrostático***, especialmente fabricado para ese fin, en colores y a un costo menor. Para más información, visite nos o llámenos para hacer una cita, sin ningún compromiso.

savin

OfiCentro
Olympia

Via España No. 58 Edif. Maracuta
Tel. 84-5444
Servicio es nuestro producto más importante**

ES LA PRIMERA EN EXPERIENCIA,
FRECUENCIA DE SERVICIOS Y TIENE
EL EQUIPO MAS MODERNO

SI LE INTERESA EMBARCAR EN CONTAINERS,
NOSOTROS LOS TENEMOS

PRUDENTIAL GRACE LINES INC.

AGENTES GENERALES

Panama Agencies Company

Teléfono: 64-6044

Pagamos
4%
de interés
4
veces al año

En forma puntual, abonamos automáticamente en marzo, junio, septiembre y diciembre los intereses a su cuenta. Además, si abre su cuenta o deposita durante los primeros diez días de cada trimestre; le pagaremos los intereses del trimestre completo. Usted gana mucho más, acumulando los intereses que pagamos cuatro veces al año, a su cuenta de ahorro.

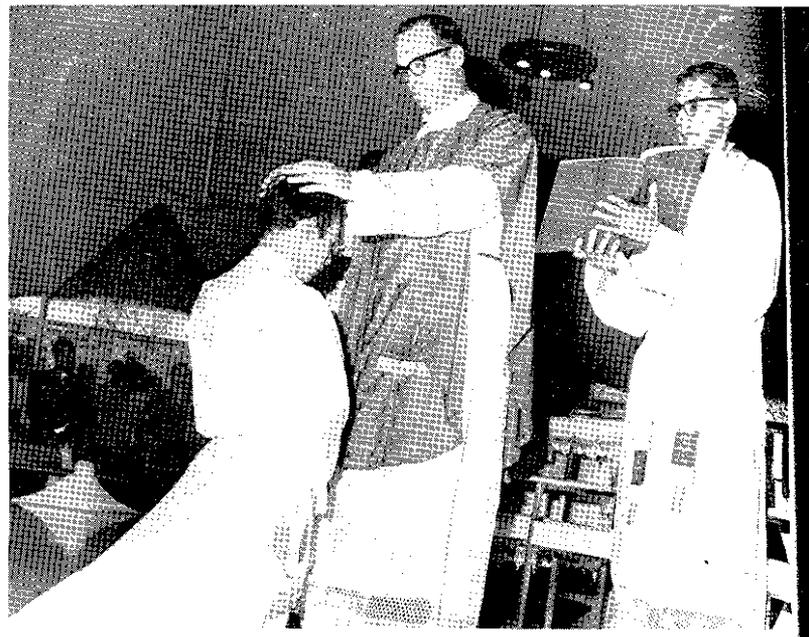


100 AÑOS DE EXPERIENCIA SIRVEN MEJOR A PANAMA

b **banco de bogotá**
CALLE 34 - ENTRE AVE. J. AROSEMENA Y AVE. CUBA Tel. 25-1801
Miembro de la Asociación Bancaria de Panamá.



Contemplamos en esta foto al P. Jorge A. Leignadier Villalobos S.J. postfado ante su Exc.a Revdma. Mons. Marcos Gregorio McGrath, máximo representante de la Iglesia panameña, en señal de adoración y petición. Misterio en donde se pide para el nuevo sacerdote la bendición del Espíritu Santo y las gracias propias del Estado Sacerdotal.

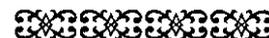


Arrodillado ante el Obispo. Monseñor le impone las manos invocando al Espíritu Santo: "Dios esté contigo y lleva a los hombres a Dios en nombre de la Iglesia". Le acompaña el P. Nicanor Ramos Villalobos S. J.

El 29 de junio pasado en la Iglesia Javier, tuvo lugar la Ordenación Sacerdotal de Jorge A. Leignadier Villalobos.

El acto fue revestido de gran solemnidad.

"Tierra y dos mares" felicita al nuevo sacerdote panameño y se une al regocijo de sus queridos padres.



HOY TE ENTREGO UN HIJO

*¡Oh! Dios mío hoy te entrego un hijo
fruto del vientre de su madre amada
la que con ansias maternas lo esperaba
mas el Señor lo tomó bajo su cuidado.*

*Horas terribles de angustia y de inquietud
cuando crecido nos confesó su decisión
de servir a Jesús con devoción
perdónanos Señor nos pareció una ingratitude.*

*Nuestras pestañas cerraron nuestros ojos
llovía por dentro, llovía a raudales
furtivas lágrimas rodaron cual manantiales
por nuestras mejillas como entre abrojos.*

*Muchos son los llamados pocos los escogidos
por la Gracia del Señor señalados
mas hoy nosotros sus padres alborozados
te entregamos Dios Señor a nuestro hijo
Mas aquí tienes Dios Mío a nuestro hijo.*

Jorge A. Leignadier Guillén



... Y las manos del nuevo sacerdote son limpiadas con pan y lavadas por sus padres Sr. Jorge A. Leignadier y Lelia V. de Leignadier. Manos estas que fueron guiadas por ellos en los peligros de la vida y hoy son bendecidas por la Gracia del Señor en bien de la humanidad.

LA CASULLA DE MI HIJO JORGE

No creo pueda sentir ilusión más grande una madre, que ayudar a confeccionar la vestimenta de su hijo, para recibir el sacramento del sacerdocio.

Fue así, que inspirándome en los Símbolos de la Eucaristía, empecé a acariciar la idea de confeccionar los hábitos, con el cual mi amadísimo hijo recibiría, el Orden Sacerdotal aquí en la tierra, por gracia de Dios.

Afortunadamente, sus tías Mariquita Muñoz y Lola M. de De León, expertas en el calado y talco en sombra, plasmaron en el lienzo de hilo blanco, los Símbolos Eucarísticos, los racimos de uvas y las espigas de trigo.

Consciente de que mi ayuda representaba la satisfacción más grande, porque sentiría mi hijo, en esa labor, las manos de su madre, fui hilvanando cada puntada, como en un rosario las oraciones más fervientes que dictara mi corazón.

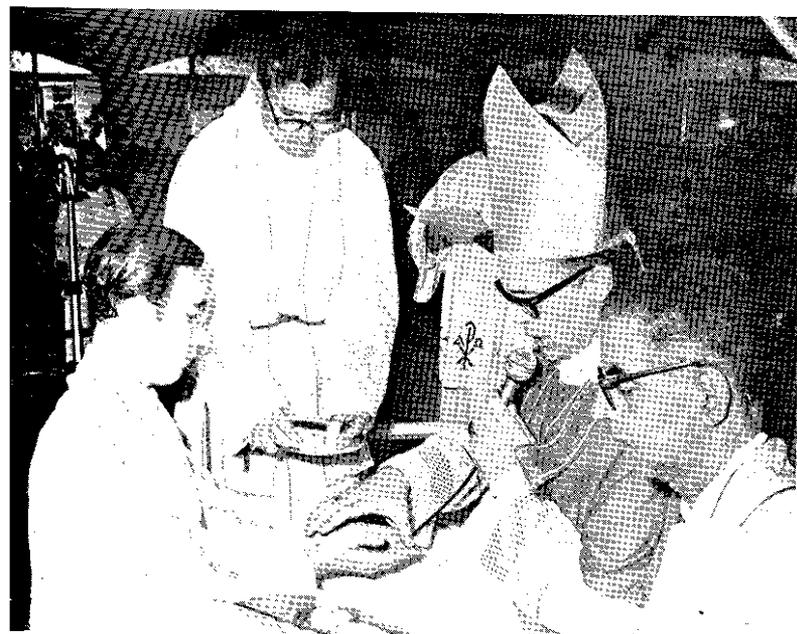
A ratos, recordaba 29 años atrás, que al igual que ahora, cosíamos juntas la canastilla para el ser anhelado que iba a nacer y sería hoy, ministro de Dios.

Al ver cristalizados mis sueños en ese hijo iverlo convertir el pan y el vino en la Sangre y Cuerpo de Nuestro Señor Jesucristo!, mi corazón vibra y siente regocijo, y digo para mí: es mi hijo amadísimo al servicio de Dios.... —Y se cumplió la voluntad del Señor.

Lelia V. de Leignadier



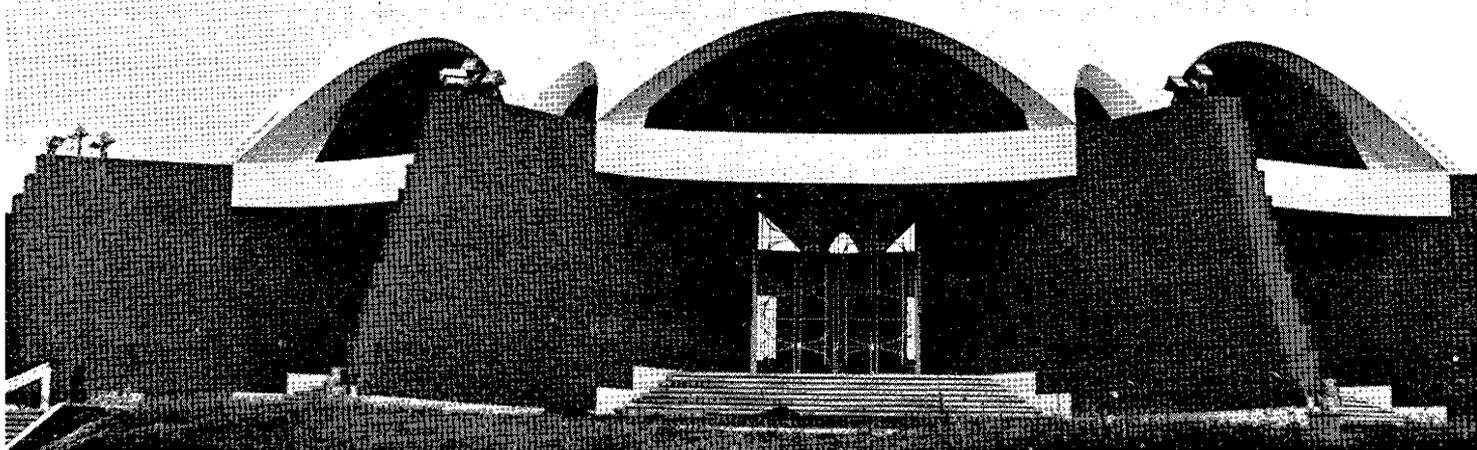
Magnífica foto que capta el momento en que madre e hijo se dan el abrazo de paz durante la celebración del Santo Sacrificio del Altar.



Las palmas de las manos del P. Jorge A. Leignadier S.J. son ungidas con el Santo Crisma por Mons. McGrath mientras dice: "Nuestro Señor Jesucristo, a quien el Padre ungió con la fuerza del Espíritu Santo, te de su fortaleza, a fin de santificar a su pueblo y ofrecer a Dios el sacrificio". Lo asisten el P. Fernando Guardia S.J. y el P. Nicanor Ramos Villalobos S.J.



El Obispo hace entrega al ordenado de la Hostia sobre la Patena y el Cáliz con Vino y Agua, diciendo: "Recibe la ofrenda que el pueblo de Dios presenta. Advierte bien lo que vas a hacer, imita lo que tendrás entre manos y configura tu vida con el Misterio de la Cruz del Señor". Simbolizando este acto el misterio del sacerdote para toda la vida que será repetir el Sacrificio de Jesús en los tiempos actuales y ser el animador en la vida comunitaria, amor y comprensión.



El Templo Baha'i se convierte en poderosa Atracción Turística para nuestro País

Visible desde todos los puntos elevados de la ciudad y en algunos lugares hasta desde el nivel de la calle (como en algunos sectores de la vía a Panamá la Vieja) se levanta en la dirección de la Carretera Transistmica y Las Cumbres una majestuosa cúpula blanca que de día reverbera bajo los rayos del sol y de noche la ilumina una perenne antorcha. Es la Casa de Adoración en Panamá de la FE Baha'i, que desde su inauguración el 29 de abril de este año, además de ser una joya arquitectónica de extraordinario valor para nuestra ciudad capital, se ha constituido en una gran atracción turística que atrae a nuestro país muchísimos viajeros de todo el mundo deseosos de contemplar esta maravilla arquitectónica que costó (solamente el edificio) más de un millón de Balboas. Para las ceremonias de inauguración que duraron toda una semana vinieron cerca de cuatro mil Baha'is de todo el mundo, algunos en aviones fletados especialmente para este viaje. Solamente de los Estados Unidos vinieron casi mil. Se calcula que cada año vendrán varios miles de visitantes de todos los puntos cardinales a contemplar la grandiosa construcción y a orar en ella.

Sólo existen cuatro templos Baha'is en el mundo, además del templo madre en la Tierra Santa, en Haifa y del que se levanta en Panamá, los otros están en Alemania, Australia, Uganda y los Estados Unidos. El de Panamá es uno de los más imponentes; se levanta en la región de Ojo de Agua, cerca de la Transistmica, sobre el cerro Sonsonate, cuyo nombre significa La Montaña que Canta, a unos 738 pies sobre el nivel del mar, lo cual permite que se divise desde lejos a gran distancia; una magnífica carretera conduce desde la Transistmica al Templo, que fue la primera construcción completamente circular realizada en Panamá; el diámetro de su base es de 200 pies y su altura interior de 92 pies. El auditorium o nave central está en el centro de la base, que es una estrella de nueve puntas, cada una de las cuales termina en una de las nueve grandes puertas de hierro ornamentales situadas en torno a la construcción. El auditorium tiene cabida para quinientas cincuenta personas. Su diseño se abrió a concurso en el que participaron cuarenta y cuatro arquitectos de todas partes del mundo, siendo seleccionado el proyecto del jo-

ven arquitecto inglés Peter Tiltson, quien asistió a la inauguración.

La Fe Baha'i no es una religión protestante y no es incompatible con la Iglesia Católica y prueba de ello es que SENDA, el boletín informativo de la Arquidiócesis católica de Panamá, se hizo eco en sus columnas, de la inauguración del templo y suministró información sobre esa Fe. Esta tuvo su origen en 1844 en el Irán y fue su creador Bahá'u'llah y su Herald o Profeta el Bab. Esta fe forma una nueva Comunidad Espiritual mundial y abarca todas las grandes religiones mundiales (judaísmo, cristianismo, budismo, etc.) y pertenecen a ella gentes de todas las religiones, razas, nacionalidades, y clases sociales. La Fe Baha'i proclama que su causa es la misma causa de Cristo y que el propósito principal de la vida de un ser humano es conocer y adorar a su creador, Dios cuyo Profeta es Bahá'u'llah. La sede de la Fe está en Haifa, Israel donde en las laderas del famoso e histórico Monte Carmelo, en tierra santa se levanta la Casa Universal de Justicia, donde reside la autoridad suprema, ejercida por un número plural de especie de supremos sacerdotes que se denominan Manos de la Causa.

El templo de Panamá, como Casa de Adoración, está abierto para todo el que desee adorar allí a Dios, orar, meditar o concentrarse en un ambiente de paz, serenidad y tranquilidad.

LLAME AL TELEFONO 23-4322 Y ALLI LE DARAN TODA LA INFORMACION NECESARIA
SOBRE EL "PROYECTO LLAVERO"

—ASOCIACION NACIONAL CONTRA EL CANCER—

Por:
Juanita Oller de Mulford

El Banano "Patriota"

Casi todos los días, a la caída del sol, aprovechando la esplendidez y frescura de las tardes de verano que hacen en Chepo y después de dar una vuelta por el pueblo para observar la forma de herradura que adquiere cuando se le ve desde su frente, nos dirigíamos a la vivienda de la Tía Espíritu Santo, situada en las afueras. Era ésta una humilde choza levantada sobre cuatro toscos horcones, forrada con caña blanca y protegida por un techo de hojas de "guágará". Rodeábala un bien cuidado huertecito, cercado por numerosos árboles frutales, en el que la Tía Espíritu cuidaba con esmero una cría de gallinas, que junto con el huerto, constituían su único tesoro, ya que de ellos derivaba los medios de subsistencia.

La choza estaba dividida en dos compartimientos; uno que servía de dormitorio y otro de sala de recibo, donde se detenían los clientes que iban en busca de los frescos huevos, de los sabrosos frutos del huerto, de la deliciosa chicha de maíz que tenía la fama de ser la mejor del pueblo, de los "bollos de jeta" o de los chorizos mejor condimentados, que de todo hacía la Tía Espíritu, pero de la mejor calidad, en la amplia "enramada" que tenía detrás de la casa.

A pesar de sus reducidas proporciones, la salita de la Tía Espíritu era fresca y atractiva por el aseo y la pulcritud que en ella reinaban. Había adornado las paredes con cromos y litografías a colores recortados de revistas y periódicos ilustrados, con calendarios de vistosos colores y estampas pequeñas con la imagen de algún santo de esas que reparten las boticas para hacer propaganda a alguna medicina. Todo su mobiliario consistía de varios bancos y una mesa de madera muy limpia y brillante a fuerza de lavarla y restregarla con hojas de "chumico"; su venerable tinajero con su correspondiente tinaja roja de barro cocido y una colección de totumas color crema pálido de todos tamaños que hacían las veces de vasos.

Su trato afable y jovial y una perenne sonrisa que se dibujaba en sus ya rugosos labios, la hacían grata a los visitantes,

quienes después de oírla por algunos instantes, ya no podían prescindir de su compañía. Vestía siempre falda y "basquiña" de zaraza morada y cubría su cabeza con un sombrero de paja blanca con pintas negras menudas, el que nunca se quitaba ni en su propia vivienda.

Una tarde, después de haberle hecho una pequeña compra, pretexto del que siempre nos valíamos para tener el gusto de escucharla, dirigióse a una esquina de la sala, en donde pendía, atado una "soga" o "cabuya" un apetitoso racimo de bananos. Cortó una "mano" que contenía más de cinco, y nos la ofreció muy complacida, la cual distribuimos entre nuestras compañeras, dejando solamente uno para nosotros. Confundiendo nuestro compañerismo con un acto de repugnancia hacia la fruta, nos hizo la siguiente pregunta:

—¿Qué, no les gusta el banano "patriota"?

—¿Cómo no? —le respondimos—, pero es que acabamos de comer y ya es muy tarde para comer bananos.

—El "patriota" —nos replicó—, no le hace daño a nadie a esta hora. Y si no me lo creen a mí, recuerden el dicho que dice: "El banano por la mañana es oro, por la tarde es plata y por la noche mata".

Y argumentando que todavía no era de noche, hizo un nuevo reparto de bananos que algunas comieron y otras no, por lo cual creyó oportuno reforzar sus argumentos:

—Ustedes vienen por aquí a reponerse, ¿verdad? Pues el "patriota" que tanto abunda, es la fruta que más sostiene y da energía. Por eso se le llama "patriota"...

—¿Por qué? —le preguntamos, sin esperar a que terminara.

—Pues, por lo que les voy a referir, si no lo saben. Bayano, lo mismo que nuestro río, se llamaba un negro "cimarrón", que comandaba unas hordas iguales a él y que se refugió en esta región. Aunque tenía fama de malo, no lo era tanto como lo pintaban los españoles,

quienes lo llamaban "el tigre" de nuestras montañas, para ponderar su supuesta crueldad. Bayano y sus hombres respetaban las propiedades de los indios, con los cuales se llevaba en perfecta armonía. Su odio era para los españoles, a quienes consideraba sus opresores porque lo querían reducir a la humillante condición de esclavo, y nada más natural, decía, que siendo él y sus compañeros seres humanos que pensaban y dependían del mismo Dios, como los españoles, que tratasen de eliminar a quienes le querían arrebatar su libertad, pues hasta los animales eran más felices que él, por que nadie trataba de esclavizarlos.

Trabóse, pues, una reñida lucha entre los ejércitos españoles y los "cimarrones", quienes, mejores conocedores del terreno que pisaban, se refugiaron en las selvas y desde allí daban qué hacer a sus enemigos. Después de un año largo de lucha, un arrojado oficial español descubrió los rastros del camino que conducía al escondite de los "cimarrones", a los cuales sorprendieron desprevenidos, los rodearon y los sitiaron. Pensaron los españoles que por medio de un asedio se impedía la entrada de víveres y el cultivo de la tierra en el campo cimarrón y que muy pronto se verían obligados a rendirse. Pero no sucedió así para mayor contrariedad de los sitiadores y asombro de los habitantes del lugar, pues los "cimarrones" sostuvieron el sitio durante un año, sin que supiese de qué medios se valían para alimentarse y resistir los ataques de fuerzas superiores en número y bien equipadas.

Cuando Bayano fue hecho prisionero en una emboscada y fue levantado el sitio por la completa dominación de los sitiadores, se pudo saber, después de hechas las investigaciones de rigor, que sólo se habían alimentado con banano, que los indios les proporcionaban en grandes cantidades y que éste les había comunicado energía, ánimo y firmeza en sus ideas libertadoras.

Sabido esto por los chepanos, sintieron gran afecto y admiración por el banano, al que apellidaron "patriota", porque había sido un gran factor en la lucha por la libertad, nombre que recordaron muchos años después, cuando las ideas emancipadoras brotaron en el corazón de los istmeños.

Cuando la Tía Espíritu terminó de hablar, parecía como transfigurada, tal era el entusiasmo con que había dado rienda suelta a sus recuerdos y el orgullo que sentía de pertenecer a una tierra que había dado un fruto tan excelente, que había sido en aquella ocasión memorable, el sostén de heroicos luchadores por la conquista de la libertad.

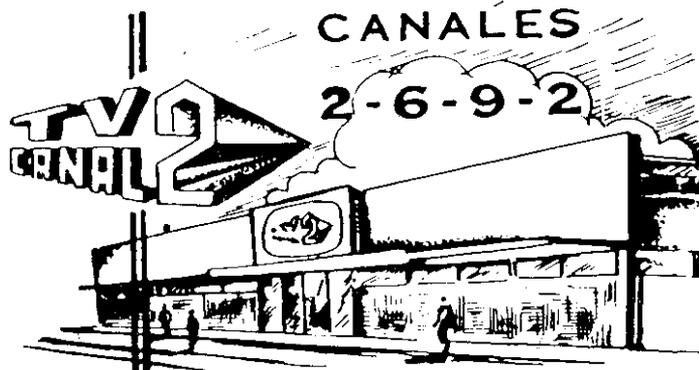


En la residencia de la Sra. Carmela de Salerno se celebró el compromiso matrimonial de su hija Brenda con el Ing. Joaquín Carrasquedo en ceremonia familiar. En la foto vemos a los novios acompañados de sus queridas madres, la Sra. Carmela de Salerno (izq.) y Sra. Pura de Carrasquedo cuando brindan y aceptan felices todas las felicitaciones.

Sociales

Los jóvenes Deborah Zeimetz y Alfredo L. Maduro celebraron su matrimonio en la Iglesia de Guadalupe el 29 de julio P.P.

La novia es hija del Sr. Frank Zeimetz y Sra. Margaret B. de Zeimetz y el novio es hijo del Sr. Oswaldo Mduro y Sra. Lois B. de Maduro. Después de la ceremonia religiosa los padres de la novia brindaron una lujosa recepción en el Club Unión a familiares y amigos que acudieron a felicitarlos.



TELEVISORA NACIONAL, S. A.

PRESENTA MAS

Y

MEJORES PROGRAMAS



La Srta. Julieta Gina Stoute Escala cumplió 15 años el pasado 28 de julio.

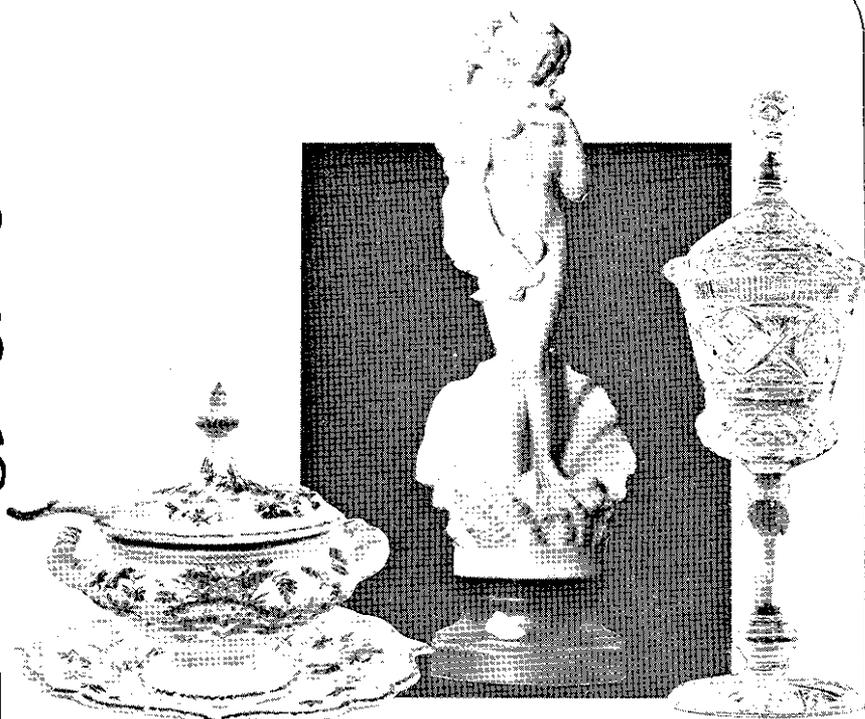
Sus padres el Sr. José Gmo. Stoute y Sra. Rosa Escala de Stoute la agasajaron con una brillante y alegre fiesta en los salones Bolívar y Venecia del Hotel el Continental.

En la foto la feliz quinceañera rodeada de sus damas de honor.

(siga a la página siguiente)

BB&M

los
más
finos
regalos
en
Guardia
y Cia.



Cuando usted necesita quedar realmente bien con un regalo bonito y muy original, cómprelo en Guardia. Guardia tiene bellezas para regalo. Adornos preciosos, cristalería, botellas para licor, ceniceros e infinidad de regalos realmente fascinantes en Guardia,



El pasado 22 de julio en el Salón Bella Vista del Hotel "El Panamá" tuvo lugar el cambio de directiva de la Asociación Nacional Contra el Cáncer.

Este acto estuvo muy concurrido y estuvo en todo momento lleno de brillantez. A la Lic. Florencia Jaen Francois (4a. de izq. a der.) presidenta electa la acompañan en la directiva distinguidas personalidades.

El pueblo panameño tiene su mejor aplauso para este grupo que voluntariamente se ha echado sobre sus hombros una obra de tanta repercusión social.



El Sr. Pablo Durán, presidente saliente del Club Rotario de Panamá, recibe un obsequio del Sr. Mario Preciado, nuevo presidente para el período 1972-73.

El cambio de la nueva directiva tuvo lugar en el Club Unión, acto al cual asistieron gran cantidad de rotarios y sus esposas y distinguidas personalidades como invitados especiales. El Sr. Durán recibió un gran aplauso por su magnífica labor realizada durante su mandato.

El pasado 14 de julio tuvo lugar en el Club Unión la toma de posesión de la nueva directiva de la AFAN para el año 1972-73.

La Sra. Noemí de Puerta, reelegida presidió el acto que fue muy concurrido por socias e invitadas especiales.

Dieron brillo a la fiesta de la AFAN las intervenciones musicales de Zita Lewis en el piano y de Marisin Castro Vieto con selectas y escogidas canciones.

En la foto de izq. a der.: Zita Lewis y Marisin Castro Vieto reciben flores de la presidenta de la AFAN, Noemí de Puertas y Aurorita de Espinosa (der.) maestra de ceremonias.



Como invitadas especiales asistieron al cambio de las asociaciones cívicas. De izq. a der.: Lic. Florencia Jaen contra el Cáncer; Sra. Marilita de Compañy, presidenta de García de Paredes, presidenta del Club Interamericano de la Mesa Redonda Panamericana; Itzel de Cardona presidenta de la AFAN; Elia de González, presidenta de Damas Colombo-Panameñas; Delia de Carmen Linares, presidenta del Club de Mujeres P. presidenta de Mujeres de América.

GRAN VARIEDAD DE DISEÑOS PARA DECORAR

LAS PAREDES DE SU RESIDENCIA OFICINA O LOCAL COMERCIAL



Decoraciones Doris

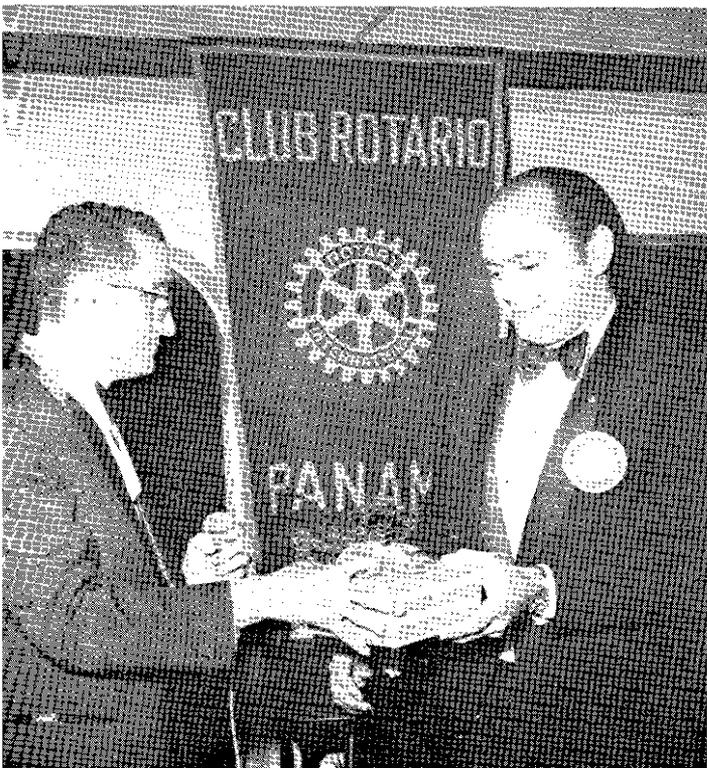
DISTRIBUIDORES DE LA IMPERIAL WALLPAPER MILL

TELEFONOS

CALLE EL PAICAL Y TRANSISTMICA

61-7530 61-6553

APARTADO POSTAL 4188 PANAMA 5, R. de P.



Recibió el Sacramento del bautismo el niño Claudio Núñez Ferrer, hijo del Sr. Claudio Núñez N. y Sra. Deyanira Ferrer de Núñez. Ofició la ceremonia Mons. Daniel Núñez, Obispo de David y tío del padre del nuevo cristiano.



Fotos: Gómez Santos



Directiva de la AFAN, presidentas de algunas asociaciones: Inés de Ancois, presidenta de la Asociación Nacional de las Damas Españolas-Panameñas; Mary de Quintero, presidenta de la AFAN; Noemí de Puerta, presidenta de las Esposas de Abogados; Yolanda de Gómez, presidenta del Comité de Ayuda Social; Vilma de Young, presidenta de las Esposas de Negocios.

La Asociación de Damas Colombo-Panameñas que preside la Sra. Yolanda Arbelaez de Gómez participaron en forma activa en los diferentes actos para conmemorar la fecha clásica de la república de Colombia. El 20 de julio pasado obsequiaron una preciosa canastilla al primér niño nacido en ese día. En la foto las vemos cuando llevaron alegría a la recién nacida Colombia Inés Marín. De izq. a der.: Inesita de Orange, Estela de Gómez, Yolanda A. de Gómez, Celina de Ríos, Noemí de Puerta, Nelly de Molina y Leonor de Alvarez.

La Toscana

Bellos regalos para las Novias

Cristal de Bohemia - Artículos de Cuero Florentino

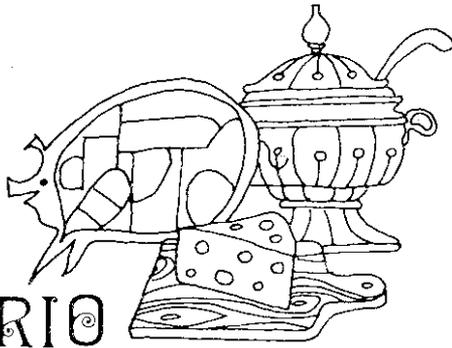
Porcelana Capodimonte - Alabastro - Onix



TODA LA MERCANCIA TRAIDA DE EUROPA ESPECIALMENTE PARA ADORNAR SU HOGAR
TELEFONO 5-2610 — DAVID, CHIRIQUI — APARTADO POSTAL 224

ARTE CULINARIO

ESCRIBE: LIC. BENITA DE TASON



El Arroz

En casi todas las civilizaciones, la base de la comida diaria, es un alimento que contiene almidón o gluten o los dos.

Arroz: India Oriental, China y ciertos países de América Latina.

Maíz: Indias Occidentales y ciertos países de América Latina.

Trigo y granos: Medio Oriente y Africa. En forma de pan en ciertos países de Europa.

En forma de pasta, en Italia, Raíces, papas y tubérculos: Norte América, ciertos países europeos.

Yuca, ñame, otóe, en las Islas del Caribe y Africa.

—o—

Estos alimentos al ingerirse por procesos de la digestión se desdoblán en carbohidratos que son la fuente de la energía que utilizamos en la vida diaria. Mas no podemos pensar que porque otras razas han vivido casi exclusivamente de ellos son alimentos completos. Distan mucho de serlo, ya que les falta proteínas grasas, vitaminas y minerales.

En nuestro medio se usan varios de estas bases de alimentos en una misma comida. Hace unos años no concebíamos nuestro almuerzo dominical sin arroz, ensalada de papas, macarrones, plátanos y alguna fritura de maíz. Poco a poco por seguir las reglas de una buena nutrición balanceada hemos optado por elegir

uno de los alimentos anteriormente mencionados como base, predominando siempre al hacer el escogimiento, el arroz.

El arroz es un grano de la familia de las gramíneas. Tiene su origen en la India Oriental, pasó a la China, luego se introdujo en Egipto, de allí pasó a Grecia. Luego se extendió por Portugal, España lo heredó de los musulmanes junto con el azafrán y de allí que la combinación sea muy usada en la península Ibérica. Los españoles lo trajeron a la América por ellos colonizada.

En América del Norte lo introdujo el fundador de Carolina del Sur, Dr. Henry Woodward que lo trajo de Madagascar en 1671.

Según los arqueólogos, en Mohenjo Daro (hoy en día parte de Pakistán) la civilización de esa zona conocieron los granos, entre ellos el arroz 4.000 A. C, es decir 1,000 años antes del Zenith de Babilonia.

Hace 5,000 años se cultivaba con profusión en el valle Indico, de aquí consiguieron los chinos su primer arroz.

Está muy ligado el arroz a la religión Budista, dice la historia que Buda vivió toda su vida con una dieta de un grano de arroz al día.

Hay gran variedad de granos de arroz y

mencionaré solamente unos cuantos:

Carolina: grano largo y angular, blanco y brillante.

Indochina: grano más chico que el indio. **Java:** grano alargado y chato, transparente y brillante.

Romano: de grano grisáceo, color apagado.

Japonés: grano ovalado, traslúcido con un centro oscuro.

Patna: de grano menos duro, forma cilíndrica y color de leche.

Chino: grano duro y poco quebradizo, blanco y brillante.

Hasta hace cincuenta años todo el arroz que se consumía en nuestro país era traído de la China. Hoy gracias a los estudios y constancia de nuestros agricultores casi todo el arroz que usamos se produce en el Istmo.

Debemos tener siempre en cuenta al elaborar nuestro plan de alimentación que ni el arroz ni ninguno de los alimentos de base de almidón y gluten es un alimento completo.

Las recetas a base de arroz que doy a continuación, todas están complementadas con algún vegetal, carne, o jugos de éstas, haciendo que estos llenen en parte lo que le hace falta para ayudar a ser un plato de nutrición sana.

(siga a la página 28)

A mí... que me de la buena

MANTEQUILLA BLUE RIVER

ELABORADA POR
LAVERY DE PANAMA S. A.

