



## **Tungkol Saan ang Modyul na Ito?**

Lahat ng tao ay dapat kumain upang mabuhay. Isipin mo ang huling pagkakataon na hindi ka kumain. Anong nangyari? Maaaring nakaramdam ka ng sobrang gutom at nagsimulang kumulo ang iyong tiyan. Kailangang kumain ang bawat isa, saan ka man naroroon o saan ka man nakatira. Kailangan ding magluto ng pagkain at kumain ang ating mga kapatid sa Asya — tulad mo.

Ang modyul na ito ay tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain sa buong Asya. Nakatuklas ang ating mga kapatid sa Asya ng iba't ibang paraan ng pagluluto ng kanilang pagkain. Gumagamit sila ng mga sangkap na karaniwang matatagpuan sa lugar na kanilang tinitirahan. Habang binabasa mo ang modyul na ito, isipin mo kung anong mga gulay o mga sangkap (gaya ng asin, paminta, anis, at iba pa) ang madaling makita sa inyong lugar. Maaari mo ding bisitahin ang pinakamalapit na palengke upang tingnan ang mga pagkaing mura o mahal ang halaga. Hindi magtatagal, iyong matutuklasan na hindi lamang basta pagkain ang bagay na iyong kinakain. Matutuklasan mo rin na ang pagkain ay isang mahalagang bahagi sa buhay ng tao.

Nahahati sa apat na mga aralin ang modyul na ito:

*Aralin 1 – Anu-ano ang Kanilang Kinakain sa Timog-Silangang Asya?*

*Aralin 2 – Anu-ano ang Kanilang Kinakain sa Timog Asya?*

*Aralin 3 – Anu-ano ang Kanilang Kinakain sa Kanlurang Asya (Gitnang Silangan)?*

*Aralin 4 – Anu-ano ang Kanilang Kinakain sa Silangang Asya?*



## **Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?**

Matapos ang pag-aaral sa modyul na ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ hanapin sa mapa ang mga rehiyon sa Asya kung saan matatagpuan ang iba't ibang uri ng pagkain;
- ◆ matutukoy ang mga sangkap na ginagamit sa iba't ibang rehiyon sa Asya;

- ◆ mailalarawan ang iba't ibang uri ng pagkain mula sa apat na rehiyon ng Asya; at
- ◆ maihahambing ang mga pagkain mula sa palibot ng Asya sa mga pagkaing kinakain sa iyong bansa.

Kung nasisiyahan kang kumain, siguradong masisiyahan ka sa modyul na ito. Handa ka na bang matutunan ang tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain sa palibot ng Asya? Kung gayon, magsimula na tayo!



## Anu-ano na ang mga Alam Mo?

- A. Tukuyin kung saang rehiyon ng Asya nagmula ang mga pagkain sa ibaba. Makikita ang mga sagot sa loob ng kahon. Maaari mong isulat ang iyong sagot sa nakalaang puwang.

Timog-Silangang Asya (hal. Indonesia, Malaysia, Pilipinas, Brunei, Myanmar)

Timog Asya (hal. India, Pakistan, Sri Lanka)

Silangang Asya (hal. Tsina, Hapon, Korea)

Kanlurang Asya (hal. Saudi Arabia, Yemen, Iraq, Kuwait)

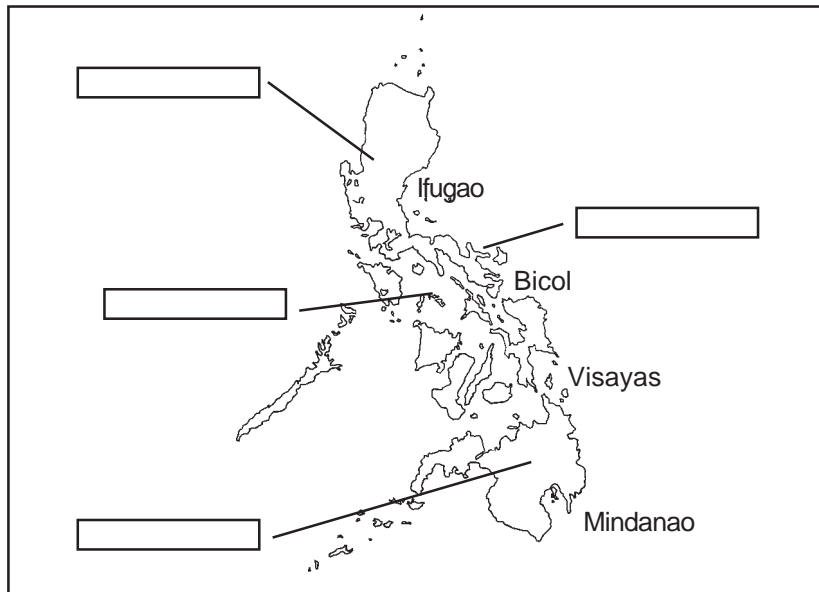
1. Nagmula sa \_\_\_\_\_ ang *opor ayam*.
2. Nagmula sa \_\_\_\_\_ ang *adobo*.
3. Nagmula sa \_\_\_\_\_ ang *chicken curry*.
4. Ginamit sa \_\_\_\_\_ ang *yoghurt*.
5. Nagmula sa \_\_\_\_\_ ang *sushi*.
6. Nagmula sa \_\_\_\_\_ ang *peking duck*.

- B. Ang mga salita sa loob ng kahon sa ibaba ang makapupuno ng mga sumusunod na pangungusap. Maaari mong isulat sa patlang ang iyong mga sagot.

baka	<i>spaghetti</i>	mga gulay	matamis	baka	hilaw
maasim	presentasyon	tupa	maanghang	baboy	tsaa

1. Napakahalaga sa mga Hapones ang \_\_\_\_\_ ng pagkain.
  2. Ginagamitan ng maraming sili ang pagkain sa Indonesia. Ito ay napaka\_\_\_\_\_.
  3. Karamihan ng mga taga-Indonesia, taga-Gitnang Silangan at taga-Pakistan ay mga Muslim. Hindi sila kumakain ng \_\_\_\_\_.
  4. Sa Japan, kalimitang \_\_\_\_\_ang isda na inihahaing *sushi*.
  5. Sa India, kalimitang gawa sa \_\_\_\_\_ ang mga pagkain.
  6. \_\_\_\_\_ ang pangunahing karne sa Gitnang Silangan.
- C. Makikita sa susunod na pahina ang mapa ng Pilipinas. Makikita rin ang deskripsyon ng mga rehiyonal na pagkaing Filipino at mga nakagawiang pagkaing mula sa iba't ibang bansa sa Asya. Itugma ang pagkain sa tinutukoy na lugar sa Pilipinas. Maaari mong isulat ang titik ng deskripsyon sa loob ng mga kahong nakalaan sa mapa.
1. Katulad ng pagkain sa Indonesia, napaka-anghang na putahe ang *Bicol Express*.
  2. Maraming mga Muslim ang nakatira dito. Hindi sila kumakain ng karneng baboy, tulad din ng kanilang mga kapatid na Muslim sa Saudi Arabia.
  3. Ang *kinilaw* ay hilaw na isdang may sili at sibuyas sa suka. Ito ang ating katutubong paraan ng *Japanese sushi*.

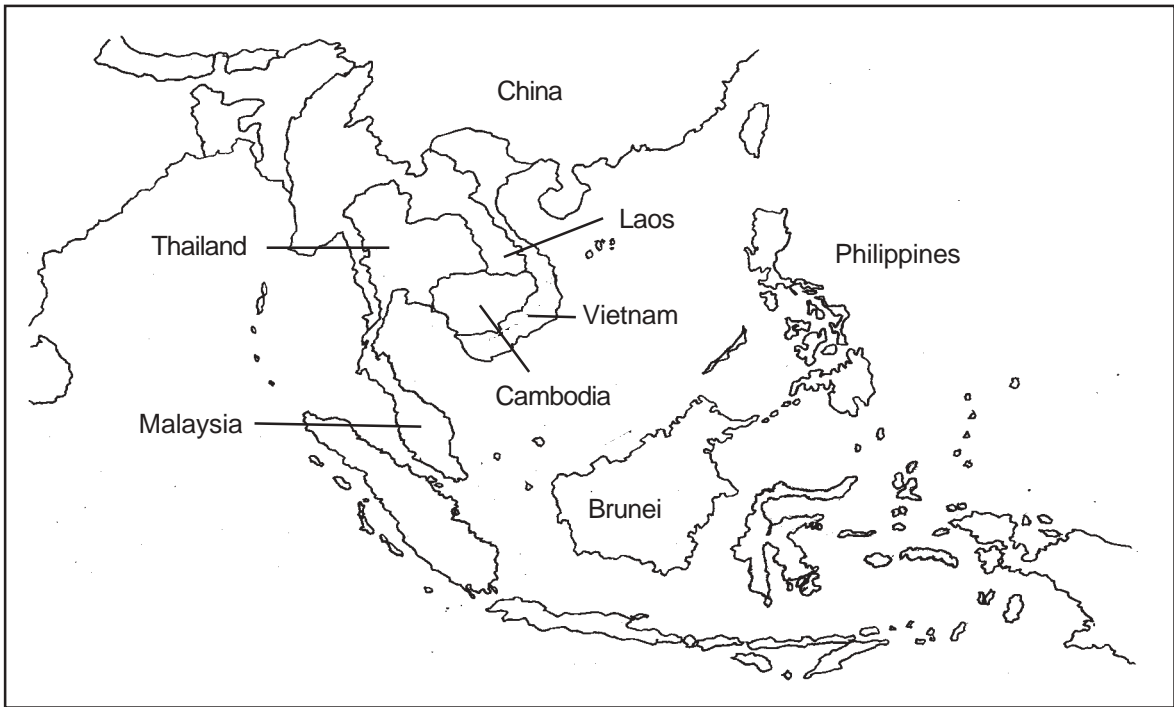
4. Mula sa bigas ang alak na *tapuy* na ginagamit sa pagdiriwang ng kasal. Mayroon ding alak ang mga Hapones mula sa bigas na tinatawag nilang *sake*.



Maaari mong ihambing ang iyong mga kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* na makikita sa pp. 44–45.

Kumusta ang iyong ginawa? Kung nakuha mong lahat ang wastong sagot, napakagaling! Maaari mo pang basahin ang modyul na ito upang makakuha ng dagdag na kaalaman. Kung hindi mo nakuha ang lahat ng tamang sagot, huwag kang mag-alala. Ibig sabihin para sa iyo ang modyul na ito. Pag-aralan mo itong mabuti upang higit mong matutuhan ang mga tungkol sa Asya. Maari mo nang buklatin ang susunod na pahina at simulan ang unang aralin.

## Anu-ano ang Kanilang Kinakain sa Timog-Silangang Asya?



Tingnan ang mapa sa itaas. Ito ang Timog-silangang Asya, kung saan naroroon ang Pilipinas. Iyong makikita na maraming karatig-bansa ang Pilipinas sa rehiyong ito. Ang ating mga karatig-bansa ay Indonesia, Malaysia, Vietnam, Brunei, Myanmar, Thailand at Cambodia. May kani-kanilang uri ng pagkain ang mga bansang ito. Subalit, may ilang pagkaing karaniwan sa lahat ng mga bansang ito. Ibig sabihin, kahit saan ka pumunta makakikita ka ng parehong pagkain. Isang halimbawa nito ay pansit. Kahit saan ka pumunta, iyong makikita ang iba't ibang uri ng pansit. Isa itong pagkain na matatagpuan sa lahat ng bansa sa Timog-silangang Asya.

Matapos pag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ maiugnay ang dami ng sangkap sa pamamagitan ng pagkaing niluluto sa isang lugar;
- ◆ kilalanin ang mga sangkap na kalimitang ginagamit sa Timog-silangang Asya;

- ◆ maihambing ang pagkain sa Timog-silangang Asya sa iyong mga kinakain; at
- ◆ mapayuhan ang isang panauhing Muslim sa mga pagkaing dapat niyang iwasan.

Bakit hindi mo subukan ang susunod na gawain?



## Subukan Natin Ito

Para sa gawaing ito, pupunta ka sa pinakamalapit na palengke o tindahan. Maaari ka ding magtanong sa iyong kaibigan na nagtitinda ng mga sangkap na ito o kaya'y sa kasapi ng iyong pamilya o kaibigan na siyang palaging namimili. Kailangan mo din ng lapis at papel na maaari mong sulatan. Sundin ang mga hakbang na nakatala sa ibaba:

**Hakbang 1:** Subukang kunin ang presyo ng mga sumusunod na sangkap. Kung may kilala kang nagtitinda ng mga sangkap na ito sa palengke, tanungin mo siya kung alin sa mga ito ang madaling hanapin at alin ang hindi. O kaya naman, tanungin ang isang kasapi ng pamilya o kaibigan. Isulat ang presyo sa tapat ng sangkap at lagyan ng tsek (4) kung ito ay palaging mabibili. Huwag mag-alala kung hindi mo mahanap na lahat.

<input type="checkbox"/> Luya (ginger)	_____	<input type="checkbox"/> Carrots	_____
<input type="checkbox"/> Paminta (pepper)	_____	<input type="checkbox"/> Chicharo	_____
<input type="checkbox"/> Curry powder	_____	<input type="checkbox"/> Tokwa (bean curd)	_____
<input type="checkbox"/> Gata (coconut milk)	_____	<input type="checkbox"/> Bawang (garlic)	_____
<input type="checkbox"/> Kamatis (tomato)	_____	<input type="checkbox"/> Cumin	_____
<input type="checkbox"/> Siling labuyo (red chilli)	_____	<input type="checkbox"/> Celery	_____
<input type="checkbox"/> Tupa (lamb)	_____	<input type="checkbox"/> Manok (chicken)	_____
<input type="checkbox"/> Toyo (soy sauce)	_____	<input type="checkbox"/> Turmeric	_____
<input type="checkbox"/> Karneng baboy (pork)	_____	<input type="checkbox"/> Bell Pepper	_____
<input type="checkbox"/> Sebuyas na mura (leek)	_____	<input type="checkbox"/> Tanglad (lemon grass)	_____

**Hakbang 2 :** Pagkatapos mong makalap ang lahat ng impormasyon sa mga sangkap na ito, ilaran kung alin sa mga ito ang pinakamadaling makita o makuha sa inyong lugar na tinitirahan. Maaari mo itong isulat sa isang pirasong papel.

**Hakbang 3 :** Gumawa ng listahan ng mga sangkap na palagi mong ginagamit sa iyong pagluluto. Maaari mo itong isulat sa kaparehong papel na iyong ginamit sa Hakbang 2, o kaya’y sa mga puwang na nakalaan sa ibaba.

---

---

---

---

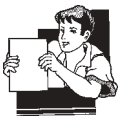
---



## **Pag-aralan at Suriin Natin Ito**

Nagkaroon ka ba ng problema sa pagkuha ng mga impormasyon sa nakaraang gawain? May napansin ka ba tungkol sa mga sangkap na madaling makita at sa mga sangkap na hindi mahanap? Marahil nakita mo na madaling mahanap ang mga sangkap tulad ng luya, bawang, kamatis o sili, samantalang mahirap naman mahagilap ang mga sangkap tulad ng tupa, curry o tanglad. Marahil wala nito sa inyong lugar.

Pag-aralan ang listahan ng mga sangkap na iyong ipinagtanong sa palengke. Ngayon, tingnan mo ang listahan ng mga sangkap na iyong ginagamit sa pagluluto. Napansin mo ba na ang mga sangkap na palagi mong ginagamit sa pagluluto ay mga karaniwan at madaling matagpuan sa inyong lugar?

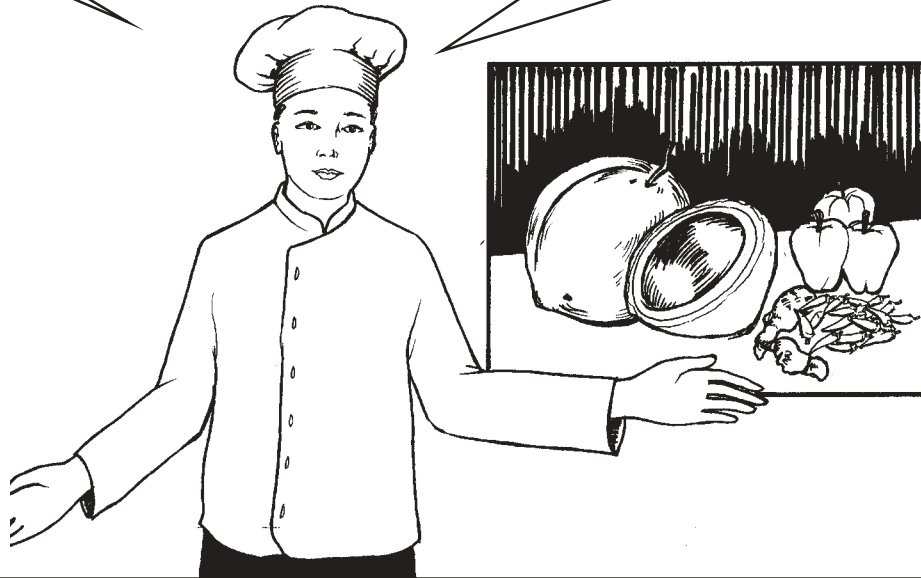


## **Alamin Natin**

Sa buong Timog-silangang Asya, gumagamit ang mga tao ng kaparehong sangkap sa pagluluto tulad ng sa iyo. Mahilig rin silang gumamit ng bawang, luya at sili. Si Ginandjar ay mula sa Indonesia, isang bansa sa Timog-silangang Asya. Ipaliliwanag niya sa iyo kung anu-ano ang mga pagkain sa Indonesia at Timog-silangang Asya.

Kumusta! Nais kong ibahagi sa iyo ang tungkol sa mga pagkain sa Timog-silangang Asya.

Taga-Indonesia ako, at gumagamit kami ng maraming niyog sa aming pagkain. Marami kaming putaheng ginagawa na may kasamang gata ng niyog. Gumagamit din kami ng maraming pampalasa tulad ng turmeric, luya, pandan at sili. Gumagamit kami ng maraming sili dahil gusto namin ng maanghang na pagkain.

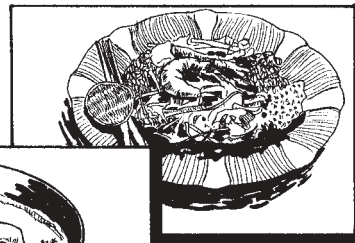


Napakaanghang din ang pagkain sa Malaysia at Thailand. Gumagamit din sila ng parehong sangkap. Narito ang ilan sa mga putahe mula sa Thailand, Malaysia at Indonesia.

Indonesia : *Opor Ayam*



Thailand : *Pad Thai*



Malaysia : *Rendang*

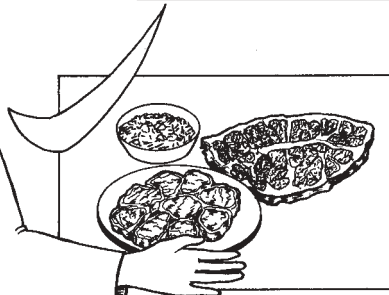




Sa Vietnam, mayroon silang pampalasang gawa sa inimbak na pagkaing-dagat na ang tawag ay *nuoc mam*. Tulad ito ng *patis* na iyong ginagamit sa iyong pagkain!

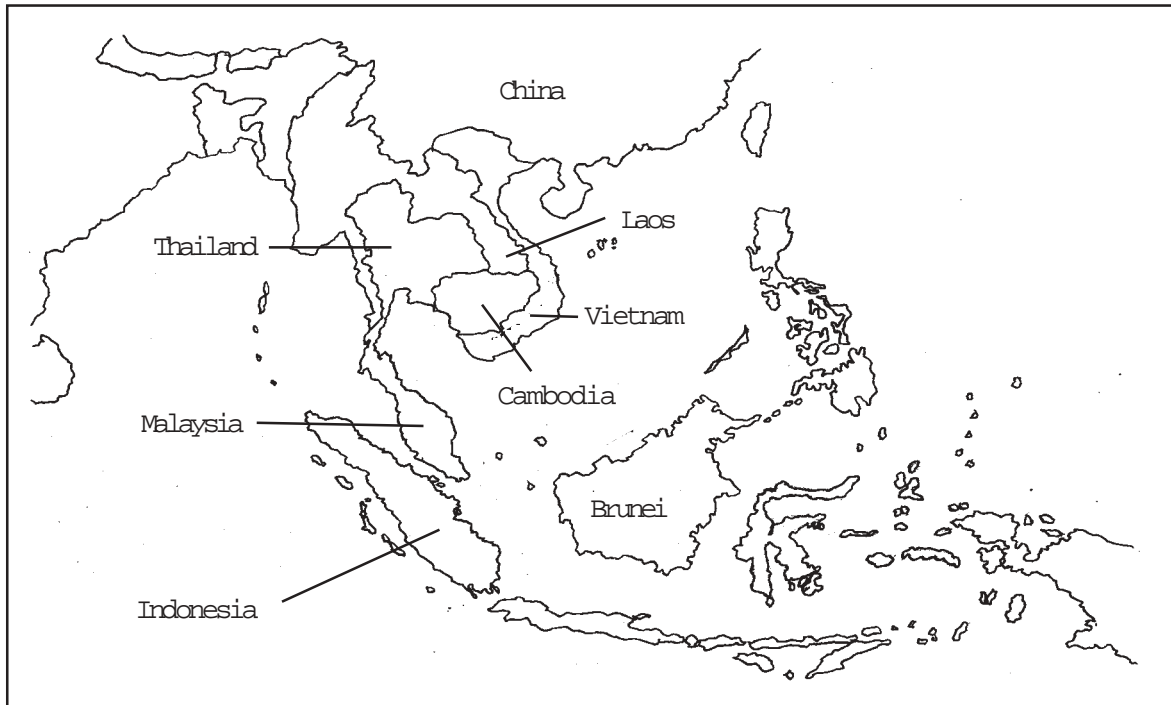


Maraming Muslim sa Indonesia, Brunei at Malaysia. Hindi sila kumakain ng kameng baboy; sa halip kumakain sila ng kameng baka o tupa. Maraming mga Muslim ang mahigpit na sumusunod sa patakarang ito at napakahalaga sa kanila ang umiwas sa pagkain ng kameng baboy.



Makikita sa kasunod na pahina ang mapa ng Timog-silangang Asya. Natatandaan mo ba kung saan nagmula ang bawat pagkain o mga sangkap? Tingnan ang bawat bansa sa mapa at subukang alalahanin ang mga pagkain o mga sangkap na nabanggit sa aralin. Tukuyin ang mga pagkaing matatagpuan sa bawat bansa na nasa mapa. Isulat ang iyong mga sagot sa mapa. Ihambing ang iyong mga kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* na makikita sa pahina 45.





## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- A. Ipagpalagay na maghahapunan sa inyong tahanan si Ginandjar. Kailangan mong maging maingat na hindi ka makapagluto ng pagkaing ipinagbabawal sa kanya. Dapat mong tandaan na siya ay isang Muslim. Lagyan ng ekis ang mga pagkain sa ibaba na hindi maaring kainin ni Ginandjar. Maaari mo ding bilugan ang mga pagkaing maaanghang — marahil masisiyahan siya ng husto sa mga pagkaing ito.

Bicol Express

Hamburger

Adobong Sili

Lechon

Bibingka

French Fries

Longganisa

Hamon

B. Magluluto ang iyong kaibigan ng pananghalian bukas para kay Ginandjar. Nais niyang magluto ng mga pagkaing hawig ng kinakain nila sa Indonesia o Malaysia. Anu-anong mga sangkap ang iyong imumungkahi na bibilhin niya para sa mga pagkaing kaniyang ihahanda? Isulat ang iyong mga sagot sa listahan ng “Mga Bibilhin” sa ibaba. Bilang tulong, maaari kang pumili mula sa mga sangkap na nakalista sa ibaba. Tandaan, ang pipiliin mo mula sa listahan ng mga sangkap ay ang iyong mga pinakamadalas gamitin ng mga taga-Indonesia sa pagluluto.

1. Gata ng niyog
2. Luya
3. Hasa-Hasa
4. Siling pula
5. Bagoong
6. Catsup

Mga Bibilhin

Nahirapan ka bang sagutin ang ilan sa mga tanong? Maaari mong ikumpara ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 45–46.

Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot, napakagaling! Ngayon, alam mo na ang ilan sa mga pagkain sa Timog-silangang Asya.

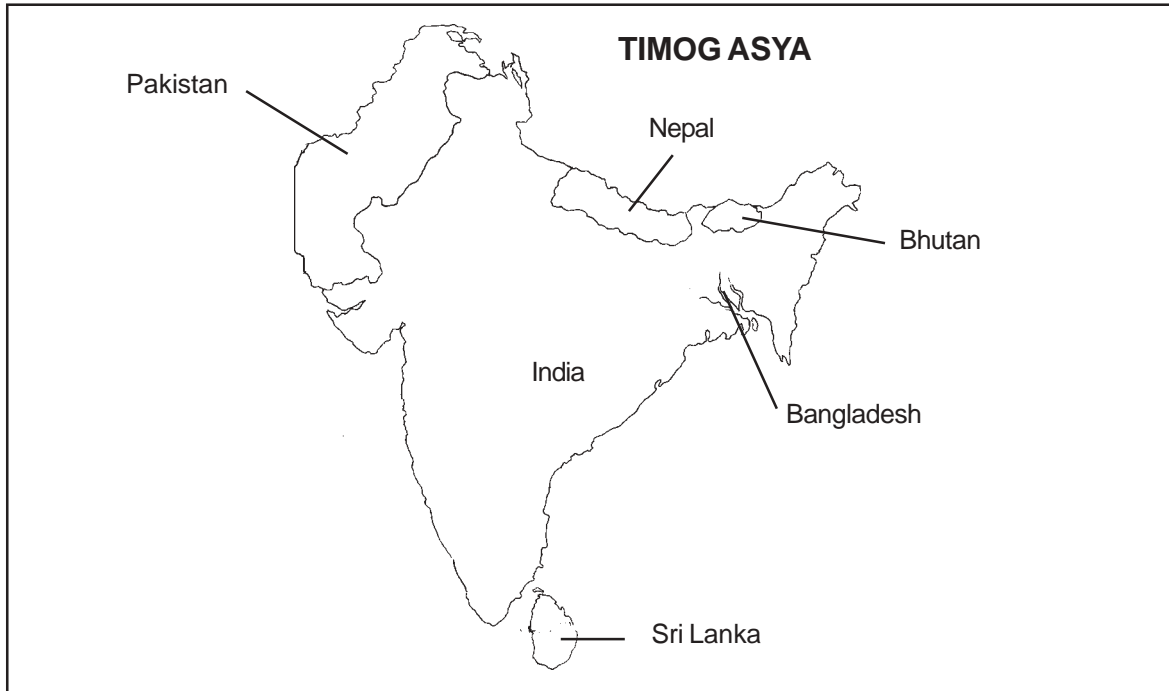
Kung mayroon kang ilan na maling kasagutan, huwag mag-alala. Ikaw ay naging matiyagang mag-aaral. Basahin lamang muli ang araling ito upang mas higit mong maunawaan.



## Tandaan Natin

Sa araling ito, natutuhan mo ang tungkol sa iba’t ibang pagkain sa Timog-silangang Asya. Nalaman mo ang tungkol sa ilang mga pampalasa na ginagamit sa pagkain, at karamihan sa mga pagkaing ito ay sobrang anghang. Natutuhan mo rin na maraming Muslim sa Timog-silangang Asya. Hindi sila kumakain ng karneng baboy, kayat gumagamit sila ng ibang karne para sa kanilang mga putahe. Nakita mo ba ang pagkakapareho ng kanilang pagkain at ng iyong pagkain? Marahil gusto mong subukan ang kanilang pagkain isang araw.

### Anu-ano ang Kanilang Kinakain sa Timog Asya?



Alamin natin ngayon ang tungkol sa mga pagkain sa Timog Asya. Ipinapakita sa iyo ng mapa sa itaas ang mga bansa sa Timog Asya. Ilan sa mga bansang kabilang sa rehiyong ito ang: India, Pakistan, Sri Lanka, Bangladesh at Nepal. Gumagamit ang mga bansang ito ng iba't ibang sangkap sa kanilang pagkain. Ilan sa mga sangkap na ito ay hindi madaling matagpuan dito. Subalit, matatagpuan ang mga sangkap na ito sa Timog Asya.

Matapos pag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ mailarawan ang pagkain sa Timog Asya;
- ◆ kilalanin ang mga karneng ipinagbabawal sa mga Hindu;
- ◆ ipaliwanag ang mga karaniwang kinakain ng mga taga-Timog Asya bilang pangunahing pagkain;

- ◆ talakayin ang pagkaing ginagamit ng mga taga-Timog Asya sa halip na bigas; at
- ◆ kilalanin ang isang uri ng tinapay na kinakain ng mga taga-Timog Asya na kasama ng kanilang mga pagkain.



## Subukan Natin Ito

Para sa gawaing ito, iyong sasagutin ang ilang mga katanungan. Walang tama o maling sagot sa mga tanong na ito. Lagyan ng tsek (4) sa gilid ng salita na higit na naglalarawan sa iyong sagot.

- Madalas akong kumain ng tinapay sa agahan.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Madals akong kumain ng tinapay sa pananghalian.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Madalas akong kumain ng tinapay sa meryenda.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Madalas akong kumain ng tinapay sa hapunan.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Gusto kong kumain ng karneng baka.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Ang mga gulay ang aking pangunahing pagkain.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Hindi ako nabubusog kung gulay lamang ang kakainin.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Mayroon akong pinaghalong pulbos na pampalasa na ibinubudbod sa aking pagkain.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi
- Gusto ko ng mga maanghang na pagkain.    \_\_ Oo    \_\_ Hindi



## Pag-isipan Natin Ito

Kumusta ang iyong pakiramdam tungkol sa ilang mga katanungan sa itaas? Nagtaka ka ba kung bakit ito naitanong?

Isipin ang mga pagkaing inihahain sa inyong tahanan. Gaano kahalaga ang kanin sa iyo? Sa palagay mo ba makakakain ka kung walang kanin?

Nagbubudbod ka ba ng kahit ano sa iyong pagkain? Gumagamit ka ba ng anumang rekado para gawing higit na malasa ang iyong pagkain? Subuking isipin kung ano ang inilalagay mo sa iyong pagkain kapag kumakain ka. Maaari mong isulat ang ilan sa mga iyon sa patlang sa ibaba.

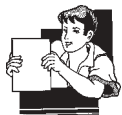
---

---

---

---

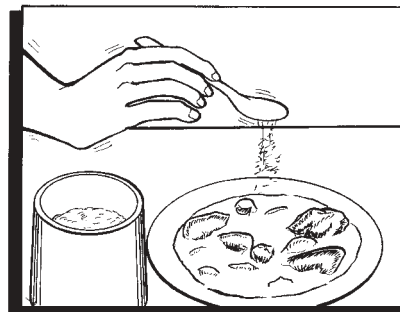
Huwag kalimutan ang iyong mga sagot sa gawaing ito. Sikaping tandaan ang mga ito habang binabasa ang susunod na bahagi.



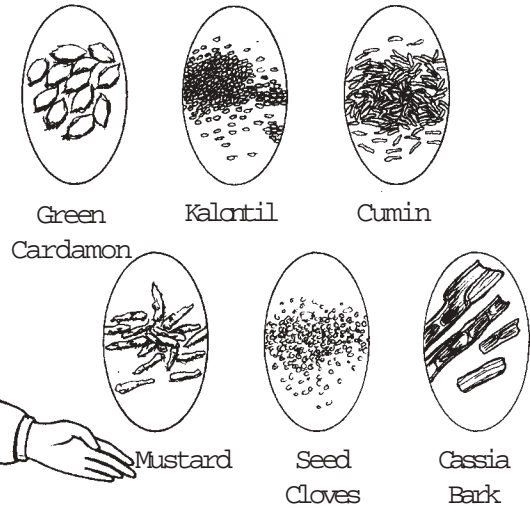
## Alamin Natin

Sa nakaraang gawain, sinagutan mo ang ilang mga tanong tungkol sa iba't ibang pagkain na gusto mong kainin. May kaugnayan ang mga katanungan sa iyong matututuhan ngayon tungkol sa mga pagkaing kinakain sa Timog Asya. Ang tinapay, mga gulay at rekado ay napakahalaga sa mga tao ng Timog Asya. Narito si Mahasri upang ilahad sa iyo ang iba pang tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain sa Timog Asya.

Pagbati, kaibigan! Sa India, ang sinumang magaling na tagapagluto ay marunong gumawa ng pampalasang pulbos na tinatawag na *masala*. Ito ang tawag ng taga-India sa *curry*. Inilalagay ang pulbos sa isang garapon at ginagamit kapag kami'y nagluluto ng pagkain. Ibinubudlood din namin ito sa aming pagkain kapag aming naibigan. Ito ang pangunahing sangkap sa maraming uri ng putaheng *curry* tulad ng *Chicken Tikka Masala*, *Vegan Toor Dal*, at *Vindaloo*. Iba't ibang uri ng putaheng *curry* ang lahat ng ito.



Narito ang ilan sa mga rekadong ginagamit sa masala o *curry*.



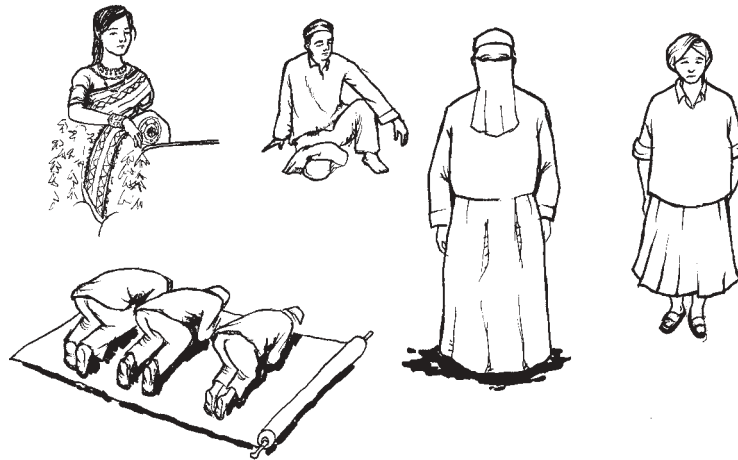
Kalimitan, maanghang ang pagkain sa India. Nasisiyahan kami sa mga pagkaing maaanghang tulad din ng maraming taga-Timog-silangang Asya. Napakaanghang ng aming *curry*, at lubos kaming nasisiyahan dito. Ang ilan sa aming mga putaheng *curry* ay *Bhuna*, na aming pang-araw-araw na *curry*; *Korma*, na katamtamang *curry* ginawa na may niyog, at *Vindaloo*, na malapot at maanghang na *curry*.



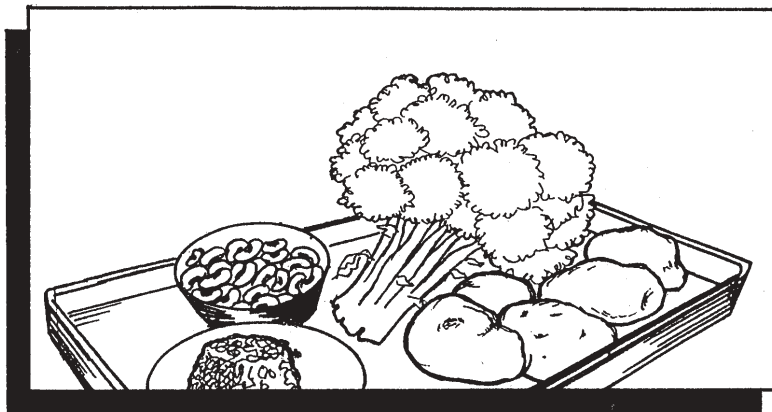
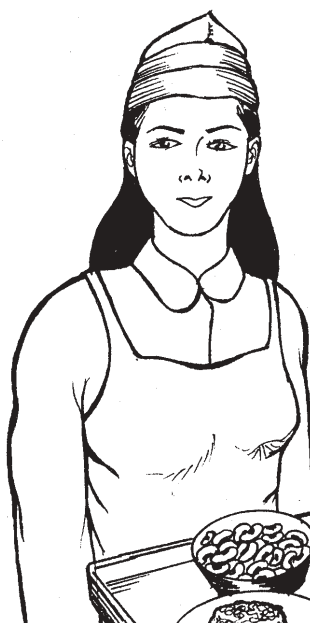
Sa India, marami ang nagsasabuhay ng relihiyong Hindu. Hindi din kumakain ng ilang tukoy na pagkain ang mga Hindu. Naniniwala sila na ang baka ay banal, kaya hindi sila kumakain ng kameng baka.



Sa Timog Asya, maraming mga tao ang nagsasabuhay ng iba't ibang relihiyon. May mga Hindu, Muslim, at Kristyano. Natutuhan mo na sa Aralin 1 na hindi kumakain ng karneng baboy ang mga Muslim. Maraming mga Muslim sa Pakistan, kaya karamihan sa mga putahe ay walang karneng baboy.



Mahilig din kaming kumain ng maraming gulay sa Timog Asya. Marami kaming putahe na inihahanda na may kasamang mga gulay tulad ng *aloo gobi* at *Gaeng Kari Tua*. Maaari naming kainin ang mga putaheng ito bilang aming pangunahing pagkain sa halip na karne.



Narito ang mga gulay na malimit naming ginagamit sa aming pagkain.



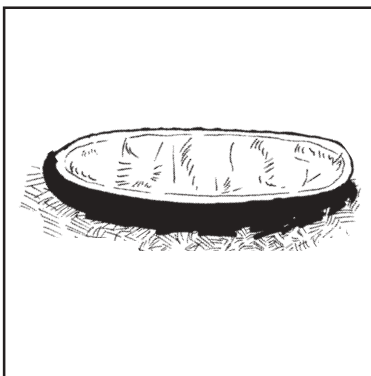
Mahilig ka bang kumain ng tinapay? Sa India, kumakain kami ng isang uri ng tinapay na manipis at bilog. Kinakain namin ito kasama ng aming pagkain sa halip na kanin. Kung minsan, ginagamit itong kutsara sa pagkain. Kinukuha namin ang pagkain sa panamagitan ng tinapay at kinakain. *Chapati* ang tawag namin sa tinapay na ito.



## Subukan Natin Ito

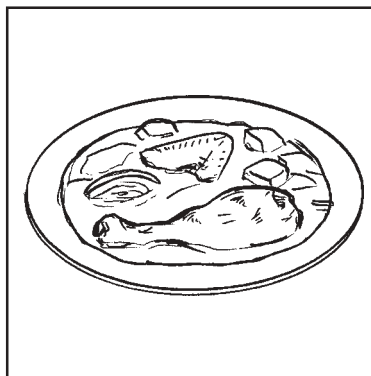
Balik-aralan natin kung gaano kadami ang iyong natutuhan tungkol sa mga pagkain na matatagpuan sa Timog Asya mula sa pagtatalakay ni Mahasri.

1. Tingnan ang tatlong larawan sa ibaba. Masasabi mo ba kung ano ang ipinakikita ng mga larawan at paano ito maiuugnay sa pagkain sa Timog Asya? May mga clue (gabay o detalye) sa ibaba ng bawat kahon. Isulat ang iyong sagot sa patlang na nakalaan sa ilalim ng bawat kahon.



Tinapay ito na manipis at bilog, kinakain kasama ng pagkain.

a. \_\_\_\_\_



Tinatawag din itong *Masala*.

b. \_\_\_\_\_



Hindi ito kinakain ng mga Hindu.

c. \_\_\_\_\_

2. Nalaman mo na maraming tao sa Timog Asya ang kumakain ng mga gulay sa halip na karne. Nasubukan mo na bang isiping hindi kumain ng karneng baka o baboy? Sa palagay mo ba makakakain ka ng gulay lamang sa bawat pangunahing pagkain? Isulat ang iyong palagay sa nakalaang puwang.

---

---

---

3. Mayroon ka bang paniniwalang pangrelihiyon o pangkultura na nagbabawal sa iyong kumain ng ilang uri ng pagkain? Sa mga puwang sa ibaba, isulat ang halimbawa ng mga pagkaing ipinagbabawal sa iyo at ipaliwanag kung bakit ang pagkaing iyon ay bawal o *taboo*. (Ang *taboo* ay nakalahad na limitasyon o batas nang pwede at hindi pwedeng gawin ng tao. Sa pagkakataong ito, ang hindi pagkain ng karneng baboy o baka ay *taboo* sa pagkain.)

---

---

---

---

---

Maaari mong ikumpara ang iyong mga kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto*, sa pp. 46–47.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Alam mo na ngayon ang iba't ibang uri ng pagkain sa Timog Asya. Bakit hindi mo sagutin ang mga katanungan sa ibaba upang matuklasan kung gaano kadami ang iyong natutuhan?

- A. Hindi nakaayos ang mga salita sa loob ng panaklong sa ibaba . Ayusin ang mga ito upang buuin ang mga pangungusap. Isulat ang iyong mga sagot sa patlang.
1. (LUYAG) Karamihan sa taga-Timog Asya ay kumakain ng mga \_\_\_\_\_ bilang pangunahing pagkain.
  2. (HIDUN) Isang pangkat ng mga tao sa Timog Asya na hindi kumakain ng karneng baka ang tinatawag na \_\_\_\_\_.

3. (CRYRU) Lahat ng magaling na tagapagluto sa India ay gumagawa ng \_\_\_\_\_, ang pulbos na pampalasang ibinubudbod nila sa kanilang pagkain.
4. (HAPICAT) Ang \_\_\_\_\_ ay bilog at manipis na tinapay na tanyag o kilala sa India.

B. Masasabi mo ba kung totoo ang mga pangungusap sa ibaba? Isulat ang “Tama” kung totoo ang pangungusap. Kung hindi naman totoo, isulat ang “Mali”.

- \_\_\_\_\_ a. Marami sa taga-Timog Asya ang hindi kumakain ng karneng baka.
- \_\_\_\_\_ b. Mahilig ang mga taga-India sa napakaaanghang na pagkain.
- \_\_\_\_\_ c. Isang putahe mula sa Timog Asya ang *adobo gobi*.
- \_\_\_\_\_ d. Karamihan sa mga taga-Pakistan ay hindi kumakain ng karneng baboy dahil sa kanilang pangrelihiyong *taboo*.

Nahirapan ka ba sa pagsagot sa mga katanungan? Maaari mong iwasto ang iyong mga kasagutan sa pamamagitan ng paghahambing sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.

Kumusta ang iyong ginawa? Kung nakuha mong lahat ang tamang sagot, maaari ka nang tumungo sa susunod na aralin. Kung mayroon kang ilang maling sagot, maaari mong basahin muli ang aralin upang higit mo itong maunawaan.

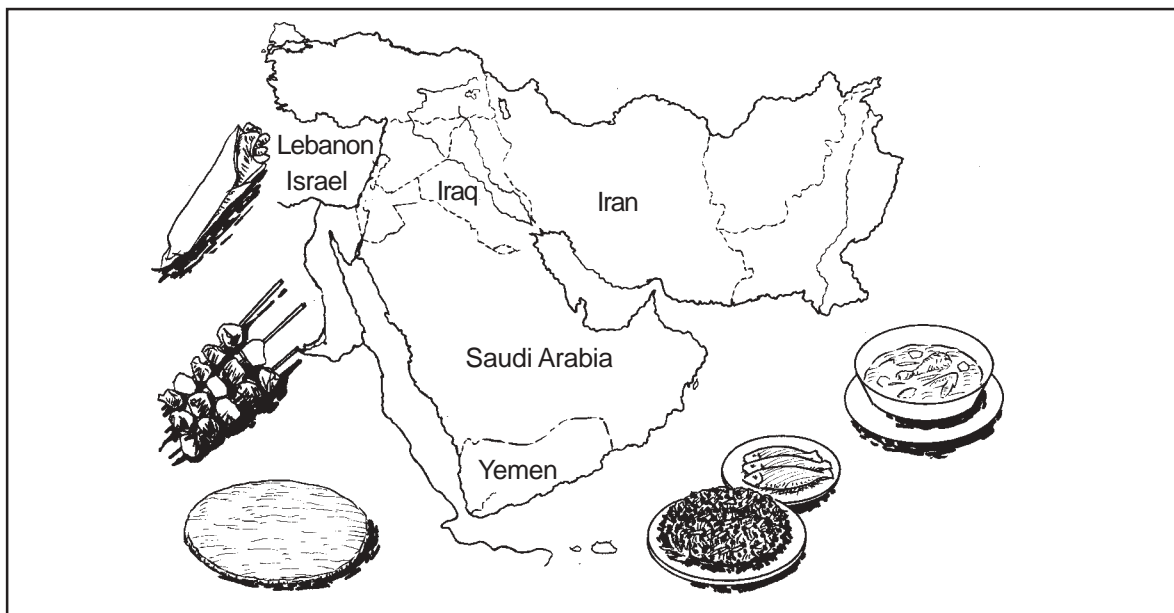


## Tandaan Natin

Natutuhan mo sa araling ito ang tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain sa Timog Asya. Nalaman mo na ang mga tao mula sa Timog Asya ay naglalagay ng pulbos sa kanilang pagkain na tinatawag na *curry*. Ang pulbos na ito ay nabuo mula sa pinaghalo-halong rekado o pampalasa. Nalaman mo din na mahilig sa maaanghang na pagkain ang mga tao sa Timog Asya , tulad din ng mga tao sa Timog-silangang Asya.

Nagulat ka bang malaman na maraming tao sa Timog Asya ang hindi kumakain ng karneng baka? Sa araling ito, iyong natutuhan ang tungkol sa mga Hindu at sa kanilang paniniwala kaugnay sa pagkain. Sapagkat naniniwala sila na banal o sagrado ang baka , iniwasan nila ang pagkain nito. Marami din mga Muslim sa Timog Asya ang hindi kumakain ng karneng baboy dahil sa kanilang paniniwalang pangrelihiyon. Halimbawa ito ng tinatawag na *taboo*. Nakikita mo na ang pangrelihiyon at pangkulturang paniniwala ng iba't ibang bansa ay nakakaapekto sa pagkain ng mga tao.

### Anu-ano ang mga Kinakain sa Kanlurang Asya (Ang Gitnang Silangan)



Ang rehiyong ipinakikita ng mapa sa itaas ay tinatawag na Kanlurang Asya. Kasama rito ang mga bansang Saudi Arabia, Iran, Iraq, Israel, Kuwait, Yemen at Lebanon. Kilala din ang rehiyong ito bilang Gitnang Silangan. May kakilala ka bang nagtatrabaho sa Gitnang Silangan? Marahil mayroon kang kaibigan o kapamilya na nagtatrabaho doon. Nakapagkuwento na ba sila sa iyo tungkol sa uri ng pagkaing madalas nilang kainin? Malalaman mo iyon sa araling ito.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ kilalanin ang mga sangkap sa pagkain na kalimitang ginagamit sa Kanlurang Asya;
- ◆ maitatala ang mga pagkaing hindi kinakain ng karamihang tao mula sa Kanlurang Asya, gayun din ang iba pang nakagawian sa pagkain;

- ◆ mailarawan kung ano ang yogurt at paano ito nakatutulong sa katawan; at
- ◆ kilalanin ang mga pangunahing karne at mga putahe mula sa iba't ibang bansa sa Kanlurang Asya.



## Pag-usapan Natin Ito

Kausapin ang isang kaibigan o kapamilya na nanggaling sa Gitnang Silangan. Tanungin mo siya tungkol sa mga pagkain doon. Maaari mong gamitin ang mga katanungan sa ibaba bilang gabay:

1. Anu-ano ang kalimitan mong kinakain noong ikaw ay nasa Gitnang Silangan?

---

---

---

---

2. Anu-ano ang kalimitang kinakain ng mga tao sa bansang iyong tinitigilan?

---

---

---

---

3. Paano mo mailalarawan ang mga pagkain doon?

---

---

---

---

4. Nagustuhan mo ba ang mga pagkain sa Gitnang Silangan? Bakit o bakit hindi?

---

---

---

---

5. Mayroon ka bang nakain doon na nagpapaalala sa iyo ng mga pagkain sa Pilipinas?

---

---

---

---

Tandaan mo kung anong iyong narinig sa iyong kaibigan o kapamilya. Maaari mong isulat sa isang pirasong papel kung anu-ano ang kanyang mga sinabi bago mo ilipat ang iyong mga kasagutan sa puwang sa itaas.

Isang halimbawa ng mga tugon ang nakatala sa ibaba. Maaaring kapareho ito ng mga sagot ng taong kinausap mo:

Noong nasa Gitnang Silangan ako, isa sa mga batas na kailangan naming sundin ay ang pag-iwas sa pagkain ng karneng baboy. Karamihan sa mga restaurant doon ay naghahain ng karne ng tupa o baka at hindi baboy. Mahilig ang mga tao doon sa mga maanghang na mga pagkain, at nakakain kami ng maraming putahe na napakaanghang. Kalimitan, kumakain sila ng tinapay kasama ng kanilang pagkain. Kinakain nila ito sa halip na kanin.

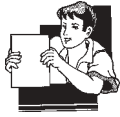
Hindi ako nasanay sa mga pagkain sa Gitnang Silangan. Hinahanap ko ang mga pagkaing luto sa bahay. Naaalala ko ang mga putahe dito tulad ng adobo o litson at inaasam kong makakain uli ng mga pagkaing iyon. Minsan, nakapagluluto kami ng mga putaheng Pilipino sa pamamagitan ng mga sangkap na nakikita doon. Nakakakuha din kami ng ilang mga pagkaing Pilipino tulad ng mga kakanin kapag ang mga kaibigan namin ay nagdadala mula sa Pilipinas.

Mayroon ding ilang mga pagkain na nagpapaalala sa akin sa Pilipinas. Mayroon silang pagkain na katulad ng ating inihaw (barbeque). Karneng baka o tupa ito na maaaring kainin kasama ng tinapay.



## Pag-isipan Natin Ito

Anu-ano ang iyong mga natutuhan mula sa pakikipag-usap sa iyong kaibigan at kapamilya? Nakakuha ka ba ng ideya kung ano ang mga pagkain sa Gitnang Silangan? Kung hindi ka pa nakakakain ng tupa, naiisip mo ba kung ano ang lasa nito? Malalaman mo ang tungkol dito sa susunod na bahagi. Handa ka na ba? Magaling! Galing si Hulwa sa Gitnang Silangan. Ilalahad niya sa iyo ang tungkol sa iba't ibang uri ng mga pagkain sa Gitnang Silangan.



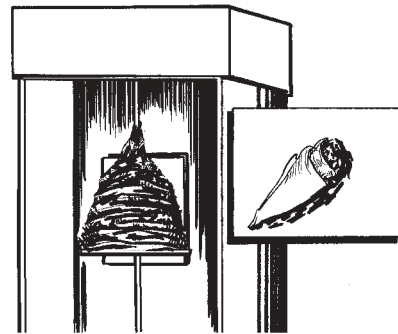
## Alamin Natin

Narito si Hulwa upang sabihin sa iyo ang tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain sa Gitnang Silangan.

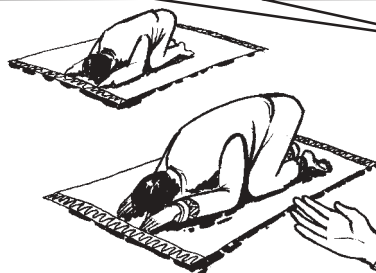
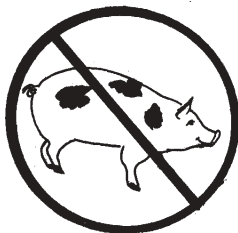


Pagbati sa iyo! Ako si Hulwa mula sa Gitnang Silangan. Nais kong ikuwento sa iyo ang tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain na aming kinakain.

Siguro natikman mo na ang ilan sa aming pagkain. Nakakita o nasubukan mo na ba ang pagkaing tinatawag na *shawarma*? Isa itong manipis na tinapay na may palamang karne ng baka o tupa (*mutton*). Inilalagay muna ang karne sa gitna ng tinapay, at pagkatapos, ibinibilot ang tinapay sa karne. Matatagpuan at mabibili mo ito sa maraming lugar sa Pilipinas.



Karamihan ng tao sa Gitnang Silangan ay mga Muslim, kaya hindi sila kumakain ng kameng baboy. Natatandaan mo pa ba ang ibang tao sa Asia na hindi kumakain ng kameng baboy? Maraming taga-Indonesia, taga-Malaysia, taga-Pakistani at taga-India ang hindi kumakain ng kameng baboy. Sa Gitnang Silangan, ang pangunahing karne ay *mutton* (karne ng tupa). Ilan sa mga putaheng mula sa karne ng tupa ay *shish kofte* at *khoresche esfana j* na kinakain sa panahon ng Ramadan ng Muslim.

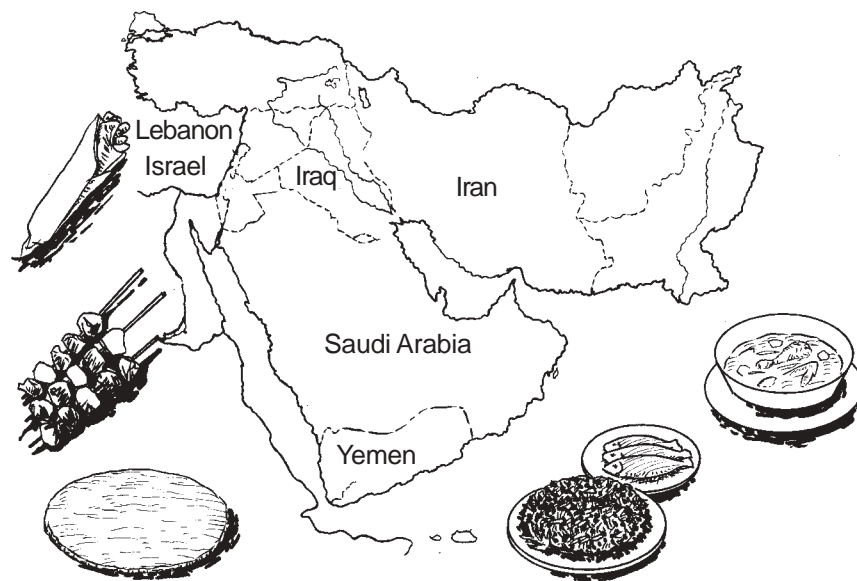




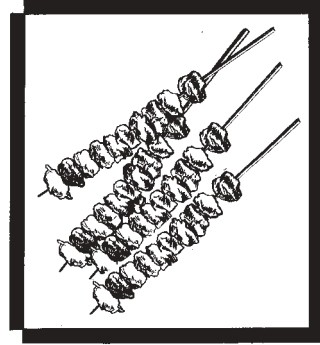
May iba pang kilalang pagkain sa Gitnang Silangan. Ang *talong* at *oliba* (*olives*) ay kalimitang ginagamit sa pagkain. Mayroon din kaming pagkaing tinatawag na *yogurt*. Malakrenang pagkain ito na gawa sa gatas at inalagaang bakterya na inihahalo sa gatas. Baka isipin mo na ang bakterya ay masama, hindi ito masama. Mabuting bakterya ang ginagamit sa *yogurt*. Tumutulong ito sa pagtunaw ng pagkain.



Gusto mo ba ang maanghang at malasang pagkain? Sa Gitnang Silangan, maraming maanghang at malasang pagkain. Tulad ng maraming taga-Timog-silangang Asya at taga Timog Asya, mahilig din kami sa mga maanghang na pagkain. Subalit, mayroon ding ilang pagkain na hindi gaanong maanghang. Gusto mo bang subukan ang aming pagkain? Marami kaming maanghang na mga pagkain sa Gitnang Silangan tulad ng *Chicken Majboos* at *Shrimp Beryani*. Ito ang mga putahe na iyong matatagpuan sa kahit saang lugar sa buong Gitnang Silangan.

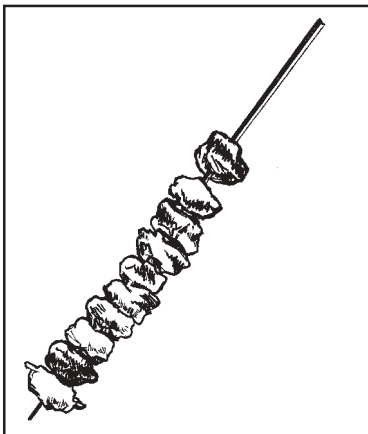


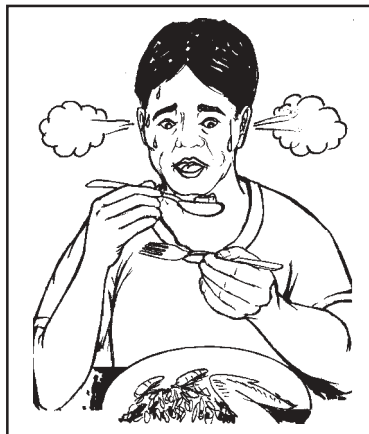
Mayroon din kaming sariling pamaraan ng inihaw (*barbeque*) sa Gitnang Silangan. Tinatawag namin itong *kebabs*. Tumutukoy ito sa malalaking piraso ng karneng tupa o baka na itinutuhog sa patpat at pagkatapos ay iniihaw sa mainit na bage. Madalas, nilalagyan nila ito ng sibuyas at kamatis sa pagitan ng karne upang hindi ito masunog o maiwasan ang sobrang pagkaluto. Nakasisipsip ng lasa ng karne ang mga gulay. Tila kaparehong-kapareho ito ng inyong inihaw na baboy, hindi ba? Gayun pa man, hindi kami gumagamit ng karneng baboy.



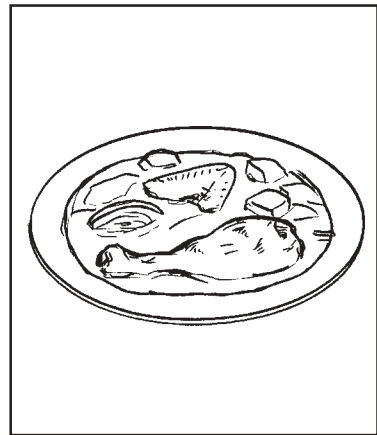
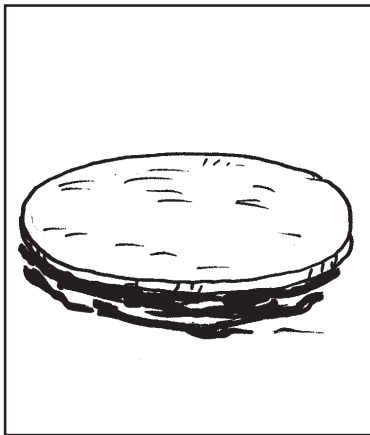
## Subukan Natin Ito

Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Isipin kung anong pagkain ang nasa larawan na matatagpuan sa Gitnang Silangan. Lagyan ng tsek (4) sa ilalim ng larawan ang sa iyong palagay ay siyang higit na naglalarawan ng pagkain sa Gitnang Silangan. Lagyan ng ekis (8) sa ilalim ng larawan ang sa iyong pakiramdam ang hindi naglalarawan ng pagkain sa Gitnang Silangan.









Kumusta ang iyong ginawa? Maaari mong ikumpara ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na makikita sa pp. 47–48.

Natutuhan mo sa Aralin 1 na karamihan ng tao sa Indonesia at Malaysia ay mga Muslim at hindi sila kumakain ng karneng baboy. Nagsimula ang kagawiang ito sa Gitnang Silangan.

Mayroon pang ibang kaugalian ang mga Muslim tungkol sa pagkain. Dapat *Halal* ang lahat ng kanilang pagkain, ibig sabihin, dapat katayin ang lahat ng mga hayop ayon sa pamamaraan ng Islam at dapat ding ihanda ang mga putahe sa pamamaraan ng Islam. Mayroon ding sariling pamamaraan at ritwal kaugnay sa paghahanda ng pagkain ang ibang mga relihiyon sa Gitnang Silangan.



Mayroon ding kakaibang pamamaraan ng paghahanda ng pagkain ang mga Hudyo sa Israel ayon sa kanilang paniniwalang pangrelihiyon. Tinatawag itong *Kosher*. Kailangan nilang siguruhin na ang pagkain ay inihanda ayon sa nakagawian ng mga Hudyo. May sinusunod silang pamantayan sa kalinisan kapag nagkakatay ng mga hayop at naghahanda ng kanilang pagkain. Halimbawa, hindi kumakain ng karne ng baboy ang mga Hudyo, at ang anumang hayop na kanilang kinakatay ay kailangang alisang mabuti ang dugo. Nararapat na alamin ang batas ng Hudyo ang taong gumagawa ng pagkakatay at sundin ng tapat ang mga ito.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- A. Nakasulat sa ibaba ang isang pangkat ng mga salita sa kaliwang panig, at isang pangkat ng mga pangungusap sa kanang panig. Iugnay sa pamamagitan ng guhit ang mga salitang nasa kaliwa sa tamang pangungusap na nasa kanan.

Kebabs	Isa itong mala-kremang pagkain na gawa mula sa gatas at inalagaang bakterya.
Yogurt	Tulad ng mga taga-Indonesia at ng mga taga-Timog Asya, gusto ng mga tao mula sa Gitnang Silangan na ganito ang kanilang pagkain.
Maanghang at Malasa	Ang bersiyon ng inihaw o <i>barbeque</i> sa Gitnang Silangan.
Shawarma	Isang putahe na matatagpuan sa maraming lugar sa Pilipinas. Ito ay pabilog at manipis na tinapay, na may palamang karne.

- B. Sagutin ang mga katanungan sa ibaba. Maaari mong isulat ang iyong sagot sa mga patlang na nakalaan.

1. \_\_\_\_\_ ay ihinahanda sa panahon ng Ramadan ng Muslim.
2. Sa pamayanan ng mga Muslim sa Kanlurang Asya, narapat na ihanda ang pagkain ayon sa nakagawian ng Islam. Tinatawag itong \_\_\_\_\_.
3. Ang pagtulong sa \_\_\_\_\_ ng pagkain ang kabutihang dulot ng yogurt.

Nagkaroon ka ba ng problema sa pagsagot sa mga tanong? Maaari mong ikumpara ang iyong mga kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.

Nasagutan mo ba nang wasto ang lahat ng mga katanungan? Kung marami kang nakaligtaan, kailangan mong balikang muli ang araling ito upang higit na maintindihan. Kumusta ang araling ito? Inaasahan mo bang makakita ng katulad ng ating inihaw na karneng baboy sa ibang bansa sa Asya?



## Tandaan Natin

Natutuhan mo sa araling ito ang tungkol sa mga pagkain sa Gitnang Silangan. Nalaman mo na maraming pagkain sa Gitnang Silangan ang maanghang at mainit o malasa gaya sa Timog Asya at Timog-silangang Asya. Nalaman mo rin ang kaibang uri ng pagkain na tinatawag na *yogurt*. Isa itong uri ng mala-kremang pagkain na gawa sa gatas at inalagaang bakterya. Dapat mo ring maalala mula sa aralin na hindi lahat ng bakterya ay masama, at nakatutulong sa pagtunaw ng pagkain ang bakterya sa *yogurt*.

Nararapat lamang ngayon na marami ka nang alam tungkol sa iyong mga kapatid sa Asya. Nakita mo na marami silang pagkain na katulad ng ating mga pagkain. Mayroon din silang sariling uri ng inihaw o *barbeque* at gusto rin nilang kumain ng talong — tulad mo.

# Ano ang Kinakain Nila sa Silangang Asya?



Ang huling araling ito ay tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain sa Silangnag Asya. Kung tiningnan mo ang mapa sa itaas, makikita mo na, parte ng Silangang Asya ang bansang Hapon, Korea, Tsina, Taiwan at Mongolia. Tingnan mong mabuti ang mapa. May kakilala ka bang bumisita o nagtrabaho na sa lugar na ito? Kaiba ang mga pagkain sa lugar na ito kaysa sa napag-aralan mo sa nakaraang aralin. Ngunit marami ring pagkaing gusto mo na galing sa relihiyong ito. Habang binabasa mo ang aralin, matutuklasan mo pa ang ibang bagay tungkol sa mga pagkain ng mga taong nasa Silangang Asya.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ kilalanin ang mga putaheng Pilipino na nagmula sa Tsina;
- ◆ ipaliwanag ang iba't ibang pamamaraan ng pagluluto sa Tsina;
- ◆ ilarawan ang ibang pangkaraniwang mga putahe ng Hapon; at
- ◆ ilarawan ang klase ng mga kagamitan pangkusina ng Silangang Asya.

Ito na ang huling aralin sa modyul na ito. Malapit ka ng matapos! Handa ka na bang malaman ang mga pagkain sa Silangang Asya.? Magaling! Puwede mo nang simulan ang susunod na gawain.



## Subukan Natin Ito

Tingnan mo ang mga salita sa loob ng kahon. Hanapin mo ang mga salitang ito sa kasunod na kahon na may pinaghalu-halong mga letra. Maaaring nakasulat ang mga salita ng pahalang, patayo, palihis o patalikod /pabalik. Bilugan ang mga salita na makikita mo. May halimbawang ibinigay upang maging gabay mo.

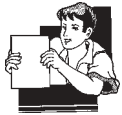
Heto ang listahan ng mga salita na kailangan mong hanapin:

SUSHI	MISO	PANCIT	SIOPAO	PEKING
SZECHUAN	SHOMAI	BEANCURD	CHOPSTICKS	

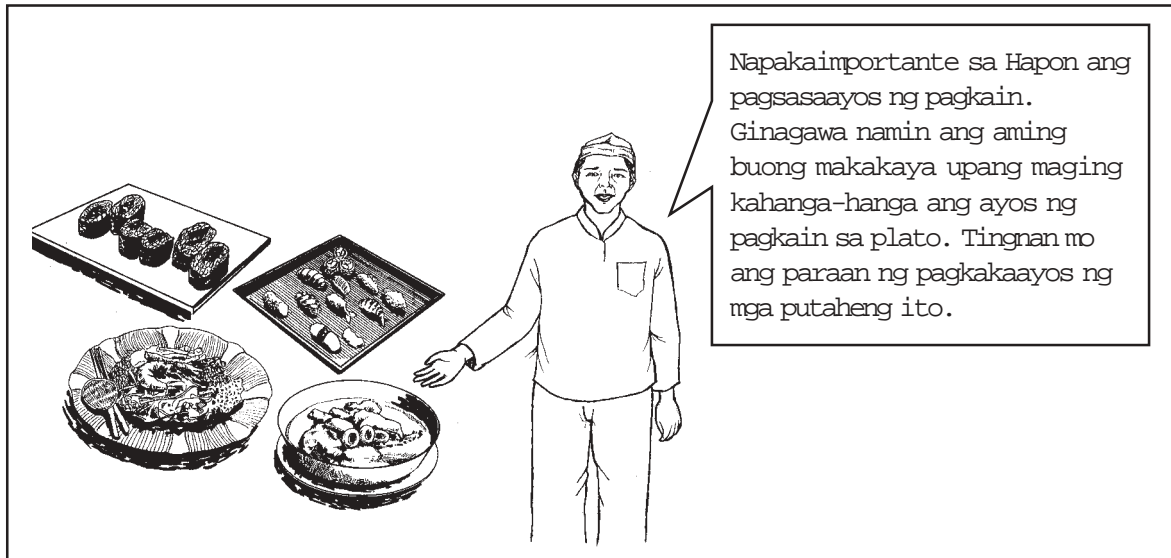
Z	X	M	M	O	A	B	J	E	N	I	g
S	K	C	I	T	S	P	O	H	C	K	N
Z	N	P	S	O	R	I	A	L	B	U	I
E	M	E	O	N	D	I	O	N	I	W	K
C	C	O	S	U	S	H	I	P	C	A	E
H	G	R	E	J	H	I	K	L	A	I	P
U	I	S	S	I	O	M	A	I	U	O	T
A	M	A	P	T	E	R	I	O	G	I	H
N	G	D	R	U	C	N	A	E	B	X	D

Nakita mo ba ang lahat ng mga salita? Puwede mong ihambing ang iyong sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49.



## Alamin Natin

Napakahalaga sa araling ito ang mga salita na natagpuan mo sa nakaraang gawain. Karamihan sa mga salita ay uri ng pagkain sa Silangang Asya samantalang ang iba naman ay mga pamamaraan ng paghahanda ng pagkain. Heto si Hashimoto-San na siyang magtuturo sa iyo tungkol sa mga pagkain sa Hapon.

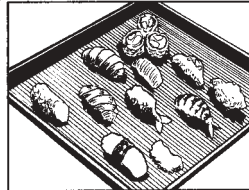




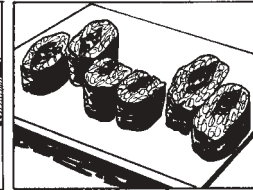
Alam ko na sa inyong bansa, mayroon kayong putahe na tinatawag na *kilawin*. Hilaw na isda ng ibinabad sa suka. Kumakain ka ba nito? Sa Hapon, meron kaming putahe na tinatawag naming *sushi*, hilaw ding isda rin ito. Kinakain namin ang hiwa ng hilaw na isda na mayroong sawsawang toyo at kulay berdeng maanghang na panghalo na tinatawag na *wasabe*. Puwede rin naming paghaluin ang isda at kanin na binalot sa mga halamang-dagat at binurong gulay. Tawag dito ay *sashimi*.



Wasabi

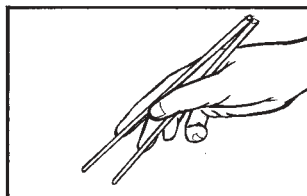


Sushi



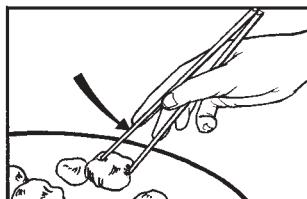
Sashimi

Gusto mo bang malaman kung anong klaseng kasangkapan ang aming ginagamit para sa aming mga pagkain? Hindi namin ginagamit ang tinidor at kutsara. Gumagamit kami ng *chopsticks*. Isang pares ito ng manipis na kahoy na siya naming ginagamit upang isubo ang pagkain. Sigurado akong nakakita na kayo nito. Maaaring iniisip ninyo na napakahirap gumamit nito ngunit kapag nakasanayan mo na ang paggamit nito, malalaman mong napakadali lang pala nitong gamitin.

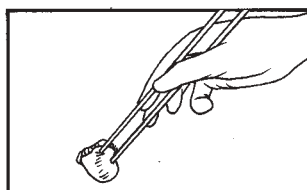


Heto ang paraan kung paano gumamit ng chopsticks:

*Hakbang 1.* Hawakan ang mga stick ng ganito.



*Hakbang 2.* Kapag kukuhanin mo na ang pagkain, siguraduhin mo na iniipit ng nasa labas na stick ang pagkain papalapit sa stick na nasa loob.



Makukuha mo na ngayon ang pagkain sa pamamagitan ng iyong chopsticks!



## Subukan Natin Ito

Sigurado akong marami kang nalaman tungkol sa mga pagkain ng Hapon mula sa mga sinabi ni Hashimoto-San. Pag-aaralan naman natin ngayon ang pagkain ng Intsik ngunit bago natin ito gawin, sagutan ang mga katanungan sa ibaba.

A. Lagyan ng tsek (4) ang mga pagkaing nakain mo na:

\_\_\_\_\_ Pansit Kanton                      \_\_\_\_\_ Siomai  
\_\_\_\_\_ Siopao                                      \_\_\_\_\_ Mami

B. Saan mo kalimitan kinakain ang mga pagkaing ito?

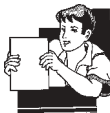
\_\_\_\_\_

Kapag tapos ka na puwede ka ng pumunta sa susunod na gawain.



## Pag-isipan Natin Ito

Anu-ano ang iyong mga sagot sa nakaraang gawain? Natikman mo na ba ang mga pagkaing iyon? Saan mo natikman ang mga pagkaing iyon? Sa turo-turo ba o sa maliit na karinderya? Mayroon ka ba nito sa lugar na malapit sa iyong inuuwiyang bahay na maraming intsik? Isipin mo kung saang lugar mo natikman ang mga pagkaing ito. Mas importante na isipin mo kung gaano mo kakilala ang pagkaing ito. Regular ka bang kumakain ng mga pagkaing ito? Kung oo, hindi mo ba naiisip na parte na ng iyong pang-araw araw na buhay ang mga pagkaing ito?



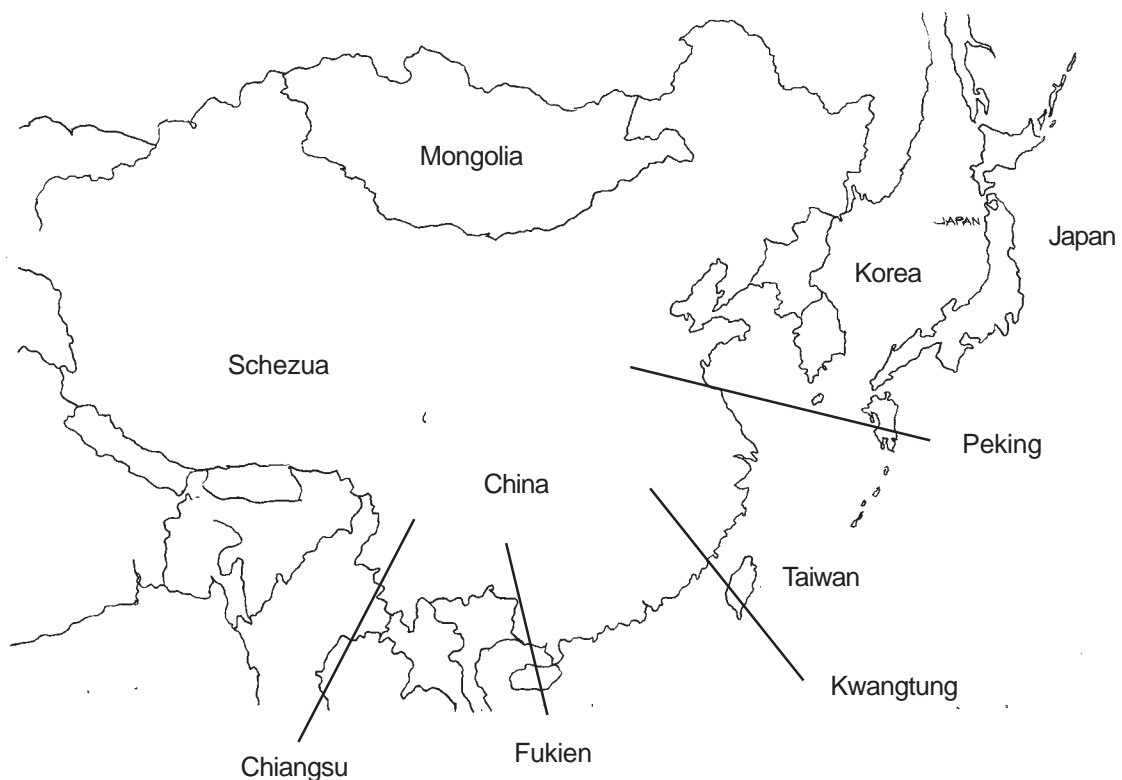
## Alamin Natin

Narito si Shing-Min upang magkuwento sa iyo ng mga pagkain sa Tsina. Malalaman mo na nagbahagi pala sa atin ang mga intsik ng napakaraming uri ng kanilang pagkain. Galing sa intsik ang maraming pagkain nating kinakain gaya ng chopsuey at lugaw. Impluwensya rin ng intsik ang paggamit ng mga gulay gaya ng chicharo at pechay.

Kalimitang kumakain ng kanin at isda ang karamihan ng tao sa Tsina. Ito ang dalawang mahalagang pagkain sa Tsina. Kumakain rin kami ng maraming gulay. Mushrooms, bambo shoots, water chestnuts at bean sprouts ay mga sangkap na ginagamit namin sa aming pagkain. Umiinom din kami ng tsaa kasabay ng aming pagkain at gumagamit kami ng chopsticks gaya ng Hapon.



Alam ko na maraming iba't ibang rehiyon sa Pilipinas at may sariling paraan ng pagluluto ang bawat rehiyong ito. Ganon din sa aming bansa. Halimbawa, maraming rehiyon sa Tsina at ang mga rehiyong ito ay may kanya-kanyang istilo ng pagluluto. Heto ang limang rehiyon ng Tsina na may kanya-kanyang kaibahan sa pagluluto.



Magkatulad ang *Szechan* at *Kiangsu* na paraan ng pagluluto. Pareho silang maanghang. Ang *chengdu chicken* ang halimbawa ng putahe sa rehiyong ito. Sa rehiyon ng Peking, meron kang *Peking duck*. Sa rehiyon ng Fukien, isa sa tanyag na putahe doon ang *congee*. Kapareho ng lugaw na gawa sa pinakuluang bigas. Sa rehiyon ng Canton, isa sa pinakakilalang putahe ang *egg foo yung*, na isang omelette na gawa sa bean sprouts, sibuyas at iba pang sangkap.



## Pag-isipan Natin Ito

May nakikita ka bang pagkakatulad ng mga pagkain ng Tsina at Pilipinas? Bakit hindi mo isipin ang mga sangkap o pagkaing nakain mo na na ibinahagi sa atin ng Tsina. Mag-isip ka ng mga pagkain at isulat mo sa ibaba.

---



---



---



---



---

Gaano karami ang nailista mo? Nakita mo ba kung gaano karami ang ibinahagi sa atin ng mga intsik tungkol sa kanilang mga pagkain at mga sangkap?

Kung iisipin mo ang tungkol dito, marami ang mga putaheng gusto natin na nagmula sa intsik. Maaaring alam mo na maraming intsik na nakatira sa bansang ito. Ibinahagi nila ang kanilang mga pagkain sa atin sa loob ng maraming taon at naging bahagi na ito ng ating pang-araw araw na buhay.

Alam mo ba na maraming mga putahe ang ibinahagi ng mga intsik sa mga Pilipino? Ilan lamang ang pancit, siopao, siomai at mami sa mga pagkaing ibinahagi namin sa inyo. Kahit na ang inyong lugaw ay halos pareho ng aming congee. Meron ding iba pang mga pagkain at sangkap na ibinahagi ng intsik tulad ng chopsuey, machang at lumpia. Nagmula rin sa mga intsik ang paggamit ng *soy sauce*.



## Subukan Natin Ito

Nalaman mo na may ibat't ibang rehiyon sa Tsina at marami silang mga putahe. Isipin mo kung ano ito sa Pilipinas. Hindi mo ba nakita na may iba't ibang pamamaraan ng pagluluto sa bawat rehiyon?

Kaya mo bang isulat ang ilang mga pagkain na nagmula sa iba't ibang rehiyon ng Pilipinas? Puwede mong isulat ang iyong mga sagot sa ibaba.

LUZON

---

---

---

VISAYAS

---

---

---

MINDANAO

---

---

---

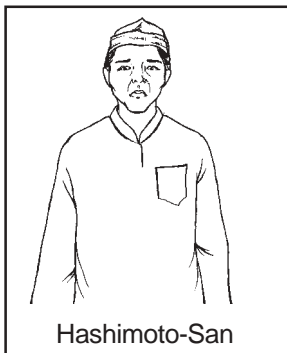
Ilal an ang nakaya mong isulat? Puwede mong ikumpara ang iyong sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na matatagpuan sa pahina 49.



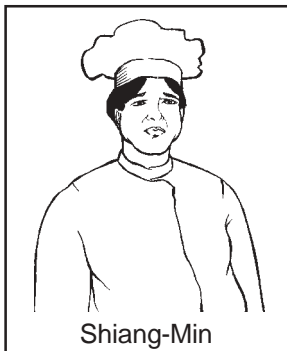
## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Bakit hindi mo subukin kung gaano na kalawak ang iyong natutuhan. Puwede mong gawin ang mga sumusunod na pagsasanay upang matulungan kang subukan ang iyong kaalaman.

- A. Nakaguhit sa ibaba, makikita mo si Hashimoto-San, ang ating kaibigan mula sa Hapon at si Shiang-min, ating kaibigan mula sa Tsina. Kailangan nila pareho ang iyong tulong. Kailangan nilang malaman ang daan patungo sa mga pagkaing madalas na kinakain sa kanilang bansa. Ipakita mo sa kanila ang mga pagkaing nakita mo sa kanilang bansa sa pamamagitan ng pagguhit ng linya na magdudugtong sa kanila.



Hashimoto-San



Shiang-Min

MAMI

ADOBO

SUSHI

MISO

YOGART

CURRY

SIOMAI

PANCIT CANTON

Nagawa mo bang ikunekta sila sa mga pagkaing matatagpuan sa kanilang bansa?

- B. Bilugan ang mga letra ng pagkain sa Silangang Asya na siyang magbubuo sa pangungusap.

1. Ang mga matandang henerasyon sa Silangang Asya ay kalimitang kumakain ng:
  - a. Hamburgers at french fries
  - b. Potato Chips at softdrinks
  - c. Isda at kanin
  - d. Manok at catsup
2. Ang isang putahe na ibinahagi sa atin ng Intsik ay:
  - a. Pancit Canton
  - b. Chicken curry
  - c. Beef Kebabs
  - d. Shawarma
3. Dalawang putahe na gawa sa hilaw na isda ang:
  - a. Fugu at inihaw na tilapia
  - b. Yakisoba at Mechado
  - c. Sushi at Kilawin
  - d. Siopao at Siomai

Kumusta ang ginawa mo? Puwede mong ikumpara ang sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* na matatagpuan sa pahina 50.



## **Tandaan Natin**

Sa araling ito, natuto ka ng mga bagay tungkol sa mga pagkain sa Silangang Asya. Nalaman mo rin na ang mga kapatid natin sa Silangang Asya ay nagbahagi ng kanilang pagkain sa atin. Ang siomai, mami at siopao ay mga halimbawa ng pagkain ng mga tao sa Silangang Asya na dinala sa Pilipinas. Maaaring nasiyahan ka na sa mga pagkaing ito.

Nalaman mo rin na hindi gumagamit ng kutsara at tinidor ang karamihan sa mga tao sa Silangang Asya. Gumagamit sila ng tinatawag na chopsticks. Ginagamit nila ito na parang kutsara.

Naaalala mo ba ang hilaw na isda na inihahain sa Hapon? Meron tayong sariling putahe ng hilaw na isda dito sa Pilipinas na tinatawag nating kinilaw o kilawin. Kita mo, kahit pa magkakaiba ang mga tao sa Asya, marami pa rin silang pagkakatulad. Marami tayong bagay na dapat ibahagi sa isa't isa.



## Ibuod Natin

Sa modyul na ito, nalaman mo ang mga iba't ibang uri ng pagkain sa buong Asya. Sa ngayon dapat ay napagtanto mo na maraming pagkakatulad ang mga pagkain natin sa mga pagkain nila. Halimbawa, kung masaya ka sa mga pagkaing maaanghang, maaari mong magustuhan ang mga pagkain sa Indonesia at India. Kung gusto mo ang tokwa, maaaring magustuhan mo ang mga pagkaing mula sa Hapon at Tsina.

Natutuhan mo rin na may iba't ibang paniniwala at pamamaraan ang magkakaibang kultura at relihiyon sa kung ano ang puwedeng kaining pagkain. Halimbawa, hindi pinapayagan ang Muslim na kumain ng baboy. Sa kabilang banda, hindi rin pinapayagan ang mga Hindus na kumain ng baka dahil naniniwala sila na isang sagradong hayop ang baka.

Pagkatapos mapag-aralan ang modyul na ito ng mahusay, makikita mo na maraming bagay ang pinagsasaluhan natin ng ating mga kapatid sa Asya. Marami rin silang ibinabahagi sa atin. Sa kaso ng Tsina, marami tayong pinagsasaluhang pagkain gaya ng siopao at mami.

Marami tayong natutunan mula sa ating mga kapatid sa Asya. Ang kailangan pa nating gawin ay pagsikapan nating pag-aralan ang iba pang mga bagay sa kanila. Sa ganitong paraan, naiintindihan natin sila at maaabot natin sila bilang kaibigan.



## Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Halos matatapos mo na ang modyul na ito. Bakit di mo subukan kung gaano na ang iyong nalalaman. Subukan mong sagutin itong pangwakas na pagsasanay.

A. Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Puwede mong isulat ang sagot sa guhit sa ibaba.

1. \_\_\_\_\_ ay isang sangkap ng pulbos na kalimitang ginagamit upang magkaroon ng lasa ang pagkain sa Timog Asya. Naghahanda nito ang bawat magaling na tagapagluto sa India.
2. Sa Indonesia, karamihan sa pagkain ay may \_\_\_\_\_ gatas bilang isang sangkap.



3. Ang intsik at hapon ay umiinom ng \_\_\_\_\_ sa tuwing kumakain.

4. Hindi kumakain ng \_\_\_\_\_ ang mga Hindus.

B. Magkunwari na mayroon kang isang bisitang Muslim na galing ng Saudi Arabia. Anong mga pagkain ang ihahanda mo sa iyong bisita? Lagyan ng tsek (4) ang linya sa tabi ng letra kung dapat itong ihain na pagkain. Lagyan ng (8) mark ang katabing pagkain kung hindi ito dapat ihain. Ipaliwanag kung bakit dapat o hindi mo dapat ihain ang pagkain. Pwede mong isulat ang iyong dahilan sa mga linya na nasa ibaba.

\_\_\_\_\_ a. Pork Chop \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ b. Beefstake \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ c. Eggplant \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ e. Liempo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

C. Kung nagmula sa India ang iyong bisita, ano sa mga pagkain na nakasaad sa itaas ang iyong ihahanda? Ano ang pagkaing iiwasan mong ihanda? Magbigay ng paliwanag kung bakit dapat o hindi mo dapat ihanda ang mga nabanggit na pagkain at isulat ang iyong sagot sa mga linya sa ibaba.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

D. Pag-aralan ang mapa sa ibaba. Nakasulat ang mga pangalan ng pagkain sa itaas at ibaba ng mapa. Ikonekta ang mga pagkain sa rehiyong pinagmulan nito sa pamamagitan ng pagguhit ng linya.

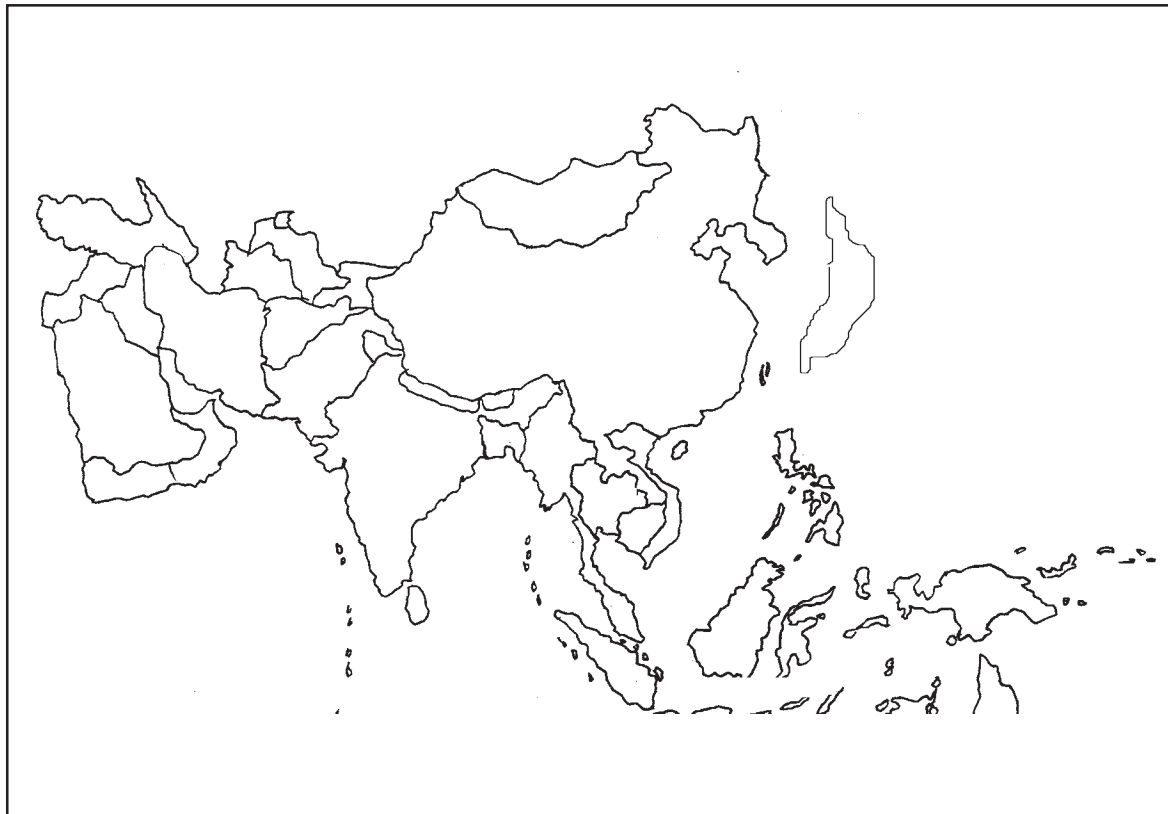
Chapati

Siomai

Siopao

Mami

Sushi



Yogart

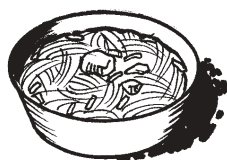
Kebabs

Chicken Curry

Tea

Adobo

E. Bilugan ang mga pagkain na ibinahagi sa atin ng Tsina.



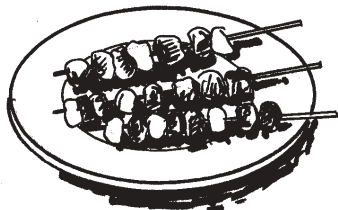
Mami



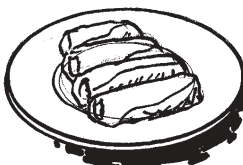
Hamburger



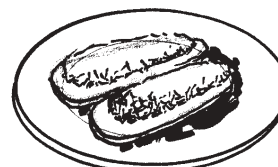
Siopao



Kebabs



Lumpia



Chapati

Kumusta na ang iyong ginawa? Puwede mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pp. 50–51. Kung tama lahat ang iyong sagot, magaling! Marami ka nang alam ukol sa pagkain sa buong Asya. Puwede mo ulit pag-aralan ang modyul na ito upang balik-aralan ang iyong mga natutunan. Kung may nakaligtaan kang sagutan. Huwag kang mag-alala. Balikan ang bahagi ng modyul na hindi mo naintindihan.

Kapag nasagutan mo na ang mga katanungan ng tama, tapos mo na ang modyul na ito. Isa kang magaling na mag-aaral at ngayon ay puwede ka ng dumako sa susunod na modyul. Binabati kita at ipagpatuloy ang iyong pag-aaral!



## Batayan sa Pagwawasto

### A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

- A. 1. **Timog-silangang Asya.** Ang *Opor Ayam* ay isang lutuin para sa manok na may gata ng niyog. Isa sa pangkaraniwang sangkap ng pagluluto sa Indonesia ang gata ng niyog.
2. **Timog-silangang Asya.** Ang *Adobo* ay isang lutuin mula sa Pilipinas. Maaaring kilala mo o karaniwan sa iyo ang lutuing ito. Maaaring gawing *adobo* ang karneng manok o baboy.
3. **Timog Asya.** Ang *curry* ay pinaghalong mga pulbos na pampalasa na kadalasang ginagamit sa India, Pakistan, Sri Lanka at ibang mga bansa sa Timog Asya. Ginagamit ang *curry* sa iba't ibang putahe sa Timog Asya tulad ng *Korma* at *Vindaloo*.
4. **Kanlurang Asya (Gitnang Silangan).** Ang *yoghurt* ay mala-kremang pagkain na gawa sa gatas at inaalagaang bakterya. Kumakain nito ang mga tao mula sa Gitnang Silangan upang tulungan ang kanilang panunaw ng pagkain.
5. **Silangang Asya.** Ang *sushi* ay isang putaheng kinakain sa Japan. Hilaw na isda ito na kinakain ng may sawsawang toyo at kulay berdeng maanghang na tinatawag na *wasabi*.
6. **Silangang Asya.** Ang *Peking duck* ay isang putahe na mula sa rehiyon ng Peking sa Tsina. Niluluto ito sa maraming *Chinese restaurants* sa buong mundo.
- B. 1. **Paghahain** – sa Japan, napakahalaga ang paraan ng pag-aayos ng pagkain sa pinggan.
2. **maaanghang** – karamihan ng pagkain sa Indonesia ay napakaanghang. Gumagamit ang mga taga-Indonesia ng maraming sili sa kanilang mga pagkain.
3. **karneng baboy** – Hindi pinapayagan ang mga Muslim na kumain ng karneng baboy. Maraming mga Muslim sa buong mundo ang umiiwas sa pagkain ng karneng baboy sapagkat nais nilang manatiling tapat sa kanilang relihiyon.
4. **Hilaw** – Ang *sushi* ay isang putahe sa Japan na ginawa mula sa hilaw na isda.

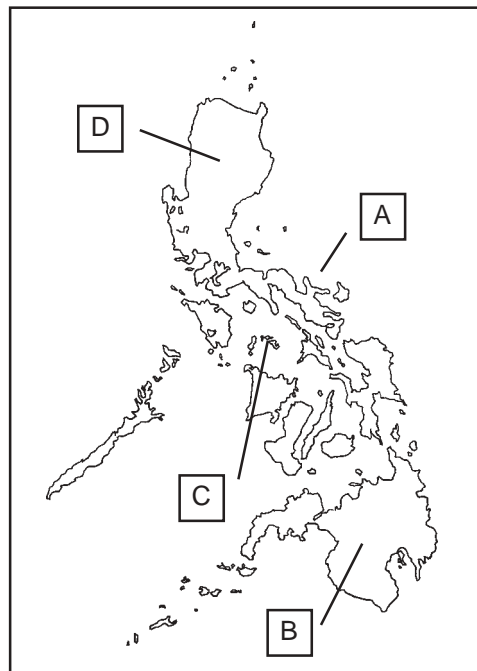
5. **Tupa** – Ang karne ng tupa, tinatawag ding *mutton*, ay pangunahing pagkain sa Kanlurang Asya (Gitnang Silangan). Dahil marami sa mga taga-Kanlurang Asya ang Muslim at hindi kumakain ng karneng baboy, nakakita sila ng ibang karne na lubos nilang ikinasiya.

C. a. Ang *Bicol express* ay mula sa **rehiyon ng Bicol**, kaya't ang titik A ang dapat na nakasulat sa patlang na nasa rehiyon ng Bicol.

b. Maraming Muslim sa **Mindanao**. Hindi sila kumakain ng karneng baboy. Ang titik B ang dapat na nakasulat sa patlang na nasa rehiyon ng Mindanao.

c. Isang putahe ang *kinilaw* na gawa sa hilaw na isda na nagmula sa Visayas. Ang titik C ang dapat na nakasulat sa patlang na nasa **rehiyon ng Visayas**.

d. Nagmula sa rehiyon ng Ifugao ang alak na gawa sa bigas na kung tawagin ay *tapuy*. Ang titik D ang dapat na nakasulat sa patlang na nasa rehiyon ng Ifugao.



## B. Aralin 1

*Alamin Natin (pp. 10–11)*

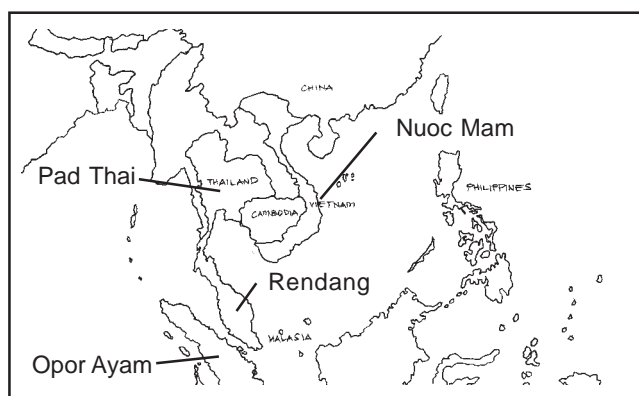
Naririto ang mga putaheng nararapat mong isulat sa mapa. Nabanggit sa aralin ang lahat ng mga ito.

Indonesia – *Opor Ayam*

Thailand – *Pad Thai*

Malaysia – *Rendang*

Vietnam – *Nuoc Mam*



*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 10)*

- A. Dapat lagyan ng ekis (x) ang *litson*, *longganisa* at *hamon*. Gawa sa karneng baboy ang lahat ng mga pagkaing ito. Gawa sa karneng baka ang *hamburgers* kaya't maaaring kainin. Subalit minsan ang *hamburger* ay gawa sa karneng baboy o kaya'y magkahalong karne ng baboy at baka. Hindi nararapat ihain sa iyong panauhing Muslim ang ganitong *hamburger*. Nararapat na kasama o binilugan ang *Adobong sili* at *Bicol express*. Napakaanghang ang mga pagkaing ito at siguradong magugustuhan o masisiyahan si Ginandjar.
- B. Nalaman mo sa araling ito na ang karaniwang sangkap ng pagkain sa Indonesia ay *gata ng niyog*, *luya* at *sili*. Nararapat na idinagdag mo ito sa mga sangkap na nasa listahan ng mga bibilhin ng iyong kaibigan.

## C. Aralin 2

*Subukan Natin Ito (pp. 17–18)*

1. (a) Ipinapakita ng larawang ito ang *chapati*, na isang uri ng tinapay na pangkarinawan sa Timog Asya. Madalas itong kinakain kasama ng pangunahing putahe sa halip na kanin.  
  
(b) Ipinapakita ng larawang ito ang *curry*. Napakahalagang sangkap ang *curry* sa mga pagkain sa Timog Asya. Gawa ito sa iba't ibang pulbos na pampalasa.  
  
(c) Ipinapakita ng larawang ito ang *baka*. Hindi pinahihintulutan ang mga Hindu na kumain ng pagkaing may karneng baka. Naniniwala sila na banal o sagrado ang baka.
2. (Halimbawang lamang ito.)

Nakikita kong mahirap para sa akin ang hindi kumain ng karneng baka o baboy paminsan-minsan. Sa aking palagay, hindi ako mabubuhay sa gulay lamang.

3. (Halimbawang lamang ito.)

Isa akong Muslim, kaya't hindi ako kumakain ng karneng baboy. Sa aming banal na aklat, ang Kuran, ipinagbabawal ang pagkain ng karneng baboy.

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 18–19)*

- A. a. GULAY  
b. HINDU  
c. CURRY  
d. CHAPATI
- B. a. **Tama.** Maraming Hindu sa Timog Asya, at ayon sa kanilang paniniwala, ang baka ay napakabanal. Kaya't hindi sila kumakain nito.  
  
b. **Tama.** Ang mga tao mula sa Timog Asya ay mahilig sa maaanghang na pagkain. Maanghang ang kanilang *curry* at mahilig din silang gumamit ng sili.  
  
c. **Mali.** Walang putahe na *Adobo Gobi*. Ang wastong pangalan ng putaheng ito ay *Aloo Gobi*, na nagmula sa Timog Asya.  
  
d. **Tama.** Maraming mga Muslim sa Pakistan. Inaasahan ang mga Muslim na sundin ang pangrelihiyong *taboo* na nagbabawal sa kanilang kumain ng karneng baboy.

## D. Aralin 3

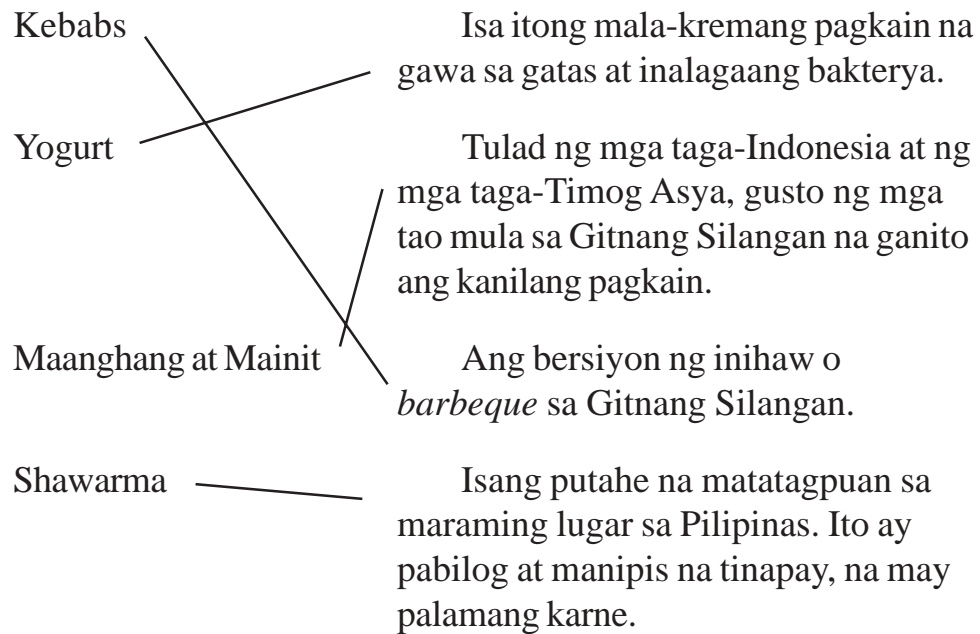
*Subukan Natin Ito (pp. 26–27)*

1. (4) Nagpapakita ang unang larawan ng pagkain sa Kanlurang Asya (Ang Gitnang Silangan). Ito ang tinatawag na *kebabs*.
2. (4) Nagpapakita ang ikalawang larawan ng pagkain sa Kanlurang Asya. Kumakain siya ng maanghang na pagkain.
3. (4) Ang pangatlong larawan ay hindi nagpapakita ng pagkain sa Kanlurang Asya. Kumakain ang tao ng litson, at karamihan sa mga tao sa Gitnang Silangan ay hindi kumakain ng karneng baboy.

4. (4) Nagpapakita ang ikaapat na larawan ng pagkain sa Kanlurang Asya. Kalimitan tinapay ang kinakain nila kaysa kanin.
5. (7) Ang ikalimang larawan ay hindi talaga nagpapakita ng pagkain sa Kanlurang Asya. Kahit na kumakain sila ng isda doon, ito ay hindi bahagi ng kanilang regular na pagkain. Kalimitang kinakain ang isda ng mga taong nakatira malapit sa dagat.
6. (7) Hindi nagpapakita ang ikaanim na larawan ng pagkaing kalimitang kinakain sa Kanlurang Asya. *Pork chop* ito. Karamihan ng tao sa Kanlurang Asya ay Muslim kung kaya't hindi sila maaaring kumain ng karneng baboy.

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 28)*

A.



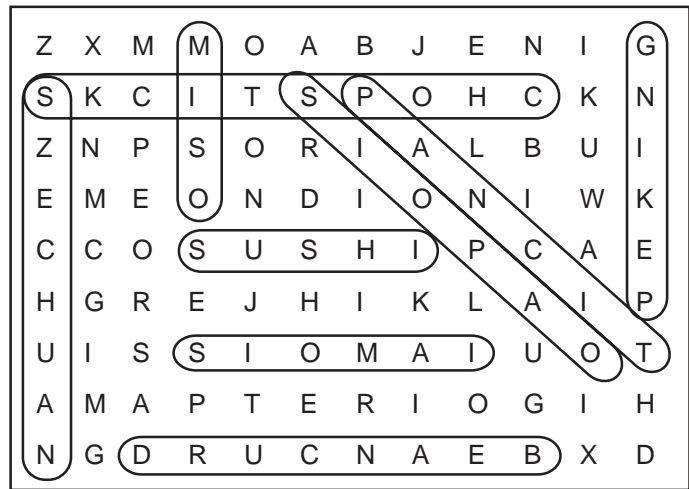
- B.
1. Kinakain ang *Koresche Esfanaj* sa panahon ng Ramadan.
  2. *Halal* ang tawag sa nakagawiang paghahanda ng pagkain ng mga Muslim.
  3. Nakatutulong ang yogurt sa *pagtunaw* ng pagkain.



## E. Aralin 4

*Subukan Natin Ito (pahina 31)*

SUSHI  
MISO  
PANCIT  
SIOPAO  
PEKING  
SZECHUAN  
SIOMAI  
BEAN CURD  
CHOPSTICKS



*Subukan Natin Ito (pahina 37)*

Heto ang mga pagkain mula sa Luzon:

Pampanga — tapa at tosino

Bulacan — kakanin

Ilokos — pakbet at dinengdeng

Heto ang mga pagkain mula sa Bisaya:

*Noodles* — pansit molo, batsoy

*Spring Rolls* — lumpiyang ubod

Manok — binakol

Heto ang mga pagkain mula sa Mindanao

Lutuing Kanin — bituwanan, kiyuming at biyamban

*Seafood* — piyalam, utak-utak at bubuk

Manok — *chicken curry* at piyangang manok

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 38–39)*

- A. Dapat ikinabit mo si Hashimoto-San sa *sushi* at *miso*. Ito ang mga pagkaing mula sa Japan.

Dapat ikinabit mo si Shiang-min sa *mami*, *siopao* at *pansit canton*. Ito ang mga pagkaing mula sa Tsina.

- B. 1. Ang tamang sagot ay (c) isda at bigas. Ang *hamburgers*, *french fries*, *potato chips* at *softdrinks* ay mga pagkaing mula sa Estados Unidos at iba pang mga Kanluraning bansa.
2. Ang tamang sagot ay (a) *pansit canton*. Kahit na ang *chicken curry*, *shawarma*, at bakang *kebabs* ay ibinabahagi sa atin, hindi ito pagkain ng Intsik. Pero ang *pansit canton* ay galing sa Tsina.
3. Ang tamang sagot ay (c) *sushi* at kilawin. Parehong gawa mula sa hilaw na isda ang mga putaheng ito. Parehong inihahain ang pugo at tilapya ng luto. Gayun din ang *siopao* at *siomai*.

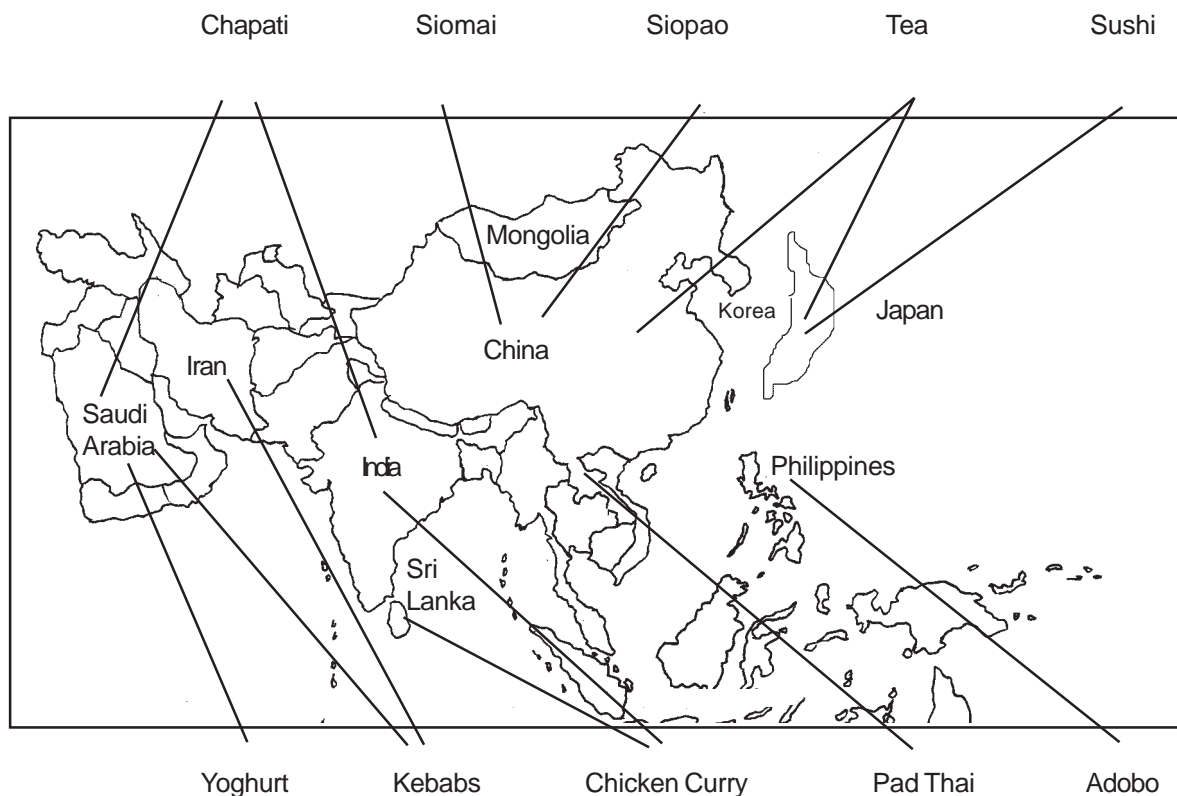
## **F. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 40–42)**

- A. 1. curry
2. niyog
3. tsaa
4. baka
- B. a. (4) *Pork Chop* – hindi ka dapat maghanda ng baboy sa iyong panauhing Muslim. Nalaman mo sa Aralin 3 na sa Kanlurang Asya ay maraming Muslim, at hindi sila pinahihintulutang kumain ng karneng baboy.
- b. (4) *Beef Steak* – maaari mo itong ihanda sa iyong panauhin. Dahil ito ay mula sa baka, makatitiyak kang hindi ito bawal sa kanila.

- c. (4) Talong – maaarii mo itong ihanda sa iyong panauhin. Natutuhan mo sa Aralin 3 na ang talong ay isa sa paboritong pagkain sa Kanlurang Asya.
- d. (7) *Liempo* – hindi mo ito maaaring ihanda sa iyong panauhin. Isang bahagi ng karneng baboy ang *liempo* na inihaw sa mainit na бага. Hindi kinakain ng mga Muslim ang ganitong putahe.

C. Natutuhan mo sa Aralin 2 na hindi maaaring kumain ng baka ang mga Hindu. Subalit maaari silang kumain ng baboy. Natutuhan mo rin na marami sa mga taga-Timog Asya ang higit na kumakain ng gulay kaysa baboy. Mula sa mga nakatalang pagkain sa titik B, maaari mong ihanda sa iyong panauhing Hindu ang pork chop, talong at liempo. Hindi mo puwedeng ihanda ang karneng baka.

D. Ikabit ang mga pagkain sa iba't ibang rehiyon sa Asya.



E. Ang mga sumusunod ay mga pagkaing ibinahagi sa atin ng mga Intsik:

Mami                      Siopao                      Lumpia



## Talahuluganan

- Kebabs** Isang uri ng inihaw (*barbeque*) sa Gitnang Silangang Asya. Tinutuhog ang karne at mga gulay sa patpat at iniihaw sa mainit na бага.
- Chapati** Manipis at pabilog na tinapay, kinakain sa Timog Asya. Kadalasan itong kinakain kasabay sa pagkain ng kanilang mga ulam at ipinapalit sa kanin.
- Curry o Masala** Ang pulbos na mula sa pinaghalong mga pampalasa na ginagamit sa pagkain sa India.
- Chopsticks** Ang gamit sa Silangang Asya. Ang *chopsticks* ay dalawang kahoy na patpat na hinahawakang magkasama sa isang kamay. Ginagamit ito ng mga hapon upang makakuha ng pagkain.
- Halal** Isang banghay ng pagsasabuhay at paniniwala sa Islam. Isa sa mga kaugalian na kinapapalooban ng tukoy na pamamaraan ng pagkatay ng mga hayop at paghahanda ng pagkain sa pamayanan ng Muslim.
- Kosher** Isang banghay ng batas at pagsasabuhay sa Judaism. Isa sa mga kaugalian na kinapapalooban ng tukoy na pamamaraan ng pagkatay ng mga hayop at paghahanda ng pagkain sa pamayanan ng mga Hudyo.
- Miso** Isang sopas na kinakain sa Japan. Gawa ito mula sa dinurog na tokwa.
- Sushi** Isang putahe sa Japan na gawa sa hilaw na isda. Kinakain ito na mayroong toyo at kulay berdeng paanghang na tinatawag na wasabi.
- Taboo** Bagay na ipinagbabawal o hindi pinahihintulutan. Ang pagkaing taboo ay may kaugnayan sa tukoy na pagkaing hindi pinahihintulutang kainin.
- Yoghurt** Ang mala-kremang pagkain sa Gitnang Silangan na gawa sa gatas at mabuting bakteryang (*culture of good bacteria*).



## Mga Sanggunian

- Asia Recipe.Com (2000). [On-Line] Available: <<http://www.asiarecipe.com>>. October 20, 2000, date accessed.
- Kagan, N. & Crawford, J.B. (1993). *The World We Live In: A Child's First Library of Learning*. Virginia:Time-Life Books.
- Mitshubishi.Com.Japanese Culture. Tempura (2000).<<http://www.mitshubishi.com/japanese/tempura.htm>>.October 31,2000,date accessed.
- Mitshubishi.Com.Japanese Culture. Pork with Tofu (Butadofu)[On-Line] Available: <<http://www.mitshubishi.com/japanese/tofu.htm>>.October 31,2000,date accessed.
- Mitshubishi.Com.Japanese Culture. Fried Rice with Chicken (Tori no Yakimeshi) [On-Line]Available:<<http://www.mitshubishi.com/japanese/rice.htm>>.October 31,2000,date accessed.
- Rasul, S.T.(1976). What do they Eat in the Muslim South? In Cordero-Fernando (ed.), *The Culinary Culture of the Philippines* (pp. 113-119). Manila:Vera-Reyes, Inc.