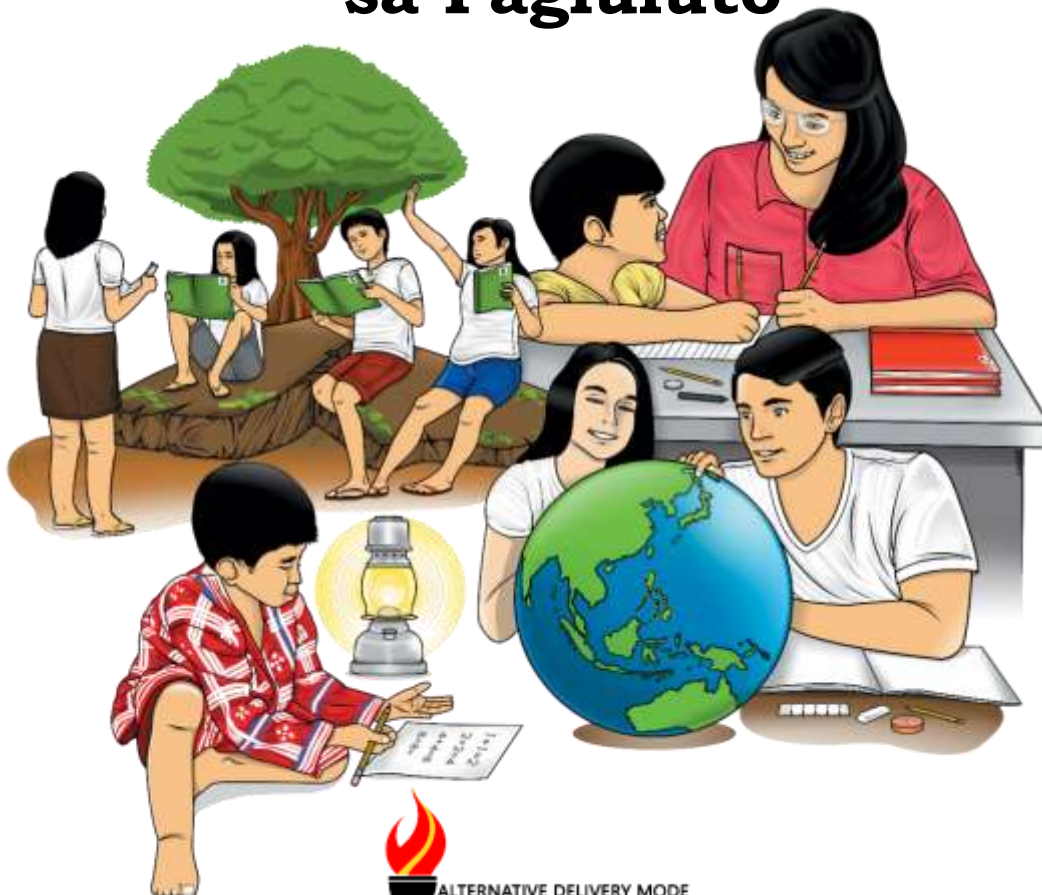


# Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

## Home Economics – Modyul 8: Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto



**Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Home Economics– Modyul 8: Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto  
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon  
Kalihim: Leonor Magtolis Briones  
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

**Manunulat:** Reydhin L. Calbonero

**Editor:** Idah M. Sayre, Gary B. Mosquito, Gina J. Galvez

**Tagasuri:** Gilbert G. Castro

**Tagalapat:** Junrell R. Lora

**Tagapamahala:**

Ramir B. Uytico  
Arnulfo M. Balane  
Rosemarie M. Guino  
Joy B. Bihag  
Ryan R. Tiu  
Lani H. Cervantes  
Alejandro S. Almendras  
Maria Pia B. Chu  
Allan O. Celedonio  
Imelda A. Amodia

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – SDO - Region VIII**

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, LEyte

Telefax: 053 832 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

# **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan**

**Home Economics– Modyul 8:  
Paghahanda sa mga Sangkap  
sa Pagluluto**

## **Paunang Salita**

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



## ***Alamin***

Naisagawa mo na ba ang pamamalengke sa mga sangkap ng iyong lulutuin? Ang mga ito ba ay nabili mo sa iyong komunidad? Sa modyul na ito, matututunan mo ang paghanda sa mga sangkap ng mga paborito nating pagkaing Pilipino gaya ng sinigang na baboy, adobong manok at pinakbet.

Ang mga mag -aaral sa ikalimang baitang ay inaasahang,

Naihahanda ang mga sangkap sa pagluluto.



## ***Subukin***

Suriin kung mayroon ka ng kaalaman sa paksa na tatalakayin sa modyul na ito.

**Panuto:** Ayusin ang mga letra upang mabuo ang tamang salita na may kinalaman sa paghahanda ng mga sangkap sa pagluluto. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- |                   |   |       |
|-------------------|---|-------|
| a. YOBAB GN ENRAK | - | _____ |
| b. SAYUBIS        | - | _____ |
| c. AYALAPMA       | - | _____ |
| d. GNAWAB         | - | _____ |
| e. WATIS          | - | _____ |
| f. LIO GNIKOOC    | - | _____ |
| g. KONAM GN ENRAK | - | _____ |
| h. GNOLAT         | - | _____ |
| i. ATNIMAP        | - | _____ |
| j. ARKO           | - | _____ |

## Aralin

# 1

# Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto

Sa paghahanda at pagluluto ng isang pagkain, ano-ano ang mga sangkap na kailangan ihanda?

Sa araling ito, matututunan mo ang iba't-ibang mga sangkap na kailangang ihanda bago iluto ang isang resipe.



## ***Balikan***

**Panuto:** Lagyan ang guhit ng 😊 kung ang pangungusap ay nagsasaad ng kahuyasan sa pamamalengke at 😞 kung hindi. Gawin ito sa iyong kwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Pinipili ang sariwang sangkap sa pagluluto.
- \_\_\_\_\_ 2. Bumibili ng mamahaling sangkap.
- \_\_\_\_\_ 3. Inaalam ang mga sangkap na gagamitin.
- \_\_\_\_\_ 4. Hinahanap ang imported na sangkap.
- \_\_\_\_\_ 5. Inaalam ang halaga ng mga pinamili.

### ***Mga Tala para sa Guro***

Bigyan pansin ang mga sagot sa balikan upang malaman kung nakamit ba ang inaasahang kasanayan upang ipagpatuloy ang paggamit ng modyul na ito. Kung hindi maaaring bigyan ng karagdagang gawain sa nakaraang aralin bago simulant ang panibagong gawain.



## ***Tuklasin***

Basahin ang maikling kwento at sagutin ang ilang mga katanungan na makatutulong para lalong maunawain ang nilalaman ng modyul na ito.

### ANG MASARAP NA SANGKAP NI RITA

May isang payak na mag-anak ang masayang naninirahan sa isang liblib na bayan sa Leyte. Isang araw, ang ina ng mag-anak na si Aling Nena ay dumating galing sa palengke dala ang mga sangkap na kanyang nabili na gagamitin sa pagluluto ng paboritong pagkain ng mag-anak, ang sinigang na baboy. Tinawag ni Aling Nena ang kanyang anak na babae na si Rita at inutusan na ihanda ang mga sangkap na kanyang lutuuin. Ginawa agad ni Rita ang ipinag-uutos ng ina, hinugasan niya ang mga sangkap tulad ng karne ng baboy at mga pampalasa gaya ng sampaloc, kamatis at okra. Hiniwa niya ang mga ito ayon sa hugis at laki nito. Siniguro niya na malinis ang lahat ng sangkap bago ito lutuuin dahil sabi ng kanyang ina, “Mas masarap ang mga sangkap ng pagkain kung malinis ang paghahanda at paghahain”. Masaya ang ina ni Rita dahil marunong na itong maghanda ng mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy.

Sagutin:

1. Anong uri ng putahi ang planong ihanda ni Aleng Nena para sa kanyang pamilya?
2. Sino ang inutusan ni Aling Nena para lutuuin ang putahing ihahanda sa mag-anak?
3. Anu-ano ang mga sangkap na pinamili ni Aling Nena sa palengke?





## ***Suriin***

Ang paghahanda sa mga sangkap ng lututuing pagkain ay isang mahalagang hakbang sa pagluluto ng isang resipe. Dapat angkop ang mga sangkap na gagamitin upang maging malasa at masustansiya ang iyong lututuing resipe. Narito ang ilang halimbawa ng mga sangkap mula sa mga paborito nating pagkaing Pilipino, ang sinigang na baboy.

### 1. Mga Sangkap sa Sinigang na Baboy

- 1 kilo laman ng baboy
- 1 tasa sampaloc (bunga)
- 1/2 kutsarang asin
- 4 piraso kamatis (hiniwa ng tig-aapat)
- 1 piraso sibuyas (hiniwa ng tig-aapat)
- 1 tali okra (buo)
- 1 piraso labanos (hiniwa nang manipis at pabilog)
- 15 piraso sitaw (pinutol sa 3" ang haba)
- 1 tali kangkong (pinutol sa 3" ang haba)
- 2 piraso gabi (hiniwa ng tig-aapat)
- 2 piraso sili pansigang

Ang nilulutong pagkain ay kaaya-aya sa panlasa ng mga kumakain kapag ito ay may kumpletong mga sangkap. Ang mga sangkap sa pagluluto ang nagbibigay ng masarap na panlasa at mabangong amoy sa pagkain. Nagbibigay rin ito ng mga sustansya na kinakailangan ng ating katawan. Kaya naman, napakahalaga na sa tuwing ikaw ay nagluluto, mas mainam na kumpleto ang sangkap at presko ang mga ito.



## ***Pagyamanin***

**Gawain 1:** Basahing muli at isaulo o kilalanin ang mga sangkap sa pagluluto ng Sinigang na Baboy. Kung naisaulo o nakilala mo na ang mga ito, mayroon kang pagsubok na sasagutin. Handa ka na ba?

*Pagtatasa 1*

**Panuto:** Kilalanin ang sumusunod na mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1.



\_\_\_\_\_

2.



\_\_\_\_\_

3.



\_\_\_\_\_

4.



\_\_\_\_\_

5.



\_\_\_\_\_

**Gawain 2:** Sa paghahanda ng pagkain, may mga gawain na dapat isagawa ng maayos upang masigurong masarap at malinis ang nilulutong pagkain. Ang susunod na paksa ay nagtatalakay sa paraan ng pagluluto ng sinigang na baboy.

Paraan ng Pagluluto ng Sinigang na Baboy

1. Hugasan at hiwain ang karne sa katamtamang laki at hugis.
2. Ilagay ang karne kasama ang pampaasim na sampalok, kamatis at sibuyas sa kaldero at pakuluan.
3. Hanguin ang pampaasim kapag malambot na, durugin upang makuha ang katas sa pinakuluang karne.
4. Ilagay ang gabi at palambutin. Isunod ang mga gulay ayon sa ganitong pagkakasunod-sunod: sitaw, okra, labanos, kangkong at siling panigang. Ipagpatuloy hanggang maluto na ang lahat ng sangkap.
5. Timplahan ng asin ayon sa panlasa. Ihain habang mainit.

*Pagtatasa 2*

**Panuto:** Isulat ang TAMA kung ang pangungusap ay nagsasaad ng tamang paghahanda ng mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy at kung

ito ay MALI, gawing tama ang pangungusap. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- \_\_\_ 1. Hugasan ang mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy.
- \_\_\_ 2. Hiwain ang mga sangkap sa katamtamang laki at tamang hugis.
- \_\_\_ 3. Wag nang hugasan ang mga sangkap at lutuin ito agad.
- \_\_\_ 4. Siguraduhing sariwa ang mga sangkap sa pagluluto.
- \_\_\_ 5. Hayaang kulang o hindi sapat ang mga sangkap sa pagluluto.



### ***Isaisip***

Bakit mahalaga ang paghahanda sa mga sangkap ng lulutuing resipe gaya ng sinigang na baboy? Ano ang kabutihang dulot nito sa nilulutong pagkain?



### ***Isagawa***

Magsaliksik gamit ang internet sa mga sangkap sa pagluluto ng nilagang baka o anumang pagkain na gustong-gusto ng iyong pamilya. Ihanda ang mga ito. Sa tulong ng iyong Nanay o nakakatandang kapatid, gamitin ang rubric sa iyong pagtataya sa iyong ginawang paghahanda.



## Tayahin

Rubrik o Scorecard sa Paghahanda ng Napiling Resipe

**Panuto:** Isulat sa kwaderno ang iyong iskor sa pagsagawa ng paghahanda sa mga sangkap sa pagluluto ng iyong napiling resipe?

Kategorya	3	2	1
Kumpleto ang sangkap sa pagluluto.	Lahat ng mga sangkap ay naihanda.	Isang sangkap ang kulang.	Dalawa o tatlong sangkap ang kulang.
Sariwa o presko ang mga sangkap na inihanda.	Lahat ng sangkap ay sariwa.	May isang sangkap na hindi sariwa.	Dalawa o tatlo ang sangkap na hindi sariwa.
Ang mga sangkap ay naihanda ayon sa hugis ng paghiwa nito	Lahat ng sangkap ay naihanda ayon sa hugis ng paghiwa nito.	Isa o dalawa sa mga sangkap ay hindi naihanda ayon sa hugis ng pagkahiwa nito.	Tatlo o higit pa sa mga sangkap ay hindi naihanda ayon sa hugis ng paghiwa nito.



## Karagdagang Gawain

Maghanap sa *internet* ng isa pang resipe ng pagkaing Pinoy. Isulat ang mga sangkap nito at subukang ihanda at lutuin.

Resipe : \_\_\_\_\_

Mga Sangkap : \_\_\_\_\_

Paraan ng Pagluluto: \_\_\_\_\_



## Susi sa Pagwawasto

- Subukin:**
1. Karne ng Baboy
  2. Sibuyas
  3. Ampalaya
  4. Bawang
  5. Sitaw
  6. Cooking Oil
  7. Karne ng Manok
  8. Talong
  9. Paminta
  10. Okra

- Balikan:**
- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.

- Pagymanin:**
- Pagtatasa 1
1. Karne ng baboy
  2. Kamatis
  3. Okra
  4. Sitaw
  5. Sampaloc
- Pagtatasa 2
1. TAMA
  2. TAMA
  3. MALI- Hugasan ang mga sangkap bago lutuin
  4. TAMA
  5. MALI- Siguraduhing sapat ang mga sangkap sa paglutu

## ***Sanggunian***

K to 12 Curriculum Guide 2016 – EPP5HE-0j-29, page 25

MISOSA EPP 5

**For inquiries or feedback, please write or call:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)