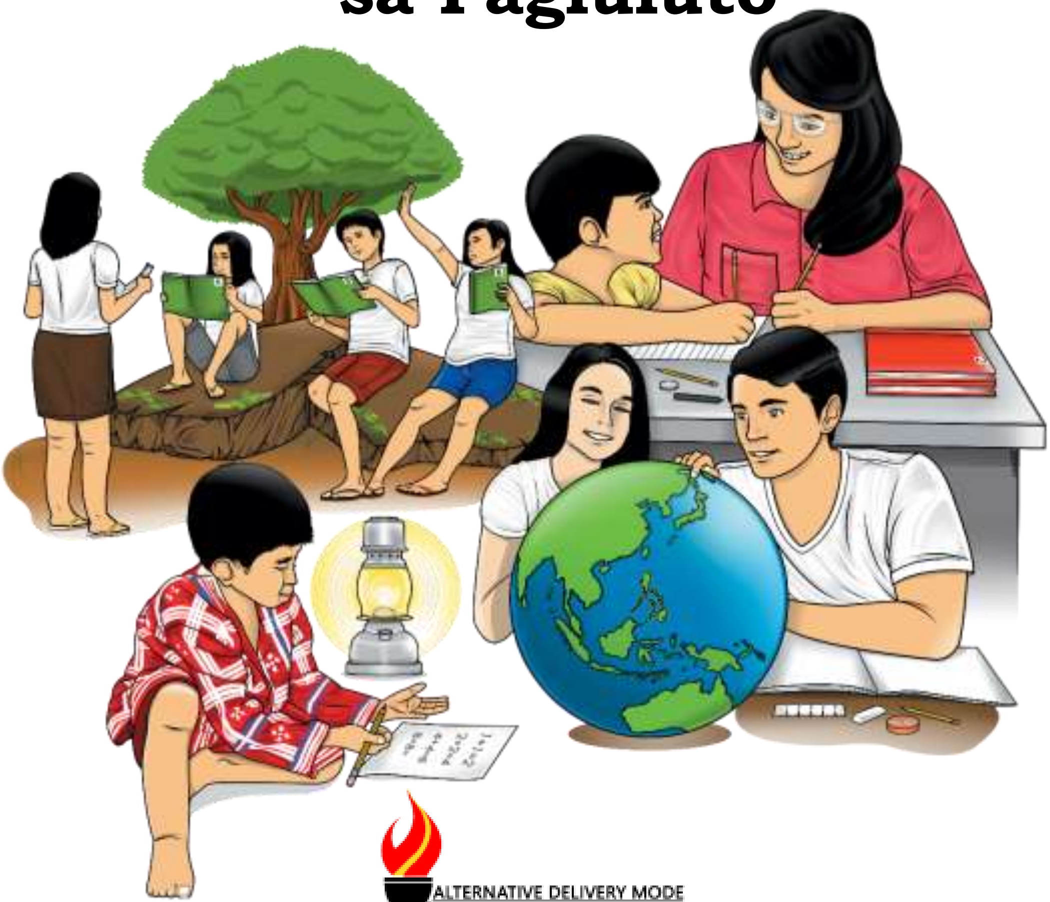
5

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

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



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

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 telebisiyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul 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 modyul 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, Henry T. Harina, Gary B. Mosquito

Tagasuri: Gilbert G. Castro, Susanita L. Laviňa

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: 053 323 3156
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

5

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

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

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto.**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pambuliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras/panahon. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:

Mga Tala para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto.**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang pagkakataon sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

Alamin	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.
Subukin	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot ng may (100%), maaari mong laktawan o ipagpaliban ang bahaging ito ng modyul.
Balikan	Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.
Tuklasin	Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.
Suriin	Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.
Pagyamanin	Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.
Isaisip	Naglalaman ito ng mga katanungan o mga gawaing nakasusukat sa mga kaalaman ng mag-aaral upang maproseso kung ano ang natutuhan mo mula sa aralin.

Isagawa	Ito ay naglalaman ng gawaing nakasusukat sa mga kaalaman makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.
Tayahin	Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.
Karagdagang Gawain	Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.
Susi sa Pagwawasto	Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian	Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Panatilihin ang katapatan sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago dumako sa iba pang pagsasanay.
6. Ibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!

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 - ______________________________

Mga Tala para sa Mag-aaral

Kung nakuha mo ang (100%) o lahat ng sagot, maaari mong laktawan ang modyul. Ngunit kung ikaw ay may maling sagot, kinakalangan mong magpatuloy sa pag-aaral at pagsagot sa mga gawain ng modyul na ito.

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 kahusayan 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 iilang 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 lulutuin. 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 lutuin 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 lutuin 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 lulutuing pagkain ay isang mahalagang hakbang sa pagluluto ng isang resipe. Dapat angkop ang mga sangkap na gagamitin upang maging malasa at masustansiya ang iyong lulutuing 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)

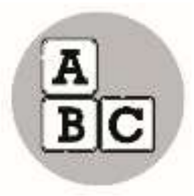
    15 piraso sitaw (pinutol sa 3" ang haba)

    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

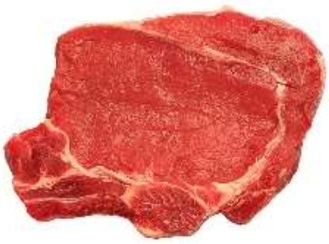
Panuto: Hanapin sa loob ng kahon ang mga sangkap na may kaugnayan sa pagluluto ng sinigang na baboy. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

karne ng manok	luya	suka	sitaw
labanos	talong	sibuyas	okra
pechay	karne ng baboy	gabi	kamatis
kangkong	ampalaya	sili	sampaloc

Gawain 2: Muling balikan ang mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy at ilarawan ito sa iyong isipan. Subukang sagutin ang pagsubok sa ibaba.

Pagtatasa 2

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 3: 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 3

Panuto: Isulat ang TAMA kung ang pangungusap ay nagsasad ng tamang paghahanda ng mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy at isulat naman ang MALI kung hindi. 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 pagsasagawa 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

Pagyamanin:

Pagtatasa 1	**Pagtatasa 2**	**Pagtatasa 3**
1. Labanos	1. Karne ng baboy	1. TAMA
2. Sibuyas	2. Kamatis	2. TAMA
3. Karne ng Baboy	3. Okra	3. MALI
4. Gabi	4. Sitaw	4. TAMA
5. Kangkong	5. Sampaloc	5. MALI
6. Sili		
7. Sampaloc		
8. Sitaw		
9. Okra		
10. Kamatis		

Balikan:

1. ☺
2. ☹
3. ☺
4. ☹
5. ☺

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

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph