

**MIPANGKOP TA MAAN**

**(About Food)**

**A nutrition book in Southern Kalinga**

**Prepared by:  
Rosalie Bulmer  
Emilio Domallig  
George Liban**

**Francisco Daluyong  
Henry Tillao  
George Amiyao  
Henry Gasatan**

**Pilipino translation by: Neri Zamora**

Published  
in cooperation with  
Bureau of Elementary Education  
and  
Institute of National Language  
of the  
Ministry of Education and Culture  
Manila, Philippines

Additional copies of this publication may be obtained from:

TCP  
P.O. Box 423  
Greenhills, Metro Manila

Nutrition and Recipe Book  
in  
Southern Kalinga

54.23-880-4.4C

67.20PT-805059B

Printed in the Philippines

## PAUNANG SALITA

Ang isang katangiang masasabi tungkol sa Pilipinas ay ang pagkakaroon nito ng iba't ibang pangkat etniko na nag-aangkin ng kani-kanilang wikang katutubo. Gayon man, ito'y hindi naging balakid sa pag-unlad ng bansa, bagkus nagpatibay pa nga sa pagbubuklod at pagkakaiba ng mga mamamayan tungo sa pagkakaroon ng isang diwang panlahat.

Ang aklat na ito ay isa sa serye ng ganitong uri ng mga babasahing inihahanda para sa higit na ikalilalang ng mga kaalaman, kakayahan, kasanayan, pagpapahalaga at pagmamahal sa sariling wika ng mga mag-aaral.

Sinikap na malakipan ang aklat ng mga paksang inaaakalang magdudulot ng malaki at makabuluhang kapakinabangan sa mga gagamit nito. Sa paghahanda ng mga ito'y isinaalang-alang ang mga pangkalahatang layunin ng bansa. Isinaalang-alang din ang mga pangkasalukuyang pangangailangan ng mga mag-aaral sa pagpapalawak at pagpapayaman ng kanilang talasalitaan, paglinang ng kakayahang gumamit ng wikang gamitin at wastong pagsulat nito. May ihilakip ding mga pagsasanay na inaaakalang makatutulong sa mabisang pag-aaral ng wika. Matitiyak na ganap na nilang natutuhan at nauunawaan ang wika kung ito'y buong katalinuhan na nilang natatalakay sa klase at naiuugnay o nagagamit sa tunay na buhay.

Buong pagmamalaking inihahandog ng Ministri ng Edukasyon at Kultura ang aklat na ito taglay ang matapat na hangarin at mithiing lalo pang mapataas ang uri ng edukasyon para sa di marunong bumasa at sumulat sa pamamagitan ng pag-aaral ng kinagisnang wika. At inaasahan din sa gayon ang madaling pagkatuto ng wikang pambansa.

Onofre D. Corpuz  
Ministro ng Edukasyon at Kultura

Na annayay, Mipangkop ta Maan, niyug-is  
à mamachang ta taku ta umooschorcha mipangkop  
ta manganancha ta ustuy maan. Nu anontaun ustuy  
maan, man-oschor na long-agtau ya foon pu'  
mallasun masakitantau.

Na annaya wi Mipangkop ta Maan, turuy  
kingan niyug-isana, Kinalingka, Pilipino ya  
inEnglish, ta mafalin akoy fumachang à  
man-acharan ta anchanayay kinga.

This book, About Food, has been written to help people stay healthy because they eat good food. If we eat the right kind of foods, then we will have strong bodies and will not easily get sick.

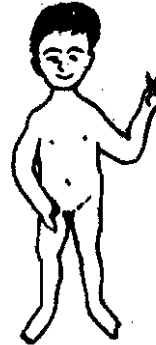
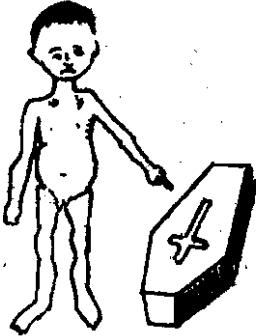
This book, About Food, has been written in three languages, Kalinga, Pilipino and English, so it can also be used as an aid to learning those languages.

---

Inihanda ang aklat pangkalusugang na ito, Tungkol sa mga Pagkain, upang matulungan ang mga taong manatiling malusog sa pamamagitan ng pagkain ng wastong uri ng mga pagkain. Kung wastong uri ng pagkain ang ating kakanin, magiging malakas tayo at hindi tayo magkakasakit kaagad.

Sinulat ang aklat na ito sa tatlong wika - Kalinga, Pilipino at Ingles upang magamit din sa pag-aaral ng mga wikang nabanggit.

**Anchanayan chuway anà.**



Kuttong na annay anà.

Maid pun lagpotna  
ya oschor na.

Achi pun mipapuut  
na acharna ta  
uswilaan.

Kanayun wi masakit,  
siyan achun pilak  
wi kastuwonchà akas.

Foon pù naragsak  
na annay anà.

Mampunar na annay anà.

Man-oschor ya  
manlagpot.

Mipapuut na acharna  
ta uswilaan.

Foon pù kanayun wi  
masakit, siyan ait  
na makastuchà akas.

Naragsak na annay  
anà.

Sinun pionyù karasin na anàyu?

Acharontau nu sinun kapun na mangkarakarasiyan  
na an-ananà.

Here are two children.

This child is thin.

He has no energy  
and strength.

He cannot concentrate  
at school.

He is always sick,  
so much money  
is spent on medicine.

This child has  
no happiness.

This child is plump.

He is strong  
and energetic.

He studies well  
at school.

He is not always sick,  
so only a little money  
is spent on medicine.

This child is happy.

Which one would you like your child to be?

Let us learn about the reason for the differences  
in these children.

---

Narito ang dalawang bata.

Payat ang batang ito.

Mahina at walang sigla ang  
kanyang katawan.

Hindi niya maibuhos ang  
kanyang buong pag-iisip  
sa kanyang pag-aaral.

Sakitin siya kaya  
malaking pera ang  
nagagastos ng kanyang  
mga magulang sa mga gamot.

Malungkutin ang batang ito.

Malusog o mataba ang  
batang ito.

Malakas siya at masipag.

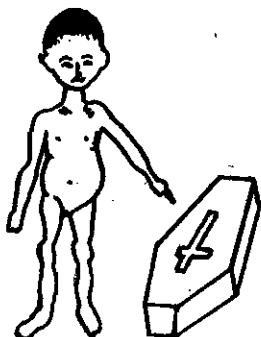
Mahusay siya sa paaralan.

Hindi siya sakitin kaya  
kaunti lang ang nagagastos  
ng kanyang mga magulang  
sa mga gamot.

Masayahin ang batang ito.

Alin sa dalawang uri ng bata ang gusto mong maging anak?  
Pag-aralan natin ang dahilan ng pagiging magkakaiba ng  
mga batang ito.

Ilantau nu sinun anoncha.



Na annay ana`  
pawot a`inti, tinapoy  
ya uchum wi mammais  
wi mamaan, ya achi pun  
mangan a`tipoy.

Nu mafitin siya  
ifilana` adchoncha  
amanan inana`  
anonan kinchi ya  
tinapoy siyan  
achina pun  
manganan a`tipoy.

Na annay ana`  
mansafab wi mangan  
a`isna ya tipoy.

Nu mafitin  
adchancha amanan  
inana` man-ob-ofot  
a`maan, chana tipoy,  
atila, farat ya  
isna.

Sinun adchon na man-ob-ofoti maan  
ta long-agtau?

Let us look at what they eat.

This child  
is fond of sugar, bread  
and other sweet  
food, and does not  
eat his vegetables.

If he is hungry  
he cries and his  
parents give him  
candy and bread  
to eat so that is  
why he does not  
eat his vegetables.

This child  
eats lots of  
rice and vegetables.

If he is hungry  
his parents give him  
many kinds of food,  
like vegetables,  
sweet potato,  
bananas and rice.

What do the different foods that we eat give  
to our bodies?

---

Pansinin natin ang kanilang kinakain.

Mahilig sa asukal, tinapay,  
at iba pang matatamis na  
pagkain ang batang ito.  
Hindi siya kumakain ng  
gulay.

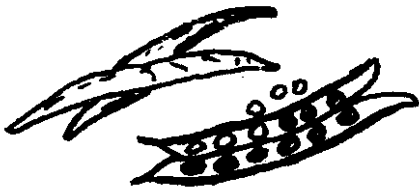
Tuwing magugutom siya,  
umilyak siya. Kapag  
umiyak siya, kendi at  
tinapay ang ibinibigay  
ng kanyang mga magulang  
sa kanya.

Kumakain ng maraming kanin  
at gulay ang batang ito.

Tuwing magugutom siya,  
kamote o kaya'y saging  
ang ibinibigay ng kanyang  
mga magulang sa kanya.

Anu-ano ang naidudulot ng iba't ibang uri ng pagkain sa  
ating katawan?

Ad-adchuwan na karasin na maan.



màtipoy

ikan

iprug

atila

ischa

kapi

katas

funga

inti

isna



Na anchanay mangkarakarasi wi maan kasapuran  
na long-agtau, tan mangkarakarasi kon maatodcha.

There are many kinds of food.

vegetables  
fish  
eggs  
sweet potato  
meat  
coffee  
milk  
fruit  
sugar  
rice

These different kinds of food are needed  
by our bodies, because of the different things they give.

Iba't ibang uri ng mga pagkain.

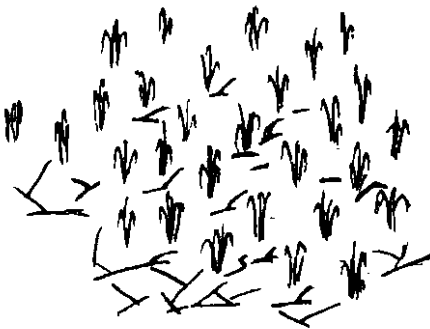
gulay  
isda  
itlog  
kamote  
karne  
kape  
gatas  
bungangkahoy o prutas  
asukal  
kanin

Kailangan natin ang ganitong iba't ibang uri ng mga pagkain  
dahil sa iba't ibang bagay na naidudulot ng mga ito sa ating  
katawan.

Na long-agtau, isun na pakoy wi man-ob-ofot  
na masapurna ta nu pum-un ya mag-kasan, isun na  
init, afunu ya chanum.



Nu maid winnu kurang na farangna  
ta annay turu, foon pu' mawan pakoy  
ya nu mamingsan siya kon iyatoy na pakoy.



Our bodies are like rice plants which have different needs to have many stalks and be fruitful, like the sun, fertilizer and water.

If any one of these three things is missing or lacking, the rice plant will not produce rice and sometimes it will die because of the lack.

---

Ang ating katawan ay tulad sa palay na nangangailangan ng iba't ibang mga bagay gaya ng sikat ng araw, abono at tubig upang magkauhay at magbunga.

Kung mawala ang isa man sa tatlong mga bagay na ito, hindi lalago ang palay at pagkaminsa'y nagiging sanhi pa ng kanyang pagkaluoy.

Isun na long-agtau taku wi man-ob-ofot na masapurna. Nu maid pun winnu kurang na osa ta anchanay masapurnay mamanan, nakapsut ya mafalin akoy iyatoytau nu amod wi makukurang.

Nu siya afus wi anontaun piontau wi maan, foon a umoschor ya fumifilog na long-agtau.

Siyang kasapuran wi mangantau man-ob-ofot ta finikat.



Acharontau ya usarontau chana man-ob-ofot wi maan.

It is the same with the bodies of people which need different things. If one of the needs is not present or lacking in the foods we need, we will be weak and may die if much is lacking.

Just eating the food that we like best will not give strength and energy to our bodies.

So we must eat many kinds of food every day.

Let us learn about and use these different kinds of food.

---

Katulad ng palay ang ating katawan na nangangailangan din ng iba't ibang mga bagay. Kung kulang tayo o hindi natutugunan ang sustansyang kinakailangan ng ating katawan ay manghihina tayo. Kung malaki ang kakulangan noon, maaari pa ring maging sanhi iyon ng ating kamatayan.

Hindi tayo lulusog kung ang paboritong pagkain lamang natin ang ating kakanin. Kailangan iba't ibang uri ng pagkain ang kainin natin araw-araw.

Pag-aralan natin ang iba't ibang uri ng masusustansyang pagkain.

Na uchumi maan pachakronan long-ag.

- Na anchanay mampachakor wi mamanan siyan miyanan wi protein.

Anchanayan mamanan wi mangatod à protein,  
ikan ya ischa.



Na uchumi maan mangatod à umoschoran  
ya fumifilkan na long-ag.

- Na anchanay mampaoschor ya mampafilog  
wi mamanan, sichan miyanan wi carbohydrate  
ya manlaranit.

Anchanayan mamanan wi mampaoschor,  
isna ya afukachu.



Na uchumi maan tumurung ta long-ag ta achi  
mallasun masakitan, ya paoschoronchan  
long-ag ad mallasu kon mamanan masakit.

- Na anchanay mamanan, sichan miyanan  
vitamin ya mineral.

Anchanayan mamanan wi mangatod à vitamin  
ya mineral, matipoy ya funga.



Acharontaun mipangkop ta chanay man-ob-ofot  
wi karasin na mamanan.

Some foods cause our bodies to grow.

- These foods which cause us to grow are called proteins.

These foods which give protein are (for example) fish and meat.

Some foods give us strength and energy.

- These foods which cause us to be strong and energetic are called carbohydrates and fats.

These foods which cause strength are (for example) rice and avocado.

Some foods help the body to not easily become sick, and strengthen the body so it is easy for the sickness to be cured.

- These foods are called vitamins and minerals.

These foods which give vitamins and minerals are (for example) vegetables and fruits.

Let us learn more about these different types of foods.

---

Mga pagkaing nakapagpapalaki.

- Protina ang tawag sa mga pagkaing nakapagpapalaki. Ang isda at karne ay halimbawa ng mga pagkaing sagana sa protina.

May mga pagkaing nakapagpapasigla at nakapagpapalakas.

- Carbohydrates at Fat ang tawag sa mga pagkaing nakapagpapalakas at nakapagpapasigla.

Ang kanin at abokado ay halimbawa ng mga pagkaing nakapagpapalakas.

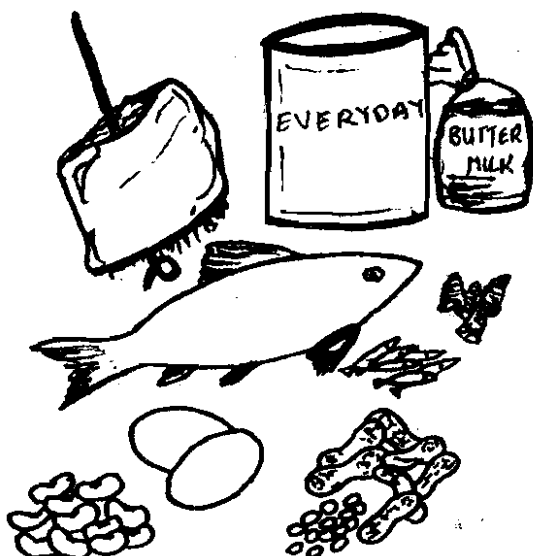
May mga pagkaing tumutulong sa atin upang hindi tayo magkasakit kaagad. Pinananatili ng mga itong malusog ang ating katawan at dagliang napagagaling ng mga ito ang ating mga karamdaman.

- Bitamina at mineral ang tawag sa mga pagkaing ito.

Ang gulay at prutas ay mga pagkaing nagbibigay ng bitamina at mineral.

Pag-aralan pa natin ang iba't ibang uri ng masusustansyang pagkain.

## Protein



ischa

ikan ya ot-an

iprug

katas

fingkaw

mani

- Masapurtaun annay karasin na maan tan siyan mangwà mangipar-og ya mampapilat ta mayam-an wi long-agtau.

- Sanan kasapuran na an-ananà wi chumakor.

- Sanan kasapuran na mafuki ya mantakifi ta umoschor na anà.

- Nu kurang na annay karasi wi maan ta anontau, kait na anà ya mansikab na chumakrancha, ya mallasun masakitancha.

## Protein

meat  
fish and shellfish  
eggs  
milk  
dried beans  
peanuts

- We need these kinds of foods because they make or build and repair the body tissues.
  - They are needed by children to grow.
  - They are needed by pregnant and nursing mothers so the baby will be strong.
  - If this food is lacking in our diet, the babies will only be small and it will be hard for them to grow, and they will easily become sick.
- 

## Protina

karne  
isda at tulya  
itlog  
gatas  
tuyong bins  
mani

- Kailangan natin ang ganitong mga pagkain sapagka't ang mga ito'y nagsasaayos at nagpapagaling ng mga napinsalang bahagi ng ating katawan.
- Kailangan ng mga bata ang mga pagkaing sagana sa protina.
- Kailangan ng mga inang nagdadalantao at nagpapasuso ang mga pagkaing sagana sa protina upang maging malakas ang kanilang sanggol.
- Kung kulang ng sustansya ang kinakain ng inang nagdadalantao at nagpapasuso, madaling magkakasakit ang sanggol. Mauudlot din ang paglaki ng sanggol na maaari pang maging dahilan ng kanyang pagiging bansot.

## Carbohydrate ya Manlaranit



isna

kaaw

atila ya afa

tinapoy

inti

farat

tafa

puliku

mani

afukachu

- Masapurtaun anchanay karasi wi maan tan mangatod  
i umoschoran ya fumifilkan na long-ag.

- Na manlaranit wi maan fumachang tan  
umoschoran ya fumaruwan na uglit.

- Nu kurang na annay carbohydrate wi maan  
ta anontau, nakapsuttau ya foon pu' ustun  
maniwaarantau.

- Nu kurang na annay manlaranit wi maan  
ta anontau, mararangu ya masmas-in uglittau.

## Carbohydrate and Fat

rice  
corn  
sweet potato and gabi  
bread  
sugar  
bananas  
  
animal fat  
cooking oil  
peanuts  
avocado

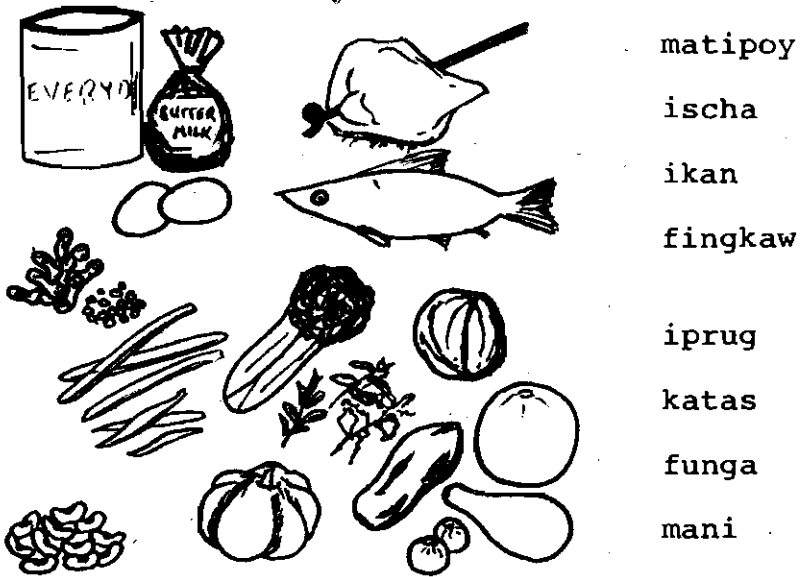
- We need these kinds of foods because they give strength and energy to the body.
  - The fatty foods help the skin to be strong and healthy.
  - If this carbohydrate food is lacking in our diet, we will be weak and cannot do our work properly.
  - If this fatty food is lacking in our diet, our skin may become dry and cracked.
- 

## Carbohydrate at Fat

kanin  
mais  
kamote at gabi  
tinapay  
asukal  
saging  
  
taba ng hayop  
mantika  
mani  
abokado

- Kailangan natin ng mga pagkaing sagana sa carbohydrate sapagka't ang mga ito'y nakapagpapalakas at nakapagpapasigla sa ating katawan.
- Kung kulang o walang carbohydrate ang ating kinakain, magiging mahina tayo at hindi tayo makapagtatrabahong mabuti.
- Ang mantika ay nakapagpapalusog sa ating balat. Kung walang mantika ang ating kinakain, manunuyo at magpuputuk-putok ang ating balat.

## Vitamins ya Minerals



matipoy

ischa

ikan

fingkaw

iprug

katas

funga

mani

- Masapurtaun anchanay karasin na maan tan fadngan chitau wi mamatoy ta sakit ya umooschor na long-ag.

- Ad-adchuwana na karasin na vitamin ya mineral ya mangkarkarasin fachangcha ta long-ag.

Acharontau nu sinun in-inon na anchanay karasi wi maan wi fumachang an chitau ta achi mallasun mangaran na long-ag à sakit.

## Vitamins and Minerals

vegetables  
meat  
fish  
dried beans  
eggs  
milk  
fruit  
peanuts

- We need these kinds of foods because they help us fight sickness and strengthen the body.
  - There are many different kinds of vitamins and minerals and different ways that they help the body.
  - Let us learn how the different kinds of food can help us to not easily become sick.
- 

## Bitamina at Mineral

gulay  
karne  
isda  
tuyong bins  
itlog  
gatas  
bungangkahoy o prutas  
mani

- Kailangan natin ng mga pagkaing sagana sa bitamina at mineral.
- May iba't ibang uri ng bitamina at mineral. Nakakatulong ang mga iyon sa iba't ibang kaparaanan - panlaban sa sakit at pinapananatili tayong malusog.
- Pag-aralan natin kung paanong nakakatulong ang mga pagkaing sagana sa bitamina at mineral upang huwag tayong dagliang dapuan ng karamdaman.

Nu maid kanas wi mangan,  
 oschor na long-ag  
 kanayun matufor na attay  
 ya maos-osyawan-ayu,

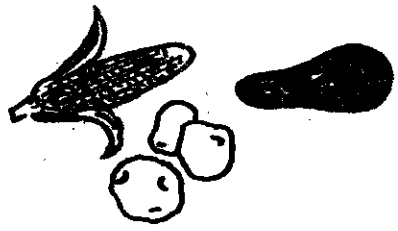
mafalin wi mangkurang na long-agyu  
 ta vitamin B1, B2 ya B12.

Ma nu achiayu makurangan ta anchanay vitamins,  
 mangan-ayu ta anchanay mamaan:

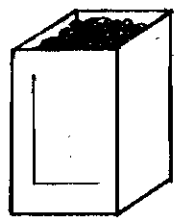
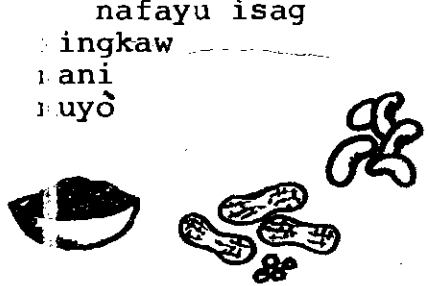
tufun na sichut  
 atad  
 malunggay  
 kangkong  
 tufun na parya



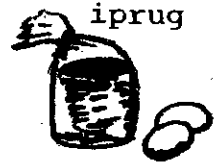
patatas  
 kaaw  
 afukachu



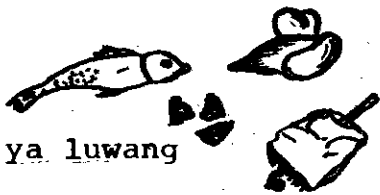
Minayu wi foon pu  
 nafayu isag  
 pingkaw  
 mani  
 buyo



katas  
 iprug



agtoy, pusu, fatin  
 ikan  
 ot-an ya finga  
 karni wi foro, faka ya luwang

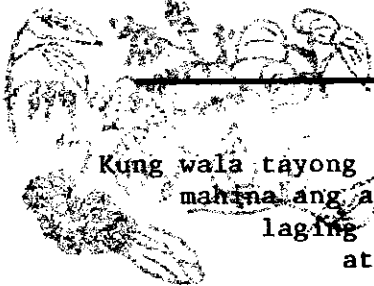


If you have no happiness in eating (no appetite),  
 strength of the body,  
 are often constipated,  
 and you are nervous and irritable,

maybe your body is lacking  
 in vitamin B1, B2, and B12.

So that you will not be lacking in these vitamins,  
 eat these foods:

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| hot pepper leaves | potatoes             |
| sweet potato tops | corn                 |
| malunggay leaves  | avocado              |
| kangkong          |                      |
| ampalaya tops     | milk                 |
|                   | eggs                 |
| whole grains      |                      |
| dried beans       | liver, heart, kidney |
| peanuts           | fish                 |
| rice bran         | shellfish            |
|                   | lean pork and beef   |



Kung wala tayong ganang kumain,  
 mahina ang ating katawan,  
 laging nagtitibi,  
 at matatakutin at mayayamutin,

maaaring kulang tayo sa mga  
 bitaminang B1, B2, at B12.

Upang matugunan ang pangangailangan ng ating katawan sa mga  
 bitaminang nabanggit, kumain tayo ng mga pagkaing gaya ng  
 mga sumusunod:

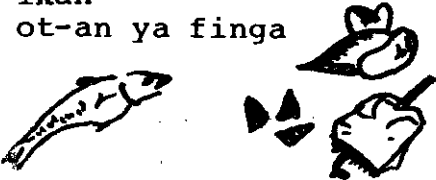
|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| talbos ng sili                   | patatas               |
| talbos ng kamote                 | mais                  |
| kangkong                         | abokado               |
| dahon ng ampalaya                |                       |
| bigas na hindi binayo nang husto | gatas                 |
| tuyang bina                      | itlog                 |
| mani                             |                       |
| darak                            | atay, puso, bato      |
|                                  | isda                  |
|                                  | tulya                 |
|                                  | karneng baboy at baka |

Nu sakarasaran wi uglit,  
mansikab na ngurub ya ongor,

mafalin wi mangkurang na long-agyu  
ta vitamin A, B2, B12 ya E.

Ta nu achiayu makurangan ta anchanay vitamins,  
mangan-ayu ta anchanay mamaan:

agtoy, pusu, fatin  
ikan  
ot-an ya finga



katas  
iprug



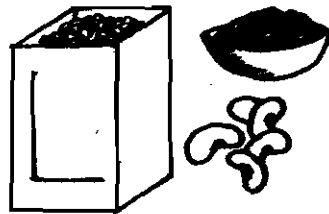
kangkong  
lichoy  
malunggay  
tufun na sichut  
tufun na parya  
wumfuk  
atad



payat wi nar-um  
mangka wi nar-um  
arfasa  
atila wi linuwang  
kaaw wi yellow  
patatas  
karut



fingkaw  
finayu wi foon pu  
nafayu isag  
muyò



If you have rough, dry skin,  
sores in the mouth and nose,

maybe your body is lacking  
in vitamins A, B2, B12 and E.

So that you will not be lacking in these vitamins,  
eat these foods:

liver, heart, kidney  
fish  
shellfish

milk  
eggs

ripe papaya  
ripe mango  
squash  
yellow sweet potato  
yellow corn  
potatoes  
carrots

kangkong  
gabi leaves  
malunggay leaves  
hot pepper leaves  
ampalaya leaves  
Chinese cabbage  
sweet potato tops

dried beans  
whole grains  
rice bran

---

Kung magalagas ang ating balat,  
at namamaga ang ating ilong at bibig,

maaaring kulang ng bitamina A, B2, B12 at E  
ang ating katawan.

Upang magkaroon ang ating katawan ng mga nabanggit na  
mga bitamina, kumain ng mga sumusunod:

atay, puso, bato  
isda  
tulya

gatas  
itlog

papayang hinog  
manggang hincg  
kalabasa  
dilaw na kamoteng baging  
mais na dilaw  
patatas  
karot

kangkong  
dahon ng gabi  
malunggay  
talbos ng sili  
dahon ng ampalaya  
petsay  
talbos ng kamote

tuyong bins  
buong bigas  
o bigas na hindi binayo  
darak nang husto

Nu chumara na laman,  
 lawing wi fafa,  
 ya mayam-os wi tung-ar,

mafalin wi mangkurang na long-agyu  
 ta vitamin C ya D, ya minerals  
 wi calcium ya phosphorus.

Ta nu achiayu makurangan ta anchanay vitamins  
 ya minerals, mangan-ayu ta anchanay mamanan:

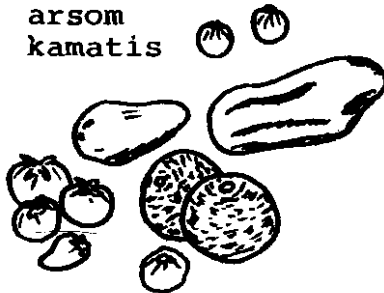
okra  
 parya  
 wumfuk  
 malunggay  
 tufun na sichut  
 tangaw na arfasa  
 yangyang



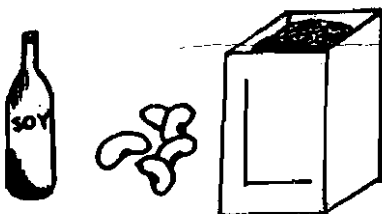
katas  
 iprug



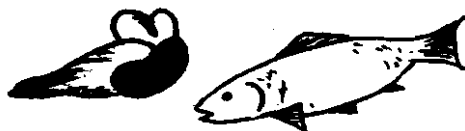
kayait  
 payat wi nar-um  
 mangka wi maata  
 arsom  
 kamatis



fangkaw  
 fanayu wi foon pu  
 nafayu isag  
 soy



agtoy, pusu, fatin  
 ikan



If you have bleeding gums,  
bad teeth,  
and soft bones.

maybe your body is lacking  
in vitamins C and D, and minerals  
calcium and phosphorus.

So that you will not be lacking in these vitamins  
and minerals, eat these foods:

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| okra              | milk                 |
| ampalaya          | eggs                 |
| Chinese cabbage   |                      |
| malunggay leaves  | guava                |
| hot pepper leaves | ripe papaya          |
| gabi leaves       | green mango          |
| squash tops       | citrus               |
| squash flowers    | tomato               |
| dried beans       | liver, heart, kidney |
| whole grains      | fish                 |
| soy sauce         |                      |

---

Kung nagdurugo ang mga gilagid,  
may sira ang mga ngipin,  
at malambot ang mga buto,

maaaring kulang sa bitamina C at D, at mga mineral  
na calcium at phosphorus.

Upang matugunan ang pangangailangan ng katawan sa mga bitamina  
at mineral, kumain ng mga sumusunod:

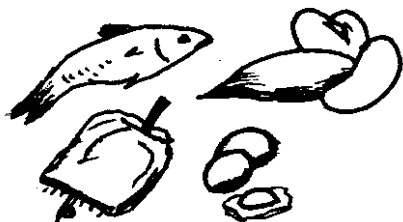
|                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| okra                             | gatas            |
| ampalaya                         | itlog            |
| petsay                           |                  |
| malunggay                        | bayabas          |
| talbos ng sili                   | papayang hinog   |
| talbos ng kalabasa               | manggang hilaw   |
| bulaklak ng kalabasa             | sitrus           |
|                                  | kamatis          |
| tuyong bins                      |                  |
| bigas na hindi binayo nang husto | atay, puso, bato |
| toyo                             | isda             |

Nu maid pun pigsá,  
 nakapsut na chara,  
 ya maalimuchong-ayú,

mafalin wi mangkurang na long-agyu  
 ta mineral wi iron, ya vitamins  
 C ya E.

Ta nu achiayu makurangan ta anchanay mineral  
 ya vitamins, mangan-ayú ta anchanay mamanan:

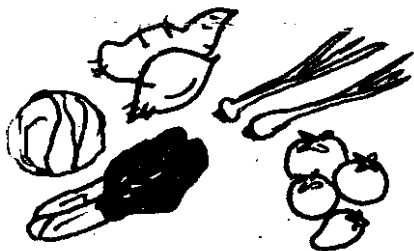
agtoy, puso, fatin  
 karni  
 payangan na iprug  
 ikan



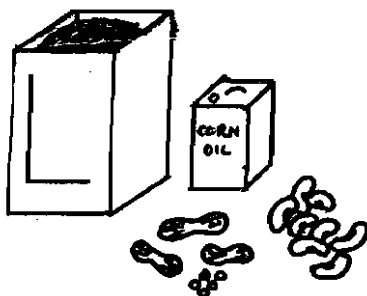
kayait  
 payat wi nar-um  
 mangka wi maata  
 arsom



sifuyas  
 atila  
 wumfuk ya petsay  
 puryu wi foon á mautu  
 kamatis



fingkaw  
 finayu wi foon pu'  
 nafayu isag  
 mani  
 puliku wi kaaw



If you have no energy,  
anemia,  
and you are dizzy,

maybe your body is lacking  
in the mineral iron, and vitamins  
C and E.

So that you will not be lacking in these mineral  
and vitamins, eat these foods:

liver, heart, kidney  
lean meat  
egg yolk  
fish

guava  
ripe papaya  
green mango  
citrus

green onions  
sweet potato  
Chinese cabbage  
tomato

dried beans  
whole grains  
peanuts  
corn oil

---

Kung mahina ang katawan,  
mababa ang presyon ng dugo,  
at laging nahihilo,

maaaring kulang ng bakal na mineral,  
at ng mga bitaminang C at E.

Upang matugunan ang pangangailangan ng katawan sa mga  
nabanggit na mga bitamina at mineral, kumain ng mga sumusunod

atay, puso, bato  
karneng panay laman  
pula ng itlog  
isda

bayabas  
papayang hinog  
manggang hilaw  
sitrus

dahon ng sibuyas  
kamoteng baging  
petsay  
repolyong hilaw  
kamatis

tuyong bins  
bigas na hindi binayo nang husto  
mani  
langis na kinuha sa mais

Mu mallasun chumaraanyu,  
maanu na kuminoan na chara,  
ya chumarachara-ayu,

mafalin wi mangkurang na long-agyu  
ta vitamins K ya C, ya mineral wi calcium.

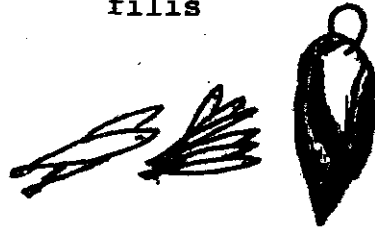
Ta nu achiayu makurangan ta anchanay vitamins  
ya mineral, mangan-ayu ta anchanay mamaan:

okra  
parya  
malunggay  
wamfuk  
lichoy  
kamatis  
tangaw na arfasa  
yangyang



soy

agtoy  
filis



fingkaw



kayait  
arsom



katas



If you bleed easily,  
the blood is slow to clot,  
and you have hemorrhaging,

maybe your body is lacking  
in vitamins K and C, and mineral calcium.

So that you will not be lacking in these vitamins  
and mineral, eat these foods:

|                  |            |
|------------------|------------|
| okra             | soy sauce  |
| ampalaya         |            |
| malunggay leaves | liver      |
| Chinese cabbage  | dried fish |
| gabi leaves      |            |
| tomato           | milk       |
| squash tops      |            |
| squash flowers   |            |
| dried beans      |            |
| guava            |            |
| citrus           |            |

---

Kung madaling magdugo ang sugat,  
mabagal mamuo ang dugo,  
at hindi maampat ang pagdaloy ng dugo mula sa  
nasugatang bahagi ng ating katawan,

maaaring kulang tayo sa mga bitaminang  
K at C, at sa mineral na calcium.

Upang matugunan ang pangangailangan ng ating katawan sa  
mga bitamina at mineral na nabanggit, kumain ng mga sumusunod:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| okra                 | toyo  |
| ampalaya             |       |
| malunggay            | atay  |
| petsay               | daing |
| dahon ng gabi        |       |
| kamatis              | gatas |
| talbos ng kalabasa   |       |
| bulaklak ng kalabasa |       |
| tuyong bins          |       |
| bayabas              |       |
| sitrus               |       |

Nu mafingkoran-ayu,

mangkurang na long-agyu  
ta mineral wi iodine.

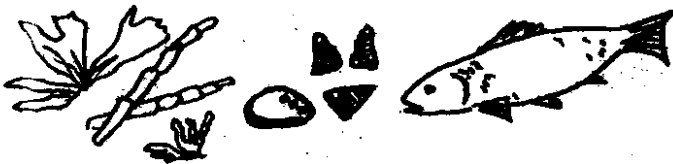
Ta nu achiayu makurangan ta annayay mineral,  
mangan-ayu ta anchanay mamanan:

Maan wi marpu ta fayfay

ikan

finga

mura wi marpu ta fayfay



naiodinan wi asin



furfurtak



If you have a goiter,

your body is lacking  
in the mineral iodine.

So that you will not be lacking in this mineral,  
eat these foods:

Food from the sea

fish

shellfish

seaweeds

iodised salt

bulbultak

---

Kung may boso,

kulang sa mineral na iodine  
ang katawan ng isang tao.

Upang matugunan ang pangangailangan ng katawan sa mineral  
na iodine, kumain ng mga sumusunod:

Pagkaing dagat

isda

tulya

gulaman o damong-dagat

asing yodoso

bulbultak

Nu kanayun-ayu wi masakit,  
maanu wi mapilatan na sukat,  
ya mapanating-ayu,

mafalin wi mangkurang na long-agyu  
ta vitamin C.

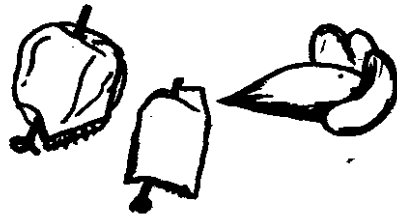
Ta nu achiayu makurangan ta annayay vitamin,  
mangan-ayu ta anchanay mamanan:

malunggay  
parya  
wumfuk ya petsay  
sichut ya sili  
puryu wi foon à mautu  
kamatis



kayait  
payat wi nar-um  
mangka wi maata  
arsom

faka ya luwang  
agtoy, pusu, fatin  
pali



If you are always sick,  
wounds heal slowly,  
and you have colds and flu,

maybe your body is lacking  
in vitamin C.

So you will not be lacking in this vitamin,  
eat these foods:

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| malunggay leaves     | guava       |
| ampalaya             | ripe papaya |
| Chinese cabbage      | green mango |
| hot and sweet pepper | citrus      |
| raw cabbage          |             |
| tomato               |             |

beef  
liver, heart, kidney  
pig spleen

---

Kung lagi kang nagkakasakit,  
matagal mabahaw ang sugat,  
inuubo at nilalagnat,

maaaring kulang sa bitamina C  
ang iyong katawan.

Upang matugunan ang pangangailangan ng katawan sa bitamina C,  
kumain ng mga sumusunod:

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| malunggay       | bayabas        |
| ampalaya        | papayang hinog |
| petsay          | manggang berde |
| sili            | sitrus         |
| repolyong hilaw |                |
| kamatis         |                |

baka  
atay, puso, bato  
pali ng baboy

Nu masakawsaw-ayu,  
 maamachog-ayu,  
 ya mansikab na atayu ta silaw,

mafalin wi mangkurang na long-agyu  
 ta vitamin A ya B2.

Ta nu achiayu makurangan ta anchanay vitamins,  
 mangan-ayu ta anchanay mamaan:

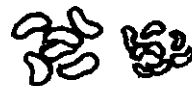
arfasa  
 karut  
 atila wi linuwang  
 kaaw wi yellow  
 payat wi nar-um  
 mangka wi nar-um



lichoy  
 malunggay  
 tufun na sichut  
 tufun na parya  
 kangkong  
 wungfung ya petsay  
 atad

agtoy  
 ischa  
 katas  
 ot-an ya finga  
 iprug

soya  
 soy beans



If you have night-blindness,  
itching, burning eyes,  
and your eyes are sore in the light,

maybe your body is lacking  
in vitamin A and B2.

So that you will not be lacking in these vitamins,  
eat these foods:

squash  
carrots  
yellow sweet potato  
yellow corn  
ripe papaya  
ripe mango

gabi leaves  
malunggay leaves  
hot pepper leaves  
ampalaya leaves  
kangkong  
Chinese cabbage  
sweet potato tops

liver  
lean meat  
milk  
shellfish  
eggs

dried lima beans  
soybeans

---

Kung malabo ang mata sa gabi,  
nangangati at mainit ang singaw ng mga mata gayundin,  
kung masakit ang mga mata kapag tinatamaan ng liwanag,

maaaring kulang sa mga bitamina A at B2.

Upang matugunan ang pangangailangan ng katawan sa bitamina A  
at B2, kumain ng mga sumusunod:

kalabasa  
karot  
kamoteng baging  
dilaw na mais  
papayang hinog  
manggang hinog

dahon ng gabi  
malunggay  
dahon ng sili  
dahon ng ampalaya  
kangkong  
petsay  
talbos ng kamote

atay  
karneng panay laman  
gatas  
tulya  
itlog

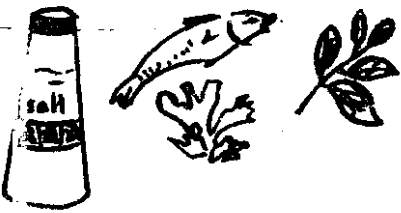
tuyong patani  
balatong

Nu mansikab na mawaan na ana  
ya maid pun anayu,

mafalin wi mangkurang na long-agyu  
ta vitamin E ya minerals iron ya iodine.

Ma nu achiayu makurangan ta anchanay vitamin  
ya minerals, mangan-ayu ta anchanay mawaan:

maiodinan wi asin  
maan wi marpu ta fayfay  
furfurtak



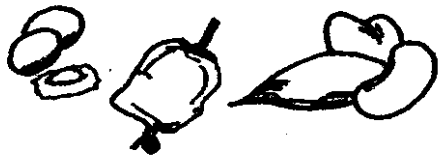
mani



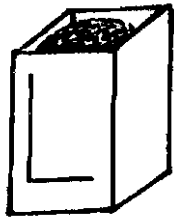
petsay  
pifuyas  
atila wi linuwang



payangan na iprug  
agtoy, pusu, fatin  
fokas na karni



finayu wi foon pu  
nafayu isag  
fingkaw  
mantikan na soybean



If you have difficulties in reproductive processes,  
and are childless,

maybe your body is lacking  
in vitamin E and minerals iron and iodine.

So that you will not be lacking in these vitamins  
and minerals, eat these foods:

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| iodised salt        | peanuts              |
| food from the sea   |                      |
| bulbultak           |                      |
| Chinese cabbage     | egg yolk             |
| green onions        | liver, heart, kidney |
| yellow sweet potato | lean meat            |
|                     | whole grains         |
|                     | dried beans          |
|                     | soybean oil          |

---

Kung nahihirapang makabuo,  
o hindi magkaanak ang isang babae,

maaaring kulang siya sa bitamina E  
at mga mineral na yodo at bakal.

Upang matugunan ang pangangailangan ng katawan sa bitamina E  
at mga mineral na yodo at bakal, kumain ng mga sumusunod:

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| asing yodoso             | mani                             |
| pagkaing dagat           |                                  |
| bulbultak                | pula ng itlog                    |
|                          | atay, puso, bato                 |
| petsay                   | karneng panay laman              |
| dahon ng sibuyas         |                                  |
| dilaw na kamoteng baging | bigas na hindi binayo nang husto |
|                          | tuyong bins                      |
|                          | langis ng balatong               |

## Mampili Maan

- Masapur wi achuwontaun karasin na maan ta finikat, winnu na osay maan wi awad na losani masapurtau.

- Masapur wi akammuwontaun karasin na maan ta akammuwontau na mafalin wi piliyan.

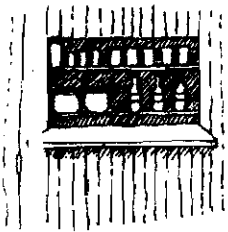
- Piliyanyun maan wi achun adchona winnu fachangna ta long-ag.

- Usarontau na awad, naraka ya mitimpu ta timpuna wi maara.

- marpu ta uma ya karchin

- marpu ta tinchaan

- marpu ta nichulin



## Selecting Foods

- We must eat many different kinds of food every day, or one food which has all that we need.
  - We must know these different foods to know what is good to choose.
  - Choose the foods that have the most nutrients (or goodness) in them.
  - Let us use what is available, cheap and found in each season.
    - from the garden
    - from the store
    - from what you have preserved
- 

## Pagpili ng Pagkain

- Kailangang iba't ibang uri ng pagkain o kaya'y isang uri ng pagkaing puno ng mga sustansyang kailangan ng ating katawan ang ating kanin araw-araw.
- Kailangang alamin muna natin ang iba't ibang uri ng mga pagkain upang malaman natin kung ano ang mabuting mapagpipilian.
- Piliin ang mga pagkaing makatutulong nang husto sa ating katawan.
- Kanin lamang kung alin ang mura at nasa panahon gaya ng mga bunga.
  - sa inyong gulayan
  - mga nabibili sa pamilihan
  - mga inimbak na mga pagkain

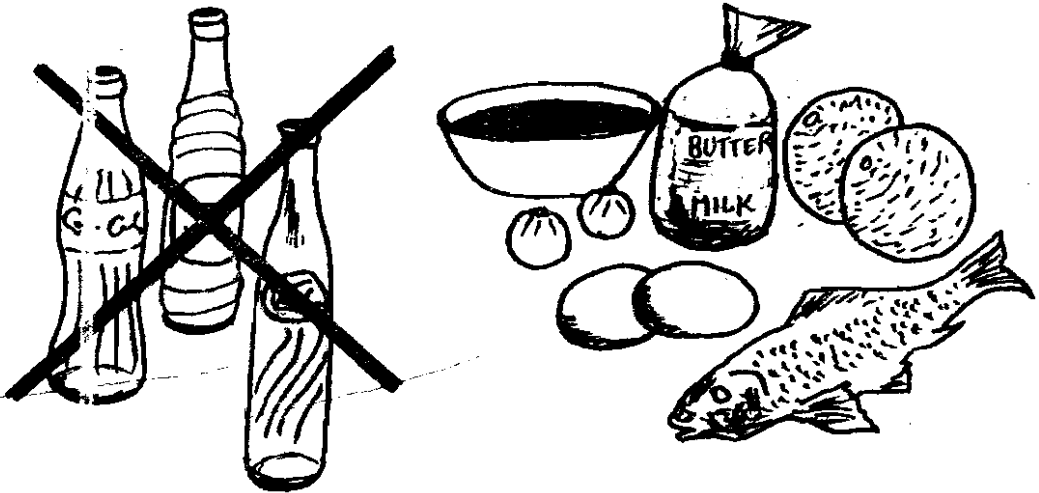
Oyyoontau na Mamfaru ta Anontau.

- Chog-an na tipoy à laukna à farangnay mifakay ta awad achu faching ta long-ag.

- Usaron unaon na nafun-an (tugcha), ta achi machachail.

- Un-unnoy ta an-ananà nu painum na anchanay:  
katas  
farat na fungfunga  
farat na tipoy  
nu kapi, itcha, winnu Coke, orange ya Pepsi.

- Achiyu kastuwon na pilakyu à kinchi winnu Coke, orange ya Pepsi à para ta an-ananàyu. Ingin-anyu chichà ustù maan wi isun na iprug.



## Let us do the Good Thing (be wise) in Our Eating.

- Add some extra things to your viand so there are many things to help the body.
- Use the left-overs first, so you will not waste anything.
- It is better to let your children drink these:
  - milk
  - fruit juices
  - soupthan coffee, tea or soft drinks.
- Do not waste your money buying candy or soft drinks for your children. Buy them good food like an egg.

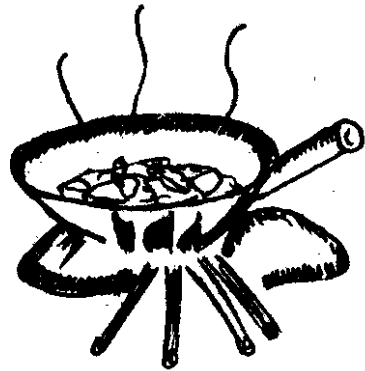
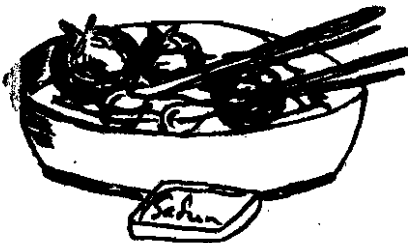
---

## Wastong Paggasta at Di Pag-aaksaya ng Pagkain.

- Gawing iba't iba ang paraan ng paghahanda ng ulam upang matugunan ang iba't ibang pangangailangan ng ating katawan.
- Unang kanin ang natirang pagkain upang hindi iyon masayang.
- Painumin ng maraming gatas, katas ng prutas, at sabaw ng ulam ang mga bata. Higit na mabuti ang mga iyon kaysa kape, tsaa o kaya'y coke, orange at pepsi.
- Huwag aaksayahin ang pera sa pagbili ng kendi o coke, orange, at pepsi para sa inyong anak. Sa halip, mabuting pagkain ang bilhin tulad ng itlog.

## Mansakanà Maan

- Masapur wi mafarfaran na matipoy achiwot mautu.
- Masapur wi mafarfaran ta safun na maan wi mangilaw.
- Ipachasyu isangu na mangkarakarasi wi maan tan kankanason na familya.
- Nu mapruy na maan, maaan na vitamins siyan maid silfina ta long-ag. Utuwon na maan a loognay maan.



## Preparing Food

- Wash all fruits and vegetables before they are cooked.
  - Wash with soap the things to be eaten raw.
  - Try to prepare some different kinds of foods because your family will enjoy them.
  - If you over-boil the food, the vitamins will be removed and be of no use to the body. Cook the food only just enough to be eaten.
- 

## Paghahanda ng Pagkain

- Hugasan ang gulay bago lutuin.
- Sabunin ang anumang pagkaing kakanin ng hilaw.
- Maghanda ng iba't ibang uri ng pagkain sapagka't ang mga iyon ay higit na kagigiliwan ng buong mag-anak.
- Huwag lalabugin ang gulay. Mawawala ang mga bitamina at wala nang pakinabang na maidudulot sa katawan kapag pinakuluan nang matagal ang pagkain.

## Manguran à Maan.

Nu osa kan karasin na tipoy, sikurachu wi kurang na masapur na long-ag.

- Pachasontaury mammura à mangkarkarasi` maan, isun na achun vitamina, ta achun karasin na tipoy.

- Mammanùtau ya mangkamittau ta awad anontau` iprug ya ischa. Nu ikurungtau foon à mallasun mangar-anchà kaisaw.

- Achun karasin na lamos wi mimura ta payaw tan masapur akon long-agtau.



Nu achun karasi wi maan, achu kon karasi wi adchonay masapur na long-ag.

## Obtaining Food

If our viand is only one kind, it is sure to be lacking in something our body needs.

- Let us try to plant a variety of foods, especially those that have many vitamins, so we can have many kinds of viand.
- Let us raise chickens and ducks so that we can eat the eggs and meat. If they are kept in pens they will not catch diseases so easily.
- Many types of fish can be raised in the rice fields because they have nutrients our body needs.

If we have many types of food, there will also be many things to give what our body needs.

---

Kung gulay lamang ang ating iuulam, tiyak na hindi magigiging sapat ang sustansyang matatamo ng katawan.

- Kailangan nating magtanim ng iba't ibang uri ng gulay at prutas lalong lalo na yaong puno ng bitamina upang makakain ng sarisaring ulam.
- Mag-alaga tayo ng maraming manok at itik upang makakain tayo ng itlog at karne. Ikulong ang mga manok at itik upang hindi sila madaling mahawa ng sakit.
- Iba't ibang uri ng isda ang maaaring palakihin sa mga palayan. Mahalaga ang nagagawa nila sa ating katawan.

Kung iba't ibang uri ng pagkain ang ating kakanin, higit na maraming sustansya ang matatamo ng ating katawan.

Man-utu.

Foon pù mansikab na mangwa ta anchanay mangkarkarasi wi maan, tan wachawadcha ta foroytau. Nu foon pù wachawad na anchanay maan, usarom na awad winnu pasaliyam à isuna nu siyan awad.

Ochasanyu mangkarkarasi wi maan tan mipasali wi panid na annay nibru.

Tufuy Matipoy  
Nguray  
Lamramut wi Maan  
Arfasa  
Tarung  
Uchum wi Matipoy  
Manlârauk wi Matipoy  
Fingkaw  
Ukachiw ya Karni  
Pinagchulin ta Karni



## Cooking

It will not be hard to make these recipes (different kinds of food), because the things we need are already in our houses. If you do not have everything, you can still try the recipe, just use the things you do have or substitute with something like it that you have.

You will find recipes for these things on the following pages of this book.

Leafy Greens  
Green Beans  
Root Crops  
Squash  
Eggplant  
Other Vegetables  
Mixed Vegetables  
Dried Beans  
Fish and Meat  
Preserving Meat

---

## Pagluluto

Hindi naman mahirap ang magluto ng iba't ibang pagkain sapagka't nasa ating mga bakuran ang anumang bagay na ating kailangan. Kung wala kayo ng mga ganitong pagkain, gamitin kung ano ang mayroon o kaya'y palitan ng ibang kauri ng mga iyon.

Mababasa ang iba't ibang uri ng paghahanda ng pagkain sa mga sumusunod na pahina ng aklat na ito.

Mga Gulay na Talbos  
Mga Sariwang Bins  
Halamang Ugat  
Kalabasa  
Talong  
Iba pang mga Gulay  
Sarisaring Gulay  
Tuyong Bins  
Isda at Karne  
Ang Pag-iimbak ng Karne

## Furfurtak

furfurtak  
sifuyas  
kamatis

fawang ya sichut  
nu piom.

1. Farfaran ya tadtachon na furfurtak.
2. Ipulitun sifuyas ta pannangran.
3. Mafalin akoy uap à fawang ya sichut nu piom.
4. Uam na furfurtak à nakapkap à kamatis nu awad.
5. Tangfam ad imparparwagnu ingkana mautun furfurtak.



### Bulbultak

bulbultak  
onions  
tomatoes

garlic and chili  
if you want

1. Wash and chop up the bulbultak.
  2. Fry the chopped onion in the frypan.
  3. You can also add garlic and chili if you want.
  4. Add the bulbultak and chopped tomatoes if there are any.
  5. Cover the pan and let the food steam until the bulbultak is cooked.
- 

### Bulbultak

bulbultak  
sibuyas  
kamatis

bawang at sili  
kung nais

1. Hugasang mabuti at pagkatapos ay tadtarin ang bulbultak.
2. Maggisa ng sibuyas sa kawali.
3. Maaari ring haluan ng bawang at sili kung nais.
4. Ihalo ang bulbultak at tinadtad na kamatis kung mayroon.
5. Takluban at pasingawan hanggang sa maluto ang bulbultak.

Atad winnu Tangaw na Sayyuti wi Salad.

1 kamatis wi nakapkap  
1 kàit wi nakapkap wi sifuyas  
    winnu tufun na sifuyas  
2 tasa wi atad  
 $\frac{1}{2}$  tasa wi chanum  
 $\frac{1}{4}$  tasa wi ilom  
    winnu chanum na kalamansi  
1 fàrung wi kàit wi asin  
2 fàrung wi inti  
1 narùmug wi iprug (nu awad)

1. Ipulitun kamatis ya sifuyas.
2. Utuwon na atad ta lungrungwag wi chanum à limay minutus ingkanà yumam-os.
3. Mafalin wi uam à sichut ya aramang nu awad.
4. Ilauknun ilom, asin, inti ya pinulituy sifuyas ya kamatis ta atad.
5. Kafuom na niturnò wi iprug ad inwaiwànu ta atad.



## Sweet Potato or Sayote Tops Salad

- 1 chopped tomato
- 1 small chopped onion  
or green onion
- 2 cups sweet potato tops
- $\frac{1}{2}$  cup water
- $\frac{1}{4}$  cup vinegar  
or calamansi juice
- 1 teaspoon salt
- 2 tablespoons sugar
- 1 hard boiled egg (if available)

1. Fry the tomato and onion.
2. Cook the sweet potato tops in boiling water for five minutes or until a little soft.
3. Add chili and alamang if you want.
4. Add the vinegar, salt, sugar and fried onions and tomatoes.
5. Chop up the hard boiled egg and place on top.

---

## Ensaladang Talbos ng Kamote o Talbos ng Sayote

- 1 kamatis, hiwain
- 1 sibuyas na maliit, hiwain nang pabilog  
o dili kaya'y sariwang dahon ng sibuyas
- 2 tasang talbos ng kamote
- $\frac{1}{2}$  tasang tubig
- $\frac{1}{4}$  tasang suka  
o katas ng kalamansi
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsarang asukal
- 1 itlog, nilaga (kung mayroon)

1. Igisa ang kamatis at sibuyas.
2. Pakuluan ang talbós ng kamote sa loob ng limang minuto o hanggang sa lumambot nang kaunti.
3. Maaari ring haluan ng sili at alamang kung nais.
4. Ihalo ang suka, asukal, asin at ginisang sibuyas at kamatis.
5. Tadtarin ang nilagang itlog at ilagay sa ibabaw.

## Pinulitu wi Matipoy

Mafalan wi utuwonyu na petsay, puryu, atad winnu tangaw na sayyuti, tangsuy ya uchum wi tufu wi matipoy à amasna.

1 nakapkap wi sifuyas  
1 fuor wi fawang  
1 fàrung wi mantika  
tufu matipoy  
1 tasa wi chanum

1 nakapkap wi kamatis  
1 fàrung wi kait wi  
nakapkap à laya  
winnu sichut

1. Ipulitum na sifuyas ya fawang.
  2. Chog-am na kamatis ya laya winnu sichut.
  3. Uam à tufu matipoy ya chanum.
- Tangfam ya imparwagnu ingkanà mautu.



### Fried Vegetables

You can cook Chinese cabbage, cabbage, sweet potato or sayote tops, water-cress or any leafy vegetables in this way.

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1 chopped onion   | 1 chopped tomato          |
| 1 clove of garlic | 1 teaspoon chopped ginger |
| 1 tablespoon oil  | or chili                  |
| leafy vegetables  |                           |
| 1 cup water       |                           |

1. Fry the onion and garlic.
  2. Add the tomato and ginger or chili.
  3. Add the chopped vegetables and water.
- Cover and boil gently until the vegetables are cooked.

---

### Ginisang Gulay

Angkop sa petsay, repolyo, kamote o talbos ng sayote o anumang uri ng talbos ang ganitong paraan ng pagluluto.

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 sibuyas na tinadtad | 1 kamatis na tinadtad  |
| 1 ulo ng bawang       | 1 kutsaritang tinadtad |
| 1 kutsarang mantika   | na luya o sili         |
| gulay na talbos       |                        |
| 1 tasang tubig        |                        |

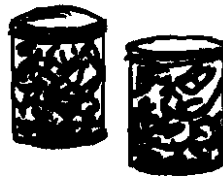
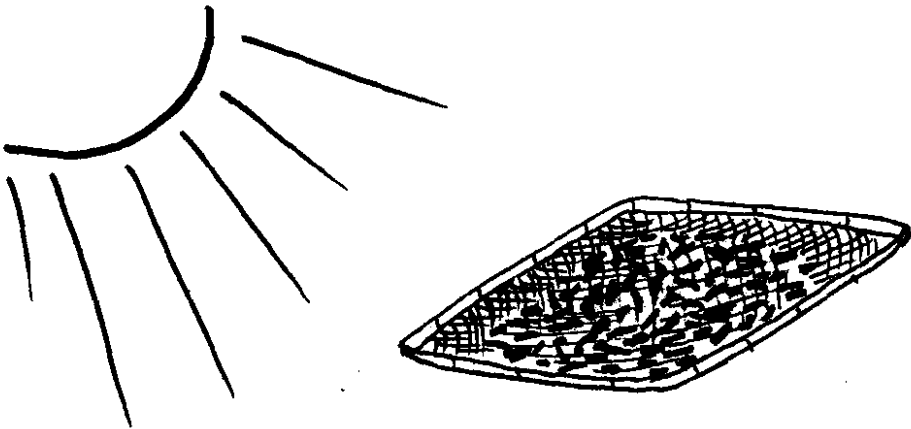
1. Maggisa ng sibuyas at bawang.
2. Haluan ng kamatis at luya o sili.
3. Ihalo ang mga gulay at lagyan ng tubig.

Takpan at hayaang kumulo nang ilang sandali hanggang sa lumambot ang gulay.

## Pinagfilag à Nguray

Nu ad-adchuwan na nguray na udchilas ya uchum wi nguray, ichulinnun uchum ta tipyom nu maid pun matipoy.

1. Kapkapom à man-ayapit na nguray.
2. Ifilagnu ta labnà ingkanà isag narangu, maagwa winnu maatlu wi padcha.
3. Igkam ta mammag-an wi samling winnu karapun ya inufutnu.
4. Nu piom wi mangara igkam ta lungrungwag wi chanum, isù mautuwan na àaaray nguray.



## Drying Green Beans

If you have too many green beans, save some for your tipoy for the times when there are none.

1. Slice the beans into small, thin pieces.
2. Lay the sliced beans on trays in the sun until they are so dry they will break when you bend them, two or three days.
3. Store them in a clean, dry airtight jar.
4. When you want to use them, boil in water like fresh beans.

---

## Pagpapatuyo ng Sariwang Bins

(Habitswelas, sitaw o iba pang kauri ng mga ito.)

Mainam itong gawin upang may magamit sa sandaling lumipas na ang panahon ng bins.

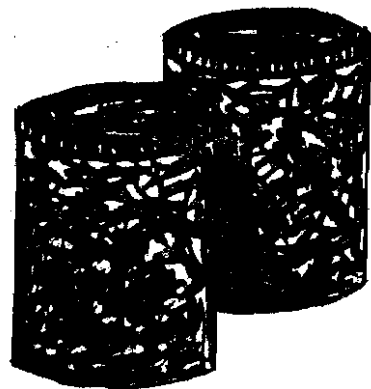
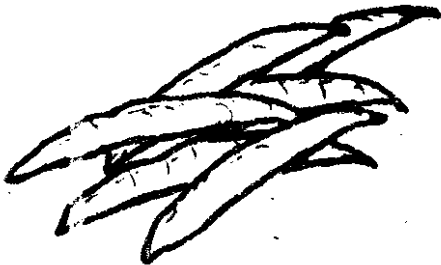
1. Hiwain nang maliliit, maninipis ang sariwang bins.
2. Ilagay sa mga bandeha at ibilad sa araw hanggang sa matuyo, patuyuin ito nang 2 o 3 araw.
3. Itago sa isang garapong malinis, tuyo at may mahigpit na takip na di mapapasok ng hangin.
4. Pag gagamitin na ang mga ito, magpakulo lamang ng tubig na gaya rin ng pagluluto ng sariwang habitswelas, sitaw o iba pang kauri ng mga ito.

## Masukaan wi Nguray

Sanan osay mikappotan na nguray à chuwa winnu turuy furan.

16 tasa wi nakapkap wi nguray  
2 tasa wi inti  
 $\frac{1}{2}$  tasa wi arina  
3 tasa wi ilom

1. Utuwom na nguray ta maasinan wi chanum ingkana yumam-os.
2. Alauknu na inti, arina ya ilom ta nguray wi nautu.
3. Iparwagnu ingkana sumchor.
4. Ngkam ta karapun wi naurasan à man-atung à chanum wi nipaantung à 10 minutos.
5. Tangfam na karapun ad nanorsungom ingkana nafaw-an ta tumawan angin ta achi mafangros.
6. Nu tumakaliyong na karapun, ichulinnu. Mampiyà misicha ta karni winnu pindar.  
(Ilam na panid 60.)



### Pickled Beans

This is another way to keep green beans for two or three months.

- 16 cups chopped green beans
- 2 cups sugar
- $\frac{1}{2}$  cup flour
- 3 cups vinegar

1. Cook the beans in salted water until tender.
2. Mix the sugar, flour and vinegar and add to the cooked beans.
3. Boil gently until thick.
4. Put into jars which have been sterilized in boiling water for 10 minutes.
5. Put lids on the jars (sterilize the lids too), and stand them upside down until cold so the air will be pushed out and the beans won't go bad.
6. When the jars are cold, turn them back the right way and store.

They are delicious with meat or sweet potato patties.

(See page 61)

---

### Atsarang Habitswelas

Isa pa itong paraan upang mapatagal ang habitswelas o iba pang kauri nito nang 2 o 3 buwan.

- 16 tasang habitswelas
- (o iba pang kauri nito)
- 2 tasang asukal
- $\frac{1}{2}$  tasang harina
- 3 tasang suka

1. Hiwain at saka pakuluan ang habitswelas sa tubig na may asin hanggang sa lumambot.
2. Paghaluin ang asukal, harina, at suka at isama sa habitswelas o iba pang kauri nito.
3. Pakuluan nang ilang sandali hanggang sa lumapot.
4. Iilagay sa mga garapong pinakuluan nang 10 minuto.
5. Takpan ang mga garapon at itaob upang makasingaw ang hangin. Makatutulong ito upang di masira ang habitswelas o iba pang kauri nito.

6. Kapag malamig na ang mga garapon, itayo itong muli at saka itago.

Mainam kaning may kasamang karne o bola-bolang kamote ang atsarang habitswelas. (Tingnan pahina 61.)

## Mampiyayan Simsimnay Nguray

(Winnu uchum wi matipoy chana petsay, puryu, sayyuti ya sumimit wi faratung.)

|                  |  |
|------------------|--|
| nguray           | 1 fàrung wi soy                          |
| sifuyas          | 1 fàring à kàit wi sichut                |
| 1 fàrung wi ilom | 2 fàrung wi mantika na mani<br>(nu awad) |

1. Kapkapom na nguray ya utuwom ta ait wi chanum ingkanà yumam-os ya madchù na chanum. Nu awad sifuyas mafalin wi miyutu ta nguray.
2. Ichokam na ilom, soy, sichut ya mantika na mani.
3. Iparwagnù osay minutus.
4. Mafalin wi chog-am à niturnò à iprug à nakafù.



### Savoury Beans

(Or any vegetables such as Chinese cabbage, cabbage, sayote or bean sprouts)

|                      |  |
|----------------------|--|
| green beans          | 1 tablespoon soy sauce                           |
| onions               | 1 teaspoon chili                                 |
| 1 tablespoon vinegar | 2 tablespoons peanut butter<br>(if there is any) |

1. Chop the beans and cook in a little water until soft and the water has boiled away. If you have any onions, cook them with the beans.
2. Add the vinegar, soy sauce, chili and peanut butter.
3. Boil about one minute.
4. You can also add chopped, hard boiled eggs.

---

### Malinamnam na Habitswelas

(o anumang uring gulay tulad ng petsay, repolyo sayote, tawge)

|                  |  |
|------------------|--|
| habitswelas      | 1 kutsarang toyo                                   |
| sibuyas          | 1 kutsaritang sili                                 |
| 1 kutsarang suka | 2 kutsarang <u>peanut butter</u><br>(kung mayroon) |

1. Gayatin ang habitswelas at pagkatapos ay lutuin sa kaunting tubig hanggang sa lumambot at halos matuyo o maubos na ang tubig. Maaari ring lagyan ng sibuyas kung mayroon.
2. Haluan ng suka, toyo, sili at peanut butter.
3. Pakuluin at hayaang kumulo nang ilan pang sandali. (1 minuto.)
4. Maaari ring samahan ng itlog na nilaga.

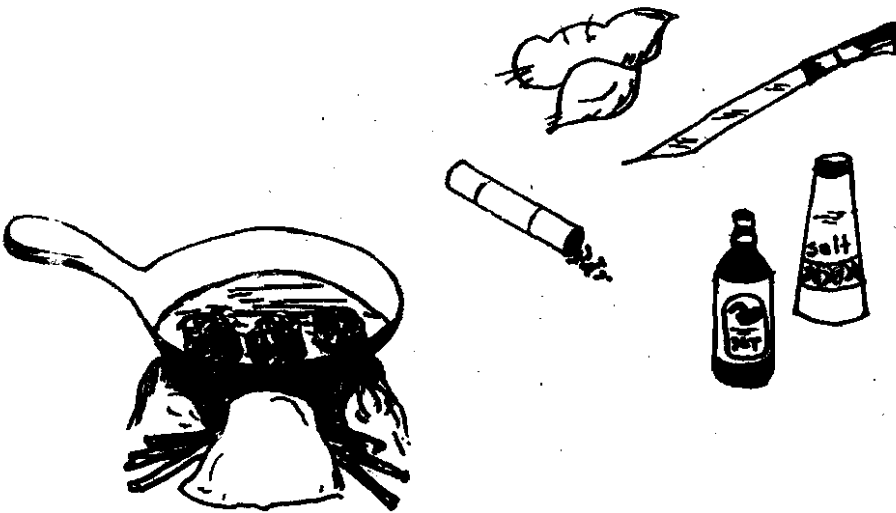
## Pinòpoor wi Atila

(winnu afa ya ufi)

atila, afa winnu ufi  
soy  
sarchinas (nu awad)

sichut  
asin  
mantika

1. Farfaram na atila. Kusukusam à urut ta maaan na lúnawna. Achim ulitan tan siyan ingkawan na vitamin na ulit.
2. Kapkapom à man-akàit na atila.
3. Ilauknu ta ait wi soy, sichut ya asin. Nu awad sarchinas, aanom na faratna ya ilauknu ta atila, afa winnu ufi.
4. Ipaatungnun mantika ta pannangran.
5. Aram chi atila ya pinòpoornu à isù furfura. Igkam ta pannangran.
6. Utuwom ingkanà ilam wi chumaraag à ait ya man-am-amit chachi pinòpoor. Am-ammaam fallinon.  
Mampiyà misicha ta nguray na udchilas wi nasukaan.  
(Ilam na panid 56.)



## Sweet Potato Patties

(or gabi and cassava)

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| sweet potato, gabi or cassava | chili       |
| soy sauce                     | salt        |
| mackerel (if there is any)    | cooking oil |

1. Wash the sweet potato. Scrub with a rice-stalk bundle (or a clean brush) to remove the dirt. Do not remove the skin because that is where there are many vitamins.
2. Grate or chop very small.
3. Mix with a little soy sauce, chili and salt. If you have mackerel, drain the juice and add the mackerel to the sweet potato, gabi or cassava.
4. Heat a little oil in the frypan.
5. Take a handful of the sweet potato mixture and squeeze into a ball. Place in the frypan.
6. Let fry until brown on the bottom and the sweet potato pieces are stuck together. Turn the pattie over very carefully and fry on the other side.

Delicious with pickled beans. (See page 57.)

---

## Bola-bolang Kamote

(o gabi o kaya'y kamoteng kahoy)

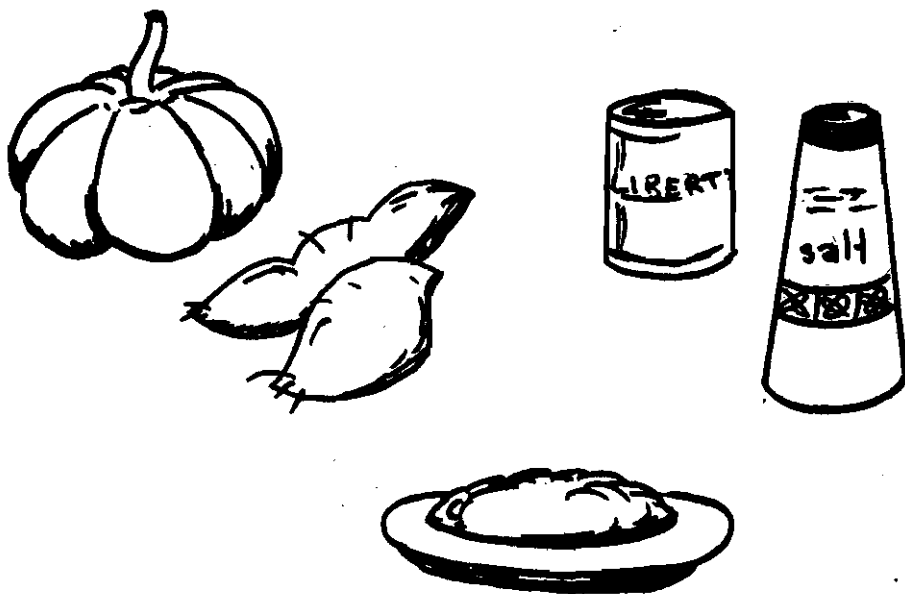
|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| kamote, gabi o kamoteng kahoy | sili    |
| toyo                          | asin    |
| sardinas (kung mayroon)       | mantika |

1. Hugasang mabuti ang kamote. Kuskusin'ng malinis na iskoba o ng binigkis na dayami. Huwag tatalupan pagka't maraming sustansiya sa balat.
2. Kudkurin o tadtarin nang pinung-pino.
3. Timplahan ng kaunting toyo, sili at asin. Maaari ring haluan ng sardinas kung mayroon. Huwag isasama ang sabaw ng sardinas.
4. Painitin ang mantika sa isang kawali.
5. Kumuha ng isang dakot na pinaghalong mga sangkap at gawin itong bola-bola.
6. Iprito hanggang magkapit-kapit at hanggang pumula ang ilalim. Maingat itong baliktarin. Mainam na kaning may kasamang atsarang bins. (Tingnan pahina 57.)

Makafu wi Atila, Arfasa, Patatas winnu Afa.

atila winnu uchum  
asin  
katas

1. Farfaram ya ulitam na atila (winnu uchum).
2. Kapkapom à man-akait ya utuwom ta chanum.  
Uam à ait à asin.
3. Aanom chi atila ta chanum ya tinuytuynu winnu kafuom. Iyusarnun fork wi mangafu.
4. Uam à 2 farung à katas wi maid intina.  
Nu isag mag-anan ya mlotan, uam ta chanum  
wi niparwakana.



### Mashed Sweet Potato, Squash, Potato, or Gabi Root

sweet potato or others  
salt  
milk

1. Wash and peel the vegetables.
  2. Cut into pieces and cook in water.  
Add a little salt.
  3. Remove the sweet potato from the water and mash.  
Use a fork to mash it.
  4. Add 2 tablespoons of unsweetened milk.  
If it is too dry and sticky, add some of the water  
it was boiled in.
- 

### Minasang Kamote, Kalabasa, Patatas o Gabi

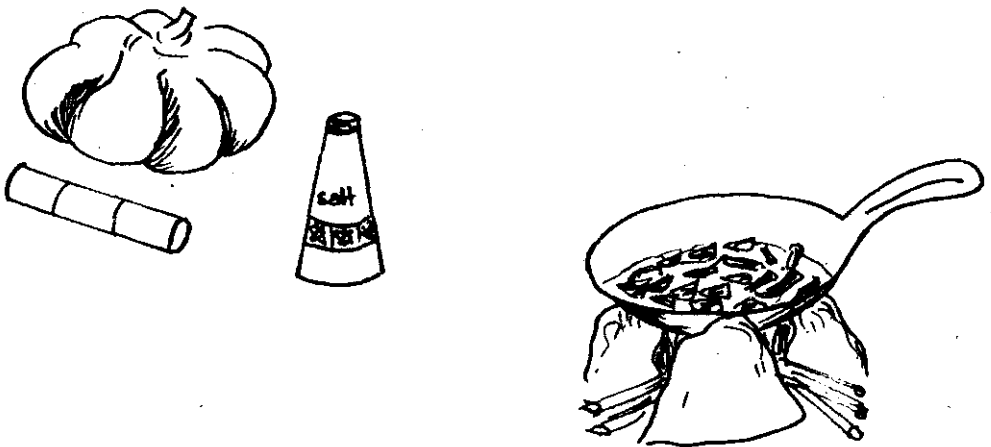
kamote o iba pa  
asin  
gatas

1. Hugasan at saka talupan ang gulay.
2. Gayatin at pakuluan pagkatapos. Lagyan ng kaunting asin.
3. Kapag malambot na alisan ng tubig at saka masahin ng tinidor.
4. Lagyan ng 2 kutsarang gatas na ebaporada. Kung ito'y matuyo at lumagkit, dagdagan ng tubig na pinaglagaan ng gulay.

## Pinulitu wi Arfasa

arfasa  
mantika  
asin  
sichut

1. Farfaram na arfasa ingkanà pummor-as.
2. Kapkapom à man-akàit. Itapim na ulitna tan siyan ingkawan na vitamins.
3. Ipaatungnun mantika ta pannangran.
4. Igkam na nakapkap wi arfasa ya asinam ya sichutam nu piom.
5. Mafalin wi laukam à uchum à matipoy nu piom, chana okra, sifuyas, kamatis, fawang, nakapkap wi atila winnu sayyuti.
6. Utuwom ingkanà mamag-anan ya yumam-os na arfasa. Choom ikiwar ta achi pum-ot ta pannangran.



## Fried Squash

squash  
cooking oil  
salt  
chili

1. Wash the squash well.
2. Chop into small pieces. Leave the skin on because that is where many vitamins are.
3. Heat some oil in the frypan.
4. Put in the squash pieces and add some salt and chili if you want.
5. You can also mix in other vegetables if you want, such as okra, onions, tomatoes, garlic and chopped sweet potato or sayote.
6. Cook until the squash is tender.  
Stir it sometimes so it does not stick to the pan.

---

## Pritong Kalabasa

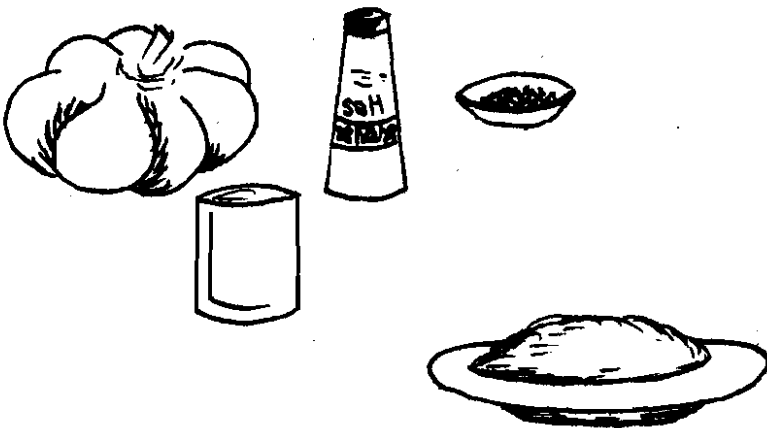
kalabasa  
mantika  
asin  
sili

1. Hugasang mañuti ang kalabasa.
2. Hiwain nang maliliit. Hayaang may balat pagka't nasa balat ang maraming bitamina.
3. Magpainit nang kaunting mantika sa kawali.
4. Ilagay ang mga piraso ng kalabasa at haluan ng asin at sili kung nais.
5. Maaari ring haluan ng ibang gulay kung nais, tulad ng okra, sibuyas, kamatis, bawang, at tinadtad na kamote o sayote.
6. Hayaan sa mantika hanggang sa lumambot ang kalabasa. Haluin ito paminsan-minsan upang hindi masunog.

## Mammais wi Arfasa

arfasa  
katas wi mammais  
yonga (nu awad)  
asin

1. Farfaram ya ulitam na arfasa.
2. Kapkapom ya utuwom ta ait wi chanum.
3. Isiitnun chanum na arfasa nu awad ad tinoytoynun arfasa fork.
4. Na 2 tasay arfasa uam à 1 tasa katas wi mammais, 1 tasa natutù à yonga (nu awad), ya ifarung wi kait wi asin.
5. Igkam ta fanga winnu kanchilu ya iparwagnù ait. (2 minutus). Chi chanum na arfasa wi naaan manginomyuy mangan tan siyan ummayan na vitamins.



## Sweet Squash

squash  
sweetened condensed milk  
sesame seeds (if there is any)  
salt

1. Wash and peel the squash.
2. Cut up and cook in a little water.
3. Remove the squash from the water (if there is still some left) and mash with a fork.
4. To every 2 cups of squash add 1 cup of sweetened condensed milk, 1 cup of pounded sesame seeds (if there is any), and  $\frac{1}{2}$  teaspoon salt.
5. Put in a pot and boil a little.  
(about 2 minutes). Use the left-over squash water in your viand because there are vitamins in it.

---

## Minatamis na Kalabasa

kalabasa  
matamis na gatas na kondensada  
linga (kung mayroon)  
asin

1. Hugasan at talupan ang kalabasa.
2. Gayatin at pakuluan sa kaunting tubig.
3. Hanguin at alisan ng tubig ang kalabasa (kung may natira pang tubig) at ligisin ng tinidor.
4. Sa bawa't dalawang tasang kalabasa, lagyan ng 1 tasang matamis na gatas na kondensada, 1 kutsarang linga (kung mayroon),  $\frac{1}{2}$  kutsarang asin.
5. Ilagay sa isang palayok at hayaang kumulo nang ilang minuto (mga 2 minuto).  
Gamitin ang natirang tubig na pinagpakuluan ng kalabasa sa inyong ulam upang di naman masayang o matapon ang mga bitamina.

## Tarung ya Kamatis

tarung (sin-ossaan na osay taku)  
½ tasa wi ilom  
2 fuor wi fawang  
2 sifuyas  
tinapà filis winnu sarchinas  
(nu awad)

asin  
sichut  
kamatis

1. Mankufaa` tarung.
2. Ulitam na tarung ya kinapkapnu.
3. Uam na ilom, fawang wi nakapkap winnu nalichis, nakapkap à sifuyas ya asin ya sichut ta mampiyàn masimsimana.
4. Chog-am à nakapkap à kamatis ta lafawna. Itapim iyutu nu awad tinapà filis winnu sarchinas.



### Eggplant and Tomatoes

|  |          |
|--|----------|
| eggplant (one per person)                | salt     |
| $\frac{1}{2}$ cup vinegar                | chili    |
| 2 cloves garlic                          | tomatoes |
| 2 onions                                 |          |
| dried fish or mackerel<br>(if available) |          |

1. Roast the eggplant in the coals.
2. Remove the skins and slice.
3. Add the vinegar, chopped or crushed garlic, chopped onion and salt and chili to taste.
4. Add the chopped tomatoes and cooked dried fish or mackerel if available.

---

### Talong at Kamatis

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| talong                             | asin    |
| $\frac{1}{2}$ tasang suka          | sili    |
| 2 dinikdik na ulo ng bawang        | kamatis |
| 2 sibuyas                          |         |
| daing o sardinas<br>(kung mayroon) |         |

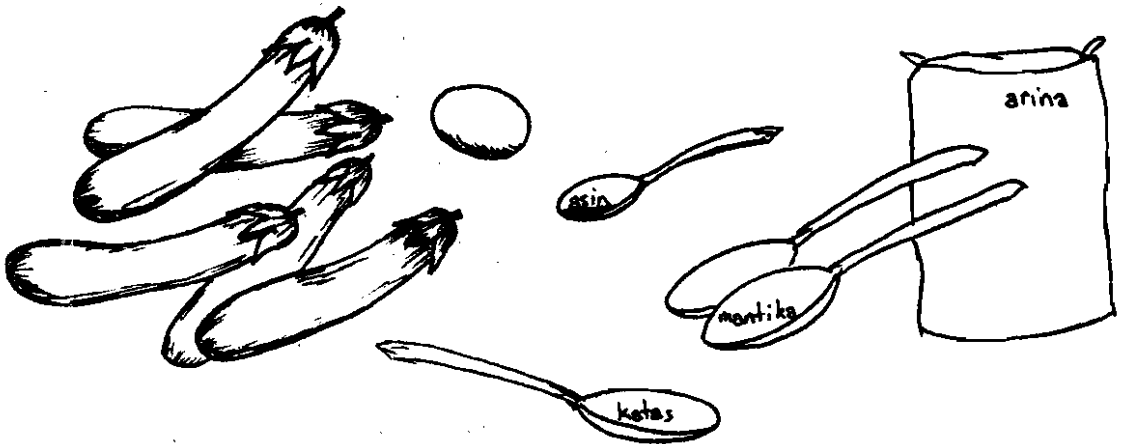
1. Isa-isang iihaw ang talong.
2. Talupan at hiwain, pagkatapos.
3. Haluan ng suka, dinikdik na ulo ng bawang, sibuyas na tinadtad, at asin at sili.
4. Haluan ng tinadtad na kamatis at ng nilutong daing o kaya'y sardinás, kung mayroon.

## Tarung ya Iprug

5 tarung  
1 fàrung wi arina  
 $\frac{1}{2}$  fàrung wi kàit wi asin

1 iprug  
2 fàrung wi mantika  
1 fàrung wi chanum  
winnu katas.

1. Kob-om nà tarung ta fara ad aanom na uglitna nu mautu. Chapilakom na maulitan.
2. Ikiwarnun iprug ta asin, chanum winnu katas ya arina.
3. Ilunongnun tarung ta iprug ya chachi laukna at ipulitum ingkanà mamag-anan.



### Eggplant Omelet

5 eggplants  
1 tablespoon flour  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon salt

1 egg  
2 tablespoons cooking oil  
1 tablespoon water  
or milk

1. Cook eggplants in coals and remove skins when cooked. Flatten the peeled eggplant.
  2. Beat egg and add salt, water and flour.
  3. Dip the flattened eggplant in the egg mixture and fry in oil until the egg is set.
- 

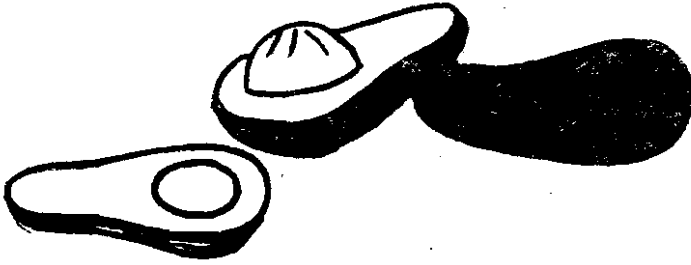
### Tortilyang Talong

5 talong  
1 kutsarang harina  
 $\frac{1}{2}$  kutsarintang asin

1 itlog  
2 kutsarang mantika  
1 kutsarang tubig  
o gatas

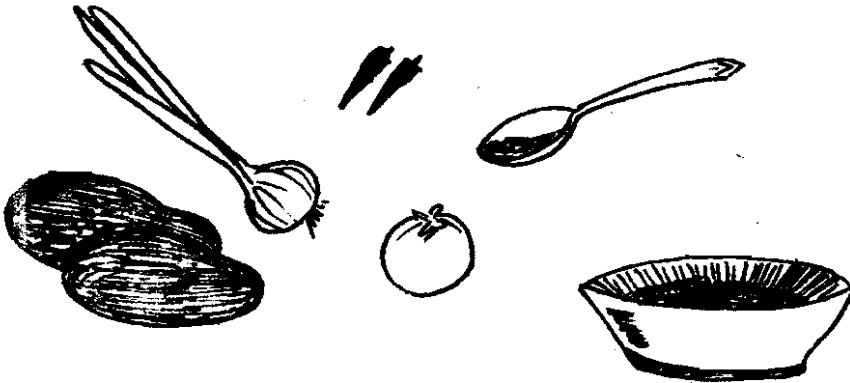
1. Iihaw ang talong at saka talupan. Pisain ito sa pamamagitan ng tinidor.
2. Batihin nang bahagya ang itlog at lagyan ng asin, tubig at harina.
3. Isawsaw ang talong sa binating itlog at iprito hanggang sa maluto ang itlog.

## Afukachu wi Salad



2 afukachu wi nar-um       $\frac{1}{2}$  fàrung wi kàit wi asin  
1 sifuyas                      1 kamatis  
1 winnu 2 sichut

1. Ulitam ya kinafunun afukachu.
2. Kapkapom ya ichokam na uchum.



### Avocado Salad

2 ripe avocados                     $\frac{1}{2}$  teaspoon salt  
1 onion                                1 tomato  
1 or 2 chilis

1. Peel and mash the avocado.
2. Chop up and add the rest.

---

### Ensaladang Abokado

2 hinog na abokado                 $\frac{1}{2}$  kutsaritang asin  
1 sibuyas                            1 kamatis  
1 o 2 sili

1. Talupan at masahin ang abokado.
2. Hiwahiwhin at pagsama-samahing lahat ang mga sangkap.

Farat ya Isna wi Salad

- 2 nar-um wi farat wi nakapkap
- 4 tasay tugcha wi isna
- 1 sili wi mammais ya nakapkap
- 2 fàrung wi kàit wi asin
- 3 fàrung wi mantika
- 2 fàrung wi chanum na kalamansi wi napospos
- 2 fàrung wi kàit wi asukar
- 2 fàrung wi kinadkad wi iyug
- 1 fàrung wi kàit wi sichut
- 1 kàit wi sifuyas wi nakapkap,  
winnu tufu wi sifuyas

Manlâraukom losan na anchanay mâmaan.



### Banana and Rice Salad

- 2 ripe bananas, chopped
- 4 cups cold, cooked rice
- 1 sweet pepper, chopped
- 2 teaspoons salt
- 3 tablespoons cooking oil
- 2 tablespoons calamansi juice
- 2 teaspoons sugar
- 2 tablespoons grated coconut
- 1 teaspoon chili
- 1 small onion, chopped,  
or green onion

Mix together all these ingredients.

---

### Ensaladang Kanin at Saging

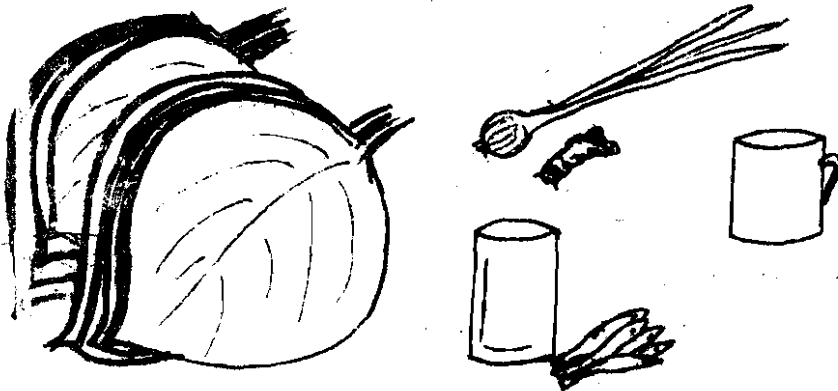
- 2 saging na hinog, tinadtad
- 4 tasang kaning lamig
- 1 tinadtad na siling malalaki
- 2 kutsaritang asin
- 3 kutsarang mantika
- 2 kutsarang katas ng kalamansi
- 2 kutsaritang asukal
- 2 kutsarang kinudkod na niyog
- 1 kutsarang tinadtad na siling labuyo
- 1 sibuyas na maliit, tinadtad  
(o sariwang dahon ng sibuyas)

Pagsamasamahing lahat ang mga sangkap.

## Lichoy wi Maraukan à Filis

8 tufun na lichoy  
man-akàit wi filis winnu sarchinas  
sifuyas ya laya  
pospos na iyug winnu farfar na finayu

1. Upiupom na opat wi tufun na lichoy ad inilatnu.  
(Siya aram na makotong wi lichoy)
2. Kapkapom à laya ya sifuyas.
3. Unisong-à sintasà pospos na iyug winnu farfar na finayu.
4. Aram chi opat wi tufun na lichoy wi achi pun nailat. Fitèitom ya nantàtàopom. Igkam chi man-akàit wi filis, asin ya chi inilat wi lichoy ad fussungom ta nafitfit wi tufun na lichoy. Fofochom ta achi miwàrag.
5. Igkam chi sintasay pospos na iyug winnu farfar na finayu ta fanga winnu kanchilu. Ichokam chi nakapkap wi laya ya sifuyas.
6. Igkam na nafussung wi lichoy ta kanchilu ad tinangfam.
7. Jtuwom.



### Gabi Leaves and Dried Fish

8 gabi leaves  
small dried fish or canned mackerel  
onions and ginger  
coconut milk or rice washings

1. Roll up four of the gabi leaves, and cut thinly.  
(Be sure the gabi is mature.)
2. Cut up the onions and ginger.
3. Measure one cup of coconut milk or rice washings.
4. Take the other four gabi leaves which are not cut. Put them on top of each other, then lay them flat. Put on the dried fish, salt and the sliced leaves, then wrap it. Tie it so it won't come undone.
5. Put the cup of coconut milk or rice washings in the pot. Add the chopped ginger and onions.
6. Put the wrapped gabi in the pot and cover it.
7. Cook it (until the gabi looks greasy).

---

### Pinangat na Dahon ng Gabi

8 dahon ng gabi  
dilis o sardinas  
sibuyas at luya  
gata ng niyog o hugas-bigas

1. Bilutin ang apat na dahon ng gabi at hiwain ng maninipis.  
(Tiyakin na ang dahon ng gabi ay magulang.)
2. Hiwain nang pabilog ang sibuyas at ang luya.
3. Maghanda ng isang tasang gata ng niyog.
4. Kunin ang apat pang dahon ng gabi, pagsapin-sapin at ilagay sa ibabaw nito ang pinaghalu-halong dilis at ginayat (o hiniwang maninipis) na dahon ng gabi at budburan ng kaunting asin. Pagkatapos, baluting mabuti at talian upang hindi sumabog.
5. Ilagay ang gata ng niyog sa kaldero. Ilagay din ang sibuyas at luya.
6. Ilagay ang binalot na dahon ng gabi at takpan.
7. Lutuin (hanggang sa ang dahon ng gabi ay maglangis-langis)

## Matipoy wi Milauk ta Pansit

4 fuor wi fawang  
1 sifuyas  
karni na forò (nu awad)  
1 fàrung wi kàit wi asin  
1 fàrung wi kàit wi sichut  
2 tasa wi chanum  
4 fàrung wi soy  
4 fàrung wi ilom  
3 tufu wi puryu wi nakapkap  
2 tasa wi napotpotlà wi nguray

1. Ipulitum na fawang ya sifuyas wi nakapkap ta mantika. Nu awad karni na forò, uam à kogwan na kilo wi nakokod.
2. Chog-am na uchum.
3. Utuwom ingkanà yumam-os ad inuam à osay pakiti noodles. Iparwagnu ingkanà yumam-os na noodles. Ikiwarnu ta achi pum-ot ta pannangran.
4. Ipaannu ad inuam à chanum na kalamansi.



### Vegetable Pancit

4 cloves garlic  
1 onion  
pork (if there is any)  
1 teaspoon salt  
1 teaspoon chili  
2 cups water  
4 tablespoons soy sauce  
4 tablespoons vinegar  
3 cabbage leaves, chopped up  
2 cups chopped green beans

1. Fry the garlic and chopped onions in oil. If there is pork, add  $\frac{1}{2}$  kilo, cut into cubes.
  2. Add the other ingredients.
  3. Cook until tender, then add one packet canton noodles. Boil until the noodles are soft. Stir it now and then so it does not stick to the pan.
  4. Serve with a little calamansi juice squeezed on.
- 

### Pansit na may Gulay

4 butil na bawang  
1 sibuyas  
karne ng baboy (kung mayroon)  
1 kutsaritang asin  
1 kutsaritang sili  
2 tasang tubig  
4 kutsarang toyo  
4 kutsarang suka  
3 dahon ng repolyo  
2 tasang habitswelas, hiniwa ng pahaba

1. Igisa sa kaunting mantika ang dinikkid na bawang at sibuyas na katamtaman ang laki. (Kung mayroong karne ng baboy, maggayat  $\frac{1}{2}$  kilo at isahog ito.)
2. Ilagay ang mga sangkap.
3. Lutuin hanggang sa lumambot, pagkatapos, isama ang isang pakete ng pansit-kanton. Haluin paminsan-minsan upang hindi dumikit sa kawali.
4. Pigaan ng kaunting kalamansi at ihain, pagkatapos.

## Pinakbet

- 1 tasa wi kinakad à tafa
- 1 chakor wi parya
- 4 tarung
- 5 okra
- 2 fàrung wi fagkuung
- $\frac{1}{2}$  tasa wi kinapkap à kamatis
- $\frac{1}{4}$  tasa wi sifuyas wi nakapkap
- 1 tasa wi chanum

1. Utuwom na tafa ta kogwan na tasa wi chanum ingkana madchù na chanum. Achim tangfan. Utuwom ingkana chumaraag à ait.

2. Farfaram ya kinapkapnun matipoy.

3. Utuwom losan ta fanga ingkana mautu.



### Pinakbet

- 1 cup chopped pork fat
- 1 large ampalaya
- 4 eggplants
- 5 okra
- 2 tablespoons bagoong
- $\frac{1}{2}$  cup sliced tomato
- $\frac{1}{4}$  cup sliced onion
- 1 cup water

1. Cook the pork fat in half a cup of water until the water is gone. Do not cover. Continue cooking until brown a little.
  2. Wash and slice the vegetables.
  3. Cook all the ingredients in a pot until just soft.
- 

### Pinakbet

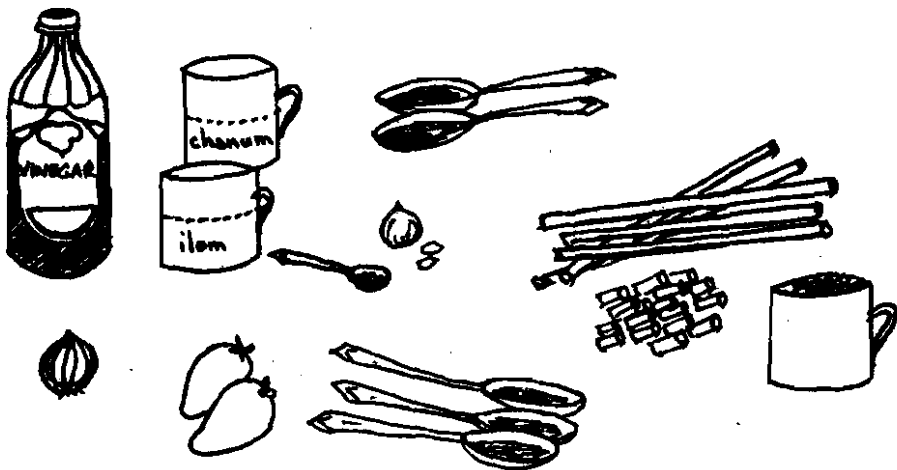
- 1 tasang pirasong taba ng baboy
- 1 malaking ampalaya
- 4 talong
- 5 pirasong okra
- 2 kutsarang bagoong
- $\frac{1}{2}$  tasang ginayat na kamatis
- $\frac{1}{4}$  tasang ginayat na sibuyas
- 1 tasang tubig

1. Pakuluin ang taba ng karneng baboy sa  $\frac{1}{2}$  tasang tubig hanggang sa kumaunti ang tubig. Huwag itong tatakpan. Ipagpatuloy ang pagpapakulo hanggang sa pumula.
2. Hugasan at gayatin ang mga gulay.
3. Iilagay ang lahat ng mga sangkap sa palayok at hayaang kumulo hanggang sa maluto. Huwag hayaang sumobra ang lambot ng mga gulay dahil mawawala ang bitamina.

## Apan-Apan

- ½ tasa wi ilom
- ½ tasa wi chanum
- 2 fàrung wi mantika
- 1 fàrung wi kàit wi namòmo wi fawang
- 3 tasa wi nakapkap wi atad na kangkong
- 1 kàit wi sifuyas wi nakapkap
- 3 fàrung wi fagkuung aramang
- 2 nakapkap wi kamatis

1. Ilauknun ilom ta chanum ya impaatungnu ta fanga winnu kanchilu.
2. Ichokam na kangkong nu lungwag na chanum.
3. Utuwom ingkanà madchù na chanum. Fanawom nu mautu ya ichulinnu.
4. Ipulitum na fawang, sifuyas, kamatis ya fagkuung.
5. Ichokam chi kangkong wi nautu ya ikiwarnu.
6. Fanawom ya manicham. Mampiyà misicha ta pinòar ya karni. (Ilam na panid 60).



### Apan-apan

- $\frac{1}{2}$  cup vinegar
- $\frac{1}{2}$  cup water
- 2 tablespoons cooking oil
- 1 teaspoon crushed garlic
- 3 cups chopped kangkong stems
- 1 small chopped onion
- 3 tablespoons bagoong alamang
- 2 chopped tomatoes

1. Mix the vinegar and water and heat in a pot.
2. Add the kangkong stems when the liquid boils.
3. Cook until the liquid is gone. Set aside in a dish.
4. Fry the garlic, onions, tomatoes and bagoong.
5. Add the cooked kangkong stems and mix well.
6. Remove from the fire. Delicious with sweet potato patties or meat. (See page 61.)

---

### Kangkong

- $\frac{1}{2}$  tasang suka
- $\frac{1}{2}$  tasang tubig
- 2 kutsarang mantika
- 1 kutsaritang dinikdik na bawang
- 3 tasang tinadtad na tangkay ng kangkong
- 2 kutsarang ginayat na sibuyas
- 3 kutsarang bagoong na alamang
- 2 ginayat na kamatis

1. Paghaluin ang suka at tubig. Ilagay sa isang palayok at isalang.
2. Isahog ang tangkay ng kangkong kapag ito'y kumulo.
3. Iluto ito ng ilang saglit hanggang sa kumaunti na ang tubig. Ilagay sa isang pinggan at itabi sumandali.
4. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at bagoong na alamang.
5. Isama ang tangkay ng kangkong at haluing mabuti.
6. Ahunin at ihaing kasama ng ibang ulam. Mainam ding samahan o haluan ng karne o bola-bolang kamote.

## Udchilas wi Isù Masarmunan

2 tasa wi fingkaw na udchilas  
1 fàrung wi mantika  
1 sifuyas wi nakapkap  
2 fuor wi fawang  
ait wi tafa ya karni (nu awad)  
1 langsa wi farat wi kamatis (nu awad)  
sichut

1. Uporom na fingkaw ta chanum à osay lafi ta yumam-os ya mallasun mautuwana.
2. Ipulitum mantikaan na sifuyas, fawang ya tafa ya karni wi nakogkokod.
3. Utuwom losan ta pannangran ad chanumam.
4. Chog-am na farat wi kamatis ya ait à sichut nu piom.
5. Iparwagnu ingkanà yumam-os na udchilas. Chog-am na chanum nu mamag-anan na udchilas.



### Baked Beans (like the canned beans)

2 cups white beans  
1 tablespoon cooking oil  
1 chopped onion  
2 cloves garlic  
a little pork fat or meat (if there is any)  
1 can tomato sauce (if there is any)  
chili

1. Soak the beans in water overnight so they will soften and cook quickly.
2. Fry in the oil the onion, garlic and fat or meat that has been chopped up.
3. Put everything in a pot and cover with water.
4. Add 1 can of tomato sauce and a little chili if you want.
5. Boil until the beans are soft. Add more water if the beans become dry.

---

### Malalaki at Pulang Bins (Buto)

2 tasang bins  
1 kutsarang mantika  
1 sibuyas katamtaman ang laki  
2 butil na bawang  
kapisang taba o karne ng baboy (kung mayroon)  
1 latang tomyto, sos  
sili

1. Ibadan nang magdamag ang bins sa tubig upang lumambot at madaling maluto.
2. Igisa sa mantika ang sibuyas, bawang, at taba o karne ng baboy.
3. Ilagay ang mga sangkap pati na ang bins sa isang palayok, lagyan ng tubig at takpan.
4. Lagyan ng 1 latang tomyto sos at kaunting sili kung nais.
5. Hayaang kumulo hanggang sa lumambot ang bins. Dagdagan ng tubig sakaling natutuyo na.

## Kinisar wi Faratung

faratung winnu uchum wi fuor na udchilas  
sifuyas  
kamatis  
karni (nu awad)  
mantika  
matipoy wi tufu  
fawang

1. Utuwom na faratung winnu uchum.
2. Ipulitum na fawang, sifuyas, kamatis ya karni.
3. Igkam chi faratung winnu uchum wi nautu ta pannangran ya faratam à kogwan na tasa ta farat na faratung. Ikiwarnu ta manlârauk.
4. Tangfam na pannangran ya utuwom à kogwan na uras.
5. Kâitom na apuyna ad ichokam chi tufuy matipoy.
6. Ikiwarnu mamingsan ad inoynu ya finanawnu.
7. Waiwaam à asin winnu fagkuung ya sichut.



### Mongo Guisado

mongo or other dried beans  
onions  
tomatoes  
meat (if there is any)  
cooking oil  
green leafy vegetables  
garlic

1. Cook the beans.
2. Fry the garlic, onions, tomatoes and meat.
3. Put the cooked beans into the frypan and add half a cup of the broth. Mash a little while stirring.
4. Cover the frypan and cook for half an hour.
5. Make the fire smaller, then add the leafy vegetables.
6. Stir once, remove from the heat and put in a serving dish.
7. Garnish with salt or bagoong and chili.

---

### Ginisang Monggo

monggo o kahit anong bins  
sibuyas  
kamatis  
karne (kung mayroon)  
mantika  
berde at madahong gulay  
bawang at langis

1. Ilaga ang monggo o bins hanggang lumambot.
2. Igisa sa kawali ang bawang, sibuyas, kamatis at karne.
3. Pagkatapos, ilagay ang nilagang monggo at lagyan ng kalahating tasang sabaw ng nilagang monggo. Masamasahin habang hinahalo.
4. Takpan at hayaang maluto sa loob ng tatlumpung minuto.
5. Hinaan ang apoy at idagdag ang gulay.
6. Haluin, at pagkatapos ay hanguin at ilagay sa isang mangkok o pinggan.
7. Lagyan ng paminta, asin o bagoong.

## Sumimit wi Faratung

1. Uporom na  $\frac{1}{2}$  tasa wi faratung à osay lafi.
2. Na misunub wi padcha, aanom na chanumna ya mamafasaom yakan faratung. Achim achuwon na chanum.
3. Farfaram na faratung à mamitlu ta osay padcha ta achi sumilom.
4. Ichulinnu ta mamfulingot wi maid pun ayam à mangara ta sumimitcha, ya tangfam.
5. Nu awad turu winnu opat wi arkaw, umanachun simitcha. Aram na faratung wi summimit ya inaannun ussina ad utuwom. Mafalin wi ilauknu ta uchum wi matipoy.



### Mõngo Bean Sprouts

1. Cover  $\frac{1}{2}$  cup mõngo beans with water and leave overnight.
2. Next day, drain them but keep them damp. Don't leave in lots of water.
3. Wash them in fresh water three times every day so they won't sour.
4. Keep them in a dark place where animals cannot get them, and cover them.
5. After three or four days the sprouts will be long enough. Throw away the husks and add the bean sprouts when cooking your viand.

---

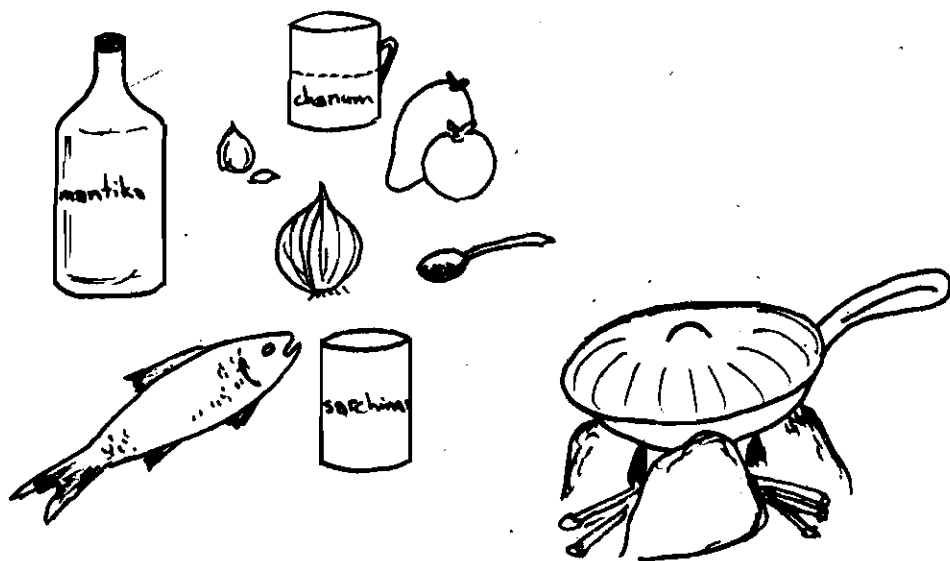
### Pagpapatubo o Paggawa ng Tawge

1. Magbabad ng  $\frac{1}{2}$  tasang monggo sa tubig magdamag. Salain kinabukasan.
2. Panatilihin itong basa-basa nguni't huwag lalagyan ng maraming tubig.
3. Palitan ang tubig nito tatlong beses maghapon upang hindi ito umasim.
4. Ilagay sa isang madilim na lugar. Takpan upang hindi dapuan ng anumang uring kulisap.
5. Pagkalipas ng 3 o 4 na araw, mahaba-haba na ang sibol nito. Itapon ang balat at ihalo ang tawge sa pagluluto ng pang-ulam.

## Ukachiw wi Sarsiado

3 fàrung wi mantika  
1 fuor wi fawang wi nakapkap  
1 sifuyas wi nakapkap  
2 kamatis wi nakapkap  
‡ tasa wi chanum  
‡ fàrung wi kàit wi asin  
1 nautu wi fangus winnu uchum wi ukachiw

1. Ipulitum na fawang, sifuyas ya kamatis.
2. Chog-am à chanum ya asin ad iparwagnu.
3. Ichokam chi ukachiw ad tangfam na lungrungwag ingkana' mautu.



### Fish Sarciado

3 tablespoons cooking oil  
1 clove garlic, chopped  
1 onion, chopped  
2 tomatoes, chopped  
 $\frac{1}{4}$  cup water  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon salt  
1 cooked fish or can mackerel

1. Fry the garlic, onion and tomato.
2. Add the water and salt and bring to the boil.
3. Add the fish, cover and boil until the sauce is thick.

---

### Sarsyadong Isda

3 kutsarang mantika  
1 dinikdik na ulo ng bawang  
1 tinadtad na sibuyas  
2 tinadtad na kamatis  
 $\frac{1}{2}$  tasang tubig  
 $\frac{1}{2}$  kutsaritang asin  
1 isdang sinigang o isang  
latang sardinas (Mackerel)

1. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis.
2. Lagyan ng tubig at timplahan ng asin. Pakuluan.
3. Ilagay ang isda, takpan at lutuin hanggang sa lumapot ang sarsa.

Fisukor, Finga, Lischog winnu Ot-an ya Nguray

- 2 fàrung wi mantika
- 1 fuor wi fawang wi nakapkap
- 1 sifuyas wi nakapkap
- 1 kamatis wi nakapkap
- 1 fàrung wi fagkuung
- 6 tasa wi farfar na finayu
- 6 tasa wi fisukor, finga, lischog winnu ot-an
- 6 tasa wi naliplip wi nguray
- 2 fàrung wi kàit wi asin

1. Ipulitum na fawang, sifuyas ya kamatis.
2. Igkam na asin, fagkuung ya farfar na finayu ya iparwagnu.
3. Nu lungwag, igkam chi fisukor ad iparwagnu turuy minutus.
4. Ichokam chi nguray ad iparwagnu limay minutus.



### Bisukol (small shellfish) and Green Beans

2 tablespoons cooking oil  
1 clove garlic, chopped  
1 onion, chopped  
1 tomato, chopped  
1 tablespoon bagoong  
6 cups rice washings  
6 cups cleaned shellfish  
6 cups sliced green beans  
2 teaspoons salt

1. Fry the garlic, onions and tomatoes.
2. Add the salt, bagoong and rice washings and bring to the boil.
3. When boiling, add the shellfish and cook three minutes.
4. Add the green beans and cook about five minutes longer.

---

### Tulya (o iba pang kauri nito) at Bins

2 kutsarang mantika  
1 dinikdik o tinadtad na ulo ng bawang  
1 ginayat na sibuyas  
1 ginayat na kamatis  
1 kutsarang sabaw ng bagoong  
6 tasang hugas-bigas  
6 tasang kuhol, linisin  
6 tasang bins  
2 kutsaritang asin

1. Igisa nang bahagya ang bawang, sibuyas at kamatis.
2. Lagyan ng asin, bagoong at hugas-bigas at pakuluan.
3. Ilagay ang tulya at lutuin nang ilang sandali (3 minuto).
4. Isama ang habitswelas at hayaan pa rin sa apoy nang mga ilan pang sandali (5 minuto bago hanguin).

## Na Uchumi Karasi wi Manchulin à Karni

Anchanayan uchumi karasin na inyòoyya wi manchulin à karni wi inippong na uchum ta akammuwom wi mangichulin à karni ta achi umakub. Nu pàpàwatam na, mafalin wi ichulinnun karni ingkanà chuwan furan.

### Paksiw

chila, agtoy, pusu, iki ya fonog na forò  
asin  
ilom  
laya  
fawang  
sichut  
asukar  
pamminta (nu awad)

1. Ammaam farfaran na chila, agtoy, pusu, iki ya fonog na forò.
2. Man-am-amungom utuwon ya asinan,
3. Nu mautu, àoyom ya faw-anam ya igkam ta kafufu wi kàit.
4. Umutuà ilom à nauan à laya, fawang, sichut ya asukar. Uam à pamminta nu awad. Mangwaà ustu-ustu ilom ta mantangob ta ischa.
5. Uam à ilom chi karni ta kafufu.
6. Ichulinnu. Nu piom, chooa mangarà utuwom à manicham. Iyusarnun fàrung wi mang-or ta achi kumaisaw ya lumawing.
7. Maway milauk ta tipoy.

## Ways to Preserve Meat

Here are some good methods that others have tried to preserve meat so you can know how to keep meat from spoiling. If you copy these, you can preserve the meat for as long as two months.

### Paksiw

tongue, liver, heart, feet and backbone of a pig  
salt  
vinegar                      chili  
ginger                         sugar  
garlic                         black pepper (if there is any)

1. Carefully wash the tongue, liver, heart, feet and backbone.
2. Cook it all thoroughly with a little salt.
3. When it is cooked, remove from the fire, let it steam a while, then put in a small rice-wine jar.
4. Cook some vinegar that has chopped ginger, garlic, chili and sugar added to it. Prepare enough vinegar to cover the meat.
5. Pour this vinegar mixture onto the meat in the jar.
6. Store it. When you want, use a little at a time. Use a spoon to take it out so it does not become dirty and spoil.
7. To use just add to your viand.

---

### Ang Pag-iimbak ng Karne

Narito ang ilang mabubuting paraan ng pag-iimbak ng karne. Maaari rin ninyong subukan ang mga ito. Kung susunding mabuti ang mga binabanggit na paraan, ang inyong karne ay tatagal hanggang dalawang buwan.

### Pagluluto ng Paksiw

dila, atay, puso, lamang-loob at buto-sa-likod na baboy  
asin  
suka                                 sili  
luya                                 asukal  
bawang                              paminta (kung mayroon)

1. Hugasang mabuti ang dila, atay, puso, lamang loob at buto-sa-likod ng baboy.
2. Lutuing mabuti ang mga ito at asnan ng kaunti.
3. Pagkaluto, hanguin, palamigin ng ilang sandali at saka ilagay sa garapon o anumang sisidlan.
4. Magpakulo ng suka na may halong ginayat na luya, pinitpit na bawang, sili at asukal. Haluan din ng paminta kung mayroon. Sapat lamang ang ilagay na dami ng suka.
5. Pagkatapos, ibuhos ang pinakulong sukang may timpla sa karne na nasa garapon.
6. Itabi at kunin lang kung kinakailangan. Gumamit ng kutsara. Huwag kakamayin upang maiwasan ang pagkasira.
7. Maihahalo ito sa gulay at maiulam din.

## Tinapa

karni  
4 tapaya` asin  
1 tapaya` asukar  
ilom  
fawang  
laya  
asukar  
sichut  
soy

1. Kokochom na karni` man-akan-it.
2. Uam na asin ya asukar.
3. Ilamasnu chi asin ya asukar ad igkam ta parangkan winnu fanga.
4. Umiparwaga` ilom wi nauan a` fawang, laya, asukar ya ait a` sichut.
5. Isiitnu chi ilom ta karni ingkana` nalignab. Chog-am a` osay farung a` soy.
6. Innuwan na karni wi milurunong ta ilom a` osay lafi.
7. Nu mafikat, ifilagnu chi karni. Choom falinon.
8. Nu marangu, igkam chi karni ta agkurup winnu labna` ya isuugnu.
9. Nu utuwom, iyupornu ta chanum ad farfaram ta maaan na isag wi asin. Maway miyadobo winnu milauk ta matipoy.

## Tapa

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| meat            | garlic    |
| 4 handful salt  | ginger    |
| 1 handful sugar | sugar     |
| vinegar         | chili     |
|                 | soy sauce |

1. Slice the meat small.
2. Sprinkle it with the handful of salt and sugar.
3. Rub the salt and sugar into the meat well, then put it in a good container.
4. Boil some vinegar to which garlic, ginger, sugar and chili have been added.
5. Pour the hot vinegar over the meat until it is covered. Add a spoonful of soy sauce.
6. Soak the meat overnight.
7. Next morning, dry the meat in the sun. Keep turning it over.
8. When it is dry, put in a food basket and hang near the fire.
9. To use, soak in water and wash twice to remove the saltiness. Make adobo or add to the viand.

---

## Paggawa ng Tapa

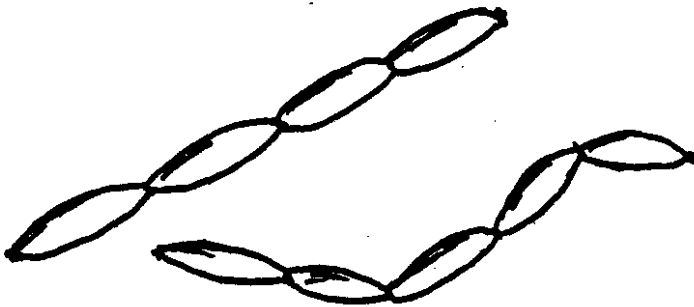
|                   |        |
|-------------------|--------|
| karne             | bawang |
| 4 dakot na asin   | luya   |
| 1 dakot na asukal | asukal |
| suka              | sili   |
|                   | toyo   |

1. Hiwain ng katamtamang nipis ang karne.
2. Budburan ng dakot na asin at dakot na pulang asukal.
3. Lamasing mabuti ang karne sa pinaghalong asin at asukal at pagkatapos ay ilagay ang karne sa isang lalagyan.
4. Magpakulo ng sapat na dami ng sukang may timplang pinitpit na bawang, luya, asukal at sili o paminta.
5. Ibuhos nang sanap ang pinakulong sukang may timpla sa karne. Lagyan din ito ng isang kutsarang toyo.
6. Iabad nang magdamag ang karne.
7. Ibilad sa araw ang binabad na karne kinabukasan. Baligtarin paminsan-minsan.
8. Ilagay sa isang buslo ang mga karne kapag natuyo na. Pagkatapos, isabit sa may kalanan o asuhan.
9. Kapag lulutuin na, ibabad muna sa tubig nang kaunting sandali. Makalawang banlawan upang mabawasan ang alat. Maaaring adobohin o kaya'y isahog sa gulay.

## Sausage

karni  
3 fàrung wi asin  
1 fàrung wi asukar  
2 fuor wi nalichis wi fawang  
1 fàrung wi sichut  
fakis

1. Kogkokochom à man-akàit na karni ya tafa, winnu kilingom ta isag mamómò.
2. Uam à asin, asukar, fawang ya sichut.
3. Igkam na karni itognu ta fakis ya finofodnu forforchaon. Insikun na aanchunay piom.
4. Chisanom ipulitu. Nu awad mafun-an, ifilagnu.
5. Nu usarom, utuwom ta chanum winnu isagpawnu ta tipoy.



## Sausage

meat  
3 tablespoons salt  
1 tablespoon sugar  
2 crushed cloves garlic  
1 tablespoon chili  
intestine

1. Chop the meat and fat very fine or grind so it is very small.
2. Add the salt, brown sugar, garlic and chili.
3. Put the meat mixture into a cleaned intestine, then tie it off and knot it to the length you want.
4. Fry it right away if desired. Dry the rest in the sun or over the fire.
5. To use, cook in water or add to the viand.

---

## Paggawa ng Soriso o Longganisa

karne  
3 kutsarang asin  
1 kutsarang asukal  
2 dinikdik na ulo ng bawang  
1 kutsarang sili  
bituka

1. Tadtarin nang pinung-pino ang laman at taba ng baboy.
2. Haluan ng asin, pulang asukal, bawang, at dinikdik na sili.
3. Ilagay sa malinis na bituka ang baboy. Nasa iyo na kung gaano ang nais mong haba. Ibuhol ang bituka pagkatapos.
4. Maaaring magprito ng ilan kung gusto. Patuyuin sa araw o kaya'y sa apoy ang matitira.
5. Maaaring basta pakuluan na lang o kaya'y isahog sa iuulam.