

## PAAGI KAN PAGLUTO:

1. Sa sarong bandehado, haluon maray ang gabos na ingredyente. Padikit-dikit sanang ilaag an sabaw nin niyog tanging maihalong maray an pagkatimpla kan mga ingredyente – medyo malagkit sana, bakong lasaw.



2. Gamit an kutsara, ilaag an katamtaman na dakul (*medium size*) sa dahon nin hagikhik o batag. Tiklupon pasara na pormang rectangular an may palaman na dahon.



3. Gamit an dahon nin batag na, maglaag nin hapin sa kaldero tanging maiwasan na matutong an niluluto. Ibabaw sa dahon an mga pinatos na Binamban. Maglaag nin sabaw na tubig (*unchlorinated water*).

4. Lutuon sa katamtaman na kalayo sa laog nin 45 minuto hanggang sarong (1) oras.



Gikan ki  
**JASMIN RIVERO NACIONAL**  
Tigaon, Camarines Sur

Translated, reproduced and distributed by  
**Department of Agriculture**  
**AGRICULTURAL TRAINING INSTITUTE-REGIONAL TRAINING CENTER V**  
**Information Services Section**  
Diversion Road, San Agustin, Pili, Camarines Sur



**Pagluto nin Binamban saka Kalúkô**  
**KAKANON NA BIKOLNON**  
**HALE SA PANANOM**



## KAKANON NA BIKOLNON, HALE SA PANANOM

Inaapod na Partido an grupo nin mga munisipyong yaon sa pamitisan kan Bukid Isarog sa Camarines Sur. Sampulong (10) munisipyo an sakop kaini—Sangay, Tigaon, San Jose, Goa, Lagonoy, Tinambac, Garchitorena, Caramoan, Presentacion, saka Siruma. An mga ini mina-kompwesto sa ika-apat (4th) na distrito kan probinsya.

Mahihiling sa mga komunidad digdi an manlaen-laen na pananom na dipisil magtubo sa patag na lugar. Por medyo ta mayaman sa dakul na klaseng pananom an Partido, igwang mga kakanon na digdi sana pirmi pigluluto. An mga sangkap sa pagluto nin Binamban saka Kalúkô minagikan sa mga pananom na nagtatalubo sa Partido.

Maasikaso sa bisita an mga tawo sa Partido. Nagpepreparar sinda nin Kalúkô o Binamban para sa saindang bisita. An mga gisong ini kaibahan sa mga handa kun may espesyal na okasyon. An mga pagkakan na ini mayaman sa *carbohydrates*, mga bitamina, pati man-iba-ibang mineral.

## Kalúkô

### MGA SANGKAP NA KAIPUHAN:

1 kilo bungkukan (Gabing pansigang o kaladyong)  
1 tasang pinong kinaris na buko (finely scaped young coconut)  
1 tasang pulang asukar (Brown sugar)  
1 tasang gatas na ebaporada (Evaporated milk)  
Gata nin niyog (Coconut milk)  
Kadikit na asin (A pinch of salt)

### MGA MATERYALES NA KAIPUHAN:

Kutsilyo (Knife)  
Kutsara (Spoon)  
Kaldero (Cooking pot)  
Panhukag (Cooking spoon)



### PAAGI KAN PAGLUTO:

1. Ubakan an bungkukan.
2. Bangaon an mga naubakan na bungkukan. Karison an tahaw na parte kan kada kabaak na bungkukan, gamit an pankaris nin buko o tansan. Kaipuhan na pino an pagkakarisan sa tahaw na parte kan bungkukan.

Tandaan: Karison an bungkukan hanggang matada an mas o menos kabangang pulgada-kanipis na bungkukan saka pwedeng pagtakupon an duwang magkabangang parte. Gigibohon palaman sa laog kan bungkukan an kinaris na parte.

3. Paggibo kan palaman: Paghaluon an tulong (3) tasang kinaris na tahaw na parte kan bungkukan, sarong (1) tasang pinong kinaris na buko, sarong (1) tasang pulang asukar, saka sarong (1) tasang gatas na ebaporada. Tantiyahon an ihahalong gatas para masigurong tama lang an pagkatimpla kan palaman – bakong lasaw, bakong mara. Haluon na maray.

4. Gamit an kutsara, ilaag an palaman sa bakanteng tahaw kan bungkukan. Pagtakupon an bungkukan na magkadakula o magkpartner. Kaipuhan na tama an pagkatakop tanging dai maula an palaman sa laog kan pinagtakop na bungkukan.

5. Patuson nin dahon batag an sobrang palaman. Luluon ini kaibahan kan mga pinagtakop na bungkukan.

6. Paggibo kan gata: Sa sarong (1) tasang kinudkod na niyog, maglaag nin duwa hanggang tulong (2-3) tasang maligamgam na tubig. Gamit an pwera kan mga kamot, gataan an niyog.

7. Gamit an dahon nin batag, maglaag nin hapin sa kaldero tanging maiwasan na matutong an niluluto. Ibabaw sa dahon an pinalamanan na bungkukan pati an mga pinatos na sobrang palaman. Sabawan nin gata.

8. Luluon sa katamtaman na kalayo sa laog nin 30-40 minuto.

## Binamban

TANDAAN: Ginagamit na pampatos sa Binamban an dahon nin hagikhik, pero kun mayo kaini pwede gamiton an dahon nin batag na saba.

Inaapod na **Palagadan** an sarong katutubong barayti nin malagkit na bagas na kulay-ube, samantalang Pulutan an malagkit na puting batas. An Palagadan saka Pulutan ay pareho kinokonsiderang *upland rice*.

### MGA SANGKAP NA KAIPUHAN:

4 tasang giniling na Palagadan saka Pulutan (*ground sticky rice*)  
2 tasang kinudkod na lukadon (*Grated semi-mature coconut*)  
2 tasang pulang asukar (*Brown sugar*)  
1 kutsaritang vanilla  
Sabaw nin niyog (*Coconut water*)  
Tubig na pansabaw (*Unchlorinated water*)



### MGA MATERYALES NA KAIPUHAN:

Bandehadong gagamiton sa paghukag kan mga  
ingredyente (*Mixing bowl*)  
Kaldero (*Cooking pot*)  
Panhukag (*Cooking spoon*)  
Kutsara (*Spoon*)