

SANGKAP SAYNAYSAY: ISANG SANAYSAY TUNGKOL SA PAGKAIN NG RETASO O LEFTOVERS SA PANAHON NG PANDEMYA AT KAGUTUMAN

John Paolo Sarce

ABSTRACT

This essay is an attempt to define the “Sangkap Sanaysay” (Ingredient Essay) as a type of essay writing about food or food writing. It shows that food writing is not just about listing ingredients and cooking processes, but also about being aware of the location and conditions of the material. In this essay, the first part discusses the characteristics of the Ingredient Essay as a genre that opens up a space for dialogue between the reader and the writer about food. The second part, on the other hand, is about the writer’s critical reflection on the consumption and cooking of the leftovers. Finally, the last part provides the recipe for the “All Meat Retaso.” Overall, this essay demonstrates what and how to write using the genre of Ingredient Essay.

KEYWORDS: Sangkap Sanaysay, food writing, food essay, pagkain sa pagkain, pag-aaral sa pagkain, pagkain at pandemya

I. *Ano ang iyong paboritong alaala sa pagkain?*

Ilokana ang lola ko. Mahigpit sa pera, wais, at higit sa lahat magaling magluto. Lumaki ako sa mga luto niya, lalo na noong may karinderya pa siya. Ngunit nang kalaunan ay nahinto ito dahil na rin sa kaniyang katandaan. Bagaman nahinto ang negosyo kung saan lagi siyang nauutangan ng mga suking kostumer sa pabrika na pinapatakbo ng isang Tsino dito sa Bulacan, hindi natigil ang lola ko sa pagluluto. Mayroon siyang mga niluluto na hindi ko malilimutan—nariyan ang *dinengdeng* na gumagamit ng bulaklak ng kalabasa kasama ang malungay, ampalaya, at bagoong. Ito ang putahe ng lola ko na lagi niyang ipinagmamalaki bilang Ilokana.

Bukod dito, dahil na rin sa paghinto ng lola ko sa kaniyang karinderya, sa panahon na wala kaming ulam ay pinapakuha niya ako ng dahon ng saikan, mas kilala na sarsalida o sa siyentipiko nitong pangalan na *Glinus oppositifolius*, sa bakanteng lote malapit sa amin. Karaniwang hinahalo ito ng lola ko sa sardinas na kanyang ginigisa, at mula rito’y nagkakaulam na kami para sa araw na iyon. Mura at praktikal na paggamit ng mga tanim na matatagpuan sa bakuran para lang maitaguyod sa isang araw. Kung medyo nakakaluwag-luwag naman at may padala ang mga kaanak sa ibang bansa, pinagkakasya ng lola ko ang budget sa bahay para makatikim rin ng mga popular na pagkain tulad ng tocino, longganisa, o di kaya ang paborito kong retaso.

Ang retaso ay halo-halong pinagtabasan ng iba’t ibang ham, longganisa, bacon, at hotdog. Kung tutuusin praktikal ang pagbili ng ganito ng aking lola, dahil imbes na bumili ng per kilo ng mga ulam na nabanggit, na di hamak na mas mahal, mas minaiman niyang bumili ng ulam na matitikman ang bawat putahe sa isang bilihan. Mula sa mga pinagtabasan na ulam ay nagkakaroon kami ng pagkakataong maranasang matikman ang bawat putahe. Madalas itong niluluto ng lola ko sa agahan at tanghalian na

aking laging inaasahan sa mga araw na medyo nakakaluwag-luwag kami sa budget.

Bilang pagmumuni sa karanasang ito, ang pagiging praktikal ng aking lola ay hindi lamang nakabatay sa pagtitipid, kundi sa pagbibigay rin ng pagkakataon sa pamilya na makatikim ng iba't ibang putahe na nagiging bahagi ng aming alaala, ugnayan, at sa kung ano ang kaya ng aming pamilyang bilhin, pagkasyahin, at kainin.

Binabalikan ko ang mga alaala na ito at may mga ilang bagay akong napagtatanto. Una, ang kalagayan ng mga manggagawa na parating nangungutang ng makakain nila sa karinderya ng lola ko. Madalas kong makita noon ang mga manggagawa ng pabrika na bumibili ng almusal at tanghalian. Karaniwan ding niluluto ng aking lola ang mga pagkaing pang-umagahan tulad ng sinangag, longganisa, itlog, tocino, at hotdog. Sa tanghali naman ay mga putaheng Filipino gaya ng adobo, dinuguan, at menudo, mga pagkaing abot-kaya, hindi mahirap lutuin, at karaniwan na sa panlasa ng mga Pinoy.

Ang maliit naming karinderya sa Bulacan ay nakapuwesto sa harapang bahagi ng aming tahanan. Ang aming bahay naman ay nasa gitna ng bukirin (na tinatawag minsan ng mga taga-roon na “gubat”), na napapalibutan ng mga pabrika. Para lamang itong isang maliit na barong-barong na may mga lamesang kahoy sa harapan na palaging napupuno ng mga manggagawa mula sa pabrika ng isang Tsinong negosyante. Kung tutuusin, ang mga karinderya ang nagsisilbing murang kainan na karaniwang matatagpuan sa labas ng mga establisyemento o pabrika, tanggapan, gusali, o paaralan. Kadalasan, ito ang katunggali ng kantina na matatagpuan sa loob ng mga gusaling ito. Sa pagiging katunggali, lagi itong nakikita bilang alternatibong bilihan ng pagkain na pasok sa budget at masarap. Ngunit sa pagbabalik-tanaw, naisip ko na bagaman mura ang benta ng lola ko, na sa

halagang bente pesos hanggang trenta, ay may ulam at kanin ka na, nanatili pa ring marami ang nangungutang noon sa karinderya niya. Sa katunayan, katabi ng arenola na pinaglalagyan ng pera o kita, niya ang bungkus-bungkus na papel na listahan ng mga utang ng mga mangagawa sa pabrika. Marahil sa murang isipan ang pagkakaunawa ko noon ay kita o pera, pero sa pananaw ko ngayon mas nauunawaan kong higit ang kahirapan ng masang Filipino, na kung iisipin kahit ang mga naturang mura at alternatibong pampuno sa nagugutom na sikmura ay di pa rin abot-kaya, bunga ng kakapusan pa rin nila mula sa sahod. Ito ang isang klarong halimbawa ng materyal na kondisyon sa danas ng pagkonsumo ng pagkain. Isa itong kongkretong kalagayan ng buhay at sa alaalang ito ang kalagayan ng buhay na ito’y nakakaapekto sa kung anong kayang bilhin o utangin ng mga mangagawa sa pabrika, batay na rin sa abot ng kanilang kinikita.

Pangalawa, ang konsepto ng retaso ay di nalalayo sa ideya ng pagpag. Sa pagpag kinukuha ng ilang maralitang pamilya ang mga tira-tirang pagkain sa basurahan ng mga fastfood at muling niluluto ito. Karaniwan na rito ang muling pagprito sa mga fried chicken na nahuhukay nila sa mga basurahan. Iba ang bigat ng konsepto ng pagkain sa pagkakataon na ito – nakakalunos at nakakalungkot. Sabi nga ni Narvanez, bilang pagtalakay sa “pagpag” na isinulat ni Torralba para sa salita ng taon, “[r]epleksiyon ito [ang pagkain ng pagpag] ng patuloy na paghihirap ng maraming Filipino.” (113) Tulad ng retaso na binibili ng lola ko, naisip ko rin noon bakit hindi na lang siya bumili ng per kilo ng mga ulam na ito, imbes na maliliit at halo-halong bahagi na nakakabitin ang lagi niyang binibili. Bagaman di hamak na nakakahabag ang isinisiwalat na naratibo ng pagkain ng pagpag kumpara sa pagkain ng retaso, hindi nito maitatangi na sa iba’t ibang antas ng pamumuhay nagiging paraan ng isang Filipino ang pagkain sa tira-tira, upang makaalpas sa isang araw ng kagutuman.

Sa pagkakataon na ito naalala ko ang libro ni Doreen G. Fernandez na *Tikim*, at tinatanong ang sarili mula sa mga pagmumuni-muning ito, kung ano nga ba ang konsepto ng tikim sa buhay ng isang maralitang Filipino. Paano ba natin ito nagagamit at nauunawaan? Ayon sa diksyonaryo ng KWF, ang salitang tikim ay nangangahulugang “pagtiyak sa lasa ng pagkain” o “pagsubok sa gawain” na may kinalaman sa kulinaryo; samantalang kay Fernandez naman ang tikim (o ang kanyang librong tikim) ay “to provide a taste – TIKIM lamang –” at “the merest of tasting” (vii). Dito gumagana ang salitang tikim, pagtiyak sa lasa, o pagsubok sa lasa. Pero kung babalikan ang lohika na “tikim-tikim lang” o ang mga katagang “nabusog na sa tikim” mas makikita natin ang salitang tikim ay gumagana bilang taktika o estratehiya ng nagugutom na masang Filipino para makaalpas sa isang araw ng kagutuman. Dito nakikita kung bakit mas patok ang tinge-tinge kontra wholesale, ang pagkain ng retaso na halo-halo ng iba’t ibang ulam, o maging pagpunta sa mga market na may free taste, dahil para sa isang Filipinong kapos at naghihirap, sapat na ang patikim-tikim upang mapunan ang walang lamang sikmura. Sa pagtikim ng karampot o tira-tirang bahagi ng isang pagkain, nagkakaroon ng synecdochic o pagpapalit-saklaw na relasyon ang katawan at ang danas nito ng pagtikim sa kabuuan na pagpapantasya at karanasan ng isang tao sa pagkain na kumpleto, buo, at masagana.

II. *Paano mo magagamit ang sanaysay bilang diskurso at espasyo ng dayalogo?*

Isang pagpapasakalye muna sa katangian at kabuuan ng Sangkap Sanaysay. Ayon sa KWF diksyunaryo, ang kahulugan ng salitang sangkap ay “[m]ga bagay na kailangan sa pagyari ng anuman; mga bagay na bumubuo sa isang kayarian” at “[k]aukulan ng anuman; kagamitan” habang ang sanaysay naman ay “[a]kdang pampanitikan na naglalaman ng mga saloobin at paglalarawang kababakasan ng katauhan ng sumulat.” Sa ganitong

pagsakakahulugan ang Sangkap Sanaysay ay isang uri ng sanaysay na ang saysay ay umiinog sa paglalahad ng saloobin o paglalarawan bilang pagbabakas sa sariling karanasan ukol sa pagkain. Tinatalakay nito ang mga sangkap, kagamitan, at ibang bagay na bumubuo rito sa pamamagitan ng pagsusulat sa kritikal, personal, kultural, o sosyal na ugnayan ng nagsusulat sa mga sangkap na ito. Layon nitong ipakita ang ugnayan ng materyal na kondisyon ng isang bagay upang magkaroon ng mas malalim na pag-unawa at pagpapahalaga sa pagkain bilang produkto ng paggawa at bunga ng kalikasan. Kagaya na lang ng inihaing argumento ni Tomkins sa artikulo niyang *Literary Approaches to Food Studies: Eating the Other*, “[s]tudying food in literature is one mode of studying material history. Thus, it is particularly useful to pay attention to the food objects that are associated with particular social locations.” Mula sa pagbabasa ng may toon sa kultural na halaga ng pagkain bilang food objects, ang pagsusulat ng Sangkap Sanaysay ay nagbibigay daan upang maihayagan ang kasaysayan na ito mula sa punto de vista ng nagsasalaysay o manunulat. Sa ganitong paraan, masasabing ang sanaysay na ito ay halimbawa ng Sangkap Sanaysay na nagbabakas sa produksiyon ng pagkain sa panahon ng pandemya. Sa produksiyon na ito makikita ang kasaysayan ng pagkain ng natitira o retaso, ang halaga nito, at ang paraan ng pagluluto nito.

Kapaki-pakinabang ding ilapit ang mga konseptong nabanggit sa pagsusulat at pag-aaral ni Edilberto Alegre sa mga pagkaing Filipino. Sa librong *Sarap: Essays on Philippine Food*, tinilakay ni Alegre ang ilang mahahalagang proseso ng pagluluto sa Pilipinas gamit ang mga salitang, paglilinis, paghahanda, pagsasangkap, at pagluluto. Sa mga salita at proseso na ito, binigyan diin ni Alegre ang salitang “pagsasangkap” na kaniyang sinabi na “[t]he food after cleaning and cutting is now ready for the next stage, pagsasangkap. The root word sangkap means elements, say, of a formula.” Isang pormula o pagtitimpla ng isang bagay ang sakap ayon kay Alegre. Dinagdag pa niya rito ang “[p]agsasangkap is basically mixing, paglalahok. It

also means participation (of cooking ingredients in the final flavor or result) since in a noncooking context lumahok is to participate, as in a conversation or an activity. There is a combination of results which is predetermined by history and tradition. It is not so much the end result, the cooked food to be ingested, which characterizes us, as the process which produces the end product.” Ang konsepto ni Alegre sa pagsasangkap ay bilang isang pagkikipag-usap o talastasan kung saan nag-uugnay-ugnay ang kasaysayan at tradisyon. Ang pagsasangkap ding ito ang isa sa nagiging paraan upang mailarawan at bigyan tayo ng katangian bilang isang lipunang may identidad at pagkakakilanlan.

Mula sa mga kaisipang nailahad, masasabing ang Sangkap Sanaysay ay isang uri ng sanaysay na nagbabakas ng materyal na kondisyon ng isang pagkain gamit ang karanasan at kasaysayan ng manunulat o ang espasyong kinabibilangan ng nagsusulat mula sa kultural, politikal, at sosyal na aspeto. Sa pamamagitan ng pag-iisa isa ng mga sangkap at proseso ng pagluluto, ang Sangkap Sanaysay ay naglalahad ng pagkakataon upang magkaroon ng dayologo o pag-uusap ang mambabasa at manunulat ukol sa tradisyon at kasaysayan ng kanilang bansa gamit ang pagkain. Katulad ng pagluluto bilang patuloy na nagbabago at umaayon sa panahong kinabibilangan nito, ang pasusulat ng Sangkap Sanaysay isang paraan kung saan pinapakita ang pagbabago, pakikipag-usap, at pagbubuo ng isang kulturang nakasentro sa dila ng isang bansa. Sa pagsusulat ng Sangkap Sanaysay pinapakita nito na ang food writing ay hindi lang basta pag-iisa-isa o lista ng mga sangkap ng pagkain o proseso sa pagluluto o food memoirs, kundi meron din itong pagbabakas at pagtatanaw sa nakaraan at kasalukuyang kondisyon ng mga pagkain at ang ugnayan nito sa mga kumain o kumukunsumo nito. Ito rin ang ibabahagi sa susunod na seksyon ng sanaysay na ito, kung saan ilulugar ng sanaysay ang pagkain ng retaso sa panahon ng pandemya.

Ang Sangkap Sanaysay ay hindi lamang simpleng pagsasalaysay ng karanasan kundi isang imbitasyon upang makipagdiyalogo ang manunulat sa mambabasa. Sa bawat paglalarawan ng personal na danas, gaya ng pagluluto ng retaso sa panahon ng pandemya, nagbubukas ito ng espasyo para sa mambabasa na makaugnay, makapagnilay, at magtanong sa sarili: “Paano ko rin kaya nalampasan ang hirap ng panahong iyon?” o “Ano ang naging mukha ng kahirapan at pag-asa sa sarili kong pamilya?” Sa ganitong paraan, hindi natatapos sa manunulat ang karanasan; nagiging buhay ito sa pag-unawa ng bawat mambabasa.

Mahalaga ang ganitong diskurso, sapagkat dito nakikita ang kakayahan ng sanaysay na magsilbing tulay sa pagitan ng indibidwal at kolektibong karanasan. Ang paglalarawan ng retaso bilang malikhaing paraan ng pagtitipid ay maaaring basahin ng ilan bilang patunay ng resiliency, habang para sa iba nama’y repleksyon ng masalimuot na isyu ng gutom at pribilehiyo. Sa ugnayang ito, ang sanaysay ay hindi lamang nagkukuwento kundi nag-aanyaya rin ng mas malalim na pagtalakay, isang pagbubukas ng pag-iisip at damdamin na higit pa sa mismong nakasulat na salita.

III. *Anu-ano ang mga kasanayan mo sa pagluluto at pagkonsumo ng pagkain noong lockdown? At ano ang natuklasan mo sa lipunang ginagalawan mula sa pagluluto at pagkonsumo ng pagkain?*

Noong kasagsagan ng pandemya, sinubukan kong magluto muli ng retaso. Pero dahil sarado na ang mga karamihan ng tindahan, at sa mas nakakalungkot na pangyayari ay wala na rin ang binibilhan ng lola ko ng retaso, nagluto ako ng retaso gamit ang mga tira-tirang ulam. Una ko itong sinubukan noong unang lingo ng lockdown. Panahon ito na nagsara ang mga kainan, mall, at grocery stores dahil sa takot sa virus at sa panganib na dala nito. Ito rin ang panahon na pilit na inuunawa ng pamahalaan ang virus

upang makapagbigay ng karampatang solusyon at polisiya sa taumbayan. Nariyan na ang minsan ay pinaghinalaan nila ang Tsina na gumagawa ng bioweapon, at ang walang kamatayang pakikipagtalo kung ang Covid ba ay airborne o droplets ang pagkalat, kaya maaaring makahawa. Dahil sa mga paniniwalang ito mas higit na mahirap ang pag-access ng pagkain, pagbiyahe, at pamimili sa mga pampublikong lugar. Kaya't mainam ang may mga imbak na pagkain sa kanilang tahanan, habang bangungot naman ito sa mga maralitang Pilipino, lalong-lalo na sa mga umaasa lang sa murang pagkaing kanto, o di kaya'y mga pagkaing tulad ng pagpag. Sa kabutihang palad, may laman pa ang aming ref, at may ilang delata pa sa bahay noong unang linggo ng pandemya. Mula sa natitirang piraso ng longganisa, hotdog, tocino na ulam noong gabi, at pinagtabasan ng ulam na Maling gumawa ako ng sariling bersyon ng retaso. Ngunit dahil kakaunti ito, di tulad ng nabibili ng aking lola noon, isinahog ko ito sa niluto kong chao fan. Simple lang din ang chao fan na ito, dahil sa mga rekado na tulad ng green peas o carrots ang inihalo ko rito, at itlog at pampalasa lang na ginisa mix. Pagkaraan ng paggawa ng chao fan tsaka ko iniligay ang bersyon ko ng all-meat retaso. Dahil dito kahit papaano nakatipid na rin ng ulam para sa gabing iyon ang aming pamilya. Basta may kaning lamig at mga natitira pang piraso ng mga ulam sa ref, lalo na ang frozen meat, ay kayang-kaya na ito. Ngunit kung kritikal na titingnan, ipinapakita ng karanasang ito ang isang uri ng kakayahan o pribilehiyo. Habang ako at ang mga kagaya ko ay nagagamit pa ang pagiging malikhain upang mapagkasya ang natitirang pagkain, napakaraming pamilyang Pilipino ang hindi man lamang nakakakain ng kahit dalawa o isang beses sa isang araw noong panahong iyon ng matinding kagutuman at kahirapan.

Sa gitna rin ng krisis maraming nausong pamamaraan ng pagluluto, lalong-lalo na sa digital platform na TikTok. Mula sa pagtitimpla ng dalgona coffee hanggang sa iba't ibang pagluluto ng pagkaing walang karne, o di kaya'y pagbe-bake nang walang harina. Makikita rin ang mga ito sa mga vlogs sa

YouTube, kung saan may kasamang chikahan ang pagluluto kaya't mas tumatagal. Sa kabilang dako naman, upang masulusyonan ang lumalalang kagutuman, may iba't ibang NGO na tumutulong sa mga komunidad na nawalan ng hanapbuhay, para makakain at makaalpas sa isang araw. Tulad ng Tulong Anakpawis at Sagip Kanayunan na may natulungang 3,000 pamilya at 38 na komunidad sa buong bansa. Ngunit hindi ito naging madali sa kanila, dahil maging sila ay ni-red-tag ng pamahalaan noong panahong iyon. Ganito rin ang sinapit ni Patricia Anon na nagpasimula ng community pantry sa Quezon city. Pagkaraang gumawa ng pantry kung saan maaring kumuha ang mga taga-Maginhawa Street ng pagkain kapalit ang dala nilang kahit anong pagkain ay ni-red-tag rin ng mga ilang tao sa Facebook si Patricia Anon. Dito makikita kung gaano kalupit ang sistemang ginagalawan ng lahat, na maging ang tulong upang mabuhay ang kapwa ay gagawing malaking isyu na may bitbit na pananakot at kapahamakan. Ang materyal na kondisyon ng pagkain sa panahong iyon ay malinaw na nag-ugat sa kakulangan ng pangunahing pangangailangan, tulad ng pagkain at tubig, bunsod ng pandemya, kung saan maraming nawalan ng hanapbuhay at nahirapang makakain. Dahil dito, umusbong ang iba't ibang alternatibong paraan ng pagluluto, at higit na naging mahalaga ang mga inisyatiba, gaya ng community pantry at tulong mula sa NGO, na sa kabila ng pagtugon sa kagutuman ay naharap pa rin sa panggigipit at red-tagging ng estado.

Maraming problema ang lalong napatingkad ng pandemya. Isa na rito ang problema sa pagkain. Bago pa ang pandemya, isa na ang pagkagutom sa kinakaharap na suliranin ng bansa. Ayon nga kay Genevieve Innumerable "[f]ood insecurity has plagued our nation way before the pandemic wreaked havoc." (8) At nang dumating ang pandemya pinalala lang lalo nito ang problemang ito. Sa panahon ng krisis at global na pandemya, patunay ang malalang kagutuman sa pagiging manhid ng pamahalaan sa problemang kinakaharap ng taumbayan. Sa mga kakulangan ng pamahalaan, ang mga

inisyatibo ng NGO ang nagiging isa sa solusyon, ngunit sa tila ba pagiging seloso at narsisistiko ng pamahalaan, kailangan nitong pagmukhaing masama ang mga tumulong ng labas sa saklaw nitong impluwensiya at koneksiyon. Sa kakulangan ng pasistang pamahalaan, ang sinumang magtatangkang punan ito ay isang malaking banta sa machopasistang kapangyarihan nito. Samantalang sa likod ng mga daan-daan o minsan ay libo-libong heart reactions at likes sa social media, ang mga videos ng cooking tips naman ang patunay sa paghahanap ng tao ng paraan upang makatipid sa panahon na walang makain.

IV. Ano ang kahulugan ng pagkain sa panahon ng krisis?

Ang sistema ng pagkain ay binubuo ng mga pamamaraan at estratehiyang gastronomikal; maituturing rin ito bilang isang ecology of survival. Sa ekolohiyang ito, ang sobra o tira-tira ay mahalaga. Sa mga sobrang ito umaasa ang mga marhinal na parte ng lipunan upang makaraos ng isang araw. Hitik sa pamamaraan ang mga Filipino upang makaalpas sa isang araw ng kagutuman, at nangyayari ito dahil sa kahirapan sa buhay buhat ng korapsyon at kapabayaan ng mga may kapangyarihan. Isa itong sitwasyon na tunay na kalunos-lunos kung saan ang karaniwan at pinakapayak na pangangailangan, tulad ng pagkain, ay nagiging kritikal. Isang malaking irony o parikala para sa bansang pinagmamalaki na isa itong agrikultural ngunit maraming nagugutom.

Mula sa pagninilay-nilay ng ilan sa mga estratihiyang gastronomikal ang napalinaw sa sanaysay na ito. Una, ang tikim kung saan tila synecdoche ito ng kabuuang karanasan ng pagkain nang kumpleto o isang full meal. Sa pamamaraan na ito nabubusog na ang isang tao kakatikim. Ikalawa, ang alternatibong pagluluto ay ang paggamit ng mga available na sangkap sa kapanahunan ng krisis sa pagkain. Tulad ito ng paggaya sa mga napapanood

na tipid tips, easy cooking, o alternative recipes na videos o vlogs sa YouTube at TikTok. Ikatlo ay ang community pantries, kung saan nagkakaroon ng panlipunang kontrata ang mga miyembro ng komunidad sa pantry at sa mga nag-organisa nito, na makipagpalitan at maging tapat sa pagkuha ng libreng pagkain. Ang mga pamamaraang ito, kasama na rin ang pangungutang ng pagkain at mga relief operations, ang bumubuo sa ecology of survival. Masasabi ring malapit ito sa kahulugan ni Doreen Fernandez na “Tawid Gutom,” aniya “[m]ajor meals are necessary to ease or to prevent hunger, but between them one may eat to “tide over” hunger: pantawid-gutom, literally to “cross over” between hungers, to bridge them.”(10) Ngunit sa konteksto ng kahirapan, lalo na sa pagtuntong ng kultura at sistema ng pagkain sa ika-21 siglo, ang salitang tawid-gutom ay di na lang basta tungkol sa pampalipas gutom na tila meryenda, makukukutkot, o di kaya’y pantawid lang bago kumain ng tanghalian o hapunan. Ang salitang ito ay mas lumalalim sa panahon ng kahirapan at krisis at nagiging estratehiyang gastronomikal sa loob ng ecology of survival. Sa pananaw na ito, makikitang ang ecology of survival ay hindi lamang resulta ng malikhaing estratehiya, kundi malinaw na nakaugat sa materyal na kondisyon ng pagkain. Ang kawalan ng sapat na akses sa pagkain, limitadong supply ng sangkap, at hindi pantay na distribusyon ng yaman at serbisyonang panlipunan ay nagtatakda ng hangganan sa mga pagpipilian ng tao.

All Meat Retaso- Chao Fan (Recipe)

Marahil itatanong mo, ano nga ba ang saysay ng retaso sa panahon ng pandemya?

Nung 2010, una kong nakita ang commercial ng chao fan ng Chowking. Mula sa mga posters at mga commercials ng Chowking talagang matatakam ka sa itsura ng pagkain na ito at sa kung paano ito ipinapresenta sa medya: masahog at mukhang malinamnam. Ang chao fan o Chinese fried

rice ay nagmula sa Tsina. Karaniwang itong kinakain nung panahon ng Sui Dynasty, at mas naging popular noong panahon naman ng Ming Dynasty. (ifood.tv; Young, 2010) Mga tirang ulam at kanin din ang karaniwang ginagamit ng mga Cantonese para sa paggawa ng chao fan habang ganito rin ang mga taga Silangang Tsina, na mas kilala sa pamamaraan ng pagluluto ng chao fan na marahang ginigisa ang kanin at mga gulay para mas maging malasa at mahalo ng maigi ang mga sangkap nito (Simoons, 2014). Ang all-meat retaso naman ay wala pang tala o pagsasakaysayan, ngunit una ko itong nalaman at natikman nun ako'y bata. Bumibili parati ang aking lola ng mga hotdog at ham sa Maxima Meat Shop sa wet and dry market ng Meycauayan, at dito rin niya unang nakita at nasubukan ang retaso. Ang retaso ay pinaghalo halong pinagtabasan ng iba't ibang meat products ng Maxima, tulad ng hotdog, cheesedog, ham, sausage, at iba pa. Tulad ng paggamit sa salitang ito sa industriya ng pananahi, ang all-meat retaso ay naghahalo-halo ng iba't ibang tirang ulam. Maihahalintulad ito sa arroz gordo o Macau fat rice na nagmula sa Macau, China na ngayon ay tanyag na rin sa Chicago, USA. Niluluto ito gamit ang jasmine rice na hinaluan ng duck, Chinese sausage, at sofrito, at sinasamahan pa ng curried chicken, pork barbecue, Portuguese sausage, clams, prawns, at iba pang rekado. Karaniwang inihahanda ang putaheng ito sa clay pot na higit pang nagpapalasa at nagpapalinamnam sa pagkain (Mai, 2017).

Ang all-meat chao fan naman ay una kong sinubukan lutuin noong kasagsagan ng pandemia dahil nagkakaubusan na ng mga pagkaing mabibili sa mga tindahan, mapa-delata man o fresh meat, sa mga palengke. Sa panahon nagkakaubusan ng makakain mas nagiging praktikal at ekonomikal ang muling pagluto sa mga pagkaing natitira o sumusobra sa ating hapag. Mula ito sa kaning lamig o bahaw, mga tira-tirang ulam at mga pinagtabasan ng ham, hotdog, longganisa, at Maling. Narito ang mga sangkap at proseso sa pagluluto nito:

Mga Sangkap

Mga mahahalagang nilalaman:

1. Kanin, maaring bahaw o bagong luto
2. Magic Sarap o betsin
3. Cooking oil
4. Bawang
5. Mga retaso, mga natirang ulam o mga pinagtabasan ng mga karneng ulam
 - a. retaso ng hotdog, ham, cheesedog, longganisa, o Maling
 - b. maaring ang mga sumusunod para sa tirang ulam tulad ng
 - 1b. tirang pork, chicken, o liempo barbecue
 - 2b. tirang fried chicken o porkchop
6. Knorr liquid seasoning
7. Oyster sauce
8. Itlog (maaring dalawa o tatlo depende sa dami ng kanin at pangsahog)
9. Spring onions

Proseso:

1. Haluin ang kaning lamig o bahaw at maglagay ng konting asin at betsin.
2. Magpinit ng mantika at maggisa ng bawang.
3. Iprinto ang mga retasong ulam, at kung may tirang ulam ihalo na lang ito kapag naprito na ang mga retasong ulam.
4. Ihalo na ang kanin at lagyan ng Knorr liquid seasoning at oyster soy sauce.
5. Haluin nang maigi; pagkaraan ihalo na rin ang itlog kasabay ang Magic Sarap.
6. At panghuli, ibudbod ang spring onion sa ibabaw nito.

Kung ikaw ay nasa aking kalagayan, gagawin mo rin kaya ang parehong diskarte para mapakain ang pamilya? Kung babalikan mo ang sarili mong karanasan noong lockdown, anong putahe o simpleng lutuin ang nagsilbing alaala ng pagtitipid at pag-asa sa iyong pamilya?

REFERENCES

- Narvaez, Eilene Antoinette G. *Sawikaan: isang dekada ng pagpili ng salita ng taon*. Komisyon sa Wikang Filipino, 2015.
- Fernandez, Doreen. *Tikim: Essays on Philippine Food and Culture*. Anvil Pub, 1994.
- Fernandez, Doreen, and Edilberto N. Alegre. *Sarap: Essays on Philippine Food*. Mr. and Ms. Publishing Company, 1988.
- Innumerable, Genevieve. "Tulong Anakpawis: Social Solidarity in Times of Social Distancing." *Makisawsaw: Recipes X Ideas*, edited by Mabi David and Karla Rey, Gantala Press, 2019.
- Mai, Jeffy. "How Fat Rice's Arroz Gordo Is a Chicago-Only Melting Pot of Cuisines." *EATER*, 2017.
- KWF Diksiyonaryong Filipino*. kwfdiksiyonaryo.ph.