PhilRice Magasin

Inilalathala ng Department of Agriculture -
Philippine Rice Research Institute
2 beses bawat taon



Byaheng PALAY? Tara!

ISSN 0254-1311

VOL. 5 NO. 2
Hulyo-Disyembre 2024

PABALAT



May halos 5 milyong ektaryang palayan sa Pilipinas. Bawat isa ay nauukit sa mga pook at pamayanang may maipagmamalaking katangian, gawi, at likas na yamang pinanday ng mahabang panahong paghubog at pagsasalin-salin.

Pasyalan ang ilan sa mga piling lugar kung saan napananatili pa rin ang pagtanaw sa mayamang kultura at tradisyong pagpapalay habang niyayakap ang mga modernong pamamaraan.

Kilalanin ang mga namumukod-tangi at modelong komunidad na may mataas na pagpapahalaga sa kalikasan, kalusugan, at propesyon ng pagsasaka. Higit sa lahat, mabighani sa angking ganda ng mga kwento ng pook na ating itatampok.

2017 BINHI MAGAZINE OF THE YEAR

2015 BINHI AGRI NEWSLETTER OF THE YEAR

2016 BINHI MAGAZINE OF THE YEAR

www.philrice.gov.ph
www.pinoyrice.com
0917-111-7423
PhilRice TV
DA-PhilRice
rice_matters

NILALAMAN

4 Pag-asang pinatitibay ng tradisyon
6 Tuloy ang awit
8 Bagong kaisipan sa makabagong panahon
10 42 probinsiyang natulungan ng RCEF
12 Hamog sa Magdalena
14 Luntian ang bagong ginto
16 Okay na sa tiyan, okay pa sa planeta
18 Kain tayo
19 PalayWakin ang Galing!

Editor-in-Chief: Hazel V. Antonio
Associate Editors: Charisma Love B. Gado-Gonzales · Hanah Hazel Mavi B. Manalo
Managing Editors: Shereen R. Francia · Yobhel Louisse P. Beltran
Writers/Photographers: Aeron John C. Garcia · Christer John R. Celiz · Christine Mae A. Nicolas · Glaiza D. Carrera · Jaime F. Miguel III · Mariel M. Espinoza · Minard F. Pagaduan · Rocel Dyan C. Silva · SRFrancia · YLPBeltran
Technical Reviewer: Fredierick M. Saludez
Design/Layout: Sarah Joy N. Ruiz
Illustrations/Graphics: SJNRuiz · MMEspinoza
Circulation/Administrative Support: Derwin J. Villena
Consulting Editor: Constante T. Briones
Editorial Advisers: John C. de Leon • Karen Eloisa T. Barroga • Eduardo Jimmy P. Quilang

Maaaring kopyahin at ipamahagi ng mga mambabasa ang mga nilalaman ng magasing ito, kilalanin lamang ang DA-PhilRice. Gayundin, hinihikayat ang sinuman na magpadala ng artikulo (600-800 na salita kalakip ang 4-5 larawan) at magmungkahi ng tema o mga istorya ng indibidwal o grupo na may kinalaman sa pagsasaka. Maaaring ipadala ang mga ito sa prri.mail@mail.philrice.gov.ph o philricenews@gmail.com; o sa THE EDITOR, DA-PhilRice Magasin, Development Communication Division, PhilRice, Maligaya, Science City of Muñoz, 3119 Nueva Ecija.

MAHALAGA ANG IYONG OPINYON!

Sagutan ang *survey* para sa libreng *e-load*. I-*scan* ang *QR code* sa pabalat ng magasin gamit ang *camera* ng iyong *cellphone* na may *internet*.

MULA SA EDITOR

Lakad-lakad

Isa sa mga pinakakinagiliwang kantang pinasikat ng bandang Eraserheads noong 1994 ay ang *Overdrive* kung saan nangangarap ang mang-aawit na bumisita sa buong Pilipinas.

Naalala ko tuloy si Mang Hermie na taga-Bantog, San Miguel, Bulacan. Kakatuwa at misteryosong karakter si Mang Hermie—matipid magsalita at sobrang mahiyain, pero palaban sa pagsasaka. Wala siyang pinalampas na araw na hindi lumusong sa bukid.

Kwento ng mga kamag-anak niya, hindi rin daw siya sumasama 'pag lumuluwas sila sa bayan. Parang kuntento na siyang paikut-ikot sa sariling bakuran.

Hindi nila tuloy lubos maisip kung paano niyang hindi ninanais na makakita ng ibang lugar. Hindi kaya siya naiinip? Hindi pa kaya siya nagsasawa sa kapatagan at mala-bulkang hurno ng bundok Arayat sa di kalayuan?

Kayrami pa sigurong ka-Palay na kagaya ni Mang Hermie. Bumaon na ang mga ugat sa lupang sinilangan. Ano kaya kung idako naman natin sila sa iba't ibang lupalop ng bansa, kahit man lang sana sa bawat pahina ng magasing ito ay makasilip sila ng bago?

Sa isyung ito, libutin natin ang Luzon, Visayas, at Mindanao upang ibahagi ang iba't ibang komunidad at pook na may kani-kaniyang tampok na katangian.

May mga kabataang Pilipino pa nga bang ibig magsaka? Kumustahin natin ang mga katutubong ka-Palay sa pamosong hagdang-hagdang palayan ng Batad, Banaue, Ifugao at magbarko patungong Masbate upang umeksena at kilalanin ang ilan sa kanila.

Samantala, magtampisaw naman tayo sa malawak na Candaba Swamp sa Pampanga na may pinakamalaking populasyon ng mga *active senior citizen farmers* na hindi papaawat sa paglusong at pamamahala sa bukid.

Lumipad tayo sa dulo ng Mindanao at tunghayan ang makasaysayang bayan ng Maitum, Sarangani at ang malawak na koleksyon nito ng *traditional rice varieties.*

Lumundag pabalik sa Negros Occidental at galugarin natin ang pinag-ugatan ng organikong pagsasaka at mga sikreto nila sa pagpapanatiling buhay ng adbokasiyang ito sa loob ng tatlong dekada.

Sama-sama nating alamin ang mga pugad at *experimental hub* ng ilang *healthy diet advocacies* sa kapuluan. May *bonus recipes* pa na swak sa mga RICEponsable nating mambabasa.

Isa pa: mamangha naman sa kwento ng munting bayan ng Sta. Magdalena, Sorsogon at kung paano ito natutong magbukas ng pinto at yumakap sa mga bagong teknolohiyang pampalayan.

At syempre, may balitang-RCEF at tekno-kaalaman din tayong ikakamada para sa ating mga ka-Palay.

Kaya't magbaon na ng kape at isuot na ang salamin dahil mahaba-haba ang ating lalakbayin. Tara!

Pag-asang pinatitibay ng TRADISYON

YOBHEL LOUISSE P. BELTRAN

Sa katimugang Mindanao, matatagpuan ang munting probinsiya ng Sarangani, kung saan isinilang si Manny Pacquiao, isang sikat na boksingero. Napagigitnaan sa ibaba ng Dagat Celebes at Sarangani Bay, at sa taas nama'y mga kabundukan ng South Cotabato, Sultan Kudarat, at Davao del Sur. Busog sa mga magagandang tanawin at nakamamanghang baybayin ang lalawigan.

Unang namayagpag sa kasaysayan ang probinsiya sa pagkakadiskubre ng mga libingang banga sa bayan ng Maitum taong 1991. Tinawag itong *Maitum jars* bilang pagkilala sa kwebang kinatagpuan nito. Nagsisilbing tahanan din ang Maitum ng mga tribong T'Boli, Blaan, Tagakaolo, Manobo, Ubo, at Kalagan. Pagsasaka ang isa sa pangunahing hanapbuhay nila sa lugar gamit ang mga barayting tradisyunal.

Katiwala ng yaman

"Nakalakhan na namin ang pagtatanim ng tradisyunal na mga barayti. Marami na kaming nasubukang gamitin, lahat ng 'yon ay pinakakaingat-ingatan namin," pagbabahagi ni Loloy M. Kalintam, 45, isang magsasaka mula sa Tuanadatu, Maitum.

Minsan kada taon lamang nagtatanim ng palay ang mga taga-Maitum dahil katihan o *upland* ang kanilang lugar. Taniman sa Abril at Mayo; Setyembre naman inaani ang *upland traditional rice varieties* (TRVs).

Nagsisilbing katiwala ng mga hiyas na ito ang mga katutubo mismo. Mahigpit ang paniniwala nilang hindi nangangailangan ng kemikal para ipagpatuloy ang nakasanayang pagtatanim ng TRVs, dahilan kung bakit napananatiling maalwan ang kanilang kapaligiran at kalusugan.

Pagpapayaman ng tradisyunal na barayti

Sa kasalukuyan, 14 TRVs ang aktibong ginagamit ng mga magsasakang Maitumeño—Dinorado, Makasagpi, Hinumay, Saibon/Saigon, Satiman,



COCOY SEXCION

Bukod sa pagpapalay, patuloy rin ang mga Maitumeño sa paghubog ng kakayahang lumikha ng iba't ibang produktong agrikultural na nagpapatibay ng makulay nilang kultura at tradisyon.

Kabase Pilit, Tabaw, Malan, Pilit (*purple)*, Lagani, Lembagi, Kabuyaw, Uyayang, at Misulo (malagkit). Nasa higit 100 uri naman ang kabuuang bilang ng TRVs na itinatanim pa rin sa probinsiya.

Sa datos ng PhilRice Genetic Resources Division (2024), pang-anim ang Sarangani na may pinakamayamang TRV koleksyon sa bansa na papalo sa 168. Nangunguna sa listahan ang Palawan (501) na sinundan ng North Cotabato (320), at Ifugao (259).

"Hindi namin hinahayaang mawala ang mga koleksyon ng mga lumang barayti sa aming lugar. Kahit na isang *cropping* lang kami isang taon, gusto pa rin namin mapreserba ang lahat ng tradisyunal na barayti," saad ni Loloy.

Sa lahat ng barayti na nasubukan nila, Dinorado at Makasagpi ang paborito nilang itinatanim dahil bukod sa malakas umani at mataas ang *milling recovery* ay masarap, malambot, at mabango ito kapag sinaing. "Kahit walang ulam, masarap" kung ilarawan nga ng mga tagaroon.

Umaasa silang maipapamana ang mayamang kulturang ito hanggang sa mga susunod pang henerasyon.

"Dito, magkakasama ang buong pamilya sa pagtatanim. 'Yung tatay ang nagtutundos ng lupa habang ang nanay at mga anak naman ay nakasunod at nagtatanim ng palay. Simula pagkabata naturuan na kami ng mga magulang namin," pagmamalaki ni Loloy.

Hamon ng panahon

"Ang kapakanan ng isang magsasaka rito ay nakadepende sa tiyempo at panahon, minsan maganda ang ani, minsan hindi," pabuntong-hiningang kwento naman ni Janny T. Villamor, 40.

Malaking dagok sa kabuhayan ng mga magpapalay na Maitumeño ang El Niño lalo't sa ulan lamang sila umaasa.

"Noong nakaraang taong nagtagtuyot, marami ang nasira at hindi nakaligtas na pananim, kinapos talaga kami ng pang-araw-araw na mapagkukunan," kuwento ni Loloy.

Dagdag alalahanin at pasakit sa kanilang mga pamilya ang kakarampot na ani at kita tuwing tagtuyot na nasa 30-40 sako kada ektarya lamang.

Naapektuhan din ang suplay ng binhi sa kanilang lugar; hindi sapat ang mga binhing nahihingi nila sa mga katabing barangay.

Sa kabila ng pagsubok na ito, nanaig pa rin ang pag-asa nilang bumangon muli at pagtagumpayan ang hamong naranasan nila.

"Dahil minsanan lang kami magtanim ng palay, bahagi na ng kultura namin ang *intercropping* o pagtatanim ng iba pang pagkain gaya ng mais, saging, at mani," wika ni Loloy.

Lingap sa mga kapwa magsasaka

Sa kabila ng mga pagsubok na kinakaharap ng mga magsasaka sa Maitum, Sarangani, nananatiling positibo at hindi magsasawang pagyayamanin ni Loloy at ng mga ka-tribo niya ang koleksyon ng katutubong barayti sa kaniyang bayang kinamulatan.

"Ito ang magiging kayamanan natin sa mahabang panahon," pahayag niya.

Tulad ng makasaysayang *Maitum jars* na napabilang na sa koleksyon ng Pambansang Museo ng Pilipinas at mababasa sa mga aklat at pahina sa *internet*, hindi rin basta-basta mailalibing sa limot ang mga TRVs ng Maitum–hangga't may patuloy ritong magpapahalaga at susuporta. ◘

Tuloy ang AWIT

CHRISTINE MAE A. NICOLAS

Tuwing Oktubre at Nobyembre, mariringig ang koro ng libu-libong *migratory birds* sa 32,000-ektaryang Candaba Swamp sa Pampanga. Kinakanlong sila ng bayang ito, na siya ring tahanan ng pinakamaraming aktibong nakatatandang magsasaka sa bansa.

Sa 2024 na datos ng *Farmer and Fisherfolk Registry System*, ang mga magsasakang 60-taong-gulang pataas sa Candaba ay nasa 5,757. Kasali rito sila Orlando A. Reyes, Geronimo P. Sagum, at Priscilla G. Martinez.

Gintong lupa

"Mahalin ninyo ang lupa, ginto ang lupa." Ito ang palaging binabanggit ng 67 anyos na si Orlando A. Reyes ng Brgy. Gulap sa kanyang pamilya, lalo sa kaniyang anak na lalaki.

Bagaman isa nang *senior citizen*, sariwa pa rin kay Orlando ang alaala ng pag-iyak ng kanyang maybahay nang kailanganing ibenta ang bahagi ng kanilang naipundar na lupang sakahan. Ito ay bunga ng malaking pagkakautang matapos malugi sa magkasunod na 2 taong pagtatanim ng melon at pakwan kung saan kilala ang Candaba.

"Palay at mais talaga ang itinatanim ko, pero dahil sa kagustuhan kong mas kumita at umasenso rin gaya ng ibang taga-rito, sinubukan ko ang melon at pakwan," saad ni Orlando.

Noong nakaraang taon, dahil may edad na, *mild stroke* ang pansamantalang nagpatigil sa kaniyang paglusong sa palayan na araw-araw niyang ginagawa sa loob ng halos tatlong dekada.

"Pinagpapahinga na ako ng misis at dalawang anak ko sa pagsasaka. Sila na raw ang bahala roon, pero hindi ako tumigil dahil ang magsasaka, gusto nakikita agad ang [kalagayan ng bukid]," katuwiran niya.

Ngayong unti-unti nang nanunumbalik ang sigla ng pangangatawan ni Orlando, nais niyang magbalik-bukid sa parating na anihan. Ngunit, habang hindi pa nangyayari ito, nagkakasya na lang muna siya sa *video* ng palayan na pinapakisuyo niya pa sa katiwala.

"*Hands-on* ako sa aking bukid. Pinapayuhan ko ang aking katiwala kung ano ang mga gagawin o ilalagay kahit marunong din siyang



JAIME F. MIGUEL III

magsaka dahil gusto ko habang nabubuhay pa ako ay manatili akong magsasaka," diin niya.

Dahil pawang naka-*abroad* ang dalawang anak, hindi na nasundan sa kaniyang pamilya ang pagiging magsasaka. Gayunpaman, nakakatuwang niya sa gawaing pambukid ang lalaking anak sa tuwing hindi ito nakasampa sa barko.

Mariin ding ipinaaalala ni Orlando sa anak na kung siya ay wala na, 'wag nilang ibebenta ang kanilang lupang sakahan. Bunga at simbolo kasi ito ng pagsusumikap ng pamilya nilang makaginhawa mula sa kahirapang naranasan noong wala pa ito.

"Iba ang lupa. Ang sabi ko sa anak ko noon ay kailangan niyang maranasan ang lupa at matuto kung paano pamahalaan ito, dahil yaman namin ito. Napagtapos ko sila dahil dito," wika ni Orlando.

Planadong pagtanda

Sa murang edad ay natuto na sa gawaing bukid ang 69-taong gulang na si Geronimo P. Sagum ng Brgy. San Agustin. Taong 2000 lamang nang mapagpasyahan niyang maging ganap na magsasaka upang magamit ang natutuhan sa tinapos na kurso.

"Labinsiyam na taon akong nagtrabaho sa Philippine Crop Insurance Corporation (PCIC) at bago mag-retiro ay nakapundar ako ng lupang sinasaka ko hanggang ngayon," paglalahad ni Geronimo.

Nakapagtapos sa kursong BS in Agriculture major in Soil Science sa Central Luzon State University si Geronimo kung saan namulat siya sa problemang pinansyal ng isang estudyante. Dito niya naranasan na tipirin sa pagkain ang sarili, ilang oras na maglalakad pauwi dahil sa kulang na pamasahe, at dumiskarte sa pagtulong sa iba sa pag-aaral kapalit ang kaunting pera.

Hindi man kasing dalas tulad noon kung makalusong sa bukid, panatag si Geronimo dahil tutok siya sa pangangasiwa at pagtulong sa kaniyang katiwala sa pagsasagawa ng *farm plan* kada sakahan.

Ang *farm plan* ay detalyadong talaan ng mga aktibidad sa bukid sa espesipikong araw, dami at uri ng binhi o abono, at iba pang gastos upang masulit ang ani at kita.

Ito ay bunga ng ideya ni Geronimo nang mapansing karamihan sa mga magsasakang nakakausap nila noon sa PCIC ay hindi makautang sa bangko dahil hindi alam kung ano ang mga ginagawa o inilalagay nila sa bukid.

"Dahil siguro sa tinapos kong kurso at pagkakaroon ng *farm plan*, napansin kong mas angat ng 20-30 kaban ang aking ani kumpara sa iba. Ang *maximum potential yield* ng NSIC Rc 10 ay 7.5 tonelada kada ektarya. Itinanim ko ito sa 2 ektarya at umani ako ng 200 sako (7.3 tonelada) kada ektarya, halos nakamit ko ang *maximum* na ani ng barayti," paliwanag ni Geronimo.

Dagdag pa niya, malaking bahagi ang pagsasaka sa pagpapatapos niya ng pitong anak sa pag-aaral. Nagagalak din siyang naituro niya sa iba ang paglikha ng *farm plan* na makatutulong din sa buhay nila.

Pag-asa sa pinagmulan

Tatlong dekada ang iginugol ni Priscilla G. Martinez, 67, ng Brgy. Bambang sa pagtatrabaho sa isang *telecommunications company* bago siya magdesisyong bumalik sa probinsiya at maging magsasaka.

"Kapag nasa *retiring age* ka na, babalik-balikan mo talaga ang lugar na kinamulatan mo," pag-amin nya.

Maayos man ang buhay dahil sa buwanang sweldo, hindi nakita ni Priscilla ang sarili na gugugulin ang buhay-*senior* sa siyudad. Sa halip ay napagtanto niyang may misyon pa siyang gagampanan sa probinsiya.

Pagbalik sa Candaba taong 2015, pinagyaman ni Priscilla ang 2.6-ektaryang lupa at sumali sa isang kooperatiba kung saan nagagamit niya ang kakayahan sa pag-aasikaso ng mga dokumento at papel.

"Masayang mahirap ang buhay-magsasaka dahil sapalaran ang pagtatanim sa bahaing lugar. Pero naniniwala pa rin akong lupa ang pinakamagandang *investment*," wika niya.

Dahil malapit sa Candaba Swamp ay baha ang palayan kung tag-ulan, kaya tag-araw lang ang pag-asa ng mga taga-Bambang na makapag-imbak ng bigas. Pero hindi ito alintana ng mga taga-roon.

"Na-*flat* lang 'yung gulong, iikot pa 'yan," talinghaga ni Priscilla. At gaya nga ng madalas sambitin ng kanilang *Coop manager* tuwing nababaha ang kanilang palay, "Suntok lang nang suntok, 'pag sumuko ka lalo kang matatalo."

Madalas man silang kalampagin ng problema sa baha, nananatiling pursigido ang mga aktibong *senior citizen farmers* ng Candaba na tamnan ang kanilang lupa.

Dahil habang nadaragdagan ng bilang ang kanilang edad, hangga't may hininga't lakas pang maibibigay ay magpapatuloy ang awit at pag-asang hindi mamamatay ang pagsasaka sa Candaba. ◘

Bagong kaisipan sa MAKABAGONG PANAHON

ROCEL DYAN C. SILVA

Hindi na bago sa pandinig na tumatanda na ang ating mga magsasaka. Pero nakabubuhay ng loob na mabalitaang may mga komunidad pa rin sa bansa na katatagpuan ng mga kabataang Filipinong masigasig na nakikilahok at malaki ang pangarap para sa dakilang larangang ito.

Palaruan

Malamig na klima at makapal na hamog ang bumabalot, umaga at hapon, sa makasaysayang Banaue Rice Terraces sa Ifugao. Halos tatlong dekada na ang nakalipas mula nang itanghal itong isang UNESCO World Heritage Site, ngunit di pa rin kumukupas ang pang-akit ng luntian nitong *terraces* o payaw na napanatiling maayos, malinis, at eksklusibong tinatamnan ng mga katutubong palay. Lingid sa kaalaman ng nakararami, isa rin ito sa mga probinsiyang marami-rami pang kabataang magsasaka.

Ayon sa datos ng *Farmer and Fisherfolk Registry System* (FFRS), umaabot sa 2,407 magsasakang edad 30 at pababa ang naninirahan sa Ifugao. Isa ito sa pinakamatataas na bilang sa buong bansa.

"Maraming kabataan dito ang tumutulong sa payaw dahil ito na ang kinalakihan namin. Bata pa lang kami, naging palaruan na namin ang payaw. Sabi nga nila, natututo pa lang kami maglakad, nakakasama na kami sa paghahanda ng pagtatamnan," paglalahad ng 28 taong gulang na si Rhezymay I. Pinnay.

Tanda pa ni Rhezymay ang unang lusong niya sa payaw. Pabiro niyang ikinuwento ang matinding init at sakit ng likod na nadama sa maghapong paggawa. Dito rin nagsimulang bumaon sa isip niya ang kahalagahan ng pagsasaka na sariwa pa rin sa kaniya hanggang ngayong may sarili na siyang pamilyang binubuhay.

"Bata pa lang kami alam na namin ang importansiya ng bigas at pagtatanim ng palay, hindi lamang pangkain kung di pagpepreserba ng tradisyon at pagkakakilanlan naming mga Ifugao," patotoo ni Troy Mutug, 23 anyos.

Ang makulay na kulturang Ifugao na ito rin ang humahatak sa libu-libong turista taun-taon. Isa ang agriturismo at trabahong kadikit nito sa mga dahilan kung bakit marami pang kabataan ang nananatili sa komunidad. Dahil dito, nahahasa rin ang kanilang kasanayan sa paggamit ng mga makabagong teknolohiya tulad ng *smartphones*.

"*Facebook* ang gamit namin sa paghihikayat ng turismo dito.



ROCEL DYAN C. SILVA

Bagong mukha ng hagdang-hagdang palayan. Gamit ang *smartphones* at *social media apps*, aktibong tagapagtaguyod ng agrikultura at agriturismo sa probinsya ang mga kabataang Ifugao.

ROCEL DYAN C. SILVA



Malaking ginhawa ang dulot ng modernong teknolohiya sa mga Masbateñong *agripreneurs* gaya nina Virginia at Janry kaya naman pinapalawak pa nila ang kanilang kaalaman at diskarte sa *diversified farming*.

Sa simpleng *post* ng litrato ng payaw, naaakit ang mga turista dahil sa kapayapaang animo naidudulot nito. Kahit kaming dito na lumaki ay talaga namang nabibighani pa rin sa ganda nito," pagmamalaki ni Troy.

Roller coaster

Mala-Switzerland na mga burol at *export-quality beef products* naman ang dinarayo sa Masbate. Sa kabila nito, pagtatanim ng palay pa rin ang pangunahing hanapbuhay ng mga Masbateño. Isa rin ito sa mga probinsiyang marami pang kabataang magsasaka na nasa 2,268 base sa FFRS.

Para kay Virginia D. Gallego, 31 gulang mula sa Bolo, Masbate, hindi balakid ang kawalan ng sariling lupa sa sinumang pursigidong magsaka. Taglay ang diskarte at kaalaman bilang isang kawani ng Department of Agrarian Reform-Regional Office sa Masbate City, nangungupahan siya sa mga lupaing hindi na sinasaka ng may-ari.

Bagamat *sideline* lamang niya ang pagsasaka, nagdaragdag pa rin ito ng kaban para sa mas magandang kinabukasang ihinahanda para sa kaniyang tatlong anak.

"Sa ilang taon kong pagsasaka, hindi ko masasabing madali pero sobrang saya! Parang *rollercoaster ride* sa bukid, puno ng pagsubok pero mas maraming *moments of triumph* at *happiness* lalo na kapag naisasapamuhay namin sa palayan ang mga natututuhan sa *trainings*. Isipin mo sa bawat butil ng palay, nakapagtatanim tayo ng pag-asa," pakindat-kindat niyang ibinahagi.

Ayon sa kaniya, agrikultura ang una niyang pag-ibig dahil sa nasaksihang kasipagan ng kaniyang ina at mga kapatid. Ngayong marami nang makabagong teknolohiyang magagamit sa pagsasaka, gusto niyang ipakita sa kanilang hindi kailangan maging masakit sa kasu-kasuan ito.

Deboto naman ng *diversified farming* si Janry C. Refil, 25 anyos mula sa Mandaon. Ito ang pagtatanim ng sari-saring uri ng gulay at prutas katugon ng palay– may kanin ka na, may ulam at pang-himagas ka pa.

"Natutuhan ko ang *diversified farming* mula sa Agricultural Training Institute. Sabi ko nga, mukhang *worth the risk* ito kaya't sinubukan ko. Hindi naman kami nabigo dahil maging sa ngayon, nakaaabot sa malalayong lugar ang *vegetable seedlings* at ani naming gulay. Huwag lang matakot sumubok ng mga bagong bagay," paghahamon niya.

Gumagawa at nagbebenta rin si Janry ng *vermicompost* na talaga namang dinarayo pa ng mga taga-ibang barangay. Sa pagiging mautak niya, nanganak na rin ang ipong in-*invest* nya sa ibang negosyo gaya ng PisoNet at *car wash rental*. Dahil dito ay napabilib nya ng husto ang kaniyang mga kamag-anak.

"Maraming oportunidad na naghihintay para sa mga magsasaka kaya huwag tayong matakot na sunggaban ang mga ito at sumugal nang may pagtitiwala sa sariling kakayahan. Huwag pandirihang madumihan ang mga kamay dahil ang maputik na kamay ay naglilinang ng mga produktong bumubuhay sa bawat isa sa atin," pangwakas niyang pahayag.

Sa 2.8 milyong rehistradong magsasaka sa buong kapuluan, tinatayang nasa 177,734 o 6% lamang dito ang kabataan.

Malaki ang potensyal na dala ng bagong kaisipan at kakayahang angkin ng mga *millennial* at *Gen-Z farmers*, kaya't sana tuluy-tuloy lang din ang dating ng mga programang magpapanatili sa kanila rito.

Harinawa'y wag ding iwaglit ang hirit na sapat at regular na pondo ng mga Ifugao upang mapangalagaan at mapigilan ang unti-unting pagguho ng mga batong-pader ng marilag na *rice terraces* ng Banaue. ◘

42 Probinsiyang natulungan ng RCEF

▶ MARIEL M. ESPINOZA AT SARAH JOY N. RUIZ

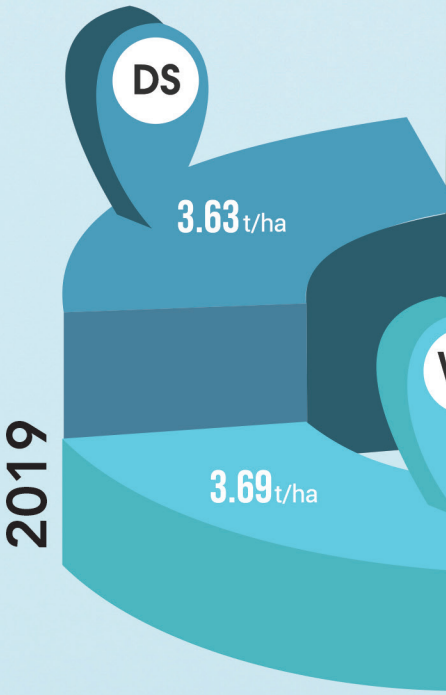
Sa loob ng halos anim na taon, 42 probinsiya na sa Pilipinas ang naging prayoridad na benepisyaryo ng mga libreng dekalidad na binhi, libreng makinarya, libreng babasahin at *training*, at pautang na may mababang interes sa ilalim ng Rice Competitiveness Enhancement Fund (RCEF) Program. Ipinapatupad ito ng PhilRice, Agricultural Training Institute (ATI), Philippine Center for Postharvest Development and Mechanization (PHilMech), Landbank, at Development Bank of the Philippines (DBP). Katulong din ng programa ang

Mga **PROBINSIYA**



	Dry Season (DS)	Wet Season (WS)
Ifugao		
Kalinga		
Ilocos Sur		
La Union		
Nueva Vizcaya		
Quirino		
Aurora		
Bataan		
Bulacan		
Pampanga		
Zambales		
Cavite		
Laguna		
Quezon		
Albay		
Masbate		
Sorsogon		
Bohol		
Aklan		
Antique		
Capiz		
Negros Occidental		
Negros Oriental		
Biliran		
Samar		
Southern Leyte		
Zamboanga del Sur		
Zamboanga Sibugay		
Lanao del Norte		
Misamis Oriental		
Misamis Occidental		
Davao de Oro		
Davao del Norte		
Davao del Sur		
Davao Oriental		
Sarangani		
South Cotabato		
Agusan del Norte		
Agusan del Sur		
Surigao del Sur		
Lanao del Sur		
Maguindanao		

2023



**Ang mga probinsiyang bumaba ang ani ay lubhang naapektuhan ng bagyo at pag-atake ng mga peste sa palayan.*

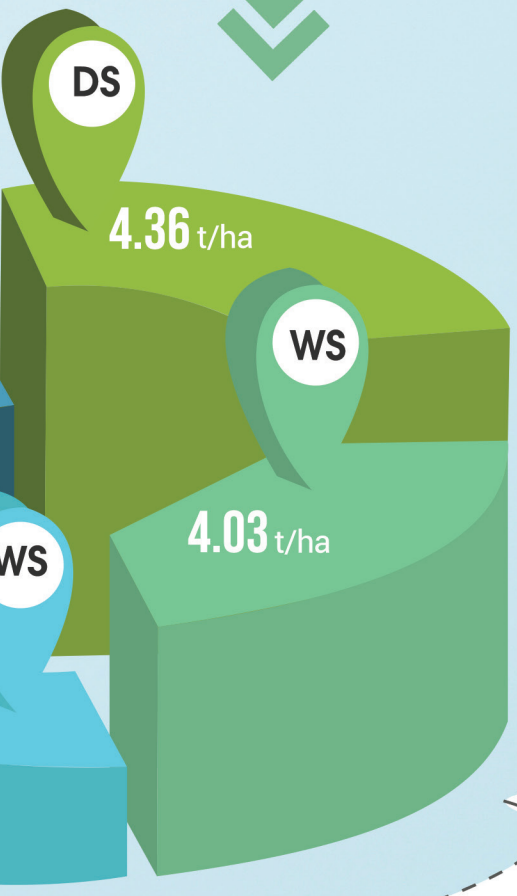
**Ang mga datos ay base sa nakitang pagbabago sa kada ektaryang ani ng 42 probinsiya mula 2019 (DS at WS) hanggang 2023 (DS at WS).*

Legend:

- Tumaas ang ani
- Walang halos pagbabago sa ani
- Bumaba ang ani

National Rice Program (NRP) sa pamamahagi naman ng mga libreng abono at iba pang tulong pinansiyal. Ating alamin kung anu-ano na nga ba ang mga naitulong ng RCEF Program sa ating mga ka-Palay mula 2019 hanggang sa kasalukuyan.

Kada ektaryang ani sa
42 PROBINSIYA



2023

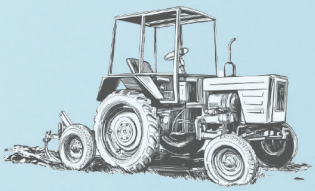
PhilRice



15,937,508 bags (20kg kada sako) ng libreng binhi (inbred) na ang naipamahagi

PHilMech

27,954 libreng **makinaryang pansaka** at **teknolohiya** na ang naipamahagi



ATI, TESDA, PhilRice, PHilMech



13,813 libreng pagsasanay na ang naisagawa at

275,287 magsasaka at *trainers* na ang nagsipagtapos

LandBank, DBP

Nakapagbigay ng serbisyong pautang na may mababang interes



P2,167,744,019
Development Bank of the Philippines (DBP)

P2,600,969,193
LandBank of the Philippines (LandBank)

Tumaas ang kita

	Noon	Ngayon	
2019	DS: 13,841/ha WS: 14,974/ha	**DS: 28,706/ha** **WS: 26,035/ha**	2023

Nabawasan ang gastos

	Noon	Ngayon	
2019	DS: P15.42/kg WS: P15.34/kg	**DS: P13.84/kg** **WS: P14.92/kg**	2023

Paggamit ng mga rekomendado at makabagong teknolohiya

Dumami ang mga ka-Palay na:

- sumusunod sa rekomendadong paghahanda ng lupa
- nagtatanim ng dekalidad na binhi
- gumagamit ng tamang *seeding rate*
- mas maalam na sa pamamahala ng peste at sustansiya
- nag-aani gamit ang *combine harvester*

Dumami ang mga ka-Palay na nakatatanggap ng mahahalagang impormasyong nakabatay sa agham

- **448,714** magsasaka ang paulit-ulit na nabibiyayaan ng *IEC materials* at **22,322,090** na magkakaibang *stakeholders* naman ang naabot ng isinagawang **11,422** *knowledge sharing, and learning activities* mula 2019 hanggang 2023.

Data source: DA-PhilRice Socioeconomics Division, RCEF Monitoring & Evaluation

Hamog sa MAGDALENA

SHEREEN R. FRANCIA

Kung paano nagmula ang isang punongkahoy sa kakapiranggot lamang na buto, gayon din maihahalintulad ang pagsibol ng makabagong agrikulturang lumalaganap ngayon sa maliit at tahimik na bayan ng Sta. Magdalena sa Sorsogon.

Alamin natin ang kwento at sikreto ng matagumpay na pagpapalaganap ng teknolohiyang pampalayan sa modelong pook na ito.

Pandemya

Hulyo 2021. Kasagsagan ng pandemya: Bitbit ang mga gamit sa kotse, *PCR test*, at a*uthority to travel*, binagtas ni Amy F. Quisumbing, 42, at kaniyang mag-ama ang mahabang daan mula Maynila patungo sa baybaying bayan ng Sta. Magdalena—tahanan ng magnetic black sand at kulay asul na *bioluminescent algae*.

Dito, may munting kiskisan at sakahan ng palay ang kanilang pamilya. Nagpasya si Amy na tumulong magpatakbo nito.

Bilang isang *chemical engineer*, likas na mapansinin sa detalye ang bagitang magsasaka: una, kakaunti ang palay na pumapasok sa kanilang *rice mill*. Ikalawa, marami-rami ang abandonadong lupa sa paligid na baka sakaling matamnan pang muli.

Turismo o agrikultura

Sa 8,000 botante ng Sta. Magdalena, halos 90% nito ay magsasaka. Kopra, palay, pili, at karneng baboy ang produkto ng karaniwang magsasaka rito.

Nang maupo bilang bagong alkalde nitong 2022 si Mark Jewery G. Lozano, ang pagkakaroon ng sapat na pagkain para sa kanyang mga nasasakupan ang pinagtuunan niya ng pansin. Imbes na ipagpatuloy ang naunang planong pondohan ng malaki ang turismo, mas binigyang-prayoridad niya ang agrikultura.

Tadhana

Maliliit lamang ang karaniwang sukat ng mga palayan sa lugar—nasa 3,500 metro-kwadrado—kaya madalas ito lampasan ng mga ayuda ng gobyerno na malimit ay batay sa *clustered farms*.

"Dito masaya na kaming may pangkain, kaya hindi namin



AMY F. QUISUMBING

Mayor Mark Jewery G. Lozano

Engr. Amy F. Quisumbing

Dream team. **Kanais-nais ang pambihirang *teamwork* ng mga mamamayan at pamunuan ng Sta. Magdalena sa mabilis na pagpapakalat ng mga bagong barayti ng palay na makatutugon sa lumalalang problema nila sa bukirin: pagpasok ng tubig-alat sa *lowlands* at kakulangan sa tubig naman sa mga *upland areas*.**

masyado nasusulit ang bukid. Pero unti-unti na naming ipinakikilala ang mga bagong teknolohiya," saad ni Mayor Mark.

Paggamit ng mga bagong binhing pang-*adverse conditions* ang unang pintong binuksan ng pagtatagpo nina Rona T. Dollentas, kawani ng PhilRice Bicol, at Amy, isang *farmer-client*, sa *crossing* ng Sta. Magdalena habang papunta ang una sa Samar. Dulong bayan na ito ng Luzon kaya hintuan ng mga tatawid pa-Visayas. Sari-saring binhing pang-*rainfed* ang bitbit ni Rona: NSIC Rc 480, Rc 416, Rc 604, at Rc 532. Inalok niya si Amy nito.

NSIC Rc 222 at Rc 216, at *private hybrid varieties* lamang ang kilalang itanim ng mga taga-Sta. Magdalena.

"Di pa ako nakapagtanim ng pang-sahod-ulan, sakahang may patubig ako. Pero dahil pasimula na ang El Niño, baka pwede namin 'tong reserba," sagot ni Amy kay Rona.

Himala

Habang inaaral ang pagiging *full-time* na magsasaka at ang mga binhing tinanggap mula sa PhilRice, isinabay din ni Amy ang misyon niyang buhayin ang mga sakahang natiwangwang nang higit 5 taon na. Isa na rito ang 0.33-ektaryang lupain sa tabi ng ilog sa Barangay Salvacion. Nasa bandang taas nga lang ito kaya sahod-ulan pa rin.

Walang ulan nang mga panahong iyon. Pagkakataon na ito para masubukan ang mga binhing sahod-ulan. Tinuruan din sila ng PhilRice na mag-*dry direct-seeding*.

"Nanalangin talaga kami ng ulan. Pero ang kagandahan, dito sa Magdalena may hamog pa, paggising mo sa umaga makikita mong basa talaga 'yung mga dahon. Kaya, nabuhay silang lahat! 'Yung akala naming walang tutubo [dahil tagtuyot], tumubo sila lahat. Kaya nabaliktad ngayon: ang problema namin, ang daming tumubo," masayang tuklas niya.

Ito ang nagbigay ng kumpiyansa kay Amy na ipagpatuloy ang pagiging *farm cooperator*.

Nagkusa rin siya sa paghahanda ng *techno-demo site*. Sinunod nila ang payo na mag-*reduced tillage* dahil walang tubig sa lugar. Sa lahat ng binhing itinanim, Rc 416 ang pinakamabilis tumubo at pinakanagustuhan nila.

Nasaksihan rin ni Amy ang totoong kondisyon sa lugar: walang tubig sa panahon ng pagtatanim, bumabaha kapag namumunga na ang mga halaman—dahilan para isuko na lang ng ilang magsasaka ang pagpapalayan.

Kakaiba

Bagama't isang *5th class municipality*, walang namamalimos sa Sta. Magdalena. Hindi problema ang *insurgency* at *land conversion*. Halos lahat magkakakilala.

"Dito, *we look out for each other.* 'Uy, si ganito wala pang binhi'. *Very visible* ang local government unit (LGU)—nasa *group chat* namin si Mayor, provincial agriculturist, at municipal agriculturist," ani Amy.

Simula 2022 patuloy ang pagbuhos ng mga proyekto at *trainings* na pang-agrikultura sa bayan.

"Negosyo lang ang pakay ko nung una. Pero sa proseso, mas nangibabaw ang pagmamalasakit sa kapwa magsasaka, kaya 'pag may proyekto, *go* kami," ani Amy.

Maging si Marie Antoinette R. Orbase, senior researcher ng PhilRice Bicol, ay mangha rin sa magandang karanasan nila sa Sta. Magdalena.

"Kakaiba talaga sila sa lahat ng napuntahan namin sa Binhing Palay Project. Marami kaming ibang nakausap na LGUs na mas malalaki ang *saline areas* pero dito namin naramdamang kailangan talaga nila kami. Sila ang pinakamabilis na nagpondo sa proyektong ito. Sariling sikap din sila sa pagbabahagi ng mga teknolohiya," patotoo ni Marie.

Uhaw

"Uhaw na uhaw kami sa *interventions* kaya humihingi agad kami 'pag meron. Sa totoo lang, kung hindi kami nalagyan ng *eco-tourism road*, tagong paraiso na talaga kami. Kaya 'yung mga programa ng PhilRice, ngayon na lang din kami nabibiyayaan dito," ani Mayor Mark.

Sa huling tala, 40% o apat sa sampung ektaryang bakanteng sakahan na ang matagumpay na natamnan muli ni Amy at mga kaalyado gamit ang mga binhing mula sa *techno-demo*.

Ang mga tao dito *very appreciative*, di maghahanap ng marami sa'yo. Kapag nakatanggap, ang iniisip ay hindi karapatan niyang mabigyan kung di ito ay isang biyaya at mas mabuti kaysa sa wala. 'Yan ang kultura namin dito," wika ni Amy.

Marahil, ang pinagbuklod-buklod na pagmamalasakit sa kapwa at bayan na pinaglagablab ng pandemya at ng maliksing pagkilos ng mga karakter sa salaysay na ito, ang siyang tunay na hamog na nagpapalago sa panibagong yugto ng agrikulturang sumisibol sa maliit ngunit kahanga-hangang bayan ng Sta. Magdalena. ◘

LUNTIAN
ang bagong ginto

MINARD F. PAGADUAN

Gintong medalya ang pinakamataas na nakamit na parangal ng Pilipinas sa nagdaang Paris Olympics 2024. Ganyan din ang pangarap ng mga magsasaka sa Negros Occidental–ang maging Organic Food Capital ng bansa at Organic Food Bowl ng Asya–o makamit ang 'gintong' luntiang medalya sa organikong pagsasaka. Pero sa ngayon sila na ang may pinakamaraming *organic farms* sa Pilipinas.

Tahanan din ng makulay na MassKara Festival, *chicken* inasal, masasarap na biskwit gaya ng piyaya, at malambing-magsalitang mamamayan ang Negros Occidental. Mula sa paliparan sa Silay City, ekta-ektaryang tubohan ang tatambad sa bagong dating. Ngunit nasisingitan ang mga ito ng mga pinitak ng palay. Kung kaya naman dito itinayo ang PhilRice Negros, na sentro ng *organic rice* research for development and extension (R4DE).

'Kalawang' sa ginto

"Dekada '90 nang mapansin ng direktor ng isang pribadong ospital sa Bacolod City ang tila mataas na kaso ng kanser sa probinsiya. Natunton aniya nila ito sa inuming tubig na maaaring kontaminado na dala ng sobrang paggamit ng kemikal sa mga nakapaligid na tubohan," pagbabahagi ni Dr. Dina A. Henzon, OIC ng Office of the Provincial Agriculturist.

Noong 2008, nasa 52 sa bawat 100,000 na kababaihan ang naitalang may *breast cancer* sa Negros Occidental.

"Sa kabilang banda, may mga kasabay na diskusyon na ring ginagawa ang mga tagapagtaguyod ng *environmental conservation* sa probinsiya. *Organic farming* ang solusyon na inilapit nila kay dating Gobernador Alfredo G. Marañon. Bagamat may agam-agam sa una, nakita niyang may puwang pala sa *international market* ang mga organikong produkto nila gaya ng *pigmented rice*, kape, saging, at iba pa," dagdag ni Lucilla C. Pirartilla, farm cluster information officer.

Ginto ng pag-asa

Bilang isang isla, malaki ang bentahe ng Negros Occidental at Oriental upang pangatawanan ang pagiging *organic island*. Taun-taon simula 2005, nagdaraos sila ng Organic Agriculture Congress. Regular din ang pagdalo nito sa Organic World Congress (OWC) na ginaganap kada tatlong taon. Nitong Disyembre, layon ng Negros Occidental ang maitanghal tayong *country host* sa 2027 OWC.

Isa si Engr. Almario T. Senoro, may-ari ng Senoro Green Farm sa Bago City, sa mga umaasa rito. Kalusugan ang nagbunsod sa kaniyang iwan ang 20-taong propesyon upang maging *full-time farmer* noong 2016. Bitbit ang *corporate know-how*, napagyaman niya ang noo'y dalawang ektaryang sakahan. Unti-unti, namutiktik ang kaniyang mga bukid ng iba't ibang agri-produktong ibinebenta niya sa merkado. Naging *agritourism* at *learning site*, at *local community institution* na rin ang bukid niya.

"May proyekto kami dito sa Bago City. Gamit ang *composting facility* mula sa DA at *grant* mula sa Partners Worldwide, isang NGO, pinoproseso namin ang mga nakukulektang *kitchen wastes*, tuyong dahon, damo, at dumi ng mga alagang hayop sa Barangay Malingin upang maging organikong pataba. 'Yung kalahati ay benta sa munisipyo, 'yung kalahati ay binibigay sa komunidad para sa *communal garden* kung saan ang mga ani nito ay pangkain at pambenta," paliwanag ni Almario.

Para sa kaniya, mas magiging produktibo ang mga Negrense sa organikong pamamaraan ng pagsasaka.

"Pangarap ko na 'yung mga *organic farms*, maging *learning site* din sila, maging *cooperator* ang mga magsasaka. Kaya ang plano natin magpakita ng mga teknolohiya para sa palay. Iniipon na namin ang *inputs* para handa ito kahit anong oras, at ilalagay na lang nila," sambit ni Almario.

Ginto ay luntian

"Gusto nating maipakita ang galing ng mga taga-Negros sa pandaigdigang merkado," pahayag ni Lucilla.

"Sa mga panayam natin, mayroon nang *organic rice farmers* na nakaka-5 o 6 na tonelada kada ektarya rito. Patuloy din ang proseso para maragdagan pa ang mga Participatory Guarantee System (PGS)-*certified* na mga organikong magsasaka. Mas abot-kaya na ang pagpapa-*certify*," dagdag pa niya.



SARAH JOY N. RUIZ

Walang sayang. Ginagawang Kuhol Amino Acid (KAA) ni Isaac ang mga pesteng suso sa bukid pandagdag nutrisyon sa kaniyang mga tanim na palay.



JOHN CHRISTER R. CELIZ

Munting *rice museum*. Kasama sa itinuturo ni Engr. Almario sa mga bisita at OJTs ng kaniyang farm ang pinagmulan ng palay at mga sinaunang kagamitang pangmagsasaka.

Katulad nila sa Negros Occidental, ang mga magsasaka mula sa Compostela, Davao de Oro ay kabaro rin sa organikong pagsasaka. Isa rito si Isaac C. Lendio, 65 anyos na miyembro ng New Alegria, Gabi, Barobojan, Camansi Organic Farmers Association (NAGABCOFA).

Ayon sa kaniya, nagsimula siyang mag-organiko matapos sumali sa isang *techno-demo* ng isang *chemical company*. Halos nalimas ang kaniyang ani dahil sa pagbabayad sa utang na abono. Tyempo naman na nakasali siya sa pagsasanay tungkol sa pag-oorganiko na inorganisa ng isang NGO, ang Magsasaka at Siyentipiko para sa Pag-unlad ng Agrikultura o MASIPAG.

Labing-apat na taon na nang huling nakatikim ng sintetikong abono ang sakahan ni Isaac. Sapat lang pangkain ang unang ani niyang nasa 36 na sako kada ektarya. Subalit pataas ito habang tumatagal.

"Ngayon ay umabot na ng 86 na sako kada ektarya ang ani ko," pagbabahagi niya.

Sa karamihan, mas pinagbubuti ang dami ng ani, pero para kay Isaac at sa mga miyembro ng kaniyang samahan, mas mahalaga na ligtas ang kanilang pagkain. Ayon sa kanila, meron din namang kita sa pag-oorganiko, madalas kasi ay mas mahal ang benta nito kaysa sa regular na bigas.

"Nagtitira ako ng pangkain, binebenta naman namin ng P60 kada kilo ang *red rice* at iba pang barayti. Doon kami kumikita," pagsasambulat niya.

"Sigurado ako na ligtas ang kinakain namin dahil wala akong nilalagay na sintetikong pataba sa tanim kong mga palay, wala pa akong utang," bukam-bibig niya.

Gintong pamana, gintong pangarap

"May 24 *agri-tourist sites* na sa 12 LGUs sa Negros Occidental. Pero bukod diyan, marami pang pribadong *farms* na tumatanggap ng mga bisita na nag-a*apply* pa sa LGU. Meron din tayong mga katutubo na Ata at Bukidnon na magpasahanggang ngayon ay *natural farming* pa rin. Sila ang orihinal na *organic farmers*," saad ni Lucilla.

"Malinis na hangin, mayamang lupa, at malusog na mamamayan– 'yan ang gusto natin. Ang lupa, pundasyon ng buhay 'yan. Kung may sustansiya ang lupa, ganun din ang halaman," buod ni Dr. Henzon sa kung bakit mananatiling bahagi ng probinsiya ang organikong pagsasaka.

At katulad ni Carlos Edriel P. Yulo, maniwala tayo na makakamit din ng ating mga organikong magsasaka ang kanilang gintong 'luntiang pangarap': ang patuloy na tangkilikin ng mas nakararami ang mga produkto nila sa loob at labas ng bansa, kaakibat ang suporta mula sa gobyerno. Dagdag pa ang patuloy na pagdami ng mga ka-Palay at konsyumer na hindi man tuluyang mag-organiko sa pagsasaka at pagkain, ay magpamalas sa kanilang simpleng pamamaraan ng pagmamahal sa sariling bayan, kapaligiran, at kalusugan.

Para sa karagdagang impormasyon sa ilan sa mga *organic farms* na aming binisita, i-*scan* ang *QR code*:

Okay na sa TIYAN, Okay pa sa PLANETA

GLAIZA D. CARRERA AT SHEREEN R. FRANCIA



"*Best job in the world*" kung ilarawan ni Chen ang kanyang bokasyon bilang isang *organic agripreneur* at Slow Food *advocate* dahil sa adhikaing makakalusugan at makakalikasan.

Lubhang pinagpala ng likas na ganda't yaman ang bansang Pilipinas. Dahil sa tropikal nitong klima, namumutaktak sa iba't ibang pagkaing butil gaya ng palay at adlai, mga gulay, prutas, at halamang-ugat ang ating bayan.

Ngunit sa kabila nito, kulelat pa rin ang mga Filipino sa pagkonsumo ng masustansiyang biyayang nakapaligid lamang sa atin. Kaya naman ang problema sa malnutrisyon, patuloy na banta sa ating magandang kinabukasan.

Sa ating pag-iikot, nakatagpo tayo ng ilang komunidad na may laang sagot sa palaisipang ito. Anila, nagsisimula ang lahat sa uri ng pagkaing pinipili nating ihain at kainin na siya namang nakaaapekto sa ating pangangatawan at kapaligiran.

'Slow' food

Paraiso kung iturin ng mga *foodies* ang Negros Occidental. Kapuri-puri rin ang probinsiya sa masugid nitong pagpapakalat ng mga lokal na sangkap gaya ng batuan (sangkap na pang-asim), *native* na kape at cacao, tinigib (mais), gatas, pulot, at keso.

"Ang daming *underappreciated* na pagkain dito sa atin. Halimbawa, kamote—sobrang daming barayti pero iilan lang ang alam natin. Kaya dito sa *restaurant*, kamote ang *fries*. Gayon din, marami tayong mas masustansiyang *rice* na di nabibigyang pansin: *brown, unpolished pigmented*, at *heirloom rice*. Kaya ito lang ang hinahain namin; wala kaming puting kanin. Meron din kaming adlai at *millet*," paglalahad ni Ramon "Chen" S. Uy Jr., isang *organic food producer* at CEO ng Lanai Restaurant sa Bacolod City.

Bahagi siya at ang probinsiya ng adbokasiyang kung tawagi'y Slow Food (SF) Movement, isang kilusang nagsimula sa Italya noong 1986 bilang pagbwelta sa mapanghimasok na *fast food culture*. Layon nitong protektahan ang lokal na pagkain at tradisyunal na pagluluto para sa kalusugan, ikabubuti ng kalikasan, at kapakanan ng mga magsasaka at konsyumer. May 10,000 SF *advocates* na sa probinsiya at 30 SF *chapters* naman sa buong bansa—ang pinakamalaki sa Asya.

"Isa sa pinakamagandang nangyari sa aming bayan dulot ng Slow Food ay napaganda ang kalusugan ng



Matamis at malinamnam na patikim ng kultura at tradisyon ng mga taga-Pasil, Kalinga—ang inandila. Isang kakaning gawa sa *heirloom glutinous rice*, halimbawa ito ng mga katutubong pagkaing layong maingatan ng Slow Food Movement.

mga mamamayan, magsasaka, at *ecosystem dito*," pagbabahagi ni Rowena L. Gonnay, *coordinator* ng SF Movement sa Pasil, Kalinga.

Sa Pasil, kung saan itinatag ang unang SF *community* sa Pilipinas, nangongolekta pa rin ang mga tao ng mga sangkap katulad ng dahon ng *native* ampalaya, buto ng itim na sitaw mula sa bundok, kadyos, dahon ng taung, katutubong palay, ligaw na orkidyas, at iba pa.

Dagdag pa ni Rowena, naihabi na sa mga programa ng munisipyo ang SF upang mapangalagaan ang kanilang tradisyunal na sistema ng pagkain. Kabilang na rito ang pagpaparehistro ng lehitimong pinagmumulan ng Cordillera *heirloom rice,* ang Kalinga, Benguet, Ifugao, at Mountain Province. Hatid nito ay patas na presyo at proteksyon sa mga katutubong magsasaka.

Mas makulay 'pag gulay

Balanseng kalusugan ng tao at kalikasan naman ang isinusulong ng Planetary Health Diet (PHD).

Binuo ng EAT-Lancet Commission, hinihikayat nito ang pagkain ng mas maraming *whole grains*, prutas, gulay, mani, at *legumes*, habang pinabababa ang masyadong mataas na pagkonsumo ng karne, asukal, at produktong gatas.

"Maraming Filipino ang akala *unhealthy* tayo dahil malakas tayo kumain ng kanin. Hindi ganoon. Ang ugat ay nasa kakulangan ng pantambal na masustansiyang *ingredients*. Kunwari, kung *hotdog* o delatang *corned beef* ang ulam, maaaring dagdagan ng mais o *beans* ang kanin para makumpleto ang ilang *amino acid profiles* na kinakailangan ng katawan," payo ni Juana M. Yupangco, isang *nutrition and food security advocate*.

Isa sa mga maaagang nagsapubliko ng PHD sa bansa, nakilala si Juana sa inisyatibong *Mesa ni Misis* kung saan pinalalaganap niya ang iba't ibang *plant-forward recipes* gamit ang mga sangkap na karaniwang mabibili sa palengke.

Katuwang ang Ormoc City LGU, nanguna siya sa pagbabahagi ng abot-kayang PHD *recipes* sa 100 nanay mula sa mahihirap na pook. Bagamat dumaan sa butas ng karayom sa simula, kinakitaan ng positibong *health indicators* ang mga kalahok na sumunod sa PHD *meal plan*. Nais itong ulitin ng Ormoc para naman sa pangkat ng mga atleta.



Para kay Juana, madaling iangkop ang prinsipyo ng Planetary Health Diet sa anumang *budget* at *health goals* kung nanaisin.

'RICEponsible' advocates

Maituturing na RICEponsible *advocates* sina Chen at Juana dahil sa pagpapatibay nila ng kahalagahan ng pagtangkilik sa mas masustansiyang kanin at pagkain, na siya ring layunin ng Be RICEponsible Campaign na pinangungunahan ng DA-PhilRice.

"Binibigyang-diin din namin sa mga *customer* na iba ang *unpolished rice* kaysa *polished*. Sa *unpolished,* buo pang nakakapit ang darak na puno ng iba't ibang bitamina kaya mas masustansiya ito," paglilinaw ni Chen.

Naniniwala rin siyang kung halos lahat ng Pilipino ay kakain ng *unpolished rice,* baka hindi na natin kailanganing mag-*import*.

Si Juana, *rice mix* naman ang itinuturo. Ito ang paghahalo ng *beans* o ibang *staples* gaya ng mais sa kanin. Naniniwala rin siyang dapat sulitin ang mga gulay at prutas na sagana sa kinabibilangang lugar upang mas maging abot-kaya ang pagkain ng masustansiya—isang estratehiyang nais nyang ipakalat sa pamamagitan ng mga ina.

"Pinili kong makipagtulugan sa mga nanay kasi makaiimpluwensiya sila ng 2 hanggang 3 tao," pagsisiwalat ni Juana.

Sa huli, sa tulong ng mga ganitong programa, makaaasa tayo sa dakilang karunungan ng Maykapal sa mga uri ng pagkaing ipinagkaloob Niya sa ating bansa. Pagkain para sa malulusog na Filipino at makabubuti para sa ating kalikasan. O sa ibang salin, pagkaing okay na sa tiyan, okay pa sa planeta.

Kain tayo

Teka muna. Bago tayo magpatuloy sa byahe, halina't magminindal muna ng masarap at malagkit na kakanin mula sa Pasil, Kalinga. At kung kumpleto, masarap, at masustansiyang kanin-ulam naman ang hanap sa pananghalian o hapunan, subukan ang *rice mix*.

INANDILA



Tradisyunal na kakaning gawa sa katutubong malagkit na bigas na karaniwang matitikman sa Pasil.

Kontribusyon ni Rowena L. Gonnay (Slow Food *advocate*)

MGA SANGKAP

- 1/2kg galapong *(heirloom glutinous rice)*
- 1/2 tasa ng gata ng niyog
- 1/3 tasang asukal (*brown*)
- asin, ayon sa panlasa
- latik (mula sa 2 tasa ng gata ng niyog
- dahon ng taong *(wild orchid leaves)*

PARAAN NG PAGLULUTO:

- Ihalo ang galapong sa sapat na tubig upang umalsa at maging isang malaking malagkit na masa.
- Pirasuhin ito upang maging bola-bola na sinlaki ng kamao.
- Balutin ang mga ito ng dahon ng taong upang mag-amoy at mag-lasang *lemon*; dahon ng saging ang alternatibo.
- Ilagay ang mga binalot na inandila o suman sa isang kaldero. Lagyan ito ng sapat na tubig upang ma-pasingawan (*steam*). Isalang nang mga 30 minuto, depende sa dami. Hanguin sa apoy kapag luto na.
- Paghalu-haluin at lutuin ang gata ng niyog, asukal, asin, at ang latik upang magsilbing sawsawan.

MEXICAN RICE

***Recipe* ni Juana M. Yupangco (PHD *advocate*)**

MGA SANGKAP

- 1 kutsarang mantika
- 1 kutsaritang tinadtad na bawang
- 1 kutsaritang tinadtad na sibuyas
- 3 tasang kanin (puti o *pigmented*)
- 1/2 tasang *tomato sauce*
- 1 kutsarang *tomato paste*
- 1 tasang lutong mais
- 1 tasang *cooked beans* (kahit anong uri)
- asin at paminta (ayon sa panlasa)



PARAAN NG PAGLULUTO:

- Sa kawali, igisa ang bawang at sibuyas.
- Ihalo ang kanin.
- Dahan-dahang idagdag ang *tomato sauce* at *tomato paste*.
- Ihalo ang mais at *beans*. Magdagdag ng asin at paminta ayon sa panlasa.

PalayWakin ang Galing!

COMPILED BY: YLPBELTRAN

Mga ka-Palay! Ang mga sumusunod na teknolohiya ay nabanggit sa mga sanaysay na inyong nabasa. Ating alamin ang kanilang mga pakinabang:

1 Dry direct-seeding

- Karaniwang isinasagawa sa mga sahod-ulan at katihang palayan.
- Itinatanim ang mga *pre-germinated* na binhi sa ibabaw ng lupang tuyo at naibabaon ang mga ito sa pamamagitan ng pag-aararo.
- Maaaring makatipid ng P3500 kada ektarya.
- Maaaring madagdagan ang kita ng hanggang PhP18,000 kada ektarya.

2 Reduced tillage

- Hindi na inaararo ang bukid bago tamnan. Konting suyod lang, maaari nang itanim ang binhi.
- Menos polusyon sa hangin sanhi ng bawas na paggamit ng krudo o gasolina.
- Dagdag sustansiya sa lupa ang ibinabalik na dayami.

Peste sa palayan? Iwasan sa iba't-ibang paraan!

- Paggamit ng tamang dami ng binhi ng barayti na matibay sa mga peste.
- Magpalit ng barayti tuwing ika-2 hanggang ika-4 na taniman.
- Ugaliin ang sabayang pagtatanim pagkatapos pagpahingahin ang lupa nang 30 araw.
- Palagiang mag-monitor ng palayan at maglinis lagi ng mga pilapil at paligid. Magtanim ng mga namumulaklak na halaman sa paligid ng palayan upang may mapagkanlungan ang mga kaibigang insekto.
- Huwag gumamit ng pestisidyo kung hindi kailangan. Sundin ang tamang uri, dami at tyempo ng paglalagay ng pataba.
- Iwasan ang laging babad sa tubig na palayan. Sa bagong tanim ay 2-3cm na lalim ng tubig at isagawa ang AWD o *alternate wetting and drying* na pagpapatubig upang mabawasan ang halumigmig sa mga puno.
- Araruhin at patuyuan ang lupa pagkatapos ng anihan para mawala ang kanlungan at pagkain ng mga pesteng insekto na maaari ring pinagmumulan ng sakit.

Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa PhilRice Text Center, pinoyrice.com, o sa inyong agriculturist o agri-extension worker.

Brown rice

MABUTI PARA SA KATAWAN

Nakabubusog na, siksik pa sa sustansiyang panangga laban sa *type 2 diabetes*, kanser, atbp.

MABUTI PARA SA MGA MAGSASAKA

Mas mataas ang *milling output* kaya mas maraming maibebenta.



MABUTI PARA SA KALIKASAN

Bawas polusyon dahil mas maiksi ang pagpoproseso.

MABUTI PARA SA BAYAN

Makatutulong sa kasapatan sa bigas dahil sa mas mataas na *milling recovery*.

DEPARTMENT OF AGRICULTURE
PHILRICE
PHILIPPINE RICE RESEARCH INSTITUTE

DA-PHILRICE CENTRAL EXPERIMENT STATION
Maligaya, Science City of Muñoz, 3119 Nueva Ecija

PhilRice TV | www.philrice.gov.ph www.pinoyrice.com | 0917-111-7423 | DA-PhilRice | prri.mail@philrice.gov.ph | rice_matters

BRANCH STATIONS:

DA-PhilRice Batac, MMSU Campus, City of Batac, 2906 Ilocos Norte; Mobile: 0919-944-3016; Email: batac_1.station@mail.philrice.gov.ph
DA-PhilRice Isabela, Malasin, San Mateo, 3318 Isabela; Mobile: 0999-889-3027; Email: isabela.station@mail.philrice.gov.ph; philriceisabela3318@gmail.com
DA-PhilRice Los Baños, UPLB Campus, Los Baños, 4031 Laguna; Tel: (49) 501-1917; Mobile: 0993-631-9175; Email: losbanos.station@mail.philrice.gov.ph
DA-PhilRice Bicol, Batang, Ligao City, 4504 Albay; Tel: (52) 431-0122; 742-0690; 742-0684; Email: bicol.station@mail.philrice.gov.ph
DA-PhilRice Negros, Cansilayan, Murcia, 6129 Negros Occidental; Mobile: 0909-129-3763; Email: negros.station@mail.philrice.gov.ph
DA-PhilRice Agusan, Basilisa, RTRomualdez, 8611 Agusan del Norte; Telefax: (85) 806-0463; Email: agusan.station@mail.philrice.gov.ph
DA-PhilRice Midsayap, Bual Norte, Midsayap, 9410 Cotabato; Mobile: 0938-374-1040; Email: midsayap.station@mail.philrice.gov.ph

SATELLITE STATIONS:

Mindoro: Alacaak, Sta. Cruz, 5105 Occidental Mindoro; Mobile: 0919-495-9371
Samar: UEP Campus, Catarman, 6400 Northern Samar; Mobile: 0921-555-5500; 0948-754-5994; Email: philricesamar@gmail.com
Zamboanga: WMSU Campus, San Ramon, 7000 Zamboanga City; Mobile: 0975-526-0306

DA-PhilRice Field Office, CMU Campus, Sayre Highway, Musuan, Maramag, 8714 Bukidnon; Mobile: 0909-822-9813; Email: philricefocmu.2019@gmail.com
Liaison Office, 3rd Floor, ATI Building, Elliptical Road, Diliman, Quezon City; Mobile: 0928-915-9628