

Karaon sa Sorsogon: Mga pagkaing kilala sa Lungsod Sorsogon

Bunagan, Shiela Amor V. ✉

Sorsogon State University, Philippines (shielaamor.bunagan@deped.gov.ph)

Mariano, Sharon D.

Sorsogon State University, Philippines (sharondivinamariano@gmail.com)



ISSN: 2243-7703

Online ISSN: 2243-7711

OPEN ACCESS

Received: 10 May 2025

Revised: 25 May 2025

Accepted: 1 June 2025

Available Online: 3 June 2025

DOI: 10.5861/ijrse.2025.25140

Abstract

Natiyak sa pag-aaral na ito na matukoy ang mga kilalang pagkain sa lungsod ng Sorsogon. Deskriptib-kwalitatib na disenyo ang ginamit sa paglikom ng mga datos para sa pag-aaral. Upang makuha ang kasagutan ng mga kalahok, namahagi ang mananaliksik ng talatanungan sa piling mga tao mula sa iba't ibang barangay. May 33 na barangay ang nakapagbigay ng mga pagkaing kilala sa lungsod ng Sorsogon. Sa kabuuan, nalikom ang mga kasagutan ng mga kalahok galing sa lungsod ng Sorsogon. Gumamit ang mananaliksik ng random sampling sa pagpili ng mga kalahok. Isang talatanungan ang inihanda at ipinasagot ng mananaliksik. Ang mga datos at resulta ng panayam ay isinailalim sa pagsusuri, talahanayan, at binigyan ng kaukulang interpretasyon upang maipakita ang resulta ng pananaliksik. Natuklasan sa pag-aaral na ang lungsod ng Sorsogon ay may mayamang kulturang culinariya na makikita sa iba't ibang pagkaing pampagana, pangunang hain, panghimagas, at meryenda na may kaugnayan sa kasaysayan at pamumuhay ng mga Sorsoganon. Nabuo ang isang babasahing materyal na naglalaman ng mga pagkaing ito upang maipakilala ang kanilang kahalagahan sa kultura at pagkakakilanlan ng lungsod. Ang materyal ay positibong tinanggap batay sa katumpakan ng nilalaman, malinaw na pagtalakay, at kaaya-ayang disenyo. Batay sa mga natuklasan, nabuo ang mga sumusunod na konklusyon: Napatunayang ang lungsod ng Sorsogon ay may mga pagkaing kilala batay sa pampagana, pangunang hain, panghimagas, at meryenda. Ang nabuong magasin ay nagpakita ng sangkap, proseso ng pagluluto, at lasa ng mga pagkaing ito, at ito ay tinanggap batay sa nilalaman, pagtalakay, at disenyo. Ang mga sumusunod ay ang mga nabuong rekomendasyon sa pag-aaral. Hinihikayat ang mga taga-Sorsogon na tangkilikin at panatilihin ang kanilang mga tradisyunal na pagkain. Maaaring gamitin ang impormasyong nakalap sa pagtuturo at promosyon ng kultura sa pamamagitan ng social media tulad ng blog, reels, at tiktok upang mas makilala ang Sorsogon at makahikayat ng mga turista.

Keywords: pagkain, sorsogon, babasahing materyal, culinaria, pagkilala

Karaon sa Sorsogon: Mga pagkaing kilala sa Lungsod Sorsogon

1. Introduksyon

Ang pagkain ay isa sa pinakamahalagang pangangailangan ng tao. Ito ay hindi lamang nagbibigay ng nutrisyon at lakas, kundi maaari ring magsilbing hanapbuhay. Ang mga pagkaing itinuturing na espesyal o natatangi sa lugar, at karaniwang hinahanap ng mga bisita o ipinagmamalaki ng mga taga Sorsogon na karaniwang ang mga sangkap ay matatagpuan mismo sa lungsod. Ang Sorsogon, isang lalawigan na matatagpuan sa rehiyon ng Bicol, ito ay mayaman sa kultura at tradisyon ng pagkain. Ang mga pagkaing mula sa lugar na ito ay hindi lamang nagtatampok ng kanilang likas na yaman, kundi pati na rin ang mga impluwensya ng kanilang kasaysayan at heograpiya. Sa kabila ng pagdami ng mga fast food chain sa ating bansa, madalas ay hindi na natin nabibigyang pansin ang mga pagkaing lokal at tradisyonal. Ang mga kasanayan sa pagluluto at kaalaman tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain ay maaaring ipagmalaki hindi lamang sa ating bansa kundi pati na rin sa ibang bansa. Ang pagkain ay isang mahalagang aspeto ng ating kultura at pagkakakilanlan. Sa paglipas ng panahon, bagamat maraming pagbabago ang naganap sa mga uri ng pagkain—mula sa tradisyunal hanggang sa makabago at mula sa natural hanggang sa instant—patuloy pa rin itong bahagi ng ating kultura. Sa kasalukuyan, makikita ang pag-usbong ng iba't ibang uri ng pagkain dulot ng globalisasyon at modernisasyon. Marami ring lokal na pagkain ang nabibigyan ng bagong anyo, habang dumarami ang impluwensyang banyaga sa ating mga hapag-kainan. Ang Pilipinas ay isa sa mga bansa na naglalaman ng mayamang kultura sa pagkain. Kapag sinubukan mong tumikim sa mga pagkaing pinoy magugulat ka na lamang kung bakit nais mo ulit itong matikman.

Ang Pandaigdigang Pamana o World Heritage ay isang sistema na nakatuon sa pagkilala sa mga kultural at likas na pamana mula sa iba't ibang bahagi ng mundo na may natatanging halagang unibersal. Ayon sa United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO, 2014), ang mga kultural at likas na pamana ng bansa ay mga hindi mapapalitang pinagkukunan ng buhay at inspirasyon. Ito ay mga pamana ng nakaraan, mga kasalukuyang nakikita, at mga ipapasa sa susunod na henerasyon. Ang Republic Act No. 10066, o mas kilala bilang National Cultural Heritage Act of 2009, naman ay isang batas na naglalayong pangangalagaan, ipreserba, at itaguyod ang lahat ng anyo ng pamana ng kulturang Pilipino, kabilang dito ang mga tradisyon, paniniwala, wika, sining, at maging ang kulinaryang pamana ng bansa.

Isa sa pinakamahalagang bagay na dapat nating pahalagahan bilang mga Pilipino ay ang ating sariling kultura. Ang kulturang ito, na ipinamamana sa atin ng ating mga ninuno, ay hindi dapat mawala. Bagkus, ito ay nararapat na manatiling buhay at tinatangkilik sa kasalukuyan. Marami sa mga aspeto ng kultura ng Pilipino tulad ng sayaw, musika, paniniwala, at panitikan ay nararapat na ipagmalaki at itaguyod para sa patuloy na pag-unlad ng ating bayan. Isa na dito ang pagkain. Pinagtibay ito sa pag-aaral nina Zhang, Yue, Zhou, Ma, Zhang (2019) ay nakapokus sa mga pagkain na kung saan ito ay may importanteng parte sa kultura. Sa pag-aaral na ito ay tinatalakay ang pagbabahagi ng mga tao sa isang lugar ang kanilang kinakain sa pamamagitan ng ibat-ibat social media platforms.

Ang pag-aaral nina Mohamed, Hewedi, Lehto, Maayouf (2019) ay tungkol sa pagtuklas ng kasalukuyan at hinaharap na potensyal ng lokal na pagkain at mga daanan ng pagkain sa marketing. Sa pag-aaral na ito itinampok din ang mga hamon na kailangang harapin gayundin ang mga mapagkukunang kinakailangan para sa pagpapaunlad ng turismo sa pagkain. Ang pagkakaroon ng lokal na pagkain ay pwedeng maging daan sa turismo na kung saan ito ay pwedeng dayuhin at tikman ng mga turista. Ang mga resultang ito ay inaasahang makakatulong sa mga tao na madiskarteng tanggapin ang lokal na lutuin at kultura ng pagkain bilang sasakyan para sa destinasyon.

Ayon kay Dela Paz (2014), may mga tungkulin at pananagutan ang bawat mamamayang Pilipino na

makakatulong sa pagpapaunlad ng ating bansa at sa pagpapanatiling buhay ng ating kultura. Ilan sa mga tungkuling ito ay una itago at linisin ang mga minanang kasangkapan at iaayos ang pagtataguan. Pangalawa ipagmalaki ang mga katutubong laro, sayaw, awit, at tugtugin. Gamitin ang mga produktong yari sa Pilipinas. Pangatlo pahalagahan at gamitin ang wikang Filipino. Panghuli ay ipagmalaki ang ating mga lutong Pilipino at tangkilikin ang mga proyektong pangkultura ng pamahalaan. Ang mga tungkuling ito ay mahalaga upang mapangalagaan ang mga bagay na unti-unti nang nakakalimutan, lalo na sa pagkain ng ating mga ninuno. Ang mga hakbang na ito ay kinakailangang mabigyan ng sapat na atensyon upang mas mapayabong ang ating kaalaman at maipasa sa mga bagong henerasyon.

Napansin din na napakababa ng bilang ng mga mag-aaral at mananaliksik na tumututok sa kultura ng pagkain ng mga Pilipino. Marami sa kanila ay mas interesado sa mga makabagong pamamaraan, at may mga tao rin na mas nahuhumaling sa pagkain ng banyaga kaysa sa mga pagkaing sariling atin. Marahil, mas nais ng iba na mapadali ang kanilang buhay, lalo na sa mga aspeto ng kultura na nakagisnan na. Gayunpaman, ang pag-aaral tungkol sa kultura ng pagkain sa mga barangay ng Sorsogon ay isang mahalagang hakbang upang mas mapalalim ang ating pagkaunawa at pagpapahalaga sa ating mga tradisyon. Sa tulong ng mga mananaliksik at ng mga mamamayan sa lungsod Sorsogon, maaari nating mas mapalaganap ang kaalaman tungkol sa mga lokal na pagkain at mapanatili ang mga kaalaman na ipinasa ng mga nakaraan. Sa pamamagitan ng makabagong teknolohiya at ng pagpapalaganap ng kultura ng Sorsogon sa pagkain, mas magiging malawak ang kaalaman ng mga Sorsoganon tungkol sa kanilang natatagong kayamanan ng kultura sa pagkain.

Ang DepEd Order No. 13, s. 2017 ay katuwang sa paglalayong itaguyod ang malusog na pagkain at inumin sa mga paaralan. Isa sa mga layunin nito ay ang pagpapakilala ng sistema ng pag-uuri ng mga lokal na pagkain at inumin ayon sa heograpiikal, kultural, at relihiyosong oryentasyon. Bagamat hindi tahasang nakatuon sa culinary heritage, ang polisiya ay nagbibigay daan sa pagpapahalaga sa mga lokal na pagkain. Ang DLHM (Division Local Heritage Matrix) ng Sorsogon City naman ay isang dokumento na tumutulong sa mga guro at tagapagturo sa paghahanda ng kurikulum na may konteksto sa lokal na kultura. Kasama sa mga temang tinalakay dito ang mga ritwal, pista, lokal na produkto, laro, kanta, at mga pagkain ng Sorsogon. Ang DLHM ay isang hakbang patungo sa pagpapahalaga at pagpapalaganap ng culinary heritage ng Sorsogon sa mga paaralan.

Ang Pambansang Komisyon para sa Kultura at mga Sining (NCCA) ay isang ahensiya na nangunguna sa paggawa ng mga patakaran, pag-uugnayan, at pagbibigay ng tulong upang mapangalagaan, mapalago, at mapalaganap ang mga sining at kultura sa Pilipinas. Layunin ng NCCA na muling buhayin ang kultura at sining sa bansa. Batay sa obserbasyon ng mananaliksik, kailangang bigyang pansin ang mga pagkaing kilala sa lungsod ng Sorsogon. Gayunpaman, sa kabila ng kahalagahan ng mga pagkaing ito sa lokal na kultura at lungsod, hindi pa rin lubos na naitatala o naibibigay ang mga pampagana, pangunang hain, panghimagas at meryenda. Sa pamamagitan ng pananaliksik na ito, layunin ng mananaliksik na mailahad ang mga pagkaing kilala sa lungsod ng Sorsogon, matukoy ang mga dahilan ng kanilang kasikatan, at maunawaan ang papel ng mga ito sa kultura, ekonomiya, at identidad ng lungsod. Sa ganitong paraan, mas maipagmamalaki at mapapangalagaan ang mga lokal na pagkain bilang bahagi ng pambansang kultura.

Layunin ng Pag-aaral - Tiniyak sa pag-aaral na ito na matukoy ang mga pagkaing tatak ng bawat barangay sa lungsod ng Sorsogon. Layunin din ng pananaliksik na 1. Makilala ang mga kilalang pagkain sa lungsod ayon sa mga kategoryang pampagana (appetizer), pangunang hain (main dish), panghimagas (dessert), at meryenda (kakanin). 2. Makabuo ng isang babasahing materyal na magpapakilala sa mga pagkaing Sorsoganon. 3. Masuri ang pagtanggap sa nabuong materyal batay sa pagpapatunay ng nilalaman, paraan ng pagtalakay, at disenyo ng materyal.

2. Metodolohiya

Natiyak sa pag-aaral na ito na matukoy ang mga kilalang pagkain sa lungsod ng Sorsogon. Deskriptib-debelopmental na disenyo ang ginamit sa paglikom ng mga datos para sa pag-aaral. Upang makuha

ang kasagutan ng mga kalahok, namahagi ang mananaliksik ng talatanungan sa piling mga tao mula sa iba't ibang barangay. May 33 na barangay na nakapagbigay ng mga kilalang pagkain mula sa lungsod ng Sorsogon. Kabilang sa mga kalahok ang mga tauhan ng barangay, matatandang residente, at mga negosyante sa larangan ng pagkain. Gumamit ang mananaliksik ng random sampling sa pagpili ng mga kalahok mula sa bawat barangay. Isang talatanungan ang inihanda at ipinasagot ng mananaliksik sa mga kalahok. Ang mga nalikom na datos at resulta ng panayam ay isinailalim sa pagsusuri, talahanayan, at binigyan ng kaukulang interpretasyon upang maipakita ang resulta ng pananaliksik.

3. Natuklasan

Sa bahaging ito ay inilahad ang interpretasyon at pagsusuri ng mga datos na nalikom mula sa mga kalahok ng pag-aaral. Ipinakita ang mga datos sa isang maayos at sistematikong paraan upang malinaw na maipakita ang mga sumusunod: (1) ang mga pagkaing kilala sa lungsod ng Sorsogon batay sa mga categoryang: a. pampagana (appetizer), b. pangunang hain (main dish), c. panghimagas (dessert), at d. meryenda (kakanin); (2) ang pagkilala sa babasahing materyal na nagpapakilala sa mga kilalang pagkain ng lungsod ng Sorsogon; at (3) ang pagtanggap sa nabuong materyal batay sa: a. pagpapatunay ng nilalaman, b. pagtalakay sa nilalaman, at c. disenyo.

3.1 Mga Kilalang Pagkain sa Lungsod Sorsogon

Batay sa datos na nalikom ng mananaliksik, sa 63 na barangay may 33 na barangay sa lungsod ng Sorsogon ang mayroong mga kilalang pagkain sa lungsod. Ang nasabing mga pagkaing kilala sa Lungsod ng Sorsogon ay ang mga sumusunod:

Talahanayan 1

Mga Pagkaing Kilala sa Lungsod Sorsogon

Pampagana (Appetizer)	Pangunang Hain (Main Dish)	Panghimagas (Dessert)	Meryenda (Kakanin)
Atsarang Papaya Pritong Dilis	Kuyog Ginataang Sihi Chili Sauce Lumpiang Baduy Relyenong Alimasag Embutidong Tahong Nilagang Talaba Ginisang Punaw Pinangat Na Sapsap/ Silag Ginataang Baloko Kinunot Na Pagi Laing Bicol Express	Pili Candy Tablea Molodo	Binut-Ong Suman Moron Hinagom Cassava Roll Ibus Kaloko Biko Bibingka Suman Lihiya Puto Lanson

Ipinapakita sa talahanayan ang mga pagkaing matagal nang kinikilala at tinatangkilik sa Lungsod ng Sorsogon. Ang bawat pagkain na nakapaloob sa talaan ay may sariling kategorya pampagana (appetizer), pangunang hain (main dish), panghimagas (dessert) at meryenda (kakanin).

Pampagana (Appetizer)

Ang pagiging malikhain ng mga taga Sorsogon ang isang katangiang maipagmamalaki. Isa ang barangay Salvacion West District sa biniyayaan ng likas yamang lupa. Isa sa pinagmamalaki ng mga taga brgy. Salvacion ay ang kanilang sariling gawang atsarang papaya. Ilan sa mga ikinabubuhay sa barangay na ito ay ang pagtanim at pagbebenta ng kanilang produktong sila mismo ang gumagawa. Makikita ang pritong dilis sa iba't ibang lugar sa Sorsogon, kabilang na ang mga lokal na karinderya, palengke, at mga tindahan ng pasalubong. Ang mga ito ay karaniwang inihahain bilang pampagana o pulutan sa mga handaan at salo-salo. Maraming sari-sari store at palengke sa Sorsogon ang nagbebenta ng dried dilis na maaaring iprito sa bahay. Ang mga tindahang ito ay matatagpuan sa iba't ibang barangay at lungsod sa Sorsogon. Karaniwang hanapbuhay ng mga

taong naninirahan malapit sa karagatan at palengke ay pangingisda at paglalako. Kung kaya't isa lamang ang dilis sa kanilang produkto.

Masasabing kung ano ang karaniwang hanapbuhay ng mga naninirahan sa isang lugar ay siyang hanapbuhay ng mga tao dito. Upang hindi mawala ang tradisyunal na pagluluto ng isang pagkain kailangan itong isalin. Binigyang diin ito ni Fernandez (1994), ang kaalaman at mga lihim sa pagluluto o paghahanda ng pagkain ay ipinapasa ng mga ina sa kanilang mga anak na mga babae o lalaki. Bahagi ito ng kanilang tungkulin bilang tagapag-ingat ng kultura ng pagkain. Sila ang gumagabay sa mga susunod na henerasyon kung paano magluto, gumamit ng tamang sangkap, at panatilihin ang tradisyon ng kanilang pamilya o komunidad. Sa ganitong paraan, napapanatili at naipapasa ang kultura, kasaysayan, at kaugalian na may kinalaman sa pagkain mula noon hanggang sa kasalukuyan.

Pangunang Hain (Main Dish)

Isa sa mga ipinagmamalaking yaman ng Barangay Sirangan at Talisay sa Sorsogon ay ang kanilang natatanging Baloko, isang lokal na delicacy na tunay na sumasalamain sa mayamang kultura at likas-yamang dagat ng rehiyon. Sa bawat kagat ng baloko, hindi lamang panlasa ang pinapaligaya kundi pati na rin ang damdaming makabayan, dahil ito'y simbolo ng kasipagan, tradisyon, at pagmamalaki ng mga taga-Sorsogon. Ang Sirangan at Talisay sa Lungsod ng Sorsogon ay mga barangay na malapit sa dagat. Hindi maikakailang mayaman ang barangay na ito sa produktong galing sa dagat. Isa na dito ay ang baloko ito ay isang kabibi ng panulat na mukhang scallop at mussel na kadalasang matatagpuan sa mga bato o mabuhangin, mababaw na ilalim ng karagatan. Karamihan sa mga nagtitinda ay kumuha ng karne mula sa shell at ibinenta sa mga wet market sa loob ng batya na maraming tubig dagat o kung minsan ay nagbebenta ng bahay-bahay.

Ang Baloko ay isang masarap na ulam at maraming mga Sorsoganon ang nag-eksperimento sa mga paraan kung paano lutuin ang pagkain. Kung isa ka sa mga mahilig sa seafood diyan at may kakaibang lasa na subukan ang mga kakaibang pagkain, maaari mong subukan ang iba't ibang mga pagkaing Baloko, at maaari itong ihain bilang pinirito, adobo o niluto sa gata ng niyog na may maraming sili. Ang baloko rin ay tinuturing na exotic food, iilan lamang sa lungsod ng Sorsogon makakuha nito. Pinagmamalaki ng mga taga brgy. Sirangan ang adobong Baloko sa gata. Pangunahing hanapbuhay dito ay pangingisda at paglalako ng Baloko.

Lingid sa kaalaman ng marami na ang barangay Osiao Bacon ay isang barangay na kung saan mayaman sa mga produkto hindi lamang sa galing nitong gumawa ng walis tambo na yari sa damo kundi isa rin sa ipinagmamalaki nila ang pagkaing nakukuha sa tubig. Ang pagkakaroon ng maraming sihi shell (o pen shell) sa Osiao, Bacon, Sorsogon ay dulot ng kombinasyon ng likas na yaman ng karagatang nakapalibot sa lugar at mga tradisyonal na pamamaraan ng pangingisda at pangangalaga sa kalikasan. Ang ginataang sihi ang pagkaing kanilang ipinagmamalaki. Karaniwang luto nito sa kanilang lugar ay paglalagay ng gata. Maaari rin itong igisa o kaya naman ay parang lutong sinigang. Ang sihi ay karaniwang nakadikit sa bato kung kaya't madali lang itong kunin. Kung ito ay iluluto sa gata maaari itong sangkapan ng kangkong o langka. Ayon pa din sa mga kalahok maaring gumamit ng karayom upang mas makuha pa ang laman ng sihi. Hindi nawawalan ng ani ang mga taga barangay Osiao ng sihi halos araw-araw ay may biyaya sa kanila kung kaya't ito'y kanilang pinagpapasalamat. Pinanatili nilang malinis ang karagatan upang mapreserba ang mga sihi sa kanilang lugar. Sihi na kabibe o maliit na shellfish na galing sa ilog o baybayin.

Isa naman sa ipinagmamalaki ng mga taga Bitan-o West Sorsogon ay ang lumpiang baduy. Ang baduy ay isang uri ng shell na makikita sa karagatan ito ay kusang tumutubo na lamang. Nakadaragdag sa kita ng mga tao sa barangay na ito ang paglalako ng baduy. Nakatutulong din ito sa gastusin sa araw-araw. Nakilala ang barangay Bitan-o West Sorsogon bilang pangunahing pinagkukunan ng hanapbuhay ng mga mangingisda. Nakilala rin ang lugar na ito dahil sa mga produktong yamang dagat. Karaniwan itong tinatawag na "baduy" kasi simple lang ang laman (di sosyal), pero masarap at swak sa budget.

Isa naman sa ipinagmamalaki ng mga taga Pamurayan at Cambulaga West District ay ang kanilang tahong.

Upang ipagdiwang ang yaman ng tahong, inilunsad ng Barangay Pamurayan ang kauna-unahang Tahong Festival sa buong Bicol noong Mayo 29, 2024. Sa festival na ito, ginamit ang humigit-kumulang 40 sako ng tahong upang magluto ng 18 iba't ibang putahe, na inihain sa isang 400-meter-long boodle fight. Ang selebrasyong ito ay nagbigay diin sa kahalagahan ng tahong sa lokal na ekonomiya at kultura. Ang Pamurayan at Cambulaga ay nagsanib-puwersa upang palaguin ang industriya ng tahong sa kanilang lugar. Ang kanilang kooperasyon ay nagbukas ng mas maraming oportunidad para sa mga mangingisda at nagbigay-diin sa kahalagahan ng tahong sa kanilang komunidad. Kahanga-hanga ang pagkakalikha ng ordinansang ito dahil makatutulong ito sa pag-angat ng turismo sa lungsod. Hindi lamang embutidong tahong ang klase ng luto na kayang nilang gawin sa tahong sa katunayan may dalawpu't limang (25) luto ang kaya nilang gawin.

Paboritong kainin naman ng mga bikolano ay ang kuyog. Karaniwang matatagpuan o makakakuha nito sa Bato Bacon Sorsogon. Ito ay ang maliliit na isa na kanilang nililinis sa pamamagitan ng pagramos sa asin. Ang lasa nito ay maalat na tamang tamang kapareha ng mga matatabang at maasim na pagkain kagaya ng hilaw na manga, pili at kung ano pa. Karaniwang hanapbuhay sa barangay na ito ay ang pangingisda at pagbebenta ng kuyog. Ang pagkakaroon ng maraming maliliit na isda, o tinatawag na kuyog, sa Bato, Bacon, Sorsogon ay dulot ng kombinasyon ng likas na yaman, tamang pangangalaga sa kalikasan, at mga tradisyonal na kaalaman ng mga mangingisda sa lugar. Ang kuyog ay isang tradisyunal na ulam sa mga baybaying lugar tulad ng Sorsogon na gawa sa maliliit na isda (mga nahuhuli sa lambat), na ini-ferment o binuburo, kadalasang may alat at maasim na lasa.

Isa naman sa pinagmamalaki ng mga taga Rizal West District ay ang isdang silag at sapsap. Ito ay ang maliit na puting isda na kung saan may iba't ibang klaseng luto. Isang nagtitinda ng isdang silag ang nagsabing ito ay kanilang ineexport sa ibang lugar. Mas patok sa kanila ang pinangat na silag at sapsap. Karaniwang hanapbuhay ng mga tao sa barangay na ito ay pangingisda kung kaya't sagana ang ang kanilang barangay sa likas yamang dagat. Ito rin ang karaniwang hanapbuhay ng mga tao dito, ang paglalako ng mga isda.

Napakasarap talagang manirahan sa lungsod Sorsogon. Isa ang brgy. Bucalbucalan at Buenavista sa West Sorsogon sa may magandang tanawing barangay at mayaman din sa yamang dagat. Ipinagmamalaki nila ang saganang huli ng alimasag at ilan pang sea shells. Ang relyenong alimasag sa Sorsogon ay isang paboritong putahe na nagpapakita ng yaman ng dagat, kasanayan sa pagluluto, at pagmamahal sa masarap na pagkain ng mga taga-Sorsogon. Isa sa pinaka babalik balikan ng mga tao dito ay ang relyenong alimasag, sagana sa sariwang alimasag ang mga taga dito kung kaya't pangingisda ang karaniwang hanapbuhay ng mga tao sa brgy. Bucalbucalan at Buenavista West Sorsogon.

Sa isang barangay sa West District ng Sorsogon naman matatagpuan ang sea shell na kung tawagin ay punaw. Ang barangay Peñafrancia ay mayaman sa pagkaing ito. Ang Sorsogon, lalo na ang mga baybaying-dagat ay may angkop na kapaligiran para sa pagdami ng punaw. Ang mga lugar na ito ay may malinis at malamig na tubig, pati na rin ang mga mangrove areas at shallow coastal waters na nagsisilbing natural na tirahan ng mga punaw. Karaniwang luto nila sa Punaw ay ginisa. Ito rin ay pinagkukunang hanapbuhay ng mga tao sapagkat malapit rin ang kanilang barangay sa dagat.

Ang barangay Capuy West District ay isa sa barangay sa lungsod ng Sorsogon na mayaman sa yamang tubig. Karaniwang hanapbuhay ng mga tao dito ang pangingisda. Isa din sa ipinagmamalaki ng mga naninirahan dito ay ang kanilang talaba. Ang Capuy ay matatagpuan sa baybaying-dagat at may malinis at malamig na tubig na perpekto para sa pag-aalaga ng mga talaba. Ang mga talaba ay nangangailangan ng malinis at maayos na kalidad ng tubig upang lumaki at magparami ng maayos. Ang mga lugar tulad ng Capuy, na may tidal flats at mangrove ecosystems, ay may natural na kondisyon para sa pagpapalago ng talaba. Kung kaya't karaniwang hanapbuhay dito ay pangingisda. Karaniwang luto ng talaba dito ay inilalaga at sinasawsaw sa suka.

Bilang tahanan ng masaganang ani ng sili, kilala ang Bikol sa kakaibang anghang at sarap na hinahanap-hanap. Isang barangay ang aking napuntahan na kung saan ang tubo ng sili ay kanilang pinangangalagaan. Sa barangay ng San Pascual Bacon ng Sorsogon matatagpuan ang mga taong

pinangangalagaan ang tanim ay sili. Sikat sa barangay na ito ang pagkaing Chili sauce. Salat man daw sila sa yamang dagat nasa kanila naman ang pagkaing bikol. Karaniwan din itong pinagkakakitaan ng mga taga brgy. San Pascual Bacon. Dahil sa masanang ani nito sa brgy. nagkakaroon ng hanapbuhay ang mga nakatira dito. Ang Sorsogon ay kilala sa pagiging mayaman sa tanim na sili. Sa madaling salita, ang Bikol ay mayaman sa sili dahil sa angkop na klima, matabang lupa, at ang mga tradisyon at kultura ng mga Sorsoganon na nagtatanim at gumagamit ng sili sa kanilang araw-araw na buhay. Ang likas na yaman, pati na rin ang pagsisikap at kultura ng mga tao, ay nagsanib upang mapaunlad ang produksyon ng sili.

Ang Sorsogon ay bahagi ng Bicol Region at napapalibutan ito ng malalawak at masaganang katubigan tulad ng Sorsogon Bay, Albay Gulf, at bahagi ng Pacific Ocean. Ang mga baybaying-dagat nito ay natural na tirahan ng iba't ibang uri ng lamang-dagat, kabilang na ang pagi. Sa barangay ng Sto. Nino Bacon na kung saan malapit sa yamang dagat matatagpuan ang ibat ibang uri ng mga isda maging ang pagi. Karaniwang hanapbuhay ng mga nakatira dito ay pangngisda. Kung kaya't hindi mahirap sa kanila ang pagluluto ng kinunot na pagi. Hindi man araw-araw may huli ngunit nakakapagluto sila nito.

Ang laing sa Barangay Balogo, Sorsogon City ay isang malasa, maanghang, at tradisyunal na Bicolano dish na kadalasang inihahain sa mga lokal na kainan at tahanan. Dahil malapit ang Balogo sa sentrong pamilihan at matatagpuan dito ang ilang kilalang restawran tulad ng Rosario's Café & Restaurant, madaling makatikim dito ng authentic Bicol-style laing.

Ang Victoria's Grill ay matatagpuan sa Sitio Gabao, Barangay San Roque, Bacon, Sorsogon City, partikular sa Bacon District ng lungsod. Isa itong modernong restawran na kilala sa kanilang masasarap na putahe, kabilang ang mga Bicolano delicacies tulad ng Bicol Express. Ang Bicol Express ay isang sikat na maanghang na putahe sa Sorsogon, partikular na kilala sa paggamit ng gata ng niyog, siling labuyo, at baboy. Isa ito sa mga pinaka-iconic na pagkain ng Sorsogon at kilala sa kanyang malasa, ma krema, at maanghang na kombinasyon. Karamihan sa hanapbuhay sa barangay na ito ay ang paglalako o pagtitinda. Kung kaya't isang restawran ang babalik balikan dito dahil sa sarap na pagluluto ng bicol express. Ang implikasyon nito ang pagkakaroon ng turismo at pagdami ng mga bahay kainan sa lungsod ng Sorsogon.

Sa pananaliksik nina Ramos at Garcia (2018) na pinamagatang "Culinary Traditions of the Bicol Region: Preservation through Tourism," kanilang tinukoy ang papel ng mga tradisyunal na pagkain sa pagpapanatili ng identidad ng Bicolano. Ayon sa kanilang pag-aaral, ang lokal na pagkain ay nagiging tulay ng koneksyon sa kasaysayan at kultura ng rehiyon, habang kasabay na umaangat ang interes ng mga turista sa mga pagkaing tulad ng pinangat, ginataang santol, at iba pang putaheng may halong gata at sili. Binanggit din sa kanilang pag-aaral ang potensyal ng mga pagkaing ito bilang bahagi ng culinary tourism sa rehiyon.

Panghimagas (Dessert)

Mayaman ang lungsod ng Sorsogon kung Pili ang pag-uusapan. May iba't ibang klase ng luto dito mula sa bahay ang sa laman o buto nito ay mapapakinabangan. Ipinagmamalaki ng mga taga Balete Bacon, Sto. Domingo Bacon, Poblacion Bacon, Rawis Bacon at San Isidro West Sorsogon at Bibincuhan Sorsogon ang pagkakaroon nila ng masaganang ani ng pili. Sa katunayan kung makikita mo sa kanilang daan may ilang kabahayan na nagbibilad ng buto nito. Isa sa patok na luto nito ang ang Pili Candy. Sa brgy. ng Poblacion Bacon makikita ang isang sikat na negosyante na ang pinakakakitaan ang pagtitinda ng pili. Ganun din sa brgy. Balete Bacon na kung saan may pagawaan pa dito ng pili. Pati na din sa brgy. Bibincuhan na may dayuhin ng mga turista upang bumili ng produktong Sorsogon.

Ang mga barangay ng Bogña, Bon-ot, Buenavista, at Cabarbuhan sa Bacon, namamayagpag ang galing sa paggawa ng tablea, isang produktong likha mula sa puso't sipag ng bawat pamilyang Sorsoganon. Ang tablea ay isang tradisyonal na produkto mula sa kakaw na ginagamit sa paggawa ng tsokolate o sikwate, isang mainit at matapang na inuming tsokolate na karaniwang iniinom sa almusal sa maraming bahagi ng Pilipinas. Ito ay gawa sa giniling na buto ng cacao. Kilala ang Bikol sa paggawa ng tablea. Isa rin ito sa pinagkukunan hanapbuhay ng

mga taong nakatira sa brgy. sapagkat karaniwang hanapbuhay ng mga tao dito ay pagsasaka at pagbubungkal ng lupa. Isinusulong bilang produktong pangkabuhayan din ang produktong tablea. May mga programa sa Sorsogon na nagtataguyod ng agrikultura ng kakaw at paggawa ng tablea bilang sustainable livelihood para sa mga magsasaka, lalo na sa mga kababaihan.

Ang molido candy ay isang tradisyonal na kakanin sa Pilipinas na gawa mula sa kamoteng kahoy (cassava), asukal, at gata ng niyog. Isa itong matamis at malagkit na panghimagas na karaniwang matatagpuan sa mga lungsod ng Sorsogon. Isa ang molido bilang panghimagas at paboritong pasalubong karaniwang makakabili nito sa lungsod ng Sorsogon. Sa katunayan maraming native na tindahan ang pwedeng bilhan ng molido. Karaniwang hanapbuhay sa mga barangay na ito ay paglalako o pagtitinda ng sariling gawa. Ang mga sangkap na ginamit sa pagluluto o paggawa ng mga panghimagas (dessert) ay halos nasa paligid lamang kung kaya't hindi na nahirapan pa ang mga nagluluto nito. Ang implikasyon ng pag-aaral na ito ay malaman ang mga tradisyunal na pagkain sa lungsod ng Sorsogon.

Meryenda (Kakanin)

Isa naman sa ipinagmamalaki ng mga taga Del Rosario Bacon ay ang suman moron. Ang Suman Moron ay isang Visayan delicacy na gumagamit ng glutinous rice flour na niluto sa gata ng niyog na hinaluan ng pulbos ng cocoa. Ang isang ito ay ginawang espesyal sa pamamagitan ng pagdaragdag ng tinadtad na mani. Ang Suman Moron ay isang partikular na uri ng suman na ginawa gamit ang chocolate layer na pinaikot-ikot sa vanilla layer, kaya lumilikha ito ng spiralized na anyo at durog din ang mga mani. Ang langutngot ng mani ang dahilan kung bakit paborito ng karamihan ang suman na ito. Ito ay ginawa gamit ang malagkit na bigas (malagkit). Karaniwang hanapbuhay ng mga tao sa brgy. na ito ay pagtatanim. Paglalako din ng mga lutong bahay ang ilang pinagkakakitaan ng mga tao dito.

Isa sa paboritong meryenda ng mga Bikolano ay ang Kaloko. Sabi sa lugar ng Sta. Cruz Bacon, mahirap gawin pero masarap kainin. Isa ito sa ipinagmamalaki ng mga taga Sta. Cruz Bacon kung kaya't ito'y mas kanilang pinagyayaman sa pamamagitan ng pagluluto o paggawa nito kung may mga turista o dumarayo sa kanilang lugar ito ang kanilang inihahanda. Ang Kaloko ay isang kakaibang kakanin na sikat sa Bicol, lalo na sa Sorsogon. Ito ay gawa sa gabi (taro).

Ang kaloko ay isang tradisyunal na kakanin mula sa Bicol na kilala sa masarap nitong kombinasyon ng malagkit na bigas, gata ng niyog, at asukal. Ang kaloko ay may creamy texture at tamang tamis, na kadalasang iniluluto gamit ang mga simpleng sangkap na matatagpuan sa mga lokal na pamilihan. Sa barangay ng San Isidro sa Bacon, isang natatanging kakanin ang patuloy na bumabalot sa alaala ng bawat okasyon at pagtitipon. Ang Hinagom ay isang bicolano delicacy. Isang tradisyunal na kakanin mula sa Bicol, partikular sa mga probinsya tulad ng Sorsogon. Ang probinsya ng Sorsogon, ay sagana sa niyog, saging, balinghoy (cassava), bigas, at iba pang root crops. Kaya't natural lang na gumawa sila ng iba't ibang kakanin gamit ang mga ito, ito ay isang uri ng matamis na malagkit na bigas na hinahалан ng gata ng niyog at asukal at asin. Ang hinagom ay may malasa at tamis na lasa at kadalasang ginagawa bilang meryenda o panghimagas.

Ang Bibingka ay karaniwang giniling na bigas at tubig. Ito ay karaniwang tinatawag na kakanin mula sa salitang kanin o lutong kanin. Bagama't halos kapareho ng puto ang resipe, walang mga embellishment, ang paraan ng pagluluto nito ang nagbibigay sa rice cake ng kakaibang tekstura at aroma. Ang salitang "bibingka" ay hango sa salitang "bebinca" ng mga Portuges o Kastila, na impluwensya rin ng kolonyal na panahon pero ginawa ng mga Pilipino ang sarili nilang bersyon gamit ang mga lokal na sangkap. Sa brgy. Bibincahan Sorsogon may ilan na nagluluto ng bibingka kakanin. Bagamat malayo sa karagatan, hindi ito naging hadlang sa mga naninirahan sa brgy. bagkus ito'y kanilang pinagkakakitaan.

Ang Ibus na Suman ay isang uri ng suman o kakaning Pilipino na gawa sa malagkit na bigas at gata ng niyog, na ibinabalot sa dahon ng buli o buri palm na tinatawag na "ibus"—kaya tinatawag itong "Suman sa Ibus". Isa ito sa ipinagmamalaki ng mga taga San Ramon, San Roque at San Vicente Bacon. Ang pagkaing ito ay hindi

nawawala sa uso mula noon hanggang ngayon. Ito ay kalimitang inihahanda sa mga piyesta. Kilala rin ang mga taga San Ramon Bacon sa husay sa paggawa ng ganitong kakanin parehas ng karatig nitong mga barangay. Isa rin ito sa pinagkukunan ng hanapbuhay ng mga nakatira dito. Ang ilan naman ay gumagawa nito sapagkat may mga gustong umorder, ang ilan naman ay inilalako pa ito sa palengke. Kilala rin ang barangay San Ramon sa may masaganang ani ng palay lalo na ng bigas na malagkit. Kung kaya't madali lamang sa kanila ang makahanap ng mga sangkap sa paggawa ng sumang ibus. Hangad ng mga taga San Ramon Bacon na mas makilala pa ang kanilang barangay sa husay at tampok na paggawa ng suman gibus upang mas lalo pang umunlad ang kanilang barangay. Ang pagpapanatiling malinis ang kapaligiran at hindi pagpapabaya sa kalikasan ang isa paraan upang mapanatili ang masaganang ani ng palay sa kanilang barangay.

Sa lugar naman ng Caricaran Bacon matatagpuan ang Binot-ong. Uri ng suman na kung saan nakabalot sa dahon ng saging. Isa rin ito sa paboritong kainin ng mga bikolano lalo na't kung ito ay bagong luto, talagang maamoy mo ang bango ng pagkaing ito. Isang uri ito ng kakanin na gawa rin sa malagkit at gata ng niyog. Sagana ang brgy. Caricaran sa yamang lupa kung kaya't iba't ibang produktong gamit ang gata ang kanilang niluluto. Ang binut-ong ay isang masarap na kakanin mula sa Bicol na kadalasang ginagamitan ng malagkit na bigas at gata ng niyog, at may matamis na lasa na kadalasang nilalagyan ng sugar at latik. Ang binut-ong ay isang tradisyunal na kakanin na kilala sa makulay nitong lasa at tekstura. dahon ng pandan habang niluluto. Habang niluluto ang binut-ong, maaari ding ihanda ang latik sa isang kawali.

Ang puto lanson ay isang uri ng kakaning Pilipino na karaniwang matatagpuan sa lungsod ng Sorsogon. Isa itong tradisyonal na malagkit, bahagyang matamis, at makunat na puto na gawa sa ginadgad na kamoteng kahoy (cassava) at iba pang simpleng sangkap. Makakabili ng puto lanson sa palengke na kung saan may isang pwesto na binabalik balikan ng mga mamimili. Karaniwang hanapbuhay sa mga barangay na ito ay paglalako o pagtitinda. Ang Barangay Sirangan sa Sorsogon City ay kilala sa pagiging sentro ng komersyo at kalakalan sa lungsod. Dahil sa lokasyon nito sa tabi ng Sorsogon Bay at malapit sa Plaza Bonifacio, madalas itong dinarayo ng mga lokal at turista. Ang paggawa at pagbebenta ng Puto Lanson ay naging bahagi ng kultura at kabuhayan ng mga residente ng Barangay Sirangan. Dahil sa mataas na demand mula sa mga turista at lokal na mamimili, maraming pamilya sa barangay ang nag-aalok ng Puto Lanson bilang kanilang pangunahing produkto. Ito rin ay isang paboritong pasalubong at pamahingang pagkain na sumasalamain sa mayamang kultura ng rehiyon. Ang suman lihiya sa Sorsogon ay isang pambihirang kakanin na binubuo ng malagkit na bigas na niluto sa gata at inihahain kasama ng lehia—isang matamis, malapot, at may gata na latik sauce na siyang nagbibigay ng kakaibang linamnam sa suman.

Ang Tya Tinay's ay isang paboritong tambayan ng mga Sorsoganon mula sa iba't ibang antas ng buhay, na nagsasama-sama tuwing umaga upang magsalo-salo sa masarap na almusal. Ang kanilang suman lihiya ay isang tradisyonal na Filipino rice cake na gawa sa glutinous rice na niluto gamit ang lye water, at inihahain na may matamis na latik sauce. Ito ay isang masarap at authentic na karanasan ng lokal na kakanin ng Sorsogon. Matatagpuan ang karendirya ni Tya Tinay sa Yakal St. Gate 2 Bibincahan. Karaniwang hanapbuhay ng mga naninirahan dito ay paglalako, malayo man sa yamang dagat, marami naman paraan upang mabuhay ang mga tao. Isa sa karaniwang hanapbuhay ay ang paglalako o pagtitinda na kung saan ang ilan ay namana pa ang kanilang talento sa pagluluto sa kanilang mga ninuno.

Cassava Roll isang klasikong kakanin na delicacy ng mga Sorsoganon. Ang cassava roll ng mga taga-Sorsogon ay isang kakanin o panghimagas na gawa sa kamoteng kahoy (cassava), na kilala sa pagiging malagkit, matamis, at masarap. Karaniwan itong ibinebenta sa mga lokal na pamilihan, pasalubong centers, at ginagawa rin sa bahay bilang meryenda. Isa naman itong uri ng kakanin na ipinagmamalaki ng mga taga San Juan Bacon. May payak na pamumuhay ang mga tao sa brgy. na ito karaniwang hanapbuhay nila ay pagsasaka sapagkat medyo malayo sila sa katubigan. Kung kaya't pagbebenta ng mga kakanin ang karaniwang hanapbuhay dito. Nalaman na mahilig sa matamis na pagkain ang mga Sorsoganon. Ang implikasyon nito ay ang pagpapanatiling buhay ang mga tradisyon na pagkain. Maaaring maging daan din upang makilala ang lalawigan sa larangan ng pagkain sa buong bansa at maging sa ibang bansa. Nagdudulot ito ng karagdang kita at

hanapbuhay para sa mga lokal, gaya ng tour guides, hotel staff, at lokal na negosyante. Nabanggit sa pag-aaral nina Dayto, Estelon at Lumabi (2023) ang pagtalakay sa mga tradisyunal na pagkain sa Sorsogon, kabilang ang mga lokal na delicacies tulad ng hinagom, binut-ong, at timitim. Tinutukoy nito ang kahalagahan ng mga pagkaing ito sa kultura at ekonomiya ng Sorsogon Province.

3.2 Nabuong babasahing materyal ay magasin ng mga pagkaing kilala sa Lungsod Sorsogon

Ang nabuong sa babasahing materyal ay isang magasin ng mga pagkain na may pamagat na Siram: Pagkaong Sorsoganon ay mahalaga upang higit nating maunawaan, mapahalagahan, at maipagmalaki ang mayamang kultura ng pagkain sa lungsod ng Sorsogon. Ang babasahing ito ay hindi lamang simpleng talaan ng mga kilalang pagkain sa lungsod, ito ay isang salamin ng kasaysayan, tradisyon, at pamumuhay ng mga Sorsoganon. Sa pamamagitan ng Siram, masusulyapan natin ang mga pagkaing may malalim na pinagmulan tulad ng Hinagom, Tablea, Atsarang Papaya, at ang walang kapantay na paggamit ng sili sa mga lutuing Bicolano. Itinatampok sa babasahin hindi lamang ang mga sangkap, paraan ng pagluluto at lasa, kundi pati ang kwento sa likod ng bawat putahe, kung paanong ito ay naging bahagi ng pagkakakilanlan ng mga mamamayan. Sa pagbabasa ng Siram: Pagkaong Sorsoganon, natututo tayong pahalagahan ang lokal na karunungan, tangkilikin ang sariling atin, at itaguyod ang mga pagkaing tunay na likha ng Sorsogon. Isa itong paanyaya na muling tuklasin ang lasa ng bayan at isabuhay ang pagmamahal sa kulturang pinagmulan.

3.3 Pagtanggap ng nabuong materyal batay sa pagpapatunay ng nilalaman, pagtalakay sa nilalaman, at disenyo

Napatunayan sa pananaliksik na kilala sa Sorsogon ang mga pagkaing tulad ng "Bicol Express", "Laing", at "Kinunot na Pagi", na may lokal na bersyon na may pagkaing dagat bilang pangunahing sangkap. Ayon sa mga kalahok, ang mga pagkaing ito ay bahagi ng araw-araw na kultura ng pagkain ng mga Sorsoganon at isinasama rin sa mga pista, handaan, at pagdiriwang. Nakumpirma rin ng mga lokal na eksperto hal. mga guro sa EPP/TLE na ang mga pagkaing ito ay totoong sumasalamin sa panlasa at tradisyon ng mga taga Sorsogon. Lumabas sa pagsusuri na ang mga pagkaing nabanggit ay hindi lamang pagkain kundi simbolo ng kultura, pagkakakilanlan, at kasaysayan ng Sorsogon. Naipapasa sa bawat henerasyon ang mga recipe sa pamamagitan ng salinlahing tradisyon, at madalas itong isinasama sa mga panibagong imbensyon gaya ng modernong bersyon ng mga pagkain bilang paraan ng pagpapakilala sa kultura sa mas batang henerasyon.

Sa pagsusuri ng disenyo ng materyales natuklasan na mas epektibo ang materyales na may kombinasyon ng biswal at recipe. Ang disenyo ng mga materyales ay mas tinatanggap kapag ito ay makulay, madaling basahin, at may kasamang salaysay o kuwento sa likod ng pagkain. Ang mga tagatanggap ay nagpakita ng positibong tugon sa mga materyales na may lokal na disenyo at salitang ginagamit, lalo na kapag ito ay nasa wikang Filipino o Bikol. Ang implikasyon ng pag-aaral na ito ay upang mapanatili ang integridad, bisa, at atraksyon ng impormasyong ipinalalaganap, lalo na sa kontekstong pangkultura gaya ng pag-aaral sa mga pagkaing katutubo o tanyag sa isang lugar. Ang paggamit ng materyal ay hindi lamang praktikal, kundi nagpapakita rin ng respeto at pag-aangat sa lokal na wika at identidad.

Sa pananaliksik nina Ramos at Garcia (2018) na pinamagatang "Culinary Traditions of the Bicol Region: Preservation through Tourism," kanilang tinukoy ang papel ng mga tradisyunal na pagkain sa pagpapanatili ng identidad ng Bicolano. Ayon sa kanilang pag-aaral, ang lokal na pagkain ay nagiging tulay ng koneksyon sa kasaysayan at kultura ng rehiyon, habang kasabay na umaangat ang interes ng mga turista sa mga pagkaing tulad ng pinangat, ginataang santol, at iba pang putaheng may halong gata at sili. Binanggit din sa kanilang pag-aaral ang potensyal ng mga pagkaing ito bilang bahagi ng culinary tourism sa rehiyon.

4. Konklusyon at Rekomendasyon

Batay sa mga natuklasan, nabuo ang mga sumusunod na konklusyon: Ang lungsod Sorsogon ay may mga

pagkaing kilala batay sa: pampagana (appetizer), pangunang hain (main dish), panghimagas (dessert) at meryenda (kakanin). Ang nabuong materyal na magapapakilala sa pagkaing Sorsoganon ay isang magasin. Tinanggap ang nabuong materyal batay sa pagpapatunay ng nilalaman, pagtalakay sa nilalaman at disenyo. Ang mga sumusunod ay ang mga nabuong rekomendasyon sa pag-aaral. Tangkilikin ng mga taga Sorsogon ang sariling pagkain. Panatilihin buhay ang mga pagkaing kilala sa Lungsod Sorsogon upang ito'y hindi maglaho o makalimutan. Maaaring magamit ang mga nakapaloob na impormasyon upang maging lunsaran sa pagtuturo. Maaaring gumamit ng iba pang uri ng social media platforms gaya ng blog, reels at tiktok upang makahikayat ng mas maraming turista.

5. Talasanggunian

- Apaydinli, Koksai, Erdil, Aysenur, Isseveroglu, Gulsun, Nalcacigil, Emre, Oren, Tuba Sahin, Oren, Veli Erdinc, Ozyilmaz, Ahmet Fatih. (2020), *As a New Phenomenon: Digital Cuisine Culture*
- Arrogante, Jose A. Komisyon sa Akademikong Filipino. Unlad Publishing House, Pasig City, 2007
- Artikulo XIV, Seksyon 14-18 ng Konstitusyon ng 1987
- Dayto, Lyslie D. Estelon, Zyra Mae F. Lumabi, Precious Kristal D. (2023) *Traditional Food in Sorsogon Province*. Sorsogon State University
- Diksyunaryong Sentinyal ng Wikang Filipino (2011), Manila.
- Fischer, Florian at Yasmeen, Bushra. (2024), *Food Choices of Contemporary Cuisine and Traditional Foods: Effects on Family Ties*
- Guerrero, Lorie N. (2024). *Gastronomic Tourism: Its Viability in Irosin, Sorsogon*
- Luga, M. V. C. (2021), *Turo-Turismo Culture-Based Instructional Materials for SHS English*.
- Ma, Shutian, Zhang, Chengzhi, Zhang, Zi-Ke, Zhou, Qingqing at Yue, Zijing. (2019), *Using Social Media to Explore Regional Cuisine Preferences in China*
- Nadalipour, Zahra, Rathore, Afsheen Hassan, at Tabar, Sahar Fazeli. (2020), *Promoting Traditional Cuisine as a Cultural Tourism Product: A Local Community's Involvement Approach*
- Pambansang Komisyon para sa Kultura at mga Sining o National Commission for Culture and the Arts (NCCA)
- Rebustillo, Bebeth H. (2019) *Kasaysayan at Kultura ng Bawat Barangay sa Munisipyo ng Bulan; Ambag sa Panitikan*. Sorsogon State College, Lungsod ng Sorsogon.
- Santos, Teresita (2008), *Larangan: Seminar Essays on Philippine Culture*: Manila, National Commission for Culture, No. 3
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2014)

