



UNIVERSITAS GADJAH MADA
PUSAT STUDI WANITA



KKN-PPM UGM SABU RAIJUA PERIODE 2 - 2020

Pemanfaatan dan Pengolahan Bahan Pangan Lokal untuk Memaksimalkan Gizi Keluarga

Pengembangan edukasi untuk meningkatkan pemahaman gizi dan makanan keluarga Hawu Mehara

Tema KKN-PPM:

Peningkatan peran wanita dalam mencapai kesejahteraan berkelanjutan melalui pariwisata di Kecamatan Hawu Mehara, Kabupaten Sabu Raijua, Nusa Tenggara Timur

SDGs:

No 2. Mengakhiri kelaparan
No 3. Kesehatan yang baik dan kesejahteraan

Dosen Pembimbing
Dr. Widya Nayati, MA

Azka Khansa Hanifah
FK-KMK UGM
SUBUNIT 2 - Desa Molie

Pendahuluan

Pangan adalah semua yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, perikanan, dan peternakan, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman untuk konsumsi manusia sehari-hari.

Pangan lokal adalah makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi sumber daya dan kearifan lokal. Dengan kata lain, pangan lokal merupakan konsumsi sumber pangan yang berasal dan dibudidayakan dari wilayah setempat.

Pemanfaatan pangan ini merupakan salah satu pilar 'ketahanan pangan' yang mengacu kepada penggunaan pangan oleh rumah tangga dan kemampuan tubuh seseorang untuk menyerap dan menggunakan zat gizi dari dalam bahan pangan, sehingga diharapkan dengan pemanfaatan pangan yang baik dapat mencapai ketahanan pangan di setiap keluarga yang menunjukkan kondisi terpenuhinya pangan baik dari jumlah, mutu, keberagaman, zat gizi, dan keterjangkauannya supaya setiap keluarga dapat hidup sehat, bergizi, aktif, dan produktif.

Sedangkan **pengolahan pangan** yang dilakukan dari awal bahan mentah hingga siap dimakan diharapkan dapat meningkatkan cita rasa dan pencernaan bahan, serta menambah pengetahuan keluarga tentang variasi olahan makanan yang dapat dibuat dari berbagai bahan pangan lokal dan manfaat kesehatan di dalamnya sehingga dengan adanya booklet ini, setiap keluarga dapat mencoba berbagai variasi makanan dari bahan pangan lokal yang mudah didapat di daerah setempat.

Bahan pangan lokal Sabu Raijua & Nusa Tenggara Timur

3 Jagung

5 Kelapa

7 Kangkung

9 Kacang tanah

11 Ikan cakalang

13 Udang

Bahan pangan lokal imun booster:

15 Jahe dan kunyit

17 Bawang merah, bawang putih, dan cabai merah

19 Sorgum

21 Hanjeli

23 Ubi jalar

25 Labu kuning

27 Jambu biji

28 Kacang hijau

30 Tempe (kacang kedelai)

Jagung



Jagung adalah tanaman yang berbentuk biji-bijian dan memiliki kandungan karbohidrat yang banyak. Karbohidrat adalah zat gizi utama yang dibutuhkan manusia karena menyediakan tenaga supaya kita bisa bergerak dan bekerja.

Beberapa daerah di Indonesia, seperti di Madura dan Nusa Tenggara menjadikan jagung sebagai bahan pokok yang dimakan setiap hari. Selain sebagai sumber karbohidrat, jagung juga mengandung banyak protein dan zat gizi lain yang penting untuk tubuh kita seperti "serat pangan", asam lemak esensial, isoflavin, berbagai jenis mineral, antosianin, beta-karoten (provitamin A), dan asam amino esensial sehingga menjadikan jagung sebagai bahan pangan yang sehat karena zat gizinya yang banyak.

Serat pangan dalam jagung mampu menurunkan kadar kolesterol darah. Kolesterol adalah lemak 'jahat' dalam tubuh yang jika terlalu banyak dapat menyebabkan penyakit jantung karena dapat menyumbat jantung dan pembuluh darah di dalam tubuh.

Sedangkan vitamin A dan vitamin E pada jagung kuning berperan sebagai antioksidan alami. Antioksidan adalah zat yang dapat membantu sistem kekebalan tubuh supaya mudah melawan bakteri dan virus jahat yang masuk ke tubuh kita.



Omelet Jagung



Omelet adalah kata lain dari telur dadar jadi 'omelet jagung' adalah telur dadar yang berisi butiran jagung kuning. Omelet jagung memiliki rasa yang enak dan gurih, dapat dimakan pada saat sarapan pagi. Sarapan sehat setelah olahraga pagi adalah kebiasaan baik yang dapat membuat tubuh lebih sehat dan bugar.



Bahan:

- 1 buah jagung
- 2 butir telur
- 1 buah seledri
- 1 buah daun bawang
- 1 siung bawang merah
- 1/4 sdt garam

Alat:

- Kompor
- Wajan untuk menggoreng
- Mangkuk untuk tempat mencampur bahan
- Pisau untuk mengiris
- Garpu untuk mengocok telur

Cara membuat:

1. Iris jagung hingga tersisa butir-butir jagung
2. Hancurkan kasar butir-butir jagung
3. Iris tipis bawang merah, daun bawang, dan seledri
4. Siapkan mangkuk, campurkan seluruh bahan di dalam mangkuk beserta telur, lalu kocok hingga telur dan jagung tercampur rata
5. Setelah minyak panas, tuang adonan ke atas wajan
6. Tunggu sampai matang
7. Omelet jagung siap disantap



Kelapa

Kelapa adalah buah dari tanaman tropis yang unik karena daging buahnya dapat langsung dimakan dan kandungannya dapat langsung diminum tanpa perlu diolah.

Kelapa sudah sangat terkenal khasiatnya maupun rasanya yang nikmat. Daging dari buah kelapa ini biasanya dijadikan es yang segar dan jenis minuman lainnya. Selain enak dan menyegarkan, kelapa juga mengandung manfaat yang luar biasa bagi kesehatan, serta sangat baik untuk ibu yang sedang hamil.

Buah dan air kelapa dapat menyembuhkan penyakit infeksi saluran kencing yaitu penyakit yang menyebabkan rasa sakit ketika buang air kecil. Air kelapa mengandung banyak mineral yang dapat mengatur tekanan darah, mengobati cacingan, melawan virus penyebab penyakit, mengobati penderita demam berdarah, dan bermanfaat bagi janin jika dikonsumsi oleh ibu hamil.



Pudding kelapa muda

Pudding kelapa memiliki rasa yang manis dan lembut. Cocok dimakan sebagai camilan atau selingan makan berat untuk anak-anak maupun dimakan bersama-sama keluarga.

Bahan:

- 1 sdm bubuk agar-agar
- 75 gr gula pasir
- 600 ml air kelapa muda
- 40 gr daging kelapa muda

Bahan untuk lapisan atas pudding

- 1/2 sdm bubuk agar-agar
- 50 gr gula pasir
- 175 ml air
- 125 ml santan kental
- 1/4 sdt garam
- 5 gr tepung hunkwe

Cara membuat:

1. Campurkan bahan pudding (bubuk agar-agar dan gula pasir) lalu masak hingga mendidih, masukkan kelapa muda dan air kelapa muda.
2. Tuang ke dalam loyang/ wadah pudding dan tunggu pudding menjadi agak padat sembari membuat lapisan atas.
3. Buat lapisan atas pudding dengan mencampur semua bahan lapisan atas, lalu masak hingga mendidih.
4. Tuang ke atas Loyang pudding yang sebelumnya sudah dibuat.
5. Tunggu hingga pudding memadat.



Kangkung

Kangkung adalah tanaman yang hidup di daerah tropis maupun subtropis, termasuk ke dalam famili *Convolvulaceae* atau kangkung-kangkungan dengan batang bergetah dan berlubang di dalamnya. Kangkung dikenal sebagai sayuran hijau yang memiliki kandungan vitamin dan mineral cukup tinggi serta pembudidayaannya juga tergolong mudah. Bagian tanaman kangkung yang paling penting adalah batang muda dan pucuk-pucuknya yang diambil untuk sayur-mayur.

Kangkung memiliki rasa yang enak dan kandungan gizi cukup tinggi, yakni vitamin A, vitamin B, dan vitamin C, serta mineral terutama zat besi, kalsium, kalium, dan fosfor. Manfaat kangkung antara lain: 1) kandungan zat besi dalam kangkung dapat mencegah anemia (kurang darah merah), lemah, lesu, dan pusing dengan cara menambah pembentukan sel darah merah. 2) kandungan vitamin A, karoten, dan lutein dalam kangkung berguna sebagai obat yang menyehatkan mata dan mencegah katarak (yaitu kondisi mata yang hampir buta karena lensa mata keruh atau buram). 3) kandungan vitamin B kompleks dan omega 3 dalam kangkung mampu membantu kinerja otak menjadi lebih baik sehingga kangkung bagus dimakan oleh anak-anak pada masa pertumbuhannya karena mampu meningkatkan kecerdasan otak.





Plecing kangkung terasi

Klecing kangkung memiliki rasa yang gurih dan pedas karena sambal yang terbuat dari kacang tanah dan cabai. Cocok dimakan langsung sebagai kudapan maupun dimakan bersama nasi.

Bahan:

- 2 ikat kangkung, siangi dan cuci bersih

Alat:

- Kompor
- Panci untuk merebus
- Ulekan untuk membuat sambal
- Piring dan sendok

Bahan sambal:

- 100 gram kacang tanah goreng
- 4 cabai merah keriting
- 5 buah cabai rawit
- 1 sdt terasi bakar
- 1 buah tomat
- 1 buah jeruk limau
- garam dan gula secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus kangkung dengan sedikit garam. Angkat dan tiriskan.
2. Ulek setengah halus bahan sambal dan beri sedikit air dan kucuri dengan jeruk limau.
3. Sajikan di atas kangkung rebus dan tuangi sambal plecing di atasnya.



Kacang Tanah

Kacang tanah adalah kacang-kacangan yang termasuk lauk nabati yang mengandung banyak lemak dan protein. Biji kacang tanah adalah bahan makanan yang sehat dan memiliki segudang manfaat yang dibutuhkan manusia. Kacang tanah mengandung lemak (40-50%), protein (27%), karbohidrat, zat lesitin, kolin, dan berbagai vitamin (A, B, C, D, E, dan K), serta mineral seperti kalsium, zat besi, klorida, magnesium, fosfor, kalium, dan sulfur, juga mengandung asam lemak esensial seperti omega 3 dan omega 9 yang bermanfaat bagi tubuh.

Kacang tanah mengandung serat lebih tinggi. Serat berperan dalam mencegah kanker, mengurangi kadar kolesterol darah dan mengontrol kadar gula darah. Kacang tanah juga mengandung antioksidan beta-sitosterol dan reverastrol yang mampu mencegah pertumbuhan kanker, mencegah penyakit jantung, memperkuat kekebalan tubuh, dan memperkuat otot.

Kacang tanah dapat dimakan dalam berbagai bentuk misalnya sebagai bahan sayur, saus, ataupun digoreng dan direbus menjadi kacang goreng, kacang rebus, kacang telur, dan lain-lain. Juga dapat diolah sebagai bumbu pecel, oncom, dan gado-gado. Sebagai bahan industri, kacang tanah dapat dibuat keju, mentega, minyak, dan sabun, sedangkan daun tanaman kacang tanah dapat dibuat menjadi bahan pakan ternak dan pupuk.

Cake kacang tanah

Cake atau kue kacang tanah memiliki rasa yang manis dan lembut yang disukai dari mulai anak-anak hingga orang dewasa, cocok dimakan bersama-sama sebagai kudapan setelah makan berat.

Bahan:

- 300 gram tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 100 gram kacang tanah, sangrai, cincang kecil-kecil sekali
- 150 gram margarin
- 150 gram gula pasir
- 50 gram gula pasir kasar
- 1 bungkus kecil vanili bubuk
- ½ sdt garam halus
- 2 butir kuning telur untuk olesan

Alat:

- Mangkuk besar
- Loyang kue
- Kuas kue
- Alat pemanggang

Cara membuat:

1. Campurkan margarin, gula halus, vanili, dan garam lalu kocok hingga mengembang.
2. Tambahkan telur, kocok kembali dengan kuat kemudian masukkan tepung terigu, aduk hingga adonan tercampur sempurna.
3. Tuang adonan dalam loyang yang telah diolesi mentega agar tidak lengket saat kue dikeluarkan. Setelah itu, oleskan bagian atas dengan kuning telur menggunakan kuas kue.
4. Taburkan gula pasir dan kacang lalu panggang dengan suhu panas yang tidak terlampau tinggi hingga matang.



Ikan Cakalang

Ikan cakalang termasuk ke dalam kelompok ikan tuna *Scombridae*.

Ikan cakalang memiliki kandungan nutrisi yang baik dan bermanfaat untuk manusia. Ikan ini mengandung lemak yang lebih sedikit dibanding jenis tuna lainnya, namun mengandung protein yang lebih tinggi. Ikan cakalang adalah salah satu sumber protein hewani dengan kandungan lemak omega-3 yang banyak.

Omega-3 adalah jenis 'lemak baik' yang tidak akan memberikan efek buruk terhadap tubuh kita, berbeda dengan kolesterol yang merupakan 'lemak jahat'. Omega-3 akan membantu tubuh dalam menjaga kesehatan jantung, juga membantu mencegah kanker (terutama kanker payudara dan kanker darah). Omega-3 bagus untuk ibu hamil dalam membentuk sel pembuluh darah dan jantung janin.





Pampis Ikan Cakalang

Pampis ikan cakalang adalah makanan khas Manado, cocok dimakan sebagai lauk bersama nasi ataupun jagung dan sorgum. Juga dapat dimakan oleh balita dan anak-anak karena bertekstur lembut dan mudah dimakan.

Bahan:

- 500 gram ikan cakalang
- 2 buah jeruk nipis, peras airnya
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 1 batang serai (sereh)
- 1 batang daun bawang

Bumbu halus:

- 6 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 15 buah cabai merah keriting
- 8 buah cabai rawit merah
- 2 cm jahe
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan cakalang, lalu kukus sampai matang.
2. Suwir-suwir daging ikan cakalang, kemudian campur dengan air jeruk nipis dan aduk rata.
3. Tumis bumbu halus, serai, dan daun bawang sampai harum dan matang.
4. Masukkan daging ikan yang telah disuwir, lalu aduk rata.
5. Masak dengan api kecil sampai kering sambil sering di aduk. Lalu angkat.
6. Pampis cakalang siap di sajikan

Alat :

- Kompor
- Panci kukus untuk mengukus
- Wajan untuk menumis
- Pisau untur menyuwir daging ikan
- Spatula (pengaduk)



Udang



Udang adalah salah satu hasil laut dan komponen penting bagi perikanan di Indonesia. Udang sangat cocok berada di perairan Indonesia karena kondisi habitat terumbu karang yang tumbuh subur dan memungkinkan udang untuk berkembangbiak.

Udang mengandung berbagai zat dan nutrisi yang bermanfaat bagi manusia. Dalam udang terkandung zat gizi aktif seperti mineral, lemak, dan asam amino esensial. Zat-zat ini memiliki peran penting untuk kesehatan dan pertumbuhan manusia. Udang mengandung omega 3 dan omega 6 yang bagus untuk perkembangan otak anak, sehingga baik dimakan mulai dari bayi hingga remaja yang masih berada dalam masa pertumbuhan, juga untuk ibu hamil sebagai nutrisi bagi janin yang masih berkembang.



Sup udang kelapa muda

Bahan:

- 400 gram udang, potong dadu
- 100 gram cumi, potong dadu
- 250 gram labu kuning, potong dadu
- 300 gram daging kelapa muda, potong dadu
- Buah kelapa utuh
- 2000 ml air kaldu

Bahan bumbu:

- 5 siung bawang merah, rajang
- 10 siung bawang putih, rajang
- ½ buah pala lalu memarkan
- ½ sendok teh merica bubuk
- 10 lembar daun seledri, potong
- 10 lembar daun bawang, iris tipis
- Garam secukupnya
- Cabai merah keriting
- 5 buah cabai rawit
- 1 sdt terasi bakar
- 1 buah tomat
- 1 buah jeruk limau
- garam dan gula secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus air kaldu sampai mendidih lalu masukan potongan cumi dan udang. Kemudian masak sampai matang lalu masukkan potongan labu.
2. Setelah setengah matang, masukan bawang merah, bawang putih, buah pala, merica, bubuk garam, daun seledri dan daun bawang.
3. Masukkan potongan kelapa muda.
4. Setelah matang, masukkan ke dalam batok kelapa muda lalu kukus hingga matang.
5. Sup Udang Kelapa Muda siap dinikmati.



Bahan pangan imun booster



Bahan pangan imun booster (booster artinya 'penguat') adalah bahan-bahan dengan kandungan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Daya tahan atau kekebalan tubuh adalah sistem tubuh yang akan melindungi kita dari virus, bakteri, atau zat asing lain pembawa penyakit. Daya tahan tubuh tidak hanya mencegah agar tidak mudah terjangkit suatu penyakit, tetapi juga mempercepat penyembuhan dan pemulihan dari sakit. Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan konsumsi makanan yang bergizi dan sumber komponen bioaktif yang memiliki aktivitas anti-virus dan imunomodulator atau imun booster (penguat sistem imun).



Jahe

Jahe memiliki khasiat dalam pengobatan berbagai penyakit. Secara tradisional, jahe dimanfaatkan untuk mengobati batuk, pilek, sakit kepala, gangguan pencernaan, rematik, infeksi saluran kemih, dan mengatasi rasa mual/muntah. Jahe juga memiliki kemampuan sebagai antidiabetes, antikanker, analgesik (anti nyeri), antipiretik (penurun demam), antialergi, antioksidan, antibakteri, imun booster, dan antivirus. Produk jahe terdapat dalam berbagai bentuk seperti pasta, irisan kering, serbuk/bubuk, dan suplemen.



Kunyit

Kunyit merupakan tanaman obat dengan kandungan bahan aktif utama bernama **kurkumin**. Manfaat kunyit secara umum bagi kesehatan antara lain sebagai antioksidan, anti-radang, anti-tumor, anti-mikroba, pencegah kanker, imun booster, menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol, serta sebagai pembersih darah. Kurkumin sudah diteliti berpotensi sebagai antivirus yang menghambat COVID-19. Produk olahan kunyit cukup beragam, baik berasal dari rimpang segar, serbuk, maupun ekstraknya.



Wedang Jahe

Wedang jahe cocok diminum hangat-hangat saat pagi hari atau saat musim dingin, wedang jahe dapat menghangatkan kerongkongan dan badan, sehingga juga cocok diminum saat sedang sakit/demam.

Bahan:

- 1 batang serai
- 1 potong jahe (seruas jari)
- 1 ½ gelas air
- 10 gram gula

Cara membuat:

1. Siapkan bahan
2. Rebus air sampai mendidih
3. Masukkan serai, jahe, dan gula.
4. Tunggu 5 menit kemudian sajikan



Sama seperti wedang jahe, kunyit asam juga cocok diminum hangat-hangat sehingga dapat menghangatkan badan saat cuaca dingin. Kunyit asam biasanya diminum sebagai 'obat' yang memiliki banyak manfaat kesehatan.

Bahan:

- 30-40 gram rimpang kunyit yang dihaluskan atau 2-3 gram serbuk kunyit
- 10 gram daun asam
- 300 ml air

Cara membuat:

1. Siapkan bahan
2. Rebus air sampai mendidih
3. Larutkan kunyit dan asam dalam air mendidih sambil direbus selama 10 menit



Kunyit Asam





Bawang Merah

Bawang merah adalah komoditas yang paling umum dikonsumsi sebagai bumbu atau pelengkap masakan. Bawang merah mengandung **asam glutamat**, yaitu penguat rasa alami yang menyebabkan rasa masakan menjadi lebih enak. Di Indonesia, bawang merah dikenal sebagai obat tradisional yang dapat mengobati luka, kembung, sakit flu, dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Dalam bentuk minyak, bawang merah digunakan untuk aromaterapi (obat hirup) yang dapat memperbaiki gangguan pencernaan.

Bawang putih adalah komoditas yang banyak digunakan sebagai bumbu masak karena memiliki *flavor* (rasa) spesifik yang disukai. Bawang putih mengandung komponen aktif **alisin** dan **ajoene** yang diketahui dapat menghambat pertumbuhan virus sehingga tidak dapat hidup dalam tubuh kita. Komponen aktif pada bawang juga memiliki fungsi sebagai anti-bakteri, anti-kanker, dan pengatur sistem imun. Bawang putih dapat diolah dalam bentuk produk tepung, minyak, pasta, irisan kering, dan garam bawang putih.



Bawang Putih

Pemanfaatan cabai merah sangat luas mulai dari bumbu masakan, campuran jamu, hingga dijadikan sebagai bahan dalam produk obat-obatan. Cabai mengandung **capsaicin** yang memiliki sifat antioksidan yaitu zat yang dapat mencegah peradangan dan menangkalkan radikal bebas (zat jahat), juga menguatkan jaringan tubuh dari serangan infeksi seperti bakteri dan virus. Cabai juga mengandung nutrisi yang baik yakni vitamin A, B6, C, E, K, folat, dan kalium yang sangat baik untuk kesehatan.



Cabai Merah

Sambal



Sambal adalah istilah dalam kuliner Indonesia yang merujuk pada saus pedas yang biasa dimakan bersama lauk. Biasanya, sambal berbahan utama cabai yang dilumatkan sampai kandungan sarinya keluar, kemudian ditambahkan bahan-bahan lain seperti garam atau bawang.

Bahan:

- 1 buah tomat merah
- 10 buah cabai rawit
- 3 buah cabai merah
- 2 siung bawang putih
- 1 siung bawang merah
- Garam (secukupnya)
- Gula (secukupnya)
- Kaldu ayam bubuk
- (secukupnya)
- Minyak goreng

Cara membuat:

1. Goreng bawang putih, bawang merah, cabai rawit, cabai merah, dan tomat hingga matang.
2. Haluskan bahan-bahan yang telah digoreng pada cobek/ulekan.
3. Tambahkan garam, gula, dan kaldu ayam bubuk sedikit saja. Koreksi rasa.
4. Tambahkan air jeruk jika ingin rasa sambal yang lebih segar.
5. Panaskan minyak, tumis lagi sambal tomat sebentar saja agar rasanya makin mantap.



• Sambal tomat



• Sambal bawang

Bahan:

- 7 buah cabai rawit
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- Garam
- 1 jumput gula
- Kaldu ayam bubuk
- Minyak goreng panas

Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih, bawang merah, dan cabai.
2. Tambahkan garam, kaldu ayam bubuk, dan gula secukupnya. Aduk.
3. Panaskan minyak, siram ke dalam sambal sambil diaduk-aduk rata.



Hanjeli atau Jali

Jali atau hanjeli pemanfaatannya memang masih terbatas di Indonesia, namun beberapa daerah telah mengonsumsinya sebagai pangan sumber karbohidrat dan jali dengan varietas kulit luar keras sering dijadikan bermacam-macam aksesoris. Jali dikenal memiliki karakteristik farmakologi (pengobatan) karena dipercaya dapat mengatasi berbagai penyakit terutama yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Jali memiliki kandungan protein yang lebih tinggi (14-20%) dan karbohidrat yang lebih rendah (67-76%) dibandingkan sereal lain seperti beras, sorgum, dan jagung. Selain itu, jali juga mengandung banyak lemak dimana lemak tersebut didominasi oleh asam lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatan karena dapat membantu pemulihan peredaran, penyembuhan luka, dan pembekuan darah. Manfaat tersebut juga dimiliki oleh komponen fitosterol dan vitamin E yang ada pada jali. Tepung hanjeli dapat diproses lebih lanjut menjadi aneka kue basah dan kering seperti kukis dan tortilla jali serta berbagai macam olahan pangan seperti beras hanjeli, bubur hanjeli, kerupuk, brownies, dan lain-lain.



Bubur Hanjeli



Pengolahan bubur hanjeli tidak jauh berbeda dengan bubur dari beras. Bubur hanjeli terasa lebih nikmat jika dipadukan dengan beberapa bahan lainnya, misalnya beras hitam, durian, nangka, daun pandan, atau gula aren. Biasanya biji hanjeli perlu direndam semalaman terlebih dahulu agar terasa lebih pulen/lembut.

Bahan:

- 250 gram jali/hanjeli
- 250 gram gula merah
- 100 ml santan kental
- 300 ml air
- 1 lembar daun pandan
- 1 sendok makan tepung maizena
- 250 gram gula putih

Alat:

- Kompor
- Panci
- Mangkuk
- Pengaduk



Cara membuat:

1. Rendam jali selama 3 jam.
2. Cairkan gula merah.
3. Masukkan gula merah ke dalam panci. Kemudian nyalakan kompor api sedang.
4. Masukkan jali yang sudah direndam selama 3 jam. Rebus sampai keluar sedikit buih.
5. Masukkan gula pasir. Aduk hingga rata.
6. Setelah buih sudah cukup banyak, masukkan daun pandan kemudian aduk dan tunggu lagi hingga mendidih.
7. Tambahkan air 300 ml dan tunggu hingga mendidih.
8. Setelah mendidih, kecilkan api dan masak selama 1-2 jam.
9. Masukkan maizena yang telah dilarutkan dalam air. Aduk hingga rata.
10. Setelah terlihat mengental, matikan api dan sajikan dalam mangkuk.
11. Tambahkan santan di atasnya.





Ubi Jalar

Ubi jalar atau ketela rambat atau "sweet potato" adalah bahan makanan sumber tenaga yang banyak mengandung karbohidrat sehingga dapat digunakan sebagai pengganti nasi atau jagung. Ubi jalar juga mempunyai rasa yang lebih manis.

Ubi jalar mengandung zat gizi yang cukup lengkap, yaitu protein, serat, lemak, berbagai mineral, vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan vitamin lainnya. Dari kandungan gizinya yang cukup lengkap, ubi jalar dapat melengkapi kebutuhan gizi dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Zat yang terkandung dalam ubi jalar dapat mencegah berbagai penyakit, menghasilkan energi untuk kita bergerak, melawan virus dan bakteri, dan membantu tubuh kita supaya tetap sehat dan bugar.

Ubi jalar berwarna oranye kemerahan menandakan kandungan "beta-karoten" yang tinggi dibanding jenis ubi lainnya. Beta karoten adalah zat yang membuat makanan memiliki warna oranye alami, beta-karotein berfungsi untuk mencegah penyakit mata dan membuat mata lebih sehat.

BUBUR UBI JALAR



Bubur ubi jalar dapat dimakan pada waktu sarapan bersama keluarga ataupun dimakan sebagai camilan anak-anak pada waktu siang karena rasanya yang manis dan empuk.

Bahan:

- 500 gram ubi jalar
- 400 ml santan
- ½ sdt (sendok teh) vanili
- 1 lembar daun pandan
- 250 gram gula merah atau 5 sendok makan gula pasir
- 1 sdt garam
- 750 ml air

Alat :

- Kompor
- Panci
- Pisau untuk memotong ubi
- Spatula (pengaduk)
- Mangkuk

Cara membuat:

1. Kupas ubi jalar, lalu potong membentuk dadu dan cuci dengan air mengalir.
2. Rebus air di dalam panci hingga mendidih, lalu masukkan ubi dan tunggu sampai empuk. Matikan api dan tiriskan ubi.
3. Rebus air di panci, kemudian campurkan gula merah, daun pandan, vanili dan garam. Tunggu sampai mendidih lalu masukkan ubi dan masak selama 10 menit.
4. Setelah mendidih dan empuk, masukkan 400 ml santan dan masak sampai mendidih. Koreksi rasa sesuai selera dengan menambah gula pasir atau garam.



Sorgum

Sorgum adalah bahan makanan berbentuk biji yang biasa digunakan untuk makanan pokok. Di Indonesia, sorgum biasa dimakan sebagai pengganti beras karena sama-sama tergolong dalam kelompok 'sereal'. Hampir semua bagian dari tanaman sorgum dapat dimanfaatkan, misalnya daun sorgum dapat dijadikan pakan ternak dan batangnya dapat dijadikan sebagai bahan bakar bioetanol. Tapi biji sorgum adalah yang paling banyak dimanfaatkan sebagai bahan makanan manusia. Biasanya, kulit biji sorgum perlu dikikis terlebih dahulu supaya mengurangi zat 'tanin' yaitu zat yang menyebabkan rasa pahit.

Kandungan nutrisi sorgum cukup banyak. Sorgum mengandung serat pangan, asam amino, dan karbohidrat yang baik untuk tubuh. Manfaat serat pangan dalam sorgum adalah untuk mencegah penyakit jantung, mencegah naiknya berat badan, mencegah tekanan darah tinggi, dan mencegah penyakit kanker usus. Selain itu, sorgum juga banyak mengandung mineral zat besi yang bermanfaat untuk membentuk darah manusia. Juga mengandung mineral fosfor, kalsium, dan magnesium yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang terutama bagi anak-anak. Beberapa makanan yang dapat dibuat dari sorgum yaitu roti, bubur kental, bubur cair, camilan pop sorgum, tape sorgum, emping, dan sorgum rebus.



nasi goreng sorgum

Bernama nasi goreng tapi tidak ada nasi beras di dalamnya, melainkan sorgum sebagai pengganti beras. Nasi goreng sorgum cocok dimakan saat siang atau malam hari saat lapar ataupun saat perlu tenaga untuk bekerja karena kandungan energinya yang banyak.

Alat :

- Penanak nasi
- Kompor
- Wajan untuk menumis dan menggoreng sorgum
- Pisau untuk mengiris
- Spatula (pengaduk)
- Piring dan sendok



Bahan:

- 200 gram sorgum (biasanya 1 gelas takaran beras)
- 480 ml air (atau 3 gelas takaran beras)
- 2 butir telur
- 5 siung bawang merah, iris
- 4 siung bawang putih, iris
- 3 buah cabai merah, iris
- 1 batang daun bawang, iris
- Minyak goreng
- Garam secukupnya
- Lada secukupnya

Cara membuat:

1. Tanak sorgum seperti menanak nasi pada umumnya, lalu dinginkan setelah matang.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai merah yang sudah diiris menggunakan minyak hingga harum.
3. Masukkan telur, aduk-aduk hingga tercampur rata.
4. Masukkan sorgum yang sudah matang lalu aduk hingga tercampur rata.
5. Masukkan garam dan lada, tambahkan sesuai selera.
6. Aduk lagi, terakhir masukkan daun bawang, aduk dan sajikan di atas piring.



UNIVERSITAS GADJAH MADA
PUSAT STUDI WANITA



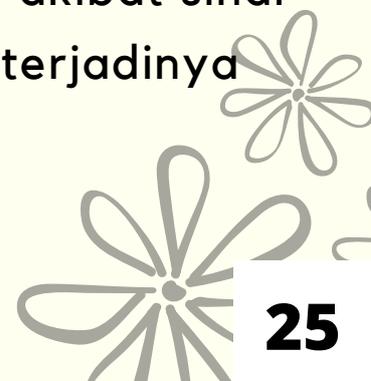


Labu Kuning



Labu kuning termasuk golongan buah dan satu-satunya buah yang awet atau tahan lama jika disimpan di tempat bersih dan kering. Labu kuning mempunyai rasa yang unik dan beda dari buah lainnya, tidak terlalu manis dan lebih membuat kenyang. Buah ini dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan seperti sayur lodeh, sayur asam, sup, dodol, maupun manisan karena rasanya yang enak dan lembut ketika dimakan.

Labu kuning mengandung banyak zat gizi seperti serat, vitamin, mineral, dan juga air sehingga bermanfaat bagi kesehatan. Labu kuning dikenal sebagai rajanya beta-karoten karena mengandung zat beta-karoten dalam jumlah banyak. Beta-karoten mempunyai sifat antioksidan yaitu melindungi tubuh dari kerusakan dengan cara meningkatkan sistem kekebalan tubuh, juga melindungi dari kerusakan akibat sinar matahari yang terlalu banyak serta mencegah terjadinya penyakit jantung dan kanker.



KUE LUMPUR LABU KUNING



Kue lumpur berwarna kuning ini memiliki rasa yang manis dan cocok dimakan sebagai selingan antara makan pagi dan siang, atau dimakan untuk anak-anak saat bermain dan belajar agar tetap bertenaga.

Bahan:

- 600 gram labu kuning, kukus lalu hancurkan dan haluskan
- 2 gelas santan kelapa
- 250 gram gula pasir
- 20 sendok makan tepung terigu
- 2 butir telur
- 5 sendok makan mentega cair
- Daging kelapa yang telah diiris kecil-kecil atau kismis



Cara membuat:

1. Kocok telur dan gula pasir sampai mengembang lalu masukkan labu kuning yang telah dihaluskan.
2. Campur rata adonan, kemudian masukkan tepung terigu dan aduk kembali hingga adonan menyatu.
3. Masukkan santan sedikit demi sedikit lalu aduk. Masukkan mentega yang sudah dilelehkan, aduk kembali hingga semua adonan menyatu.
4. Masukkan adonan lumpur ke cetakan berbentuk bundar, masukkan daging kelapa atau kismis di atasnya.
5. Lakukan hal tersebut sampai adonan lumpur habis. Masukkan ke dalam tempat kukus lalu tutup. Setelah matang angkat, lalu sajikan selagi hangat.

Jambu Biji

Jambu biji adalah buah tropis dan subtropis yang memiliki rasa manis-segar. Jambu biji memiliki kandungan vitamin C dan asam folat yang tinggi, sehingga dapat digunakan sebagai imun booster untuk melawan penyakit. Buah jambu dapat digunakan sebagai obat diare, sedangkan daunnya berguna untuk obat batuk, maag, dan gusi bengkak.

Jus jambu

Bahan:

- 3 buah jambu biji
- 5 sendoh teh gula
- 4 sendok makan susu kental manis
- 1300 ml air dingin

Cara membuat:

1. Kupas jambu, lalu cuci hingga bersih.
2. Potong kecil-kecil lalu lumatkan jambu dan bahan lainnya dengan blender atau alat pelumat lainnya.
3. Saring biji jambu.

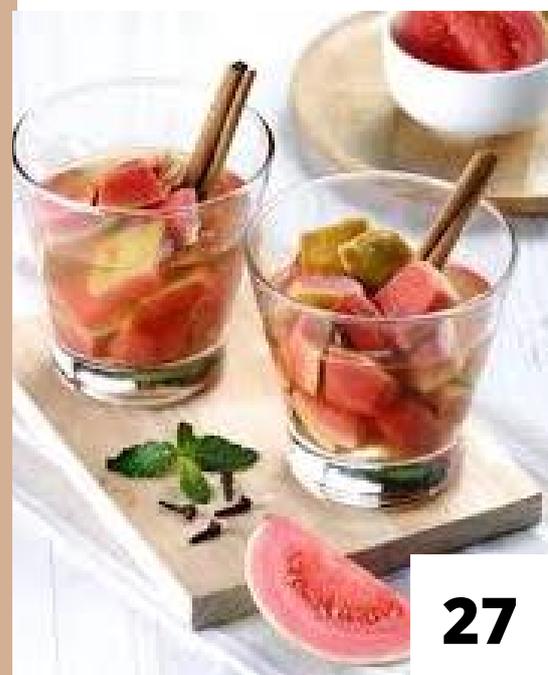
Setup jambu

Bahan:

- 2 buah jambu biji merah
- 5 cm kayu manis
- 200 gram gula
- 3 buah cengkeh
- 500 ml air

Cara membuat:

1. Rebus air, gula, cengkeh, dan kayu manis. Tunggu sampai mendidih.
2. Masukkan jambu biji, masak hingga mendidih, lalu angkat.
3. Dapat disajikan hangat atau dingin.





KACANG HIJAU



Kacang hijau adalah jenis tanaman palawijaya yang dikenal luas di daerah tropis, termasuk suku polong-polongan (*Fabaceae*) yang memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari sebagai sumber bahan pangan berprotein nabati tinggi.



Kacang hijau memiliki kandungan protein yang cukup tinggi yakni sebesar 22% dan juga mengandung mineral penting yaitu kalsium dan fosfor, serta vitamin B1. Kalsium dan fosfor pada kacang hijau bermanfaat untuk memperkuat tulang sedangkan vitamin B1 berguna untuk menunjang pertumbuhan pada anak-anak. Kacang hijau juga mengandung asam lemak tidak jenuh yang penting untuk kesehatan jantung.





Gandasturi

Gandasturi atau kacang hijau goreng tepung memiliki rasa yang manis dan tekstur yang lembut, cocok dimakan sebagai camilan sore atau malam bersama minuman hangat seperti teh ataupun kopi.

Bahan:

- 250 gram kacang hijau
- 100 ml santan pekat
- Daun pandan secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

Bahan pencelup:

- 6 sendok makan tepung terigu
- 5 sendok makan tepung beras
- Air secukupnya

Alat :

- Kompor
- Panci untuk merebus
- Wajan untuk menggoreng
- Sendok untuk memipihkan adonan
- Mangkuk

Cara membuat:

1. Rebus kacang hijau sampai lembut. Masukkan daun pandan, garam, dan gula pasir. Aduk hingga kacang hijau hancur dan air habis.
2. Angkat dan dinginkan.
3. Ambil adonan kacang hijau sebanyak 1-2 sendok makan. Bentuk menjadi bulat pipih.
4. Siapkan bahan pencelup dengan mencampurkan semua bahannya.
5. Celupkan kacang hijau ke dalam adonan pencelup sampai seluruhnya tertutupi.
6. Goreng sampai matang, lalu angkat dan tiriskan.



Tempe (kacang kedelai)

Tempe merupakan pangan tradisional Indonesia yang dihasilkan dari fermentasi kedelai. Pada masa pandemi COVID-19, tempe sangat cocok menjadi hidangan sumber protein untuk memenuhi kebutuhan gizi harian dengan fungsi fisiologis yang menyehatkan yaitu meningkatkan sistem imun. Komponen aktif **isoflavon** pada tempe dan kedelai mempunyai sifat antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas sehingga dapat berfungsi sebagai anti-kanker, mencegah osteoporosis (tulang keropos), dan menurunkan rasa sakit menjelang menopause. Selain isoflavon, tempe juga mengandung **saponin** yang berasal dari kedelai. Saponin ini memiliki aktivitas hipokolesterolemik yaitu zat yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Tempe memiliki *indeks glikemik* rendah (kurang dari 50) yang artinya konsumsi tempe dapat menurunkan risiko penyakit diabetes mellitus.

Tempe merupakan produk segar dengan daya simpan yang relatif pendek, yaitu antara 2-3 hari. Untuk memperpanjang masa simpan, tempe dapat diolah menjadi tempe goreng, tempe bacem, tepung, sosis tempe, burger tempe, nugget tempe, keripik tempe, dan juga suplemen pangan. Untuk mendapatkan manfaat yang optimum, tempe dapat dikonsumsi 2-3 potong atau sekitar 50-75 gr per hari.



Keripik Tempe



Keripik tempe adalah makanan kering yang cocok disajikan sebagai kudapan/camilan atau juga dapat dimakan bersama makanan berat seperti nasi atau lauk.

Alat :

- Wajan penggoreng
- Mangkuk
- Pisau
- Penghalus bumbu (ulekan)

Cara membuat:

1. Iris tipis tempe.
2. Siapkan adonan pelapis dan mangkuk. Masukkan tepung maizena dan daun jeruk yang sudah diiris halus. Aduk merata kemudian tambahkan air sedikit demi sedikit. Aduk merata.
3. Haluskan bawang putih, ketumbar, cabai merah keriting, kencur, merica, garam. Kemudian masukkan bumbu halus ke dalam adonan.
4. Tuang minyak ke dalam wajan dan panaskan. Masukkan irisan tempe satu per satu ke dalam adonan. Kemudian goreng hingga kering.

Bahan utama:

- 400 gram tempe
- 500 ml minyak goreng

Bahan adonan pelapis:

- 200 gram tepung beras
- 50 gram maizena
- 6 lembar daun jeruk, iris halus
- Air secukupnya

Bahan bumbu halus:

- 5 siung bawang putih
- 1 sendok teh ketumbar bubuk
- 3 buah cabai merah keriting
- 1 ruas kencur
- 1 sendok teh merica bubuk
- ½ sendok teh garam



Penutup

Bahan pangan lokal yang ada di Kabupaten Sabu Raijua, Nusa Tenggara Timur kebanyakan berasal dari jenis umbi-umbian, kacang-kacangan, serealisa seperti jagung dan sorgum, serta hayati dari sumber perikanan dan perairan. Semua bahan ini masing-masing memiliki segudang manfaat dan kandungan gizi yang baik bagi tubuh, ditambah pengolahan makanan yang tepat dapat menjadikan berbagai bahan makanan yang tidak hanya lezat tapi juga membuka peluang usaha untuk dijual kembali. Untuk itu, mari kita lestarikan bahan-bahan pangan lokal kita dan mengolahnya menjadi makanan yang enak dan bergizi.

Referensi

1. Cookpad. (2020). Cookpad - Make Everyday Cooking Fun!. [online] Available at: <<https://cookpad.com/us>> [Accessed 15 July 2020]
2. Krisnamurthi, B. (2010). Manfaat Jagung dan Peran Produk Bioteknologi Serealisa dalam Menghadapi Krisis Pangan, Pakan dan Energi di Indonesia. *Prosiding Pekan Serealisa Nasional*, 1-9.
3. Mundita, I. W. (2013). *Pemetaan Pangan Lokal di Pulau Sabu-Raijua, Rote-Ndao, Lembata dan Daratan Timor Barat (Kabupaten Kupang dan TTS)*. Kupang: Perkumpulan Pikul.
4. Peneliti BB Pascapanen. (2020). *Bahan Pangan Potensial untuk Anti Virus dan Imun Booster*. Jakarta: Kementerian Pertanian.
5. Priyangsari, R. (2016). Analysis Substance Green Color Content on Leave Plant Water Spinach Using Spectrophotometer Visible). *Undergraduate Thesis*, Undip.
6. Sarihusada. (2016). Ragam Cita Rasa dan Manfaat Ikan Cakalang [online] Available at: <https://www.sarihusada.co.id/Nutrisi-Untuk-Bangsa/Aktivitas/Jelajah-Gizi/Ragam-Cita-Rasa-dan-Manfaat-Ikan-Cakalang> [Accessed 17 July 2020]
7. Wijaya, M. (2015). Karakteristik Kandungan Gizi Udang Vannamei (*Litopenaeus Vannamei*) Dari Sistem Budidaya Yang Berbeda. *Undergraduate Thesis*, IPB.
8. Yusuf. (2015). Pemanfaatan Pangan Lokal di Provinsi Nusa Tenggara Timur: Pengolahan Pangan Lokal Menjadi Tepung, Analisis Usaha dan Implikasi Kebijakannya. *Agritech*, 17(1), 39-54.
9. Zulchi, T., & Puad, H. (2018). Keragaman Morfologi dan Kandungan Protein Kacang Tanah (*Arachis hypogaea* L.). *Bul Plasma Nutfah*, 23(2), 91-100.

Ucapan Terima Kasih

Penyusunan booklet "**Pemanfaatan dan Pengolahan Bahan Pangan Lokal untuk Memaksimalkan Gizi Keluarga**" telah terselesaikan dengan baik melalui dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Atas semua yang telah dilaksanakan, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena hanya dengan kuasanya program ini dapat terlaksana.
2. Pemerintah Kabupaten Sabu Raijua dan Kecamatan Hawu Mehara yang telah menerima dan mendukung tim KKN-PPM unit Kecamatan Hawu Mehara, Sabu Raijua untuk melaksanakan kegiatan KKN daring dengan lancar.
3. Dr. Widya Nayati, MA. selaku dosen pembimbing KKN-PPM unit Kecamatan Hawu Mehara, Sabu Raijua yang telah mendukung, mengayomi, dan mendampingi tim unit ini dari awal mula terbentuk hingga saat ini. Ibu Widya juga telah memberikan banyak informasi dan masukan dalam pembuatan booklet ini.
4. Rekan-rekan unit dan sub-unit 2 (Desa Molie) KKN-PPM Periode 2 unit Kecamatan Hawu Mehara, Sabu Raijua yang turut mendukung dan membantu dalam pembuatan booklet ini dan selama KKN-PPM daring ini berlangsung.
5. Keluarga di rumah yang telah mendukung penuh dan menyediakan semua kebutuhan penulis selama KKN-PPM daring ini berlangsung.

Salam hangat,



Tentang Penulis



Bernama lengkap Azka Khansa Hanifah, lahir pada 22 Maret 1999 di Kota Bekasi, Jawa Barat. Saat ini sedang menempuh pendidikan S1 jurusan Gizi Kesehatan, Universitas Gadjah Mada, DI Yogyakarta, serta memiliki ketertarikan di bidang makanan dan kesehatan. Dengan dibuatnya booklet ini, penulis berharap dapat membuat pembaca mengetahui pentingnya makanan dan berbagai manfaat kesehatannya sehingga memunculkan keinginan pembaca untuk membuat makanan yang tidak hanya enak tapi juga bergizi dan menyehatkan tubuh.

kontak email:

azkakhansahanifah@gmail.com

instagram:

azkakhansah

Dosen Pembimbing KKN-PPM UGM Sabu Raijua



Dr. Widya Nayati, MA, biasa dipanggil Ibu Widya, adalah dosen pembimbing lapangan tim KKN-PM UGM unit Kecamatan Hawu Mehara, Sabu Raijua Periode 2 - 2020. Beliau merupakan dosen departemen Arkeologi, Fakultas Ilmu Budaya (FIB), Universitas Gadjah Mada. Beliau juga merupakan ketua Pusat Studi Wanita UGM. Beliau menjalani pendidikan sarjana di Fakultas Ilmu Budaya UGM dan mendapat gelar sarjana pada tahun 1985, kemudian menempuh pendidikan pascasarjana di The Australian National University dan mendapat gelar master pada tahun 1994, serta gelar Doctor pada tahun 2005 dari National University of Singapore.

Ibu Widya adalah pembimbing yang sangat perhatian dan sabar, mendampingi dan mengayomi kami semua selama melaksanakan KKN-PPM daring. Atas bimbingan dan arahan beliau, penulis dan anggota tim dapat melaksanakan semua program dalam KKN-PPM dan dapat melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Hawu Mehara, Kabupaten Sabu Raijua.