



Rumah Sayur
Inovasi Ketahanan Pangan
di *Somongari*

Drs. Hadi Sasongko, M.Si
Dra. Zuchrotus Salamah, M.Si
Purwanti Pratiwi P, S.Pd, M.Sc
Nurul Putrie Utami, S.Gz, M.P.H



RUMAH SAYUR

Inovasi Ketahanan Pangan di Somongari

Penulis

Hadi Sasongko, dkk

ISBN: 978-623-95147-5-4

iv + 60 hlm

Cetakan I, Maret 2021

Ukuran 17,5 x 25 cm

Desain Cover

Ahe Joko

Tata Letak

Farhan

Editor

Roslani Husein

Penerbit

LEMBAGA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FATIMAH AZZAHRAH

Jl. LPMP Km. 1,3

Jetis RT 05/RW 35 Tirtomartani

Kalasan Sleman Yogyakarta 55571

Telp. 0812-4912-4621

Email: fazpublishing@gmail.com

Copyright © Hadi Sasongko

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga dapat menyelesaikan buku yang berjudul “**Rumah Sayur, Inovasi Ketahanan Pangan di Somongari** “. Rumah Sayur adalah salah satu hasil bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Somongari dengan judul PPDM “OPTIMALISASI PEMANFAATAN PEKARANGAN DENGAN BUDIDAYA TANAMAN SAYURAN ORGANIK DI DESA SOMONGARI KEC. KALIGESING KAB. PURWOREJO MELALUI KONSEP RUMAH PANGAN LESTARI (RPL)”. Kegiatan ini merupakan pemberdayaan masyarakat mitra melalui pengoptimalan pemanfaatan pekarangan dengan budidaya tanaman sayuran organik dengan tujuan untuk meningkatkan kemandirian pangan. Buku ini berisi tentang gambaran Desa Somongari, kegiatan PPDM yang dilakukan di desa Somongari, Rumah Sayur dan kegiatan yang dilakukan di rumah sayur, bentuk-bentuk rumah sayur, dan berbagai jenis sayuran yang ditanam.

Terimakasih kami ucapkan kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi yang telah mendanai pengabdian kami hingga terbitlah buku ini. Terimakasih kepada Rektor dan Kepala LPPM Universitas Ahmad Dahlan yang telah memfasilitasi semua kegiatan pengabdian masyarakat kami, terimakasih kepada Kepala desa, kelompok tani SKM, beserta masyarakat Somongari yang telah banyak terlibat dalam kegiatan ini, terimakasih kepada semua Tim pengabdian yang sudah mau berkolaborasi dalam kegiatan ini.

Kehadiran buku ini semoga bermanfaat bagi berbagai kalangan, karena buku ini menghadirkan berbagai pengetahuan mengenai kawasan rumah pangan lestari dan rumah sayur sebagai contoh kegiatan ketahanan pangan di masa covid-19. Semoga buku ini juga dapat menginspirasi berbagai kalangan untuk selalu belajar dan berkarya. Tidak ada gading yang tak retak, dalam penulisan buku ini tentunya juga ada kekurangan disana sini, kritik dan saran diharapkan dari para pembaca agar kualitas buku ini menjadi lebih baik.

Yogyakarta, November 2020

Tim Penulis buku

DAFTAR ISI

Kata Pengantar ~ iii

Daftar Isi ~ iv

I. Pendahuluan ~ 1

II. Desa Somongari ~ 2

III. Kawasan Rumah Pangan Lestari Somongari ~ 3

IV. Aneka Tanaman Di Rumah Sayur Somongari ~ 11

V. Aneka Olahan Pangan Rumah Sayur Somongari ~ 46

Glosarium ~ 55

Daftar Pustaka ~ 57

Indeks ~ 61

1. PENDAHULUAN

Budidaya tanaman organik dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang dilakukan masyarakat. Pemanfaatan pekarangan jika dikelola secara intensif sesuai dengan potensinya dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan konsumsi rumah tangga, serta dapat memberikan sumbangan pendapatan bagi keluarga untuk meningkatkan kemampuan dan kemandirian pangan dalam situasi pandemi covid 19 ini. Sayuran organik lebih dipilih karena hasilnya akan dikonsumsi warga sendiri sehingga terjamin bebas dari bahan-bahan yang berbahaya. Bahan organik merupakan bahan esensial yang tidak dapat digantikan dengan bahan lain di dalam tanah, yang berperan mempertahankan dan memperbaiki tekstur dan struktur tanah. Selain itu juga, sebagai sumber nutrisi bagi beberapa makhluk hidup di dalam tanah termasuk tumbuhan. Dengan demikian dengan adanya kegiatan rumah sayur ini warga secara langsung ikut juga menjaga lingkungan dan memanfaatkan lingkungan menjadi lebih produktif.

Rumah sayur, merupakan suatu bentuk kegiatan masyarakat di desa Somongari dari kegiatan pengabdian masyarakat bersama tim Universitas Ahmad Dahlan yang mendapat dukungan dari Kemenristek Dikti. Kondisi lingkungan di Somongari yang berupa perbukitan dan masyarakatnya memiliki halaman yang beragam bentuknya, oleh karena itu bentuk rumah sayur yang dibuat ada mini *green house* dengan atap plastik UV (ultraviolet) dan disekelilingnya diberi net, ada bentuk taman sayur tanpa atap dan disekelilingnya diberi net, serta ada bentuk lorong sayur pada lahan yang halamannya sempit. Sejatinya, bentuk rumah sayur dapat menjadi alternatif penataan lahan baik di perkotaan maupun di pedesaan, khususnya untuk optimalisasi pekarangan atau halaman rumah.

Buku ini ditujukan kepada semua pihak yang berkomitmen untuk membangun lingkungan di wilayahnya terutama pemanfaatan pekarangan, oleh karena itu dalam buku ini juga berisi berbagai alternatif penataan pekarangan berupa rumah sayur. Kelebihan dari buku ini adalah adanya berbagai bentuk

model rumah sayur di Somongari yang bisa menjadi percontohan bagi daerah lain yang ingin membangun hal yang sama, yang tidak ditemukan di dalam buku lainnya.

II. DESA SOMONGARI



Desa Somongari memiliki luas total wilayah 8.959.138 m² yang terbagi atas 8.821.483 m² adalah tanah tegalan dan hutan serta 137.655 m² berupa tanah pemukiman. Dalam struktur pemerintahan, Somongari masuk wilayah Kecamatan Kaligesing, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Berdasarkan profil Desa Somongari tahun 2018, jumlah penduduk desa adalah 3019 jiwa. Mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai petani (%40±). Di sisi lain, terdapat buruh harian lepas atau pekerja tidak tetap sebanyak 181 (6,7%) dan belum bekerja atau pengangguran ada 6,5%. Angka tersebut masih di atas rata-rata angka pengangguran kabupaten Purworejo sebesar 2.76% serta angka pengangguran nasional sebesar 3,45%. Dari sisi tingkat pendidikan, 68,95% adalah lulusan SD dan SMP. Sektor utama mata pencaharian masyarakat Desa Somongari adalah buah-buahan dan rimpang: durian lokal, manggis, melinjo, temu lawak. Komoditas pertanian tersebut hanya bisa dipetik dalam setahun sekali.

Potensi unggulan Desa Somongari yaitu adanya wisata sejarah, alam, budaya, dan agribisnis, selain itu desa ini jg dikenal dengan kampung Keluarga Berencana (KB). Pada sektor sejarah terdapat rumah tempat kelahiran W.R. Soepratman pencipta lagu kebangsaan Indonesia Raya. Sedangkan wisata alamnya sendiri terdapat Curug Silangit dengan pemandangan yang indah dan asri. Pada wisata budaya dan seni terdapat berbagai jenis kesenian jolenan,

dolalak, reog cing po ling, sedangkan di wisata agribisnis sendiri terdapat potensi tanaman durian, manggis, melinjo, dan cengkeh. Desa Somongari terkenal sebagai salah satu desa sentra penghasil durian dan manggis yang besar di Kabupaten Purworejo.

III. KAWASAN RUMAH PANGAN LESTARI SOMONGARI

A. Konsep Kawasan Rumah Pangan Lestari

Jumlah penduduk Indonesia terus bertambah, sementara luas tanah ukurannya tak berubah, hal inilah yang menjadi permasalahan bagaimana caranya untuk mencukupi kebutuhan pangan yang meningkat, bermutu dan sehat. Kebutuhan akan jumlah dan kualitas pangan terus berkembang, sementara areal pertanian semakin berkurang, sehingga perlu dicari solusi terhadap ketersediaan pangan. Berbagai skenario direncanakan agar penggunaan lahan menjadi lebih optimal, yaitu upaya ekstensifikasi dan intensifikasi pertanian. Ekstensifikasi pertanian berupa pembukaan dan perluasan lahan pertanian tentu harus memperhatikan banyak aspek, seperti masalah lingkungan serta terganggunya ekosistem yang akan dapat berdampak lebih luas lagi. Upaya perluasan lahan melalui ekstensifikasi lebih sulit dilakukan, di sisi lain masyarakat harus tetap mendapatkan nutrisi yang cukup dengan pengupayakan berbagai cara agar produktivitas lahan tetap terjaga bahkan ditingkatkan lagi sebagai bagian dari usaha ketahanan pangan. Intensifikasi pertanian merupakan aktifitas yang dapat dilakukan, dengan melakukan optimalisasi melalui memanfaatkan lahan pekarangan. Upaya ini merupakan salah satu keputusan penting yang dapat dilakukan untuk mewujudkan ketahanan pangan. Upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan warga untuk berbudidaya tanaman melalui intensifikasi pekarangan menjadi sangat penting untuk dilakukan. Umumnya kegiatan ini bersifat mandiri atau swadaya masyarakat, yang diinisiasi oleh masing-masing rumah pemilik pekarangan. Agar tujuan menuju ketahanan pangan lebih berhasil maka perlu faktor penggerak yang dapat mengoptimalkan potensi yang ada di sekitar perumahan.

Ketersediaan pangan dalam jumlah yang cukup sepanjang waktu harus menjadi prioritas pembangunan pertanian nasional dari waktu ke waktu. Ke depan, setiap rumah tangga diharapkan mengoptimalkan sumberdaya yang dimiliki, termasuk pekarangan dalam menyediakan pangan bagi keluarga. Selain terjaganya pasokan cadangan pangan nasional diyakini pula bahwa ketahanan pangan juga menyangkut ketersediaan lahan pertanian yang memadai. Untuk menjaga keberlanjutannya, pemanfaatan pekarangan dalam konsep model KRPL (Kawasan Rumah Pangan Lestari) dilengkapi dengan kelembagaan kebun bibit desa, unit pengolahan serta pemasaran untuk penyelamatan hasil yang melimpah (Kementrian Pertanian, 2011).

Kementrian pertanian telah menyusun suatu model kawasan rumah pangan lestari yang merupakan himpunan dari rumah pangan lestari (RPL) yaitu rumah tangga dengan prinsip pemanfaatan pekarangan yang ramah lingkungan dan dirancang untuk pemenuhan kebutuhan pangan dan gizi keluarga, diversifikasi pangan berbasis sumberdaya lokal, pelestarian tanaman pangan untuk masa depan serta peningkatan pendapatan yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Seperti tertuang dalam pedoman umum model KRPL (Kementrian Pertanian, 2011), tujuan pengembangan model KRPL adalah : (1) memenuhi kebutuhan pangan dan gizi keluarga dan masyarakat melalui optimalisasi pemanfaatan pekarangan secara lestari, (2) meningkatkan kemampuan keluarga dan masyarakat dalam pemanfaatan lahan pekarangan di perkotaan maupun pedesaan untuk budidaya tanaman pangan, buah, sayuran dan tanaman obat keluarga (toga), pemeliharaan ternak dan ikan, pengolahan hasil serta pengolahan limbah rumah tangga menjadi kompos, (3) mengembangkan sumber benih/bibit untuk menjaga keberlanjutan pemanfaatan pekarangan dan melakukan pelestarian tanaman pangan lokal untuk masa depan, dan (4) mengembangkan kegiatan ekonomi produktif keluarga sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan keluarga dan menciptakan lingkungan hijau yang bersih dan sehat secara mandiri. Sasaran yang ingin dicapai dari model KRPL ini adalah berkembangnya kemampuan keluarga dan masyarakat secara ekonomi dan sosial dalam memenuhi kebutuhan pangan dan gizi secara lestari,

menuju keluarga dan masyarakat yang sejahtera.

Komoditas yang dikembangkan rumah pangan lestari diupayakan yang sesuai dengan kebutuhan pangan dan gizi keluarga, berbasis sumber pangan lokal, dan bernilai ekonomi. Komoditas tersebut antara lain sayuran, tanaman rempah dan obat, buah-buahan (pepaya, belimbing, jambu biji, srikaya, sirsak, dan buah lainnya, disesuaikan dengan lokasi), dan pangan lokal (ubi jalar, ubi kayu, ganyong, garut, talas, suweg, ubi, kelapa, gembili, labu kuning, dan pangan lokal lainnya). Pada pekarangan-pekarangan tertentu yang memungkinkan (baik luas, keamanan dan ketesediaan sarana) dapat ditambahkan budidaya ikan dalam kolam dan ternak unggas atau ternak lainnya yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Tiap kawasan menentukan komoditas unggulan yang dapat dikembangkan secara komersial.

Beberapa faktor lain yang mendukung keberlanjutan KRPL adalah ketersediaan benih, bibit, pupuk, anti pengganggu tanaman, penanganan pasca panen dan pengolahan, dan pasar bagi produk yang dihasilkan. Untuk itu diperlukan penumbuhan dan penguatan Kelembagaan Bibit Desa (KBD), pengolahan hasil, dan pemasaran. Selanjutnya, untuk mewujudkan kemandirian kawasan, maka dilakukan pengaturan pola dan rotasi tanaman termasuk sistem integrasi tanaman-ternak.

B. Pemanfaatan Pekarangan

Salah satu justifikasi penting dari pengembangan kawasan rumah pangan lestari adalah ketahanan pangan nasional harus dimulai dari ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Optimalisasi lingkungan rumah tangga melalui kegiatan produktif, misalnya bertani atau berkebun, merupakan bentuk kegiatan positif yang harus terus dipupuk, khususnya dalam rangka mewujudkan ketahanan pangan. Pekarangan merupakan sebidang tanah di sekitar rumah yang mudah diusahakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemenuhan gizi mikro melalui perbaikan menu keluarga. Pekarangan sering juga disebut sebagai lumbung hidup, warung hidup atau apotik hidup. Pemanfaatan pekarangan adalah pekarangan yang dikelola melalui pendekatan terpadu berbagai jenis tanaman, ternak dan ikan, sehingga akan menjamin

ketersediaan bahan pangan yang beranekaragam secara terus menerus, guna pemenuhan gizi keluarga. Lahan pekarangan sudah lama dikenal dan memiliki fungsi multiguna.

Pola kawasan rumah pangan lestari merupakan aktualisasi pemanfaatan lahan pekarangan secara optimal dengan maksimalisasi produktivitas lahan lain yang ada di lingkungannya untuk pengembangan ketersediaan pangan yang beranekaragam tiap rumah tangga dalam suatu wilayah desa/dusun/kampung.

Dalam upaya memperluas penerima manfaat dan pemanfaatan lahan, pada tahun 2020 kegiatan KRPL berubah menjadi “Pekarangan Pangan Lestari” atau disingkat P2L. Kegiatan P2L dilaksanakan dalam rangka mendukung program pemerintah untuk penanganan daerah prioritas intervensi *stunting* dan/atau penanganan prioritas daerah rentan rawan pangan atau pemantapan daerah tahan pangan. Kegiatan ini dilakukan melalui pemanfaatan lahan pekarangan, lahan tidur dan lahan kosong yang tidak produktif, sebagai penghasil pangan dalam memenuhi pangan dan gizi rumah tangga, serta berorientasi pasar untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga.

Pekarangan pangan lestari adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh kelompok masyarakat yang secara bersama-sama mengusahakan lahan pekarangan sebagai sumber pangan secara berkelanjutan untuk meningkatkan ketersediaan, aksesibilitas, dan pemanfaatan, serta pendapatan. Dalam keputusan kepala badan ketahanan pangan nomor: 87/KPTS/RC.110/J/12/2019 tentang petunjuk teknis pemantapan ketahanan pangan rumah tangga melalui pekarangan pangan lestari tahun 2020, dipaparkan bahwa tujuan P2L adalah: (1) meningkatkan ketersediaan, aksesibilitas, dan pemanfaatan pangan untuk rumah tangga sesuai dengan kebutuhan pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman, dan (2) meningkatkan pendapatan rumah tangga melalui penyediaan pangan yang berorientasi pasar.

Melalui P2L bisa dihasilkan pangan beragam, bergizi seimbang dan aman, sekaligus untuk peningkatan pendapatan keluarga. Untuk mencapai tujuan tersebut, P2L dilakukan melalui pemberdayaan kelompok masyarakat, yaitu kegiatan budidaya berbagai jenis tanaman dengan memanfaatkan pekarangan di

sekitar rumah, atau lahan kosong yang tidak produktif melalui pengembangan rumah bibit, demplot, pertanaman dan pasca panen serta pemasaran. Pendekatan pengembangan ini dilakukan dengan mengembangkan pertanian berkelanjutan (*sustainable agriculture*), antara lain dengan membangun kebun bibit dan mengutamakan sumber daya lokal disertai dengan pemanfaatan pengetahuan lokal (*local wisdom*) sehingga kelestarian alam pun tetap terjaga. Implementasi kegiatan ini disebut konsep Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL). Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas konsumsi pangan masyarakat untuk membentuk pola konsumsi pangan yang baik.

C. Pembentukan KRPL Somongari

Kegiatan pembangunan Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL) di Desa Somongari Kec. Kaligesing Kab. Purworejo dilakukan dengan memanfaatkan dan mengoptimalkan pekarangan sekitar rumah dengan bertanam berbagai tanaman sayuran kebutuhan sehari-hari. Kegiatan ini selain sebagai wujud implementasi kegiatan ketahanan pangan dalam rangka mendukung program pemerintah untuk penanganan daerah prioritas intervensi *stunting* dan atau penanganan prioritas daerah rentan rawan pangan atau pemantapan daerah tahan pangan. Juga untuk kemandirian masyarakat akan pemenuhan kebutuhan pangan keluarga yang terjangkau dan sehat.

Sebenarnya, amat banyak lahan pekarangan di sekitar pemukiman warga Desa Somongari yang masih belum termanfaatkan dan tertata dengan baik. Lahan pekarangan yang tertata baik akan menghadirkan keindahan dan kenyamanan tidak hanya bagi pemilik rumah tetapi juga masyarakat di sekelilingnya. Kampung bersih dan kampung sehat dapat diusahakan melalui kegiatan kecil dengan menghijaukan pekarangan.

Dari segi ekonomi apabila lahan pekarangan dikelola dengan intensif dengan bertanam komoditas ekonomi, tentunya masyarakat dapat mengurangi pengeluaran rumah tangga, bila produk tersebut dikonsumsi sendiri. Namun demikian apabila terdapat kelebihan produk dapat menambah pendapatan

keluarga jika hasil bertani di pekarangan dijual. Kondisi lahan pekarangan pemukiman di Desa Somongari memiliki tanah yang subur dan bisa ditanami berbagai jenis tanaman untuk kebutuhan rumah tangga namun terdapat permasalahan dengan hewan peliharaan, khususnya ayam kampung atau ternak lain, yang dibiarkan bebas berkeliaran. Hal ini tentunya perlu dipikirkan upaya preventif agar tanaman yang ditanam aman dari gangguan. Kondisi awal sebagian pekarangan di Desa Somongari tampak pada Gambar 1.



Gambar 1. Bentuk Kawasan Pekarangan Sekitar Pemukiman Warga Desa Somongari yang Belum Termanfaatkan dan Tertata dengan Baik

Berkaitan dengan kondisi lahan pekarangan pemukiman warga Desa Somongari yang khas, maka optimalisasi yang dijalankan sebagai wujud KRPL yang dibangun adalah “Rumah Sayur”. Ada 3 pilihan bentuk yang didirikan, yaitu pertama pada area pekarangan yang relatif luas bentuk KRPL adalah rumah sayur yaitu berbentuk mini green house dengan atap UV dan sekelilingnya diberi net strimin; kedua membuat taman di halaman tanpa atap plastik dan sekelilingnya diberi net strimin; ketiga untuk yang lahannya sempit namun berlorong maka dibuat lorong sayur menggunakan pot-pot yang ditempelkan pada dinding maupun pagar serta menggunakan planterbag. Kondisi setelah kegiatan pendirian rumah sayur dengan bentuk mini green house, lorong sayur dan taman sayur tampak pada Gambar 2.



Gambar 2. Bentuk-bentuk Rumah Sayur yang Dibuak di Desa Somongari
Keterangan: a. Mini green house, b. Lorong sayur , c. Taman sayur

Pembangunan rumah sayur, taman sayur dan lorong sayur diupayakan secara swadaya oleh warga sendiri melalui gotong royong. Untuk mengatasi masalah lahan, menanam sayuran dilakukan dengan menggunakan *polybag* atau dengan memanfaatkan barang-barang bekas. Pengisian tanaman dan sarana lainnya mendapat bantuan melalui Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) oleh Kemenristek Dikti melalui program pengabdian masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (UAD) Yogyakarta. Pengelolaan lahan pekarangan yang optimal ini diharapkan dapat menjadi penopang ketahanan dan kemandirian pangan, perbaikan gizi, penghematan pengeluaran atau peningkatan pendapatan dan kesejahteraan keluarga serta memperbaiki lingkungan. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan di rumah sayur antara lain peningkatan kemampuan masyarakat dalam hal bertani, misalnya menyediakan media tanam, pembibitan, pembuatan pupuk baik cair maupun padat, penyediaan anti hama organik, perkembangbiakan tanaman, pengolahan hasil pertanian, budidaya lele dan ayam, dan gizi keluarga.

D. Rumah Sayur Somongari

Rumah sayur di Somongari terbagi menjadi tiga bentuk antara lain rumah sayur, taman sayur dan lorong sayur. Rumah sayur ini tersebar di beberapa dusun yang ada di Desa Somongari. Adanya rumah sayur di Somongari bertujuan untuk mewujudkan ketahanan pangan mandiri warga. Latar belakang didirikannya rumah sayur salah satunya adalah karena adanya pekarangan warga yang kosong yang dapat dimanfaatkan sebagai kebun sayuran. Masyarakat Somongari sebagian besar berkerja sebagai petani buah yang memanen buah berkala dalam waktu tahunan, sehingga untuk menunggu

masa panen buah petani dapat berkebun di rumah sayur.

1. Rumah Sayur



2. Lorong Sayur



3. Taman Sayur



IV. ANEKA TANAMAN DI RUMAH SAYUR SOMONGARI

1. Bayam Hijau



Bayam merupakan tanaman sayuran yang dikenal dengan nama ilmiah *Amaranthus* sp. Tanaman **bayam** merupakan tanaman semusim berbentuk perdu (semak), dapat tumbuh sepanjang tahun dan di berbagai tempat, baik pada dataran rendah atau pun dataran tinggi. pH yang baik untuk pertumbuhannya antara 6-7. Batang umumnya tegak, berwarna hijau, mengandung banyak air, ada yang bercabang maupun tidak. Daun bayam umumnya berbentuk bulat telur dengan ujung agak meruncing, dan urat-uratnya daunnya terlihat jelas. **Bunga** tersusun dalam malai yang tumbuh tegak, keluar dari ujung tanaman maupun ketiak – ketiak daun. Bentuk malai **bunga** memanjang mirip ekor kucing, warna hijau tua sampai hijau muda pucat. Memiliki lima mahkota dengan panjang 1,5 mm sampai 2,5 mm dengan bentuk bulat dan tumbuh pada ketiak batang. Bunga jantan memiliki susunan berbentuk bulir dan tersusun tegak. Biji bayam berbelah dua, warna kulit biji hitam atau coklat tua, dari setiap tandan (malai) bunga dapat dihasilkan ratusan hingga ribuan biji. Ukuran biji sangat kecil, bentuknya bulat dan berwarna coklat tua mengkilap sampai hitam kelam. Ciri-ciri bayam cabut siap panen adalah umur tanaman antara 25-35 hari setelah tanam. Waktu panen yang paling baik adalah pagi atau sore hari, saat suhu

udara tidak terlalu tinggi

Kandungan gizi/nutrisi: Dikenal sebagai sumber zat besi yang penting untuk kesehatan. Selain itu, juga mengandung vitamin A, B, C serta zat-zat mineral, seperti seperti kalsium dan zat besi yang bagus untuk tubuh.

Macam olahan bayam cabut: sup bayam, tumis bayam, bobor bayam, daging giling bayam, tumis bayam, telur bayam goreng, omelet bayam, bakwan bayam, campuran lotek, pecel, urap.

Manfaat Kesehatan : Mencegah anemia (kekurangan sel darah merah); Menjaga kesehatan kulit; Menghilangkan jerawat (dijadikan masker bayam); Mencegah penuaan dini; Menjaga Kesehatan kulit dan rambut

2. Bayam Merah



Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L.) merupakan bahan sayuran daun yang bergizi tinggi. Sayuran ini tak mengenal musim alias dapat tumbuh sepanjang Tahun. Tanaman ini dapat dibudidayakan di daerah yang beriklim panas maupun dingin. Namun, bayam merah tumbuh subur di dataran rendah pada lahan terbuka yang udaranya agak panas. Bayam merupakan tanaman yang berbentuk perdu dan tingginya dapat mencapai $\pm 1\frac{1}{2}$ meter. Bayam merah memiliki ciri- ciri berdaun tunggal, ujung runcing, lunak, dan lebar. Batangnya lunak berwarna kemerah-merahan. Memiliki akar tunggang dan berakar samping yang kuat dan agak dalam. Bunga bayam merah ukurannya kecil dari ketiak daun dan ujung batang, tandan. Buahnya tidak berdaging, tetapi bijinya banyak, sangat kecil, bulat, dan mudah pecah. Bayam merah membutuhkan waktu panen 20-25 hari sejak ditanam.

Kandungan gizi/nutrisi : bayam merah banyak mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan zat besi kalsium dan vitamin B3 dibandingkan bayam hijau, antioksidan.

Macam olahan bayam merah : sayur bayam merah, bayam merah krispi, tumis bayam merah, sayur bening; jus; bubur, sayur bobor, lodeh, sop, campuran nasi goreng, bakwan dll.

Manfaat bayam merah : Menyehatkan pencernaan, mengatasi anemia, menguatkan sistem imun, sebagai sumber antioksidan, mengatasi rambut rontok, menjaga kesehatan pembuluh darah, membantu mengontrol kadar kolesterol dan gula darah.

3. Buncis



Tanaman buncis (*Phaseolus vulgaris* L.) merupakan tanaman sayur buah, yang memiliki batang berbentuk liana dengan cara membelit. Tanaman buncis berakar tunggang dengan sistem percabangan lateralnya dangkal serta mampu untuk tumbuh sampai sekitar kedalaman kurang lebih sekitar 1 meter. Batang tanaman berbentuk bulat, lunak, dan sifatnya merambat serta bercabang banyak sampai terlihat tampak rimbun. Memiliki tipe daun manjemuk menyirip beranak daun tiga dengan duduk daun tersebar. Pertulangan menyirip; Bunga merupakan bunga sempurna, hermaphrodit, berbentuk kupu-kupu, berwarna ungu keputihan. Buahnya tipe polong, dan didalamnya terdapat biji-biji muda. Biji berwarna putih berbintik-bintik hitam.

Buncis secara umum bisa tumbuh disemua dataran, pada semua jenis tanah, seperti tanah lempung, tanah liat berpasir atau jenis tanah lainnya, dengan syarat tanah tersebut banyak mengandung unsur hara. Buncis sudah bisa dipanen pada usia 45 atau 50 hari setelah tanam, tergantung varietas yang digunakan.

Kandungan gizi/nutrisi : zat besi, β -Karoten, Fosfor, Kalium, Kalsium, Karbohidrat, Lemak, Natrium, Niasin, Protein, Riboflavin (vitamin B2), Serat

Tembaga, Tiamina (vitamin B1), Vitamin C

Macam olahan buncis: tumis, masak santan, buncis krispi, gulai buncis, orak-arik telur buncis, buncis saus teriyaki, buncis dadar telur, buncis siram daging cincang, buncis saus bawang putih, buncis belacan.

Manfaat buncis: menyehatkan jantung; mengontrol gula darah; mencegah stres; menguatkan tulang; menyehatkan pencernaan.

4. Cabai Keriting



Cabai keriting (*Capsicum annum* L.) merupakan tanaman semusim, berbentuk perdu, berdiri tegak. Daun cabai keriting merupakan daun tunggal, berwarna hijau sampai hijau tua dengan helai daun yang bervariasi bentuknya. Daun cabai lonjong atau agak bulat telur dengan posisi berselang-seling, tangkai daunnya pendek, batang keras, memiliki banyak cabang, akarnya tunggang. Bunga cabai keriting merupakan bunga tunggal dan muncul di bagian ujung ruas tunas. Mahkota bunga berwarna putih. Bunga berbentuk seperti bintang dengan kelopak seperti lonceng. Alat kelamin jantan dan betina terletak di satu bunga sehingga tergolong bunga sempurna. Memiliki tipe buah buni, umumnya daging buah renyah dan ada pula yang lunak, buah muda berwarna hijau tua dan bila sudah masak berwarna merah, biji cabai keriting yang masih muda berwarna kuning, akan tetapi setelah tua menjadi lebih cokelat. Bentuk biji tersebut adalah pipih. Tanaman cabai keriting akan tumbuh baik pada tanah gembur, subur, banyak mengandung humus, dengan *drainase* yang baik dan kisaran pH antara 6 – 7.

Kandungan gizi/nutrisi : Zat besi, β -Karoten, Fosfor, Kalium, Kalsium, Karbohidrat, Karoten, Lemak, Natrium, Niasin, Protein, Riboflavin (vitamin B2), Seng, Serat, Tembaga, Tiamina (vitamin B1), Vitamin C.

Macam olahan cabe keriting : pemberi rasa pedas dan pewarna merah masakan; tumis, aneka sambal; saus.

Manfaat kesehatan : Melancarkan pencernaan, menghilangkan stres.

5. Cabai Rawit



Tanaman cabai atau *Capsicum annuum* L, termasuk di dalamnya adalah cabai rawit (*Capsicum frutescens* L.) merupakan tanaman semusim atau tanaman berumur pendek yang tumbuh sebagai perdu atau semak. Daun cabai rawit berbentuk bulat telur dengan ujung runcing dan tepi daun rata (tidak bergerigi atau berlekuk). Daun tunggal, tulang daun menyirip, batang keras, akar tunggang, bunga tanaman cabai rawit merupakan bunga tunggal yang berbentuk bintang dengan mahkota berwarna putih. Buah cabai rawit dapat berbentuk bulat pendek dengan ujung runcing atau berbentuk kerucut. Biji cabai rawit berwarna putih kekuning-kuningan, berbentuk bulat pipih. Tanah yang cocok untuk tempat tumbuhnya adalah tanah yang gembur, kaya akan bahan organik, dan ber-pH netral.

Kandungan gizi: Zat besi, β -Karoten, Fosfor, Kalium, Kalsium, Karbohidrat, Karoten, Lemak, Natrium, Protein, Riboflavin, Seng, Serat, Tembaga, vitamin B1, Vitamin C.

Macam olahan cabe rawit : aneka sambal, bumbu berbagai masakan, keripik cabai.

Manfaat kesehatan: Sebagai Anti Inflamasi, Membantu Proses Doteksifikasi, Meningkatkan Produksi Liur, Mencegah Terjadinya Pembekuan Darah, Melancarkan Proses Metabolisme, Meningkatkan Nafsu Makan.

6. Daun Bawang/Loncang



Bawang daun (*Allium fistulosum* L) termasuk jenis tanaman sayuran daun semusim (berumur pendek). Bawang daun selalu menumbuhkan anakan-anakan baru sehingga membentuk rumpun. Berakar serabut, Batang sejati berukuran sangat pendek, berbentuk cakram dan terletak pada bagian dasar yang berada di dalam tanah. Batang yang tampak di permukaan tanah merupakan batang semu, tersusun dari pelepah-pelepah daun. Daun berwarna hijau muda sampai hijau tua dan permukaan daun halus. Tangkai bunga keluar dari ujung tanaman, bentuk bunga bawang daun seperti payung (*umbrella*) dan berwarna putih. Biji bawang daun yang masih muda berwarna putih dan setelah tua berwarna hitam, berukuran sangat kecil, berbentuk bulat agak pipih dan berkeping satu.

Kandungan gizi: Zat besi, β -Karoten, Fosfor, Kalium, Kalsium, Karbohidrat, Karoten, Lemak, Natrium, Protein, Riboflavin, Seng, Serat, Tembaga, vitamin B1, Vitamin C.

Macam olahan daun bawang: Daun bawang dapat dijadikan taburan pada aneka hidangan sup atau nasi goreng. Jika ingin menikmati daun bawang dalam jumlah banyak kita dapat membuat tumis daun bawang dengan bahan lain seperti telur atau tahu aneka sambal, bumbu berbagai masakan.

Manfaat kesehatan: Sebagai Anti Inflamasi, Membantu Proses Detoksifikasi, Meningkatkan Produksi Liur, Mencegah Terjadinya Pembekuan Darah, Melancarkan Proses Metabolisme, Meningkatkan Nafsu Makan

7. Gambas/Oyong

Tanaman gambas *Luffa acutangula* (L) Roxb. Bagian yang dapat dimakan dari gambas adalah buah muda. Tanaman ini merupakan tanaman yang memanjat, helaian daunnya bewarna hijau redup atau terang, kasar dan



lebar. Berbulu halus dan berlekuk. Batangnya berwarna kuning kecoklata, tidak bercabang dan bersulur. Akarnya berwarna kuning kecoklatan, berbentuk silinder. Bunga jantannya berwarna kuning kehijauan, berkelompok dalam tandan dan ketiak daun. Bunga betina tumbuh tunggal dan juga terbentuk pada ketiak daun yang sama. Buahnya berbentuk bulat telur, silinder atau berbentuk sudut. Biji berbentuk bulat telur samai lonjong, Tanaman gambas membutuhkan iklim yang kering, dengan ketersediaan air yang cukup sepanjang musim. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, tanaman ini membutuhkan tanah yang subur, gembur, banyak mengandung humus, beraerasi dan berdrainase baik, serta mempunyai pH 5,5–6,8. Panen pertama dilakukan pada saat tanaman berumur 40-70 hari setelah tanam. Ciri-ciri umum buah gambas yang siap dipanen antara lain adalah buah berukuran maksimum, tidak terlalu tua, belum berserat, dan mudah dipanen.

Kandungan gizi: Zat besi, β -Karoten, Fosfor, Kalsium, Karbohidrat, Karoten, Lemak, Natrium, Protein, Riboflavin, Seng, Serat, Tembaga, vitamin B1, Vitamin C. Gambas mengandung Kalium yang tinggi.

Macam olahan gambas: gambas dapat diolah dengan cara ditumis ataupun dibuat menjadi sayurlainnya seperti bening.

Manfaat kesehatan: Sebagai Anti Inflamasi, Membantu Proses Detoksifikasi, Meningkatkan Produksi Liur, Mencegah Terjadinya Pembekuan Darah, Melancarkan Proses Metabolisme, Meningkatkan Nafsu Makan.

8. Jahe

Tanaman jahe (*Zingiber officinale* Roscoe), ada 2 jenis jahe yang telah dikenal secara umum, yaitu jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) dan jahe putih (*Zingiber officinale* var. *amarum*). Jahe merupakan tanaman berbatang semu, tinggi 30 cm sampai dengan 1 m, tegak, tidak bercabang, tersusun atas lembaran pelepah daun, berbentuk bulat, berwarna hijau



puat dan warna pangkal batang kemerahan. Akar jahe berbentuk bulat, ramping, berserat, berwarna putih sampai coklat terang. Tanaman ini berbunga majemuk berupa malai muncul di permukaan tanah, berbentuk tongkat atau bulat telur yang sempit, dan sangat tajam. Tanaman jahe membentuk rimpang yang ukurannya tergantung pada jenisnya. Bentuk rimpang pada umumnya gemuk agak pipih dan tampak berbuku-buku. Rimpang jahe berkulit agak tebal yang membungkus daging rimpang, yang kulitnya mudah dikelupas

Kandungan gizi: Zat besi, β -Karoten, Kalsium, Karbohidrat, Karoten, Lemak, Natrium, Protein, Riboflavin, Seng, Serat, Tembaga, vitamin B1, Vitamin C. Jahe mengandung Kalium yang tinggi 441 mg/ 100 gr jahe, selain itu juga mengandung Fosfor 39 mg/ 100 gr jahe.

Macam olahan jahe: untuk bahan minuman, permen, sebagai bahan dasar bumbu masakan, untuk bahan obat tradisional.

Manfaat kesehatan: Mengatasi masalah pencernaan, sebagai Anti Inflamasi, mengurangi mual, mengurangi rasa sakit, meningkatkan Nafsu Makan.

9. Jeruk



Tanaman jeruk purut (*Citrus hystrix* DC) memiliki kulit buah dengan aroma wangi yang agak keras. Daun jeruk berwarna hijau tua atau hijau cerah, termasuk daun majemuk beranak daun satu. Saat diperas, daun jeruk akan mengeluarkan aroma khas yang kuat. Bentuk daun jeruk yaitu kecil, oval, dan membulat, permukaan daunnya mengkilap. Akar tunggang dan batangnya keras. Ukuran buahnya lebih kecil dari kepalan tangan,

bentuknya bulat tetapi banyak tonjolan dan berbintil. Kulit buahnya tebal dan berwarna hijau tua polos atau berbintik-bintik. Tanaman ini mempunyai ciri-ciri fisik yang khas, baik pada penampilan buah maupun daunnya sehingga mudah dikenali. Buahnya berukuran lebih kecil dari kepalan tangan manusia berbentuk seperti buah pir, berkulit tebal dengan karakter permukaannya yang berkerut-kerut, berwarna hijau. Buah yang masak benar akan berwarna sedikit kekuningan.

Kandungan gizi : Kandungan pada daun jeruk yaitu tannin, kadar steroid triterpenoid, dan minyak atsiri

Macam olalah jeruk purut: untuk bahan bumbu masakan, sebagai bahan dasar sirup

Manfaat kesehatan: Mengatasi masalah bau mulut dan sariawan, meningkatkan anti inflamasi, sebagai antibakteri, meningkatkan Nafsu Makan, pengusir serangga, mengatasi jerawat dll

10. Kacang kapri (*Pisum sativum* L)



Daun tanaman kapri merupakan daun majemuk. Warna permukaan daun bagian atas hijau, sedangkan permukaan bawah hijau muda. Pangkal daunnya tumpul, ujung daun meruncing, tepi daun bergerigi halus, dengan tulang daun menyirip. Batang tanaman ini berbentuk silindris sampai bersegi. Warna batang adalah hijau pada tanaman muda dan saat tua berwarna abu-abu sampai coklat. Tanaman kapri memiliki bunga berbentuk kupu-kupu. Warna kelopaknya hijau muda dan mahkotanya putih. Polong mudanya berbentuk pipih sedikit melengkung, sedangkan polong tuanya lurus dan menggelembung karena biji telah terisi penuh. Warna polong muda hijau muda dan yang tua adalah abu-abu sampai kecoklatan. Di dalam polong tersebut terdapat biji yang berbentuk bulat. Jumlah biji perpolong

sekitar 5-8.

Kandungan gizi dari biji kapri muda adalah protein (3,05%), lemak (0,31%), vitamin C (44,86%), karbohidrat (10,84%), serat (6,33%). Kapri mengandung serat sehingga dapat digunakan sebagai alternatif diet bagi penderita diabetes mellitus. **Polong muda kapri biasa dimanfaatkan sebagai** sayuran dalam sup, capcay, atau sambal kentang.

11. Kacang Panjang



Kacang panjang adalah salah satu jenis sayuran yang sangat digemari masyarakat Indonesia. Tanaman ini tumbuh memanjat atau membelit. Kacang panjang tumbuh sebagai tanaman semak, ada yang menjalar dan ada juga yang menggantung. Tanaman ini dapat berkembang dengan tinggi mencapai 2,5 meter, semusim, memiliki bentuk batang tegak berbentuk silindris, teksturnya lunak. Buahnya bertipe polong, warna polong hijau muda dengan bentuk bulat panjang. Kacang panjang memiliki panjang sekitar 40-60 cm dengan diameter 0,5-1 cm. Permukaan kacang panjang halus mengkilap dengan tekstur renyah. biji kacang panjang banyak mengandung lemak, protein, dan karbohidrat. Kemasaman (pH) tanah yang paling sesuai untuk pertumbuhan kacang panjang adalah 5,5-6,5. Jenis tanah yang baik untuk tumbuhnya kacang Panjang adalah Latosol atau lempung berpasir, subur, gembur, tanah mengandung bahan organik dan drainasenya baik. Panen kacang panjang dilakukan pada panen muda dengan ciri-ciri ukuran polong telah maksimal, mudah dipatahkan dan biji-bijinya di dalam polong tidak menonjol.

Kandungan gizi : Kacang panjang memiliki kandungan gizi vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan mineral yang tinggi terutama pada polong yang muda. Biji kacang panjang banyak mengandung lemak, protein, karbohidrat

Macam olahan kacang panjang : untuk tumis, sebagai campuran sayuran pecel, untuk dimasak santan, sebagai lalapan

Manfaat kesehatan : Kacang panjang, terutama bagian biji dan polongnya berfungsi sebagai pengatur metabolisme tubuh, dan memperlancar proses pencernaan bagi tubuh manusia

12. Kangkung



Kangkung merupakan tanaman yang memiliki nama latin *Ipomea aquatica*. Tanaman kangkung terdiri dari beberapa bagian yaitu daun, batang, dan bunga. Daun kangkung memiliki panjang 7 – 14 cm, berbentuk jantung pada pangkalnya, dan runcing pada ujungnya. Batang tanaman berbentuk bulat panjang, berbuku-buku, dan banyak mengandung air (*herbaceous*). Bunganya berbentuk seperti terompet berwarna putih dan ada juga yang putih keunguan. Buah kangkung berbentuk seperti telur dan warnanya cokelat kehitaman, tiap buah terdapat tiga butir biji. Kangkung terdiri dari dua jenis yaitu kangkung air dan kangkung darat. Namun jenis tanaman yang paling umum dibudidayakan oleh masyarakat yaitu kangkung darat atau yang biasanya dikenal dengan kangkung cabut (Alpian, Arham. 2013).

Kandungan gizi: vitamin A, B, dan vitamin C serta bahan mineral terutama zat besi yang berguna kesehatan (Perdana, 2009). Menurut Direktorat Gizi Depkes R.I dalam Rukmana (1994), sayuran kangkung mempunyai nilai zat besi sebesar 2,5 mg dalam 100 g sayuran tersebut. Sedangkan kebutuhan zat besi (Fe) berdasarkan angka kecukupan gizi bagi orang Indonesia berkisar antara 3-26 mg per hari (Sunita, 2005).

Macam olahan kangkung: tumis kangkung, plencing kangkung, urap, dan sebagai bahan atau campuran olahan masakan lainnya seperti mie kangkung.

13. Kecipir



Kecipir (*Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC) adalah sayuran yang termasuk dalam famili kacang-kacangan. Kecipir memiliki warna hijau, permukaannya halus, memiliki sayap seperti belimbing atau berbentuk *rectangular*. Kecipir memiliki panjang 15-22 cm. Batang tanaman kecipir merambat dengan membelit ke kiri, beruas, berbulu, berwarna hijau atau hijau kemerahan sampai kecoklatan. Apabila ujung batang dipotong, maka akan tumbuh tunas dan cabang yang baru. Daun kecipir berbentuk runcing, bunganya berwarna putih atau biru, berbentuk seperti kupu-kupu. Buah kecipir membentuk empat sayap membujur, diantaranya terdapat biji-biji yang menempel, tiap polong mengandung 5 hingga 10 butir biji.

Manfaat kecipir : bahan obat tradisional, misalnya untuk penambah nafsu makan, obat radang telinga, obat bisul, dan lain-lain. Beberapa manfaat lain dari kecipir ialah menyuburkan tanah karena kemampuannya mengikat nitrogen bebas dari udara, sebagai pakan ternak, tanaman penutup tanah dan dapat ditumpangsarikan dengan tanaman kehutanan. (Prosea 1997).

Macam olahan kecipir : salad atau lalapan, kelopak bunga juga dapat direbus ataupun digoreng dan memiliki rasa seperti jamur. Kecipir juga dapat dijadikan sebagai tumis bersama dengan bahan lain seperti tauge, sosis, atau bakso. Agar vitamin A yang kaya pada kecipir tidak rusak atau terbuang kecipir tidak boleh dimasak pada minyak yang terlalu banyak karena akan larut pada minyak tersebut (Karina dkk., 2017).

14. Kelor

Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) tumbuh dalam bentuk pohon, berumur panjang (*perennial*) dengan tinggi 7 - 12 m. Daun kelor memiliki bentuk seperti



telur dengan ukuran kecil. Warnanya hijau sampai hijau kecoklatan. Daun ini memiliki ukuran 1-3 cm dengan lebar 4 mm hingga 1 cm. Ujung daunnya tumpul dengan pangkal daun membulat disertai dengan pinggiran yang rata (Sofyani, 2019).

Daun kelor memiliki berbagai kandungan nutrisi yang bermanfaat.

Kandungan yang paling diunggulkan pada tanaman ini yaitu protein, vitamin A (β -karoten), dan zat besinya yang tinggi sehingga bagus untuk dikonsumsi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama pada kelompok rawan (Madukwe, et al., 2013). Tidak hanya itu, daun kelor juga mengandung berbagai macam asam amino di mana hal ini jarang ditemui pada tiap sayuran lainnya.

Daun kelor dapat diolah menjadi berbagai olahan pangan, misalnya teh daun kelor, tumis daun kelor, sayur bening, dan dapat dijadikan campuran masakan misalnya mie daun kelor.

15. Kencur

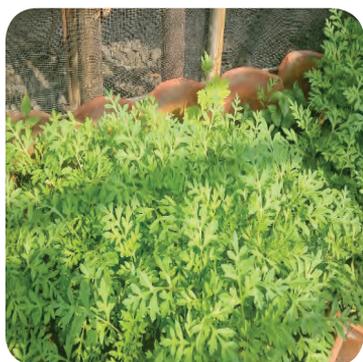


Kencur (*Kaempferia galanga* L.) merupakan salah satu rempah yang banyak ditemukan di daerah tropis. Kencur memiliki bentuk seperti jari yang tumpul dan pendek. Warna kulit kencur yaitu coklat mengkilat. Bagian dalamnya berwarna putih dengan tekstur seperti daging tanpa serat. Bau kencur harum dengan khasnya sendiri. Bentuk dari daun kencur menjorong, ada yang menjorong lebar dan ada juga yang berbentuk bundar, untuk ukurannya daun kencur memiliki panjang 7-15 cm, lebar 2-8 cm, dengan ujung daun runcing pangkai berkeluk dan tepi daun rata. Kencur mempunyai Bunga yang tunggak yang berbentuk seperti terompet dengan panjang bunga 3-5 cm.

Kencur memiliki kegunaan sebagai salah satu bumbu masak, ataupun sebagai pengobatan, biasanya kencur dikenal sebagai obat untuk mengobati berbagai masalah kesehatan diantaranya mengobati batuk, mual, bengkak bisul maupun sebagai anti toksin seperti keracunan, meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah dan menghilangkan masuk angin (Setyawan 2012).

Kencur dapat dimanfaatkan dan diolah sebagai minuman jamu beras kencur. Selain itu kencur dapat digunakan pada bumbu masak seperti rawon, bobor, mangut, dan gulai (Karina dkk., 2017).

16. Kenikir



Kenikir (*Cosmos caudatus* Kunth.) termasuk tanaman perdu dengan tinggi 75-100 cm dan berbau khas. Batang tegak, segi empat, beralur membujur, bercabang banyak, beruas berwarna hijau keunguan. Daunnya majemuk, bersilang berhadapan, berbagi menyirip, ujung runcing, tepi rata, panjang 15-25 cm, berwarna hijau. Bunga majemuk, bentuk bongkol, di ujung batang, tangkai panjang ± 25 cm, mahkota terdiri dari 8 daun mahkota, panjang ± 1 cm, merah, benang sari bentuk tabung, kepala sari coklat kehitaman, putik berambut, hijau kekuningan, merah. Buahnya keras, bentuk jarum, ujung berambut, masih muda berwarna hijau setelah tua coklat. Biji keras, kecil, bentuk jarum, panjang ± 1 cm, berwarna hitam. Akar tunggang dan berwarna putih. (Simpson, 2006).

Daun sayuran kenikir memiliki kandungan saponin, flavonoid, dan polifenol. Khasiat daunnya adalah sebagai penambah nafsu makan, obat lemah lambung, dan untuk mengusir serangga. Kenikir telah digunakan secara tradisional untuk meningkatkan sirkulasi darah (Shui *et al.*, 2005).

Daun kenikir dapat diolah menjadi berbagai masakan. Sayuran ini dapat dikukus ataupun diblanching untuk dijadikan lalapan atau menu karedok. Menu tersebut dapat dicampur dengan sayuran lain (Karina dkk., 2017).

17. Kemangi (*Ocimum sanctum*)



Tanaman kemangi berupa herba tegak atau semak. Ciri khas dari tanaman kemangi adalah baunya yang sangat harum. Daun kemangi berwarna hijau keunguan, berambut maupun tidak. Daun berhadapan tunggal. Setiap helaian daun berbentuk elips hingga bulat telur, memanjang. Ujung daun tumpul atau meruncing. Pangkal daun pasak hingga membulat. Kedua permukaan daun berambut halus. Tepi daun bergerigi lemah atau rata. Tanaman ini bercabang banyak sampai batang pokoknya tidak terlihat jelas. Akarnya berupa akar tunggang. Bunga kemangi merupakan bunga majemuk berkarang. Kelopak bunga berbentuk bibir, sisi luar berambut memiliki kelenjar, berwarna hijau atau ungu. Mahkota bunga berwarna putih dengan benang sari tersisip didasar mahkota, kepala putik bercabang dua namun tidak sama. Buahnya berbentuk kotak, berwarna coklat tua. Tiap buah terdiri dari 4 biji, berukuran kecil, berwarna coklat tua dan keras.

Daun kemangi kaya akan mineral makro, yaitu kalsium, fosfor, dan magnesium, serta mengandung betakaroten dan vitamin C. Daun tersebut juga mengandung komponen non gizi, antara lain senyawa flavonoid dan eugenol, boron, anetol, arginin dan minyak atsiri. **Tanaman kemangi biasa dimanfaatkan daunnya sebagai** bumbu masakan atau dimakan dalam bentuk segar sebagai lalapan.

18. Kubis (*Brassica oleracea* L.)



Kubis (*Brassica oleracea* L) merupakan tanaman yang sangat umum dimanfaatkan sebagai sayuran di Indonesia. Tinggi tanaman kubis umumnya berkisar 40-60 cm. Tanaman ini memiliki bentuk daun bulat telur yang lebar seperti kipas dengan warna hijau muda. Daun tersebut saling tumpang tindih secara ketat. Daun yang tumbuh lebih awal akan tumbuh lebih lebar, lebih tegak, dan mulai menindih daun yang lebih muda. Daun tersebut menempel pada batang pendek yang tidak bercabang. Bersamaan dengan pertumbuhan daun, batang juga lambat laun akan lebih memanjang dan membesar.

Kandungan gizi kubis per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) adalah: Air, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta karoten, thiamine, riboflavin, niasin, vitamin C. kubis dapat dimanfaatkan Rebusan kubis telah digunakan untuk mengobati keputihan akibat infeksi *Candida* sehingga berpotensi sebagai anti jamur terhadap *C. albicans*.

Kubis dapat dimanfaatkan menjadi banyak masakan. Pemasakan kubis yang baik yaitu dengan cara merebus atau mengukus karena terhindar dari penggunaan minyak dan panas yang berlebihan. Kubis dapat direbus disajikan dengan siomay ataupun dijadikan lalapan. Kubis juga dapat diolah dengan cara ditumis dan dibuat sup (Karina dkk., 2017).

19. Kubis Ungu (*Brassica oleracea* var. *capitata*)

Kubis ungu (*Brassica oleracea* var. *capitata* L.). merupakan sayuran yang biasa dijumpai sebagai komponen salad. Warnanya yang ungu terang membuat sayuran ini terlihat menarik. Tumbuhan kubis memiliki daun berbentuk bulat, oval, sampai lonjong, membentuk roset akar yang besar dan tebal (Kibar,



Karaagac, dan Kar, 2016). Pertumbuhan daun terhenti dengan ditandai terbentuknya krop. Krop adalah susunan daun yang sangat rapat membentuk bulatan atau bulatan pipih. Selanjutnya, krop tersebut akan pecah dan keluar malai bunga yang bertangkai panjang, bercabang-cabang, berdaun kecil, mahkota tegak dan berwarna kuning. Buahnya polong berbentuk silindris dengan panjang 5-10 cm dan berbiji banyak. Adapun bijinya berdiameter 2-4 mm, berwarna coklat kelabu dan berakar serabut.

Kubis memiliki berbagai kandungan yaitu karbohidrat, protein, glikosida, flavonoid, fenol, air, lemak, serat, kalsium, fosfor, besi, natrium, dan vitamin A, C, maupun E. Kubis ungu memiliki kandungan karbohidrat, protein, glikosida, flavonoid, fenol (Shama, et al., 2012), air, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, vitamin (A, C, E), dan beta karoten (Dalimartha, 2000).

Kubis ungu diolah menjadi tumis, sup, ataupun salad. Hindari pemasakan yang berlebihan karena dapat merusak kandungan gizi. Mengonsumsi jus kubis ungu juga dapat membantu memperbaiki lapisan lambung dan mengobati ulkus (Dragichi, 2013).

20. Kunyit



Tanaman kunyit tumbuh berumpun dengan tinggi 40-100 cm. Batang merupakan batang semu, tegak berbentuk bulat, tersusun dari pelepah daun. Daun tunggal, bentuk bulat telur memanjang hingga 10-40 cm, lebar 8-12,5 cm dan pertulangan menyirip dengan warna hijau pucat. Memiliki bunga yang termasuk majemuk berambut dan bersisik panjang 10-15 cm dengan

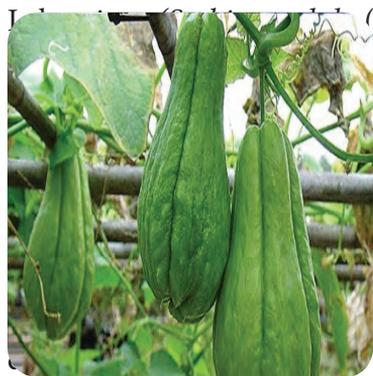
mahkota panjang sekitar 3 cm dan lebar 1,5 cm, berwarna putih/kekuningan. Kulit luar rimpang berwarna jingga kecoklatan, daging buah merah jingga kekuning-kuningan (Hapsoh dan Rahmawati, 2011). Rimpang kunyit memiliki dua bagian tanaman yaitu rimpang induk (umbi utama empu) dan tunas atau rimpang cabang.

Kandungan gizi kunyit per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) adalah: Air, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta karoten, thiamine, riboflavin, niasin, vitamin C.

Kunyit merupakan salah satu tanaman yang memiliki banyak manfaat seperti penyedap, penetral bau, dan obat. Bahkan saat ini kunyit telah dimanfaatkan oleh industri makanan, minuman, kosmetik, juga tekstil. Kunyit mengandung minyak atsiri yang dipercaya dapat mencegah keluarnya asam lambung yang berlebihan juga mengurangi gerak usus yang terlalu kuat (Said, 2007).

Kunyit dapat dimanfaatkan langsung menjadi minuman seperti jamu, teh, bahkan latte. Kunyit juga dimanfaatkan sebagai penyedap dalam masakan opor, gulai, dan soto. Selain itu kunyit sebagai pewarna pada berbagai masakan misalkan nasi kuning (Karina dkk., 2017).

21. Labu Siam (*Sechium edule* (Jacq.) Sw.)



(Jacq.) Sw.) memiliki batang yang lunak, beralur, memiliki sulur batang untuk membelit pada benda lain. Kulit buah atau agak kasar, berwarna hijau, dan berbulu. Panjang buah melilit, dengan panjang batang 50-2.500 cm dan tumbuh dari ketiak daun. Memiliki daun tunggal yang lebar, berwarna hijau, dengan tangkai berbentuk bulat, panjang 5-10 cm. Akarnya berwarna putih kecoklatan

Kegunaan labu siam dapat mencegah penyakit diuretik kandungan air pada labu siam memiliki efek diuretik yang baik sehingga melancarkan buang air kecil, Menurunkan tekanan darah: melalui urin yang banyak dibuang akibat sifat diuretik dari labu siam, kandungan garam di dalam darah akan berkurang. Labu siam atau jipang merupakan sayuran yang murah dan mudah untuk didapatkan. Bentuk labu siam yaitu lonjong dengan ukuran antara satu ujung dan lainnya berbeda. Permukaannya tidak rata dan memiliki warna hijau. Labu siam memiliki biji di dalam buah yang berbentuk pipih dan berwarna putih (Megumi, 2019).

Kandungan gizi labu siam per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) adalah: Air, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta karoten, thiamine, riboflavin, niasin, vitamin C.

Labu siam mengandung vitamin dan mineral yang dapat berfungsi sebagai antioksidan. Agar kualitas gizi tetap terjaga kita harus mengolahnya dengan benar. Labu siam dapat dimasak dengan minyak sedikit seperti tumis, oseng ataupun sayur asam. Labu siam juga dapat dijadikan sebagai lalapan (Karina dkk., 2017).

22. Lada (*Piper nigrum* Linn.)

Tanaman lada dikenal sebagai tanaman tahunan yang memanjat. Tanaman ini memiliki daun berbentuk bulat telur sampai memanjang dengan ujung



meruncing. Batangnya berbuku dan melekat pada tiang panjat agar memudahkan dalam pemeliharaan. Tanaman lada termasuk tanaman kelompok dikotil yang memiliki akar tunggang. Bunga lada masuk kategori hermafrodit. Letak bunga lada disebut bunga duduk karena tidak terlihat secara tegas tangkainya. Susunan bunga lada terdiri dari tajuk, mahkota, benang sari dan

putik dalam satu kesatuan. Buah lada berbentuk bulat, berbiji keras, memiliki kulit buah yang lunak. Kulit buah yang masih muda berwarna hijau, sedangkan yang sudah tua berwarna kuning, dan buah yang sudah masak berwarna merah berlendir dengan rasa manis pada kulit buahnya.

Kandungan gizi pada buah lada antara lain amida fenolat, asam fenolat, dan flavonoid yang bersifat antioksidan sangat kuat. Selain mengandung bahan-bahan antioksidan, lada juga mengandung piperin yang diketahui berkhasiat sebagai obat analgesik, antipiretik, anti inflamasi, serta memperlancar proses pencernaan (Meghwal dan Goswami, 2012). **Pemanfaatan buah lada paling banyak adalah** sebagai bumbu makanan.

23. Lengkuas (*Alpinia galanga*)



Tanaman lengkuas merupakan terna berbatang semu. Biasanya tumbuh dalam rumpun yang rapat. Batangnya tegak, tersusun oleh pelepah-pelepah daun yang bersatu membentuk batang semu. Daun tunggal, berwarna hijau, bertangkai pendek, tersusun berseling. Bentuk daun lanset memanjang, ujung runcing, pangkal tumpul, dengan tepi daun rata. Pertulangan daun menyirip. Bunga lengkuas merupakan bunga majemuk berbentuk lonceng, berbau harum, berwarna putih kehijauan atau putih kekuningan. Buahnya berbentuk bulat dan keras, hijau kekuningan, setelah tua berubah menjadi hitam kecoklatan atau dapat berwarna merah. Bijinya kecil-kecil, berbentuk lonjong, berwarna hitam. Rimpang kecil dan tebal, berdaging, berbentuk silindris dan bercabang-cabang. Bagian luar agak coklat berwarna kemerahan atau kuning kehijauan pucat, mempunyai sisik-sisik berwarna putih dan kemerahan, keras mengkilap, sedangkan bagian dalamnya berwarna putih. Daging rimpang yang sudah tua berserat kasar (Sinaga, 2009).

Kandungan lengkuas meliputi kurang lebih 1% minyak atsiri berwarna kuning kehijauan yang terdiri dari metil sinamat 48 %, sineol 20%, 30% eugenol,

kamfer 1 %, dan lain-lain. Kandungan minyak atsiri tersebut dapat mengambat pertumbuhan jamur sehingga lengkuas juga dikenal sebagai tanama obat yang digunakan sebagai anti jamur. **Dalam kehidupan sehari-hari lengkuas digunakan sebagai** bumbu masakan.

24. Mentimun (*Cucumis sativus* L.)



Mentimun (*Cucumis sativus* L.) adalah salah satu sayuran buah yang kandungan airnya tinggi, yaitu sekitar 70-95%. Tanaman mentimun termasuk ke dalam jenis tanaman sayuran buah semusim (berumur pendek) seperti halnya terung, tomat, pare dan lain sebagainya. Tanaman ini tumbuh merambat (menjalar), berbentuk semak atau perdu. Tinggi tanaman dapat mencapai 2 meter atau lebih. Ketimun (disebut juga timun atau mentimun) merupakan sayuran yang berbentuk lonjong dengan panjang 8-25 cm dan diameter 2-7 cm. Kulit ketimun berbintik-bintik dan halus. Warna kulitnya hijau keputih-putihan, hijau muda, dan hijau gelap. Dagingnya berwarna putih dengan tekstur renyah. Pada bagian tengah ketimun terdapat biji ketimun berbentuk pipih berwarna putih hingga putih kekuningan (Anonim, 2018).

Kandungan gizi timun per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) adalah: Air, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta karoten, thiamine, riboflavin, niasin, vitamin C.

Ketimun dapat dimakan langsung sebagai lalapan ataupun disajikan sebagai minuman. Kedua olahan ini dapat menjaga kualitas gizi dari ketimun karena zat gizi tidak rusak oleh pemanasan. Ketimun juga dapat dimanfaatkan menjadi hidangan acar atau campuran salad. Pemanasan yang tidak berlebihan juga masih diperbolehkan seperti memasak menjadi tumis ketimun ataupun oseng ketimun.

25. Mint



Daun mint memiliki warna hijau tua dengan urat yang berwarna merah. Panjang daun mint 4-9 cm dengan lebar 1,5-4 cm. Ujung daun mint meruncing dengan tepi yang bergerigi. Daun ini tampak seperti memiliki bulu yang banyak dan halus. *Mentha* spp. termasuk family Labiatae yang memiliki kandungan bahan aktif, aroma yang khas. Pada penggunaannya terdapat tiga jenis spesies yang terkenal, Tiga spesies ini antara lain: *Mentha arvensis* merupakan penghasil mentol dan minyak mentha Jepang, jenis kedua yaitu *Mentha piperita* yang menghasilkan minyak peppermint atau true mint, dan jenis ketiga ada *Mentha spicata* yang menghasilkan minyak spearmint, dengan pangsa pasar dunia masing-masing mencapai 75 %, 18 % dan 7 % (Pribadi, 2010).

Tanaman mint merupakan salah satu tanaman herbal tertua di dunia. **Daun mint mengandung** minyak essensial seperti mentol dan menton serta senyawa flavonoid, asam fenolik, triterpenes, vitamin C, provitamin A, dan beberapa mineral fosfor, besi, kalsium, serta potassium.

Daun mint yang memiliki aroma sedap sangat cocok dimanfaatkan sebagai pelengkap minuman. Daun mint juga dapat digunakan pada makanan seperti daun mint dalam salad.

Daun mint jika diolah sesuai kegunaannya dapat berperan sebagai antioksidan, merangsang sekresi asam empedu, memperbaiki laju pertumbuhan, mengurangi produksi ammonia serta menghambat pertumbuhan mikroba patogen seperti *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella enteridis* dan *Candida albicans* (Khempaka, et al, 2013).

26. Okra



Tanaman okra merupakan tanaman terna tahunan dengan batang yang tegak. Daun tanaman okra tersusun spiral, memiliki daun penumpu dan seringkali terbelah hingga ke bagian pangkalnya. Bunga tanaman okra merupakan bunga tunggal yang terletak di ketiak daun atau dalam tandan semu, berwarna kuning, dengan panjang tangkai bunga mencapai 7 cm. Buah membentuk silinder hingga kapsul bentuk piramid, membentuk rongga, setengah rongga, atau tidak berongga. Buah muda berwarna hijau, ungu kehijauan, atau berwarna ungu, dan berwarna kecoklatan saat sudah matang. Biji berbentuk bundar dan berwarna hijau, kehitaman (Hanum dan Maesen, 1997).

Seratus gram buah okra mengandung 88% air, 2,1% protein, 0,2% lemak, 8% karbohidrat, 1,7% serat, dan 0,2% abu (Akanbi dkk., 2010). Buah okra diketahui dapat digunakan sebagai obat untuk beberapa penyakit kronis, seperti untuk pemulihan disentri, iritasi lambung, iritasi usus besar, radang tenggorokan dan penyakit gonore (Lim, 2012). Kandungan senyawa buah okra juga dapat memulihkan penderita diabetes mellitus karena mampu menurunkan gula darah dalam tubuh (Amin, 2011). **Okra dapat diolah menjadi berbagai jenis olahan masakan seperti** kari, oseng-oseng, tumis, balado atau campuran salad.

27. Pandan (*Pandanus* sp.)

Pandan merupakan golongan tumbuhan monokotil, dicirikan dengan daun yang memanjang (seperti daun palem atau rumput), tepinya rata. Akar tanaman pandan berukuran besar dan memiliki akar serabut yang menopang tumbuhan ini. Daun pandan selalu hijau (hijau abadi, *evergreen*). Daun pandan ini merupakan daun tunggal, duduk seperti memeluk batang, bentuknya yang



sempit serta memanjang. Daunnya seperti pita, pada ujungnya meruncing dengan bagian tepi berduri kecil-kecil tajam. Daunnya terlihat tersusun dalam sebuah garis spiral yang biasanya ada berjumlah 3. **Daun pandan mempunyai kandungan kimia antara lain** alkaloida, saponin, flavonida, tannin, polifenol, dan zat warna. Pandan wangi merupakan salah satu tanaman yang potensial untuk menghasilkan minyak atsiri (Rohmawati, 1995).

Khasiat tanaman pandan wangi adalah sebagai rempah-rempah, bahan penyedap, pewangi dan pemberi warna hijau pada masakan serta bahan baku dalam pembuatan minyak wangi. Selain itu, pandan digunakan sebagai obat tradisional untuk mencegah rambut rontok, menghitamkan rambut, menghilangkan ketombe, mengobati lemah syaraf, tidak nafsu makan, serta rematik.

28. Pare (*Momordica charantia* L.)



Bentuk daun tanaman pare menjari, menyerupai kaki dengan tanpa daun penumpu. Tanaman pare tumbuh menjalar dan memanjat dengan batang yang memiliki alat pembelit di dekat daun. Batang tersebut tidak berkayu, memiliki bulu agak kasar ketika masih muda, namun gundul ketika tua. Bunga tanaman pare berwarna kuning muda. Buahnya Pare memiliki dua lapisan yaitu lapisan luar (kulit) dan lapisan dalam dengan tekstur lunak dan berdaging. Bentuk pare silinder dengan panjang 2-7 cm dan diameter 1-5 cm. Warna pare mulai dari putih hingga hijau. Tanaman pare tumbuh dengan baik di dataran rendah.

Kandungan gizi pare per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) adalah kalori: 20 kal, karbohidrat 4 gram, serat: 2 gram, vitamin C 93 % dari saran asupan harian, vitamin A 44 persen dari saran asupan harian, folat 17 % dari saran asupan harian, Kalium: 8 % dari saran asupan harian (TKPI, 2017).

Pemanfaatan pare yang paling sering di Indonesia adalah dijadikan tumis. Akan tetapi pare juga dapat digunakan sebagai sayuran pelengkap pada siomay. Tumis pare dapat dicampur dengan bahan lain seperti telur, tempe, atau teri.

Pare mengandung antioksidan yang dapat dimanfaatkan untuk memperbaiki sel-sel kulit yang rusak akibat radikal bebas dan menangkal radikal bebas. (Fauzi & Nurmalina, 2012: 72).

29. Papaya (*Carica papaya* L.)



Tanaman pepaya merupakan herba menahun dan tingginya mencapai 8 m. Batang tak berkayu, bulat, berongga, bergetah dan terdapat bekas pangkal daun. Dapat hidup pada ketinggian tempat 1 m-1000 m dari permukaan laut dan pada suhu udara 22°C-26°C. Pada umumnya semua bagian dari tanaman baik akar, batang, daun, biji dan buah dapat dimanfaatkan.

Tanaman pepaya awalnya ada di selatan Meksiko dan Amerika selatan bagian utara. Kemudian pepaya meluas ke daerah Asia, dan India. Setelah itu, tanaman pepaya meluas ke negara-negara tropis, dan masuk ke negara Indonesia pada tahun 1700.

Kandungan gizi daun pepaya per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) adalah (TKPI, 2017) 59 kalori, 15 gram karbohidrat, 3 gram serat, 1 gram protein, vitamin C: 157% dari total vitamin C yang dibutuhkan

tubuh dalam sehari, vitamin A: 33% dari total vitamin A yang dibutuhkan tubuh dalam sehari, folat 14% dari total folat yang dibutuhkan tubuh dalam sehari. Walaupun memiliki rasa yang pahit, daun pepaya banyak diminati oleh masyarakat. Rasa yang pahit tersebut dapat hilang jika diolah dengan cara yang tepat.

Jenis Masakan yang dapat diolah dengan bahan dari tumbuhan pepaya antara lain tumis, sambal, dan oseng. **Peran multiguna pepaya sebagai** penyehat mata oleh karena buah pepaya kaya vitamin A (91,5 IU/100 g), pelangsing tubuh oleh karena papain penghancur lemak dan vitamin C (55 mg/100 g), peluruh empedu, air seni dan melancarkan ASI serta abortivum (Salunkhe, Bolin dan Reddy, 1991).

30. Daun Salam



Salam memiliki beberapa karakteristik seperti berdaun tunggal, pertulangan menyirip, letak berhadapan, berbentuk lonjong sampai elips atau bundar telur, dan berwarna hijau. Daun salam memiliki tangkai yang panjangnya 0.5-1 cm, panjang daun 5-15 cm dan lebar daun 3-8 cm.

Daun salam mengandung senyawa aktif seperti minyak atsiri, tanin, flavonoid dan eugenol yang berfungsi sebagai antioksidan dan antijamur. Kandungan gizi dalam 100 gram daun salam diantaranya 400,00 energi, 57,00 zat besi dan 8214,00 vitamin A. Daun ini sering dimanfaatkan masyarakat sebagai bumbu dapur serta dapat digunakan obat diare, diabetes, gatal-gatal, gangguan pencernaan dan lemah lambung. Rebusan daun salam yang diminum setiap hari, dipercaya dapat menurunkan kolesterol darah. Oleh Badan POM, daun salam ditetapkan sebagai salah satu dari sembilan tanaman obat unggulan yang telah diteliti atau diuji secara klinis

untuk menanggulangi masalah kesehatan tertentu.

Daun salam yang digunakan untuk penyedap berjumlah kecil. Jika ingin mendapatkan khasiat dari daun salam kita dapat merebus daun salam dengan beberapa bahan lain. **Daun salam digunakan sebagai** obat sakit perut. Daun salam juga dapat digunakan untuk menghentikan buang air besar yang berlebihan. Pohon salam bisa juga dimanfaatkan untuk mengatasi asam urat, stroke, kolesterol tinggi, melancarkan peredaran darah, radang lambung, gatalgatal, dan kencing manis (Kloppenburg- Versteegh, 1983).

31. Sawi Hijau/Caisin (*Brassica rapa* var. *parachinensis*)



Daun sawi hijau strukturnya bersayap dan bertangkai panjang yang bentuknya pipih. Warna daun pada umumnya hijau keputihan sampai hijau tua. Daun tersebut tidak berkrup karena pada umumnya pola pertumbuhan daunnya berserak sehingga sukar membentuk krup. Pelepah-pelepah daun tersusun saling membungkus dengan pelepah-pelepah yang lebih muda, tetapi membuka. Di samping itu, daun-daunnya juga memiliki tulang-tulang daun yang menyirip dan bercabang-cabang. Sistem perakaran sawi hijau berupa akar tunggang. Cabang-cabang akar yang bentuknya bulat panjang (silindris) menyebar ke semua arah dengan kedalaman antara 30-50 cm.

Tanaman sawi umumnya mudah berbunga dan berbiji secara alami, baik di dataran tinggi maupun di dataran rendah. Struktur bunga sawi tersusun dalam tangkai bunga (*inflorescentia*) yang tumbuh memanjang (tinggi) dan bercabang banyak. Biji sawi berbentuk bulat, berukuran kecil, permukaannya licin mengkilap, agak keras, dan berwarna coklat kehitaman. **Kandungan gizi sawi caisim** per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) adalah serat, kalsium, fosfor, vitamin C, bata karoten.

Sawi caisim dapat diolah menjadi tumis sawi ataupun disajikan dengan mie ayam, bakso, sup, mie ayam, bakso, dan capcay. **Sawi hijau merupakan sayuran yang bermanfaat untuk** membantu mencegah dari terserangnya penyakit kanker, hal ini disebabkan karena dalam sawi hijau mengandung senyawa fitokimia khususnya glukosinolat yang cukup tinggi. Dengan rutin mengkonsumsi sawi hijau mampu menurunkan resiko terserangnya kanker prostat.

32. Sawi Putih (*Brassica rapa* var. *pekinensis*)



Brassica rapa var. *pekinensis* disebut sawi putih karena daunnya yang cenderung kuning pucat dan tangkai daunnya putih. Daun yang muncul terlebih dahulu pada tanaman sawi putih akan menutup daun yang tumbuh kemudian sehingga membentuk krop bulat panjang yang berwarna putih. Batang tanaman sawi putih merupakan batang yang pendek dan beruas-ruas, Batang ini berfungsi sebagai alat pembentuk dan penopang daun. Akar tanaman sawi berupa akar tunggang yang dapat tumbuh ke semua arah hingga kedalaman antara 30-50 cm. Tanaman sawi putih dalam pertumbuhannya memerlukan suhu rendah antara 5-10°C. Tanaman ini dapat ditanam di dataran rendah sampai dataran tinggi (600-1.500 mdpl). Namun demikian pertumbuhannya lebih baik pada dataran tinggi dibanding dataran rendah

Kandungan gizi sawi putih per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) adalah kalsium, kalium, thianin, riboflavin, naisin, dan vitamin C.

Sawi mengandung berbagai vitamin dan mineral yang mudah rusak saat terkena panas yang berlebihan. Sebaiknya memasak sawi putih tidak terlalu panas dan tidak terlalu lama. **Sawi dapat diolah menjadi** capcai, sup bening,

dan tumis sawi putih (Karina dkk., 2017).

33. Sawi Sendok



Sawi jenis ini mudah dikenali karena bentuk tangkai daunnya yang mirip sendok. Oleh karena itu, masyarakat Indonesia lebih familiar menyebutnya sebagai sawi sendok. Sawi ini juga disebut dengan pakcoy atau bok choy. Warna daun sawi sendok yang muda adalah hijau muda sedangkan saat siap dipanen berwarna hijau tua. Permukaannya mengkilat dan menggulung. Tangkai daunnya berwarna putih atau hijau pucat. Tangkainya besar dan membentuk daging tebal. Sawi sendok dapat tumbuh hingga 15 cm. Tanaman sawi sendok ini memiliki bunga berwarna kuning cerah. Struktur bunganya tersusun dalam tangkai bunga yang panjang dan bercabang banyak. Tiap kuntum bunga terdiri atas empat helai daun kelopak, empat helai daun mahkota, empat helai benang sari, dan satu buah putik yang berongga dua. Bijinya berbentuk bulat kecil berwarna coklat kehitaman.

Kandungan gizi sawi sendok 1 gram protein, 1,5 gram karbohidrat, 0,7 gram serat, 5 persen kalium, 62 persen vitamin A, 52 persen vitamin C, 7 persen kalsium, 5 persen vitamin B6.

Sawi sendok dapat dimanfaatkan menjadi olahan pangan antara lain tumis, pelengkap bakso, dan pelengkap mie.

34. Selada (*Lactuca sativa* L.)

Daun selada berwarna hijau segar, tepinya bergerigi atau berombak. Warna daunnya beragam mulai dari hijau muda hingga hijau tua. Daun tak berambut, mulus, berkeriput atau kusut berlipat. Tangkai daun selada lebar



dengan tulang daun menyirip. Daun bersifat lunak dan renyah apabila dimakan. Tanaman selada memiliki sistem perakaran tunggang dan serabut. Akar serabut menempel pada batang, tumbuh menyebar ke semua arah pada kedalaman 20-50 cm (Rukmana, 2007). Ada empat jenis selada yang dikenal. Jenis selada tersebut yaitu selada telur, selada daun, selada rapuh, dan selada batang. Jenis yang banyak diusahakan di dataran rendah adalah selada daun. Tanaman selada biasa dikembangkan melalui biji. Biji yang dipilih harus biji yang tua dan sehat. Biji tanaman selada berbentuk lonjong, pipih, berbulu, dan berwarna coklat. Selada dapat dipanen setelah berumur sekitar 2 bulan dengan mencabut batang tanaman atau memotong pagkal batang.

Selada merupakan sayuran yang kaya akan beta karoten. Beta karoten mudah larut dalam lemak oleh karena itu sebaiknya tidak dimasak dalam minyak yang banyak. Pemanasan yang berlebihan juga akan merusak kandungan vitamin dan mineral.

Selada dapat dimanfaatkan menjadi olahan bahan makanan berupa salad, sayuran pelengkap dalam sandwich, burger, dan hotdog

35. Seledri



Tanaman seledri (*Apium graveolens* L.) termasuk tanaman dikotil (biji berkeping dua) dan merupakan tanaman setahun atau dua tahun, yang berbentuk rumput atau semak. Akar dari tanaman seledri ini berupa akar tunggang. Batangnya pendek tidak berkayu. Daun berbentuk majemuk menyirip ganjil, memiliki

anak daun sekitar 3 – 8 helai. Bunga dari tanaman seledri ini yaitu bunga majemuk yang bentuknya sangat menyerupai payung. Buah dari tanaman seledri ini berbentuk seperti bulatan kecil hijau sebagai buah muda, dan warna coklat muda sebagai buah yang tua. Biji berwarna coklat.

Kandungan gizi dari tanaman seledri adalah 15 kalori, 3 gram karbohidrat, 95 gram air, 0,7 gram protein, 1,5 gram serat, 0,2 mg zat besi, 260 mg kalium, 80 mg natrium.

Seledri dapat dimanfaatkan sebagai taburan pada sup. Daun seledri dicuci bersih, dipotong, lalu ditaburkan pada sup. Seledri dapat juga dimanfaatkan sebagai lalapan. Tanpa pemanasan yang berlebihan tersebut kandungan daun seledri tetap aman dan tidak rusak.

36. Sereh



Tanaman serai mampu tumbuh sampai 1-1,5m. Panjang daunnya mencapai 70-80cm dan lebarnya 2-5cm, berwarna hijau muda, kasar dan mempunyai aroma yang kuat (Wijayakusumah, 2005). Sereh wangi (*Cymbopogon winterianus* Jowitt) merupakan tanaman berupa rumput-rumputan tegak, dan mempunyai akar yang sangat dalam dan kuat, batangnya tegak, membentuk rumpun. Tanaman ini dapat tumbuh hingga tinggi 1 sampai 1,5 meter. Daunnya merupakan daun tunggal, lengkap dan pelepah daunnya silindris, gundul, seringkali bagian permukaan dalam berwarna merah, ujung berlidah

Tanaman sereh wangi (*Cymbopogon winterianus* Jowitt) dapat hidup pada daerah yang udaranya panas maupun dingin, sampai ketinggian 1.200 meter di atas permukaan laut. Cara berkembang biaknya dengan tunas. Tanaman ini dapat dipanen setelah berumur 4-8 bulan. Panen biasanya dilakukan dengan

cara memotong rumpun didekat tanah. Serai dimanfaatkan sebagai antifungal.

Kandungan sereh yaitu antara lain alkaloid, saponin, tanin, flavonoid, phenol, steroid, dan minyak atsiri. Saponin, flavonoid, dan tanin merupakan zat yang dapat menghambat pertumbuhan jamur *C. Albicans* (Afrina, 2017). **Serai bisanya dimanfaatkan pada masakan** yang kaya akan rempah. Contoh masakan yang memanfaatkan serai yaitu gulai, kare, dan soto. Selain itu juga dapat diolah menjadi minuman.

37. Strawberry



Tanaman stroberi merupakan tumbuhan menjalar dengan batang yang bercabang-cabang. Daun merupakan daun majemuk ganjil, daun *trifoliolate* dengan tepi bergerigi, warna hijau, batang dan tangkai daun berwarna hijau. Bunga tanaman stroberi mempunyai 5 kelopak, 5 daun mahkota, puluhan benang sari, dan ratusan putik yang menempel pada dasar bunga dengan pola melingkar. Bunga tersusun dalam infloresens (malai) yang terletak di ujung tanaman. Buah stroberi berwarna merah merupakan buah semu yang sebenarnya merupakan *receptacle* yang membesar. (Budiman dan Saraswati, 2005). Buah stroberi yang belum matang memiliki warna hijau keputihan sedangkan saat sudah matang berwarna merah cerah. Rasa stroberi yaitu manis asam. Pada permukaan stroberi terdapat biji-biji kecil yang menempel. Ukuran buah stroberi yaitu kecil dengan bentuk triangular pendek.

Kandungan gizi stroberi per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) terdiri atas air, energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, besi, thiamine serta kandungan vitamin C yang tinggi (Rukmana, 1998). Buah stroberi kaya akan antosianin dan elagitanin. Selain itu, stroberi mengandung asam folat, kalium, mangan, riboflavin, asam lemak omega-3, vitamin K, B5, dan B6 (Harianingsih, 2010).

Vitamin C yang terdapat pada buah stroberi sangat sensitif terhadap pemanasan. Buah stroberi sebaiknya tidak dimasak dalam panas berlebih dan dalam waktu yang lama. **Buah stroberi baik untuk dinikmati** langsung atau dijadikan minuman seperti jus buah dan es buah.

38. Terong (*Solanum melongena* L.)



Tanaman terong merupakan tanaman berbentuk perdu. Daun tanaman terong berbentuk bulat panjang dan meruncing pada ujungnya. Batang tanaman ini berukuran pendek, berbentuk bulat, berbulu, dan berdiri tegak. Batang tersebut bercabang dan berkayu tetapi tidak kokoh. Batang yang masih muda berwarna hijau dan tidak berbulu. Bunga dari tanaman terong berdiri tegak pada ketiak daun dan berwarna putih lembayung atau ungu. Bentuk bunga tanaman terong menyerupai bintang, terdiri atas 5-6 helai kelopak bunga. Buah terong yang masih muda berwarna hijau keputih-putihan atau ungu, bergantung pada jenisnya.

Kandungan gizi terong ungu per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) terdiri atas air, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta karoten, thiamin, riboflavin, dan vitamin C. Terong ungu memiliki manfaat sebagai obat gatal, wasir, obat sakit gigi, tekanan darah tinggi, serta dipercaya dapat memperlancar proses persalinan (Sastrapradja dan Rifai, 1989).

Terong ungu lonjong banyak dimanfaatkan untuk dijadikan sayur lodeh, sayur asam, ditumis, atau digoreng krispi. Sedangkan terong yang berbentuk bulat, baik yang warna ungu maupun hijau, lebih banyak dimanfaatkan dalam kondisi segar.

39. Tomat (*Solanum lycopersicum*)



Tanaman tomat memiliki habitus berupa herba dapat hidup tegak atau bersandar pada tanaman lain. Daunnya berupa daun majemuk menyirip gasal berselang-seling. Bentuk daun tomat adalah oval dengan bagian tepinya bergerigi. Terdapat trikhoma pada helaian dan tangkai daun tersebut. Batang berbentuk bulat, kasar, memiliki trikoma, rapuh, dan sedikit memiliki percabangan. Akarnya berupa akar tunggang. Bunga tanaman tomat memiliki kelopak berjumlah 5 buah dengan warna hijau dan bertrikhoma. Mahkotanya yang berjumlah 5 buah berwarna kuning. Buah tomat merupakan buah tunggal dan merupakan buah buni dengan daging buah lunak agak keras, berwarna merah apabila sudah matang. Buah tersebut mengandung banyak air dengan kulit buah yang sangat tipis. Tomat yang masih muda berwarna hijau sedangkan tomat yang sudah matang berwarna merah. Tekstur tomat renyah dengan rasa manis hingga asam (Hidayati dkk., 2012).

Kandungan gizi tomat per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) (TKPI, 2017) adalah air, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta karoten, thiamin, riboflavin, dan niasin. Selain itu tomat memiliki kandungan gizi utama yaitu vitamin A dan vitamin C. yang bermanfaat untuk membantu proses penyembuhan sariawan dan rabun senja.

Tomat dapat dimanfaatkan untuk membuat jus sehingga kandungan gizinya tidak rusak dan bermanfaat secara maksimal. Tomat juga dapat digunakan sebagai pelengkap bumbu dapur, sambal, dan saus (Hidayati dkk., 2012).

40. Tomat Ceri (*Solanum lycopersicum* var. *cerasiforme*)



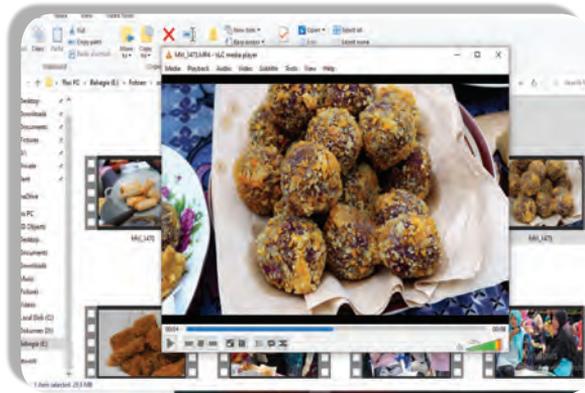
Tanaman tomat ceri merupakan tanaman annual berbentuk perdu mempunyai batang bulat dan lunak. Sewaktu masih muda mudah patah, sedangkan setelah tua menjadi keras dan berkayu. Seluruh permukaan batangnya berbulu halus. Tanaman tomat ceri memiliki pertumbuhan batang indeterminate. Daun tomat cherry umumnya lebar, menyirip berseling dan permukaannya berbulu. Tomat ceri memiliki sistem perakaran tunggang dengan akar yang bercabang. Ciri fisik tomat ceri yaitu berukuran lebih kecil dari tomat sayur, berwarna merah cerah. Tomat ceri memiliki warna merah dengan permukaan mengkilap. Bentuknya bulat dengan diameter 3-6 cm.

Tomat ceri jarang digunakan oleh masyarakat Indonesia. Akan tetapi tomat ini memiliki berbagai kandungan yang sangat bermanfaat. **Kandungan gizi tomat ceri** per 100 gram BDD (Berat bahan yang Dapat Dimakan) terdiri atas energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, natrium, dan kalium. Tomat ceri kaya akan vitamin A dan vitamin C. Tomat ceri mengandung likopen yang bermanfaat bagi kesehatan jantung dan system peredaran darah.

Tomat ceri dapat diolah menjadi salad, lalapan dan garnish. Selain diolah dalam olahan makanan juga dapat digunakan dalam olahan minuman berupa jus atau *infuse water*.

V. Aneka Olahan Pangan Rumah Sayur Somongari

1. Bola Ubi Ungu



Bahan-bahan:

- 250 gr ubi ungu kukus (ditimbang setelah dikukus)
- 30 gr tepung maizena
- 25 gr gula pasir (bisa ditambah klo suka manis)
- 1/2 sdt garam
- Secukupnya minyak untuk menggoreng

Bahan Isian :

- Meises/DCC/selai coklat/keju mozarella/quickmelt
- Bahan Celupan :**
- 3 sdm tepung terigu (aku 6 sdm)
- Air (kira2 50 ml) hasilnya tidak terlalu encer tapi jgn kental
- Secukupnya tepung roti/tepung panir

Cara Pembuatan:

1. Hancurkan ubi ungu kukus dengan garpuh sampai halus
2. Campurkan ubi ungu, gula, garam dan tepung maizena, aduk rata
3. Ambil 1 sdm adonan, beri isian dan bentuk bulat
4. Masukkan kedalam bahan celupan, lalu balut dengan tepung roti/tepung panir
5. Lakukan sampai adonan habis
6. Panaskan minyak secukupnya, goreng bola2 ubi sampai kecoklatan, angkat dan tiriskan.

2. Nugget Pisang



Bahan-bahan:

- 8 buah pisang (kepok) yg sudah dikupas
- 27 gr susu bubuk (me: 1 sachet susu dancow)
- 100 gr tepung terigu
- 50 gr keju parut (me: keju quick melt Prochiz)
- 1 sdm tepung maizena
- 5 sdm gula pasir
- 1 btr telur
- 200 ml minyak, untuk menggoreng
- Bahan pencelup:
- Secukupnya tepung pisang goreng sajiku + air (me: tepung terigu + air)
- 150 gr tepung roti

Topping :

- 1 sachet SKM (saya pakai frisian flag)
- 100 gr mesis coklat
- 75 gr keju parut

Cara Pembuatan

1. Haluskan pisang, masukkan tepung terigu, tepung maizena, susu bubuk, gula, keju, dan telur aduk sampai rata.

2. Siapkan loyang plastik yang food grade sebelumnya telah diolesi dengan minyak. Tuang adonan kedalam loyang, kukus sampai matang. Dinginkan.
3. Setelah dingin potong-potong sesuai selera. Celupkan pada bahan pencelup kemudian gulingkan kedalam tepung roti sampai rata, lakukan hal serupa sampai semua potongan terbalur tepung roti. Tata dalam wadah simpan di freezer 15-20 menit agar tepung roti dpt melekat sempurna.
4. Goreng nugget sampai matang, Tunggu dingin.
5. Beri topping dengan SKM, meisis coklat dan parutan keju.
6. Nuget pisang bisa disajikan, selamat mencoba.

3. Pisang Coklat



Bahan-bahan:

- 2 sisir pisang kepok (bebas sih)
- 8 sdm tepung terigu
- secukupnya air
- secukupnya garam dan vanili
- secukupnya tepung panir
- 500 ml minyak goreng
- 2 sachet susu coklat
- secukupnya seres rasa coklat

Cara Pembuatan:

1. Kupas pisang, kemudian belah menjadi dua
2. Campurkan tepung terigu, garam dan vanili, kemudian tambahkan air (kekentalan sesuai selesai ya bun)
3. Celupkan pisang ke dalam adonan tepung terigu, kemudian gulingkan pada tepung panir
4. Setelah semua pisang sudah di panir, bisa d goreng langsung atau pun di diamkan pada lemari es selama ± 1 jam (kalo saya d goreng lgsung aja bun)
5. Goreng pisang hingga kecoklatan, angkat dan tiriskan
6. Pisang siap di taburi susu coklat dan seres, sajikan selagi panas.

4. Mie Ayam Sayur

A. MIE SAYUR MERAH



Alat:

- Baskom
- Timbangan
- Panci
- Blender
- Sendok
- Pisau
- Saringan
- Gelas ukur
- Penggilas (roling pin)/ alat pembuat mie
- Kompor dan panci

Bahan:

- 250 gr tepung terigu protein tinggi (cakra kembar)
- 1 butir telur ayam
- 50 gr buah beet organik
- 100 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- Tepung tapioka secukupnya

Cara membuat :

1. Blender buah beet dan air sampai halus, lalu saring dan sisihkan
2. Siapkan baskom masukkan tepung terigu, telur, garam aduk sebentar.
3. Tambahkan jus sawi perlahan dan uleni sampai kalis
4. Setelah kalis tutup adonan dengan kalis basah atau plastik selama 25–30 menit
5. Kemudian pipihkan adonan dengan rolling pin/ alat penggiling mie sampai tipis, kemudian potong – potong menjadi bentuk mie.
6. Urai mie dan rebus selama \pm 3 menit.

B. PELENGKAP MIE/TUMISAN AYAM**Bahan :**

- 150 gram daging ayam, potong dadu
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- kecap manis secukupnya
- 1 buah daun salam
- 1 batang serai
- daun bawang
- $\frac{1}{2}$ gelas air
- 2 sdt kaldu ayam bubuk

Bumbu halus :

- 1 ruas jahe
- 1 ruas kunyit
- 2 butir kemiri
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
- 6 siung bwg merah
- 4 siung bwg putih

Cara membuat :

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, serai, dan daun salam.
2. Masukkan daging ayam, lada, garam, kecap manis, dan kaldu ayam

bubuk ke dalam tumisan.

3. Masukkan air dan masak sampai bumbu meresap dan daging empuk.

C. KALDU AYAM/KUAH

Bahan :

1. 200 ml air 3 lembar daun bawang iris
2. 2 lembar daun seledri iris
3. Tulang ayam

D. MINYAK AYAM

Bahan :

- Kulit ayam dan lemak ayam
- Minyak
- Bawang putih

Cara membuat :

1. Panaskan minyak
2. goreng kulit dan lemak ayam dengan api kecil
3. Masak sampai minyak ayam keluar dan kulit menjadi kering
4. Setelah agak kering, masukkan bawang putih cincang ke dalam gorengan hingga bawang berwarna coklat muda
5. Angkat kulitnya, dan sisihkan minyaknya

E. PELENGKAP LAIN

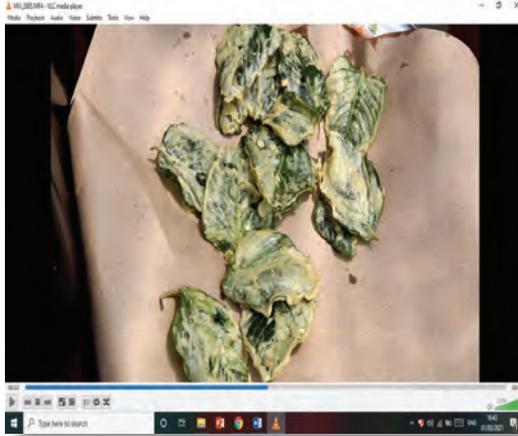
- Sawi/ caisin rebus
- Taoge rebus
- Daun bawang iris tipis
- Pangsit

F. CARA PENYAJIAN

1. Di dalam mangkuk, beri kecap asin, lada, dan minyak ayam secukupnya.
2. Kemudian masukkan mie yang sudah direbus bersama sawi. Aduk rata.
3. Siramkan kuah kaldu, dan tambahkan tumisan ayam, daun bawang, dan

pangsit di atasnya

5. Kripik Bayam



Bahan:

- Daun bayam raja secukupnya
- 300 gram tepung beras
- 1 gelas air

Bumbu Halus:

- 1 cm kunyit
- 1/2 sendok teh ketumbar
- 1 siung bawang putih
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh penyedap rasa
- minyak goreng secukupnya

Cara Membuat Keripik Bayam:

1. Cuci daun bayam raja hingga bersih, kemudian tiriskan.
2. Campurkan tepung beras dan bumbu halus, kemudian tuangi air sedikit demi sedikit sampai mendapatkan kekentalan yang diinginkan.
3. Panaskan minyak goreng dalam jumlah banyak di Penggorengan. Celupkan bayam di dalam adonan tepung basah, kemudian goreng

hingga renyah.

4. Angkat keripik bayam yang sudah matang, kemudian letakkan di atas kertas untuk meniriskan minyaknya.

6. Stik Wortel

Bahan:



- ½2 sdm margarine
- 1 batang seledri (diiris halus)
- 100 gram wortel
- 225 gram tepung terigu
- ½ sdt penyedap
- 1 sdm tepung tapioka
- 1 butir telur
- 1 siung bawang putih (dihaluskan)
- ½ sdt garam halus
- ½ liter Minyak Goreng

Cara Pembuatan:

1. Kupas wortel, cuci bersih, potong, dan rebus wortel sampai matang atau lunak kemudian blender.
2. Campur rata tepung terigu, tepung tapioka, penyedap dan garam halus.

3. Masukkan wortel halus, bawang putih, seledri, dan margarin lalu aduk sampai semuanya tercampur rata.
4. Masukkan telur, aduk sampai tercampur dan kalis. Jika adonan terlalu keras bisa tambahkan sedikit air. Aduk lagi sampai adonan benar-benar kalis.
5. Diamkan adonan kurang lebih selama 10 menit. kemudian potong adonan menjadi beberapa bagian.
6. Tipiskan adonan menggunakan pasta maker di ukuran nomor 1. Ulangi sampai adonan yang ditipiskan halus.
7. Kemudian tipiskan kembali menggunakan pasta maker nomor 4 sambil dilumuri dengan tepung terigu supaya tidak lengket.
8. Bila semua adonan sudah ditipiskan lanjut ke pemotongan dengan pasta maker yang ukurannya agak besar. Lakukan sampai adonan habis.
9. Panaskan minyak di wajan sampai benar-benar panas lalu goreng adonan stik wortel tadi sampai agak kecoklatan kemudian angkat dan tiriskan.
10. Pindahkan ke toples makanan. Stik wortel siap dinikmati

GLOSARIUM

- Antiinflamasi** :Zat yang memiliki kemampuan untuk mencegah radang atau reaksi tubuh karena masuknya mikroorganisme ke dalam tubuh.
- Antifungal** :Zat yang memiliki kemampuan untuk menghambat tumbuhnya jamur.
- Antioksidan** :Zat yang memiliki kemampuan untuk menghambat proses oksidasi pada suatu bahan jika ditambahkan ke dalamnya.
- Batang semu** :Batang dengan pelepah daun yang sangat besar dan membungkus batang tersebut hingga tidak terlihat lagi.
- Buah buni** :Buah yang dindingnya mempunyai dua lapisan; lapisan luar yang tipis agak menjangat atau kaku seperti kulit dan lapisan dalam yang tebal, lunak, berair dan dapat dimakan.
- Daun lanset** :Daun dengan bentuk melebar ke arah pangkal daun, ujungnya meruncing, panjang helai daun beberapa kali dari lebarnya.
- Daun majemuk**:Terdapat lebih dari satu helai daun pada satu tangkai.
- Daun tunggal** :Terdapat satu helai daun saja pada tangkai daunnya.
- Detoksifikasi** :Seluruh proses yang terjadi di dalam tubuh untuk mengeluarkan bahan-bahan toksik dan senyawa metabolit hasil metabolisme yang tidak dikehendaki keberadaannya dalam tubuh.
- Diuretik** :Obat yang dapat menambah kecepatan pembentukan urin.
- Drainase** :Saluran air.
- Fitokimia** :Zat kimia yang ditemukan pada tumbuhan.
- Habitus** :Perawakan tumbuhan.
- Herba** :Terna, tumbuhan dengan batang yang lunak dan berair.
- Hermaprodit** :Hewan yang memiliki dua organ reproduksi dalam satu tubuh, tetapi tidak dapat saling membuahi.
- Inflorescentia** :Bunga majemuk dapat dibedakan dengan jelas dari cabangnya dan mendukung sejumlah bunga di ketiaknya.
- Malai** :Ibu tangkai bunga bercabang secara monopodial, demikian pula cabang-cabangnya, sehingga dapat disamakan dengan tandan majemuk.

- Metabolisme** :Proses kimia yang terjadi di dalam sel atau tubuh makhluk hidup.
- Minyak atsiri** :Minyak asiri atau eterik, minyak nabati yang berwujud cairan kental pada suhu ruang namun mudah menguap sehingga memberikan aroma yang khas.
- Perdu** :Semak, tumbuhan yang tidak terlalu besar, batangnya berkayu, bercabang dekat dengan permukaan tanah, atau di dalam tanah.
- Receptacle** :Receptaculum, dasar bunga, yaitu ujung tangkai yang melebar, dengan ruas-ruas yang sangat pendek, sehingga daun-daun yang telah mengalami metamorfosis menjadi bagian-bagian bunga yang duduk amat rapat satu sama lain.
- Rimpang** :Batang dan daun yang terdapat di dalam tanah, bercabang-cabang, tumbuh mendatar, dari ujungnya dapat tumbuh tunas yang muncul di atas tanah dan dapat merupakan suatu tumbuhan baru.
- Roset akar** :Batang sangat pendek, sehingga semua daunnya seakan-akan keluar dari bagian atas akarnya dan tersusun rapat satu sama lain.
- Trifoliate** :Daun majemuk menjari beranak daun tiga.
- Trikoma** :Modifikasi dari bagian epidermis yang mempunyai bentuk tertentu yang menyesuaikan fungsinya, biasanya berupa rambut dan sisik.

Daftar Pustaka

- Ahmad Said. 2007. Khasiat dan manfaat kunyit. Sinar Wadja Lestari.
- Almatsier, Sunita. 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Budiman, S. dan Saraswati, D., 2005, Berkebun Stroberi Secara Komersial, 12-15, Penebar Swadaya, Jakarta.
- Dalimartha Setiawan. 2000. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia. Bogor : Trobus Agriwidya.
- Draghici, G.A., Alexandra, L.M., Aurica-Breica, B., Nica, D., Alda, S., Liana, A., et al. (2013). Red Cabbage, millennium`s Functional food. *Journal of Horticulture, Forestry and Biotechnology*. 17(4): 52-55.
- Fauzi, Aceng Ridwan dan Nurmalina, Rina. (2012). Merawat Kulit dan Wajah. Jakarta: Gramedia
- Hanum, I.F. dan L. J. G. van der Maesen. (1997). Auxiliary Plants. Plant Resources of South-East Asia. IPB Press. Bogor
- Harianingsih. 2010. Pemanfaatan Limbah Cangkang Kepiting Menjadi Kitosan Sebagai Bahan Pelapis (Coater) Pada Buah Stroberi. *Tesis*. Prpgram magister teknik kimia. Universitas diponegoro. Semarang.
- Hidayati, N, dan R. Dermawan. 2012. Tomat Unggul. Hal: 13-24. Jakarta : Penebar Swadaya. Bogor.
- Kibar, B., O. Karaagac, H. Kar. 2016. Determination of morphological variability among cabbage (*Brassica oleracea* var. *capitata* L.) hybrids and their parents. *J. Inst. Sci. Tech*. 6:31-44.
- Kloppenburg-Versteegh J. 1983. *Petunjuk Lengkap Mengenai Tanaman-tanaman di Indonesia dan Khasiatnya sebagai Obat-obatan Tradisional*. Yogyakarta: Yayasan Dana Sejahtera.
- Lim, T.K., 2012. Edible Medical and Non-Medical Plant. London New York : Springer Dordrecht Heidelberg. Hal : 879-880
- Madukwe, E., Ugwuoke, A. & Ezeugwu, J. (2013). Effectiveness Of Dry Moringa Oleifera Leave Powder In Treatment Of Anemia. *Academic Journals*, 5(5), 226–228. Diakses dari www.academicjournals.org/
- Meghwal, M. and Goswami T, K. 2012. Nutritional Constituent of Black Pepper as Medicinal Molecules: A Review. *Open Access Scientific Reports*. Vol 1. Issue 1 (page 1-7).
- Megumi, Sarah R. 2017. Belimbing Wuluh, Si Asam yang Kaya Manfaat. Diakses tanggal 15 November 2018 melalui <https://www.greener.co/florafauna/belimbing-wuluh-si-asam-kaya-manfaat/>

- Mien, Mahmud, Hermana et al., (2009), Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), Persatuan Ahli Gizi Indonesia, Jakarta: PT Gramedia.
- Pribadi, Eka Rini, 2010, Peluang Pemenuhan Kebutuhan Produk Mentha Spp. di Indonesia,” Persepektif, vol. 2, pp. 66–77.
- Pusat Penelitian dan Pengembangan Hortikultura. 2013. Budidaya Ercis (Kapri). Jawa Barat: Kementerian Pertanian
- Rismunandar.2007. Lada Budidaya dan Tata Niaga. Penebar Swadaya.
- Rohmawati, E. 1995. Skrinning Kandungan Kimia Daun Pandan Serta Isolasi Dan Identifikasi Alkaloidnya. Fakultas Farmasi. Universitas Gajah Mada.
- Rukmana Rahmat. 1994. Bertanam Kangkung. Yogyakarta: Kanisius.
- Rukmana. 2007. Bertanam Petsai dan Sawi. Hal 11-35. Yogyakarta : Kanisius.
- Salunkhe, D.K., , B.B. Desai. 1984. Papaya. In: Biotechnology of Fruits. pp. 13-26. CRC Press Inc., Boca Raton, Florida. 147p
- Sastrapradja, S. D. dan Rifai, M. A., 1989. Mengenal sumber pangan nabati dan plasma nutfahnya. Puslitbang Bioteknologi-LIPI, Bogor.
- Sastro, Y. dan Lestari, I., P. 2012. Teknis Budidaya Sayuran Daun. Mendukung Terciptanya Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL) di Perkotaan. Jakarta: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian
- Setyawan, E., Putratama, P., (2012) Optimasi Yield Etil P -Metoksisinamat pada Ekstrak Oleoresin kencur (*Kaemferia galangal*) Menggunakan pelarut etanol. *Jurnal Bahan Alam Terbarukan*, 1(2).
- Shui, G.L.P., S.P. Leong and Wong. 2005. Rapid Screening And Characterization of Antioxidants of *Cosmos caudatus* Using Liquid Chromatography Coupled With Mass Spectrometry. 827: 127- 138.
- Simpson, G. Michael. 2006. Plant Systematics. Canada: British Library
- Wijayakusuma. 2005. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. EGC. Jakarta

TIM PENGABDI SELALU SEMANGAT MENGABDI

TIM PPDM DESA SOMONGARI



Drs Hadi Sasongko, M.Si.



Dra Zuchrotus Salamah, M.Si.



Purwanti Pratiwi P.S.Pd., M.Sc.



Nurul Putrie U, S.Gz., M.P.H.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua anggota TIM Pengabdian atas kerjasamanya dalam pengabdian ini, semoga Allah selalu melindungi dan memberkahi hidup kita semuanya.

Terimakasih Anggota Tim Dosen: Hadi Sasongko, Zuchrotus Salamah, Purwanti Pratiwi Purbosari, Nurul Putrie Utami.

Terimakasih anggota Tim Mahasiswa: Perkasa Gadik Puriadi, Nida Lathifah Hasnanisa, Novitha yang telah banyak membantu... semoga kalian bisa berbagi ilmu seperti ini nantinya di berbagai tempat lain.

Semoga buku ini bisa bermanfaat,

Semoga buku ini bisa menjadi kenangan,

Semoga apa yang sudah kita lakukan ini dapat menjadi amal bagi kita semua,

Semoga kita selalu semangat untuk berbagi ilmu,

Semoga kita selalu semangat untuk MENGABDI...

Amin