

	PERPUSTAKAAN MAN MUARADUA	
NO	278/9589	
TGL	17-10-2013	
KELAS	PE	RT
		HD

SERI LIFE SKILL

PANGAN



Penerbit:

PT BALAI PUSTAKA (PERSERO)

Bekerja sama dengan



PT MUSI PERKASA UTAMA

Printing - Publisher - Contractor - General Trading - Expedition

PANGAN



Oleh:
Poppy Sudjana



Penerbit:

PT MUSI PERKASA UTAMA

Jakarta

Penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan
Kepada Yth. Tim Awal Persiapan Penerbitan Buku
Seri Pengetahuan dan Keterampilan Dasar (*Life Skill*)
dari PT Balai Pustaka yang telah bekerja sama dengan kami.

Bapak Dr. Ir. Wahyudi Ruwiyanto (selaku Pengarah)

Bapak Dr. Saparudin, M.Sc.,

Bapak Drs. Soekandar Wasitadipoera (alm.) - (selaku Penasihat)

Bapak Ir. H. Mumung Marthasasmita (selaku Ketua)

Bapak Nurwidiatmo, S.H. (selaku Wakil Ketua)

Bapak Eddy Hutabarat, Sm.Hk. (selaku Sekretaris)

Bapak Drs. Hardjana H.P. dan

Bapak Drs. Triyantoro (selaku anggota)

Bapak Dr. Nafron Hasjim (selaku Koordinator Editor)

KATA SAMBUTAN
SEKRETARIS JENDERAL DEPARTEMEN
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Dengan gembira saya menyambut penerbitan buku **Seri Keterampilan Dasar** oleh penerbit yang secara cepat dan tanggap mengambil peran dalam upaya keberhasilan pembangunan nasional. Dewasa ini bangsa Indonesia telah memasuki era tinggal landas dalam suasana globalisasi di segala bidang. Arus informasi yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi merambah ke segala sisi kehidupan. Tantangan demi tantangan bermunculan dan harus dihadapi dengan bekal dan kekuatan yang memadai. Bekal dan kekuatan itu hanya dapat diperoleh melalui penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi seiring dengan kemantapan iman dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam kaitannya dengan hal tersebut, seyogianya sedini mungkin anak-anak sudah dibekali keterampilan. Keterampilan atau penguasaan atas sesuatu hal, yang barangkali bagi orang lain dianggap remeh, akan bermanfaat bagi orang yang menguasainya. Mempelajari sesuatu keterampilan berarti mendidik anak atau peserta didik menjadi kreatif, tekun, telaten, dan pantang menyerah. Sekaligus ia memperoleh dua manfaat, yakni keterampilan itu sendiri dan sikap mental yang baik guna menghadapi tantangan zaman. Keterampilan yang dikuasainya akan menjadi bekal untuk hidup di masyarakat. Hal ini akan sejalan dengan program *link and match* yang tengah kita gencarkan ini.

Buku **Seri Keterampilan Dasar** bagi siswa SD, SLTP, atau yang setingkat ini, yang diluncurkan bersamaan dengan *Seri Pengetahuan Dasar*, merupakan bagian dari *Seri Pedesaan* yang diterbitkan dalam rangka ikut serta menanggapi masalah pengentasan kemiskinan. Semoga buku ini dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin.

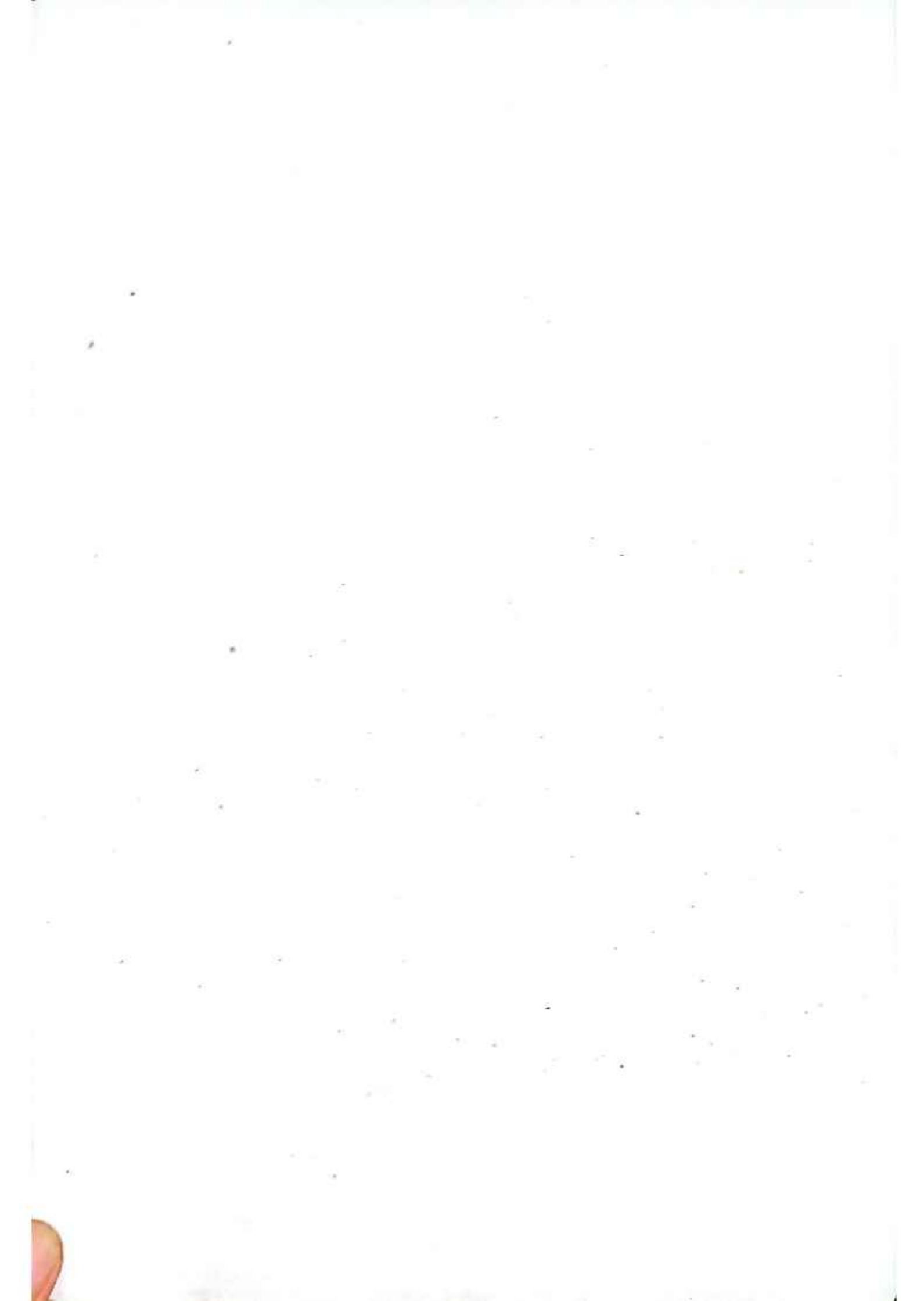
Jakarta, Oktober 1995

Sekretaris Jenderal

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan



PROF. DR. HASAN WALINONO



KATA PENGANTAR PENERBIT

Dalam rangka meningkatkan kompetensi menuju pembangunan ekonomi seiring dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia, perkenankan kami selaku penerbit mencoba ikut berperan dalam menyediakan sarana penyebaran informasi yang bermuatan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) serta iman dan takwa (imtak) bagi seluruh lapisan masyarakat. Salah satu wujud kegiatan ini adalah penyediaan buku *Seri Pengetahuan Dasar* dan *Seri Keterampilan Dasar* dengan orientasi menuju kecakapan hidup (*life skill*), yang ditujukan untuk Siswa SD, SMP, dan SMA, serta masyarakat umum/pedesaan dalam jalur pendidikan formal maupun pendidikan luar sekolah.

Pada dasarnya semenjak anak memasuki pendidikan dasar dan menengah, diharapkan nantinya mereka akan menjadi manusia yang berpengetahuan luas dan memiliki keterampilan dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia. Oleh karena itu, tidaklah berlebihan apabila karena mereka perlu diberikan modal ilmu pengetahuan dan teknologi yang memadai antara lain dengan menyuguhkan jenis buku yang kami sebutkan di atas.

Buku *Seri Pengetahuan Dasar* dan *Seri Keterampilan Dasar* (*seri life skill*) masing-masing terdiri dari berbagai bidang dan setiap bidang terdiri dari berbagai rumpun pengetahuan/keterampilan. Setiap rumpun pengetahuan/keterampilan terdiri dari berbagai judul buku yang keseluruhannya berjumlah ratusan judul.

Penerbit berusaha melakukan penyempurnaan sesuai dengan keperluan dan perkembangan yang terjadi di setiap periode tertentu. Untuk maksud penyempurnaan tersebut saran-saran dan kritik para pembaca sangat dinantikan.

Diharapkan dengan memiliki pengetahuan dan keterampilan semacam ini, nantinya para siswa mampu mengembangkan dalam kehidupan di masyarakat.

Semoga penerbitan buku-buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas.

Jakarta, Juli 2005

Penerbit

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Sambutan Sekretaris Jenderal Departemen Pendidikan dan Kebudayaan	v
Kata Pengantar Penerbit	vii
Daftar Isi	viii

PROGRAM POKOK PKK

I. PANGAN MERUPAKAN KEBUTUHAN SEHARI-HARI	2
Perbaikan Menu Makanan	3
Perlunya Kebutuhan Gizi Dicukupi	5
Kaitan antara Kecukupan Pangan dan Pembangunan	7
II. MANFAAT HALAMAN/PEKARANGAN RUMAH	9
Wortel	13
Mentimun	15
Pare	17
Bawang Merah	19
Bawang Putih	23
Bayam	25
Pisang	31
Pepaya	34
Jeruk	37
Nanas	40

Semangka	41
Mangga	42
Mangga Masak	44
III. SUSUNAN MENU NONBERAS	47
Susunan Menu Nonberas selama 7 hari	47
Menu 10 hari Makanan Pokok Jagung	49
Menu 10 Hari Makanan Dari Singkong (Gaplek) ..	51
Pekarangan Lumbung Hidup	53
Cara Mengetahui Ikan Segar	54



PROGRAM POKOK PKK

Tentang: Pangan

Bagian ini dimaksudkan untuk menanamkan kesadaran bahwa betapa pentingnya makanan sehari-hari untuk pertumbuhan dan kesehatan jasmani dan rohani dalam membentuk keluarga yang sehat, cerdas, dan kuat.

Makanan sehari-hari yang sehat, murah, dan bergizi serta pengolahan yang sesuai dengan kegunaannya sangat penting.

Halaman rumah yang kosong perlu dimanfaatkan untuk ikut meningkatkan produksi pangan.

I. PANGAN MERUPAKAN KEBUTUHAN SEHARI-HARI

Pangan adalah makanan sehari-hari untuk pertumbuhan dan kesehatan jasmaniah/rohaniah dalam membentuk keluarga yang sehat, cerdas, dan kuat. Makanan sehari-hari yang sehat, murah, dan bergizi serta pengolahan yang sesuai dengan kegunaannya, sangat penting.

Halaman/pekarangan rumah yang kosong perlu dimanfaatkan untuk ikut meningkatkan produksi pangan. Usaha untuk mencukupi kebutuhan pangan dan meningkatkan keadaan gizi keluarga dan masyarakat, perlu menyusun menu makanan sehari-hari.

Perbaikan Menu Makanan

Perbaikan menu makanan, ialah usaha untuk menganekaragamkan jenis dan meningkatkan mutu gizi makanan, baik yang menyangkut kuantitas maupun kualitas.

Tujuan Usaha ini adalah sebagai berikut.

- a. Agar menu makanan sehari-hari dan pola konsumsinya beraneka ragam dan bergizi.
- b. Agar status gizi makin baik, terutama dengan cara meningkatkan mutu.
- c. Agar mengurangi ketergantungan hanya kepada bahan pangan pokok beras saja.

Yang dimaksudkan dengan menu makanan sehari-hari adalah susunan makanan yang pada umumnya terdiri dari bahan makanan pokok

(nasi), jagung, sagu, ketela, dan sebagainya disertai dengan lauk-pauk (sayuran, ikan, daging, telur, tempe, tahu, dan sebagainya).

Yang dimaksud dengan pola konsumsi pangan adalah jenis makanan pokok yang biasanya dimakan sehari-hari yang menghasilkan tenaga.

Mutu gizi makanan sehari-hari dapat dikatakan baik apabila jumlah zat gizi dalam makanan tersebut dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh setiap hari yang pada umumnya dapat digolongkan dalam zat gizi yang merupakan sumber tenaga, sumber protein, lemak, berbagai jenis vitamin, dan mineral serta air.

Untuk kepentingan kebutuhan hidup sehari-hari, tubuh kita (orang dewasa, remaja, anak-anak, baik pria maupun wanita) memerlukan zat gizi, dalam arti makanan yang mutu gizinya baik. Apabila mutu gizi makanan sehari-hari tidak baik, di dalam tubuh kita akan terjadi kekurangan zat gizi tertentu, yang apabila terjadi secara berkelanjutan akan berkembang menjadi penyakit kekurangan gizi.

Untuk menjamin tercukupinya zat gizi dalam makanan sehari-hari, atau dengan kata lain agar menjamin terdapatnya mutu makanan yang baik, perlu diusahakan agar:

1. tersedia pangan yang cukup serta beraneka ragam dengan kandungan gizi yang baik, sepanjang waktu, dan
2. masyarakat memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara mencukupi kebutuhan gizi melalui makanan setiap hari dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

Perlunya Kebutuhan Gizi Dicumkupi

Untuk mempertahankan hidup yang wajar, manusia membutuhkan makan yang cukup. Jumlah makanan yang cukup akan menjamin tersedianya kebutuhan tubuh untuk:

- a. tetap hidup dan menegakkan mekanisme ketahanan tubuh,
- b. dapat melaksanakan pekerjaan, dan
- c. tumbuh dan memperbaiki/mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak karena proses alami atau penyebab lain.

Tubuh yang mengandung sejumlah makanan yang cukup jumlah maupun jenis kandungan gizinya, harus dapat memanfaatkan makanan yang masuk ke tubuh melalui berbagai proses tertentu (pencernaan, penguraian, persenyawaan, pembakaran, dan sebagainya).

Apabila proses tersebut berjalan secara wajar, sejumlah makanan yang masuk ke tubuh benar-benar akan bermanfaat dan akan mengakibatkan tubuh kita sehat.

Agar menjadi sehat, tubuh memerlukan berbagai jenis zat gizi dalam jumlah yang cukup, sedangkan untuk dapat memanfaatkan makanan yang mengandung gizi yang cukup, tubuh kita harus dalam keadaan yang benar-benar sehat. Hal itu bagaikan lingkaran yang tidak dapat terputus sepanjang hidup.

Dari uraian di atas dapat dilihat betapa pentingnya peranan pangan dalam mengusahakan tercukupinya kebutuhan gizi sehari-hari dalam kehidupan manusia, bukan saja kecukupan gizi hari ini, melainkan kebutuhan gizi sepanjang hidup. Dengan kata lain,

kecukupan pangan harus dapat diusahakan sepanjang waktu.

Kecukupan pangan sepanjang waktu mengandung pengertian bahwa jenis bahan pangan yang tersedia tidak perlu harus selalu sama sepanjang waktu, tetapi berubah-ubah menurut kondisi dan situasi yang berlaku, jenisnya beraneka ragam.

Kaitan antara Kecukupan Pangan dan Pembangunan

Kecukupan pangan merupakan salah satu syarat mutlak dalam menjamin terdapatnya gizi yang cukup. Gizi merupakan modal pokok yang memiliki dampak ekonomi maupun sosial yang luas, dalam pelaksanaan pembangunan nasional. Kekurangan sumber tenaga dalam makanan (nasi, jagung, sagu, ketela, dan sebagainya) akan langsung menyebabkan menurunnya daya kerja seseorang. Dengan mendapatkan sumber tenaga yang cukup, seorang buruh atau petani dengan wajar dapat bekerja selama 8 jam sehari dengan baik.

Kekurangan sumber tenaga dan sumber protein dalam jangka waktu yang lama, lebih-lebih apabila hal ini terjadi pada janin yang masih dalam kandungan, jika bayi itu lahir kecerdasan dan aktivitas otak akan menurun dari yang seharusnya dimiliki oleh bayi itu. Kemampuan otak dalam menyerap hal-hal baru/teknologi baru menjadi lamban. Memperkenalkan cara kerja yang baru, harus beberapa kali dijelaskan, ajakan untuk mengubah sesuatu yang telah terbiasa dikerjakan, harus beberapa kali dicontohkan, dan sebagainya.

Kemampuan untuk mengembangkan sesuatu situasi/kondisi ke arah yang lebih maju dan menguntungkan juga menjadi lebih lemah. Gairah untuk menemukan hal atau cara baru menjadi menurun.

Keadaan seperti itu menjadikan gaya hidup menjadi statis/tradisional. Sumber daya manusia merupakan modal utama pembangunan karena manusia merupakan pelaksana pembangunan.

II. MANFAAT HALAMAN/ PEKARANGAN RUMAH

Halaman/pekarangan rumah meliputi tanah di depan, samping, dan belakang, di sekitar rumah. Apalagi di pedesaan, tanah pekarangan yang cukup luas, alangkah sayangnya jika di sekitar rumah itu tidak dimanfaatkan. Pekarangan dapat memberi hasil yang mampu meningkatkan gizi makanan. Tidak saja sayur-sayuran, tetapi juga buah-buahan, ternak yang dipelihara, dan ikan di kolam pekarangan serta telur. Kesemuanya itu

sangat baik untuk kesehatan, terutama untuk anak-anak. Pekarangan di depan rumah dapat ditanami tanaman hias. Tanaman hias adalah semua jenis tanaman yang menarik, baik itu batangnya, bentuk atau warna daunnya, bentuk dan warna buahnya, dan kewangian bunganya dapat memberikan keindahan. Dengan tanaman, udara menjadi segar, sehat, dan bersih. Pekarangan mempunyai berbagai macam manfaat. Kita dapat menanam tanaman yang menghasilkan obat-obatan secara sederhana, misalnya kencur, jahe, kunyit, laos, temu lawak, dan lain-lain. Anggaplah tanaman di pekarangan kita itu semacam . apotek . hidup. Sayur-sayuran selama ini ditanam orang untuk diambil hasilnya. Walaupun demikian, ada juga tanaman sayur yang berfungsi sebagai tanaman hias yang dapat dinikmati keindahannya.



Gambar 1 Pekarangan yang luas dengan berbagai tanaman

Penempatan jenis sayur-sayuran dapat diatur dengan memperhatikan tinggi rendahnya tanaman, kasar dan halusny daun, komposisi warna buah, dan sebagainya.

Tanaman jenis sayur-sayuran yang ditanam di halaman depan rumah, antara lain, adalah labu, pare, mentimun, ketela, cabai dan cabai rawit, tomat, bayam, kangkung, dan terung.

Sayur-mayur kaya akan mineral, protein, lemak, dan karbohidrat. Vitamin dapat membantu pencernaan makanan, merangsang napsu makan, dan mengaktifkan kelenjar air ludah, pankreas, dan hati di samping dapat juga merangsang pengeluaran cairan lambung. Sayuran membantu proses kimiawi pencernaan daging, ikan, dan lemak.

Protein sayuran ternyata sama baiknya dengan protein hewan. Daun pisang, daun tebu, kubis, dan sayuran hijau lainnya, dapat dipergunakan sebagai sumber protein murah.

Beberapa macam sayuran, seperti labu dan mentimun, berkhasiat memperlancar pengeluaran air seni sehingga bisa mencegah penyakit oedema, ginjal, jantung, dan hipertensi. Berbagai mineral dalam kacang-kacangan dan sayuran buah, penting untuk pembentukan darah. Makan sayuran mentah membuat awet muda dan selalu segar. Serat sayuran mengembangkan usus sehingga sembelit bisa dicegah. Serat selulosa dalam kubis, wortel, mentimun, dan kacang polong dapat membantu mengatasi

gangguan kolesterol. Sayur-sayuran, seperti labu, tomat, daun slada, dan kentang dapat membantu menyembuhkan peradangan usus. Di samping itu, sari sayur-sayuran juga berkhasiat besar.

Berikut ini beberapa contoh kegunaan dan pemanfaatan sayur-sayuran.

Wortel

Wortel mengandung enzim pencernaan dan berfungsi diuretik. Mengunyah wortel sesudah makan, berkhasiat membunuh kuman yang berbahaya dalam mulut, dan membersihkan gigi. Wortel juga menyembuhkan sembelit, menghilangkan bau busuk dalam mulut, mencegah pendarahan dan kerusakan gusi.

Makan wortel secara teratur mencegah pembentukan tukak lambung dan penyakit pencernaan yang lain.

Daun wortel kaya akan gizi. Jika minum segelas sari daun wortel segar, ditambah dengan sejimpit garam dan sesendok teh sari jeruk nipis, kebutuhan sehari akan vitamin A,

B, C, zat kapur, zat besi, dan sebagainya telah terpenuhi.

Selain itu, wortel juga berkhasiat mempengaruhi pencernaan makanan, mencegah pembentukan endapan dalam saluran kencing, memperkuat mata, paru-paru, jantung, dan hati. Daun wortel segar dimamah, dapat menyembuhkan luka dalam mulut, menghilangkan napas bau, mencegah pendarahan gusi dan sariawan. Sari daun wortel dapat dioleskan sebagai pengobatan luar untuk gatal-gatal pada kulit kering. Sesendok teh sari daun wortel dicampur dengan sejimpit bubuk kunyit dipijatkan di seluruh wajah dapat menyembuhkan jerawat dan noda-noda hitam. Bila hal itu dilaksanakan secara teratur, kulit wajah kita menjadi lebih bersih dan tidak kering.

Resep

Segelas sari wortel yang dicampur dengan madu sesendok makan dan sesendok teh sari jeruk nipis, diminum sebelum makan

pagi, akan menanggulangi gangguan mual-mual pagi hari pada wanita hamil, gangguan empedu, radang lambung, kencing sedikit, dan tubuh letih lesu. Wortel juga menambah daya tahan tubuh, melawan dingin, mencegah infeksi, mencegah rabun malam, memperlambat penuaan, mencegah lemah saraf, membantu ingatan yang kurang berfungsi dengan baik, dan sebagainya. Di samping memperkuat organ tubuh yang vital, seperti jantung, otak, hati, dan paru dengan menambahkan segelas sari buah pare pada ramuan tadi dan diminum selama 6 bulan, konon dapat menyembuhkan penyakit kencing manis, terutama pada masa pencegahan sejak dini.

Mentimun

Mentimun kaya akan gizi dan mudah dicerna, bersifat diuretik, mencegah rasa haus, serta membantu pencernaan.



Resep

Segelas sari mentimun dicampur dengan sesendok teh madu dan sesendok teh sari jeruk nipis segar, diminum 2 kali sehari, bermanfaat memperlancar pembuangan air kecil, pada penderita penyakit darah tinggi, keracunan saat hamil, kencing yang sedikit yang disebabkan oleh kekurangan cairan. Setiap hari minum secangkir sari mentimun dicampur dengan segelas yoghurt cair serta sejimpit garam, akan mencegah pengaruh buruk sinar matahari yang akan menyebabkan kita segar, berseri sepanjang hari.

Kecantikan

Oleskan parutan mentimun di wajah dan leher, biarkan selama setengah jam, lalu bersihkan. Pemakaian secara teratur, dapat mencegah jerawat, noda hitam, wajah cepat berkerut, kekeringan kulit, dan dapat menyebabkan awet muda. Biji mentimun yang diratakan pada telapak kaki, konon bisa membuat orang mudah

tidur nyenyak dan dapat menyembuhkan rasa panas pada telapak kaki dan mata.

Pare

Pare banyak digunakan dalam ramuan obat tradisional untuk menyembuhkan penyakit kencing manis. Daunnya juga berfungsi sebagai obat.

Resep

Tiga sendok teh sari daun pare dicampur dengan segelas yoghurt cair, diminum setiap pagi selama satu bulan, konon merupakan obat yang efektif untuk wasir atau ambeien. Ramuan itu juga dapat digunakan untuk mengatasi mabuk dan kerusakan pada hati karena terlalu banyak minum alkohol. Dua sendok teh ramuan tadi dicampur sari bawang putih segar dalam takaran yang sama dan satu sendok teh sari jeruk sitrun konon bisa mencegah diare. Cara serupa juga bisa dipakai untuk mengobati penyakit kuning dan batuk

rejan. Sari daun pare segar sebanyak 27 gram dicampur dengan 7 butir lada hitam, 3 siung bawang putih, dan 27 gram gula jawa jika diminum setiap hari selama tiga sampai empat bulan dapat berfungsi sebagai obat yang efektif untuk mengobati kemandulan pada wanita. Sebagai obat luar, sari daun pare juga dapat digunakan sebagai antiseptik. Daun pare dipanaskan lalu dikompreskan pada payudara berkhasiat menambah produksi air susu ibu. Sari daun pare dioleskan di sekitar mata, konon dapat menyembuhkan rabun malam. Secangkir sari daun pare segar yang dicampur dengan satu sendok teh sari limau dan diminum seteguk demi seteguk ketika perut kosong dan diminum setiap hari selama empat sampai enam bulan dapat menyembuhkan aneka gangguan penyakit yang dikarenakan oleh darah kurang bersih, misalnya kudis, gatal-gatal, cacing gelang, dan penyakit-penyakit lain yang berhubungan dengan kulit. Secangkir sari pare segar

dicampur dengan madu satu sendok makan dan diminum sekali sehari, selama tiga bulan, dapat menyembuhkan asma, bronkhitis, anemia, radang perut, sakit pada hati, nyeri, haid, rematik, dan kegemukan. Jika dimakan dengan teratur berkhasiat menguatkan jantung dan otot, sistem urat saraf, melindungi hati, mencegah parasit usus, dan sebagainya.

Bawang Merah

Bawang merah mempunyai efek antiseptik. Pada masa lalu konon bawang merah dimakan, sesudah kita makan nasi, merupakan tindakan pencegahan terhadap kolera, disentri, dan diare. Umumnya bawang merah digunakan sebagai obat untuk mencegah dan menyembuhkan radang usus dan lambung. Bawang merah goreng dianggap sebagai obat disentri basiler, menurut pengobatan tradisional di India. Mengunyah daun bawang setelah makan

dapat menghilangkan bau napas yang tidak enak. Daun bawang juga dapat memperbanyak air ludah, membantu pencernaan, menyembuhkan penyakit kuning, memperkuat hati dan membantu menyembuhkan wasir.

Resep

Bawang merah digoreng menggunakan minyak kelapa dapat digunakan sebagai obat gosok untuk mengurangi rasa sakit karena bengkak pada persendian tulang, rematik, atau tulang yang tergeser. Bawang merah yang dipanggang bisa dipakai untuk mengurangi rasa sakit pada penderita wasir. Jika telapak kaki belah-belah, olesi dengan bawang merah yang dimemarkan, niscaya cepat sembuh. Beberapa iris bawang merah mentah direndam dalam cuka atau sari jeruk sitrun dan dimakan setelah makan nasi, dapat mencegah kerusakan gigi, sakit pencernaan, dan keracunan makanan.

Jika bawang merah dicampur dengan selada mentah lalu dimakan, konon berkhasiat menambah panjang usia. Satu sendok teh sari bawang merah dengan madu 4 sendok teh dan dua buah telur setengah matang, dimakan sehari sekali selama 2 sampai 3 bulan, konon memperkuat sistem urat saraf dan mencegah datangnya uban yang terlalu dini.

Bawang merah rebus dicampur gula jawa berkhasiat menambah berat tubuh. Makan bawang merah rebus dengan cuka atau sari jeruk sitrun, garam, dan daun ketumbar yang segar dimakan setiap hari selama dua minggu, dapat menyembuhkan wasir, pembesaran hati dan limpa, kejang usus, sakit empedu, gangguan pencernaan, dan kebanyakan gas dalam perut. Untuk mengobati batuk rejan dan bronkhitis, potonglah sebuah bawang merah menjadi potongan kecil, tambahkanlah gula dan sisihkan selama 10 jam, kumpulkan bagian yang berair dan

merah yang dicampur dengan sedikit bubuk kunyit, efektif untuk pengobatan sakit kudis, gatal-gatal pada tangan dan kaki karena kedinginan.

Bawang Putih

Selain sebagai bumbu, bawang putih berfungsi sebagai obat yang manjur. Sejak zaman kuno bawang putih merupakan obat untuk mengeluarkan gas dari dalam perut, mencegah timbulnya gas dalam perut dan merupakan tonikum untuk urat saraf. Minyak dalam bawang putih berkhasiat membersihkan darah dalam tubuh dan menahan rasa sakit. Di samping itu, bawang putih juga baik untuk pelumas pada bagian-bagian yang dipijat. Bau busuk karena bisul atau radang kulit, dapat diatasi jika dicuci dengan cairan sari bawang putih. Sesiung bawang putih yang dihaluskan, juga dapat untuk mengobati luka sengatan kalajengking dengan cara mengoleskan bagian yang luka. Di samping itu, juga dapat mencegah keracunan karena gigitan binatang piaraan.

Resep

Tiga siung bawang putih yang direbus dalam segelas susu, dimakan setiap malam, dapat menyembuhkan asma. Sebutir bawang putih dikupas, dipotong kecil-kecil dan direbus dalam 108 gram cuka murni, setelah dingin, saringlah dan tambahkan madu dalam takaran yang sama, campurkan dengan sempurna dan simpanlah dalam botol yang bersih. Siapkan air rebusan biji dan daun klabet, ambillah dua sendok teh cairan bawang putih tadi dan campurlah dengan satu sendok teh ramuan klabet tadi, hasilnya dapat digunakan sebagai obat asma. Cairan bawang putih yang sama dicampur dengan satu sendok teh sari jahe, berhasiat menyembuhkan aneka gangguan pencernaan makanan, kejang usus, diare, dan disentri. Bawang putih dimakan tiap hari dalam keadaan perut kosong, konon dapat membantu menurunkan berat badan, menambah

umur, dan mencegah kolesterol. Bawang putih yang dipanggang dapat digunakan untuk obat mengatasi keputihan pada wanita. Bawang putih dan lada hitam ditumbuk halus lalu dioleskan pada leher, dapat mengatasi gangguan suara serak. Bunga tanaman bawang putih, konon dianggap sebagai penangkal setan. Sari bawang putih yang direbus dalam segelas air dan diminum tiga kali sehari (27 gram setiap kali) dapat menyembuhkan penyakit mengantuk, nyeri haid, sesesma, kencing sedikit, demam, dan lain-lain. Sari bawang putih segar juga membantu mengobati batuk rejan dan TBC. Sepuluh sampai 30 tetes sari bawang putih ditambah sedikit madu berkeasiat mengusir cacing gelang dan cacing pipih pada anak-anak.

Bayam

Sayuran hijau ini mengandung banyak gizi. Setengah cangkir sari bayam segar sama

nilainya dengan 2 cangkir susu murni atau 5 butir telur. Benar-benar menguntungkan bagi orang yang kurang mampu. Satu cangkir penuh sari bayam segar, diminum dua atau tiga kali sehari merupakan sumber vitamin dan tonikum terbaik untuk merawat orang yang kurang gizi, anaemia, sakit lever, sakit kuning, dan sebagainya. Makan sayuran ini berkhasiat mengatasi kekurangan vitamin A, B, C, kalsium, zat besi, dan kalium.

Sampai dengan batas tertentu bayam juga berkhasiat melindungi mata dari akibat pemapasan, pertumbuhan badan yang jelek, kemandulan, dan serangan panas dingin. Makan bayam yang dimasak dengan madu dapat menyembuhkan tukak lambung, sembelit yang kronis, keputihan, dan kelainan pada lever. Sari bayam segar dicampur dengan madu, merupakan obat untuk bronkhitis yang kronis, asma, dan TBC. Jika minum sari bayam segar satu cangkir setiap hari, dicampur dengan madu dan sejimpit bubuk kapulaga, selama masa hamil, pertumbuhan bayi akan terjamin,

melenturkan otot rahim, mencegah pemborosan penggunaan kalsium, zat besi dalam tubuh, dan memudahkan persalinan.

Daun bayam juga berkhasiat mengurangi komplikasi sesudah persalinan. Sebagai tonikum, bayam juga dapat menambah jumlah air susu ibu. Satu sendok teh sari bayam segar dicampur dengan beberapa tetes madu, diberikan sehari sekali kepada bayi, setelah 2 minggu sesudah kelahiran, akan membantu sang bayi tumbuh sehat dan kuat, mencegah sembelit dan mempermudah proses pertumbuhan giginya. Proses menua yang cepat dapat ditanggulangi atau diperlambat dengan cara minum sari daun bayam segar secara teratur.

Resep

Satu mangkuk sari daun bayam dicampur dengan satu sendok sari jeruk sitrun, diminum setiap malam, merupakan tonikum pencegah pendarahan hidung, gusi, dan paru, serta pendarahan berlebih pada masa haid. Sari bayam yang sama juga memperlancar pengeluaran air seni,

mengurangi kolesterol darah, menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan jantung dan urat saraf.

Kecantikan

Sari daun bayam yang dioleskan pada kulit kepala dan rambut merangsang pertumbuhan rambut, membantu mempertahankan warna hitam, dan mencegah rambut cepat beruban.

Sari daun bayam segar dicampur sejimpit kunyit, dioleskan ke seluruh wajah berkehasiat memutihkan kulit, mencegah kekeringan dan kerut-kerut, membantu menyembuhkan jerawat, dan menjaga kesegaran kulit.

Susu murni dicampur dengan sari jeruk sitrun, ditambah sari bayam, dioleskan pada wajah serta leher, selama setengah jam lalu dicuci dengan air hangat, yang dilakukan setiap malam sebelum tidur, berkehasiat menyegarkan atau menguatkan kulit.

Gatal-gatal karena kekeringan, penyakit kudis, eksim, dan lain-lain, oleskan sari

bayam segar dicampur dengan sejimpit belerang selama setengah jam sebelum mandi setiap hari sampai ada perbaikan. Biji bayam digerus dengan gula jawa, bisa diminum sebagai obat keputihan dan pendarahan yang berlebihan selama haid. Ukurannya adalah setengah sampai satu sendok teh diminum sekali atau dua kali selama satu bulan.

Sejak zaman dahulu, buah-buahan merupakan salah satu makanan manusia. Kitab suci Alquran menyebutkan bahwa buah-buahan, seperti kurma, anggur, zaitun, delima, dan sebagainya adalah buah-buahan surgawi yang dihadiahkan Tuhan kepada umat manusia. Bahkan, Adam manusia pertama di dunia, telah makan buah surgawi itu. Orang-orang Yunani dan Romawi makan buah-buahan untuk kesehatan dan kekuatan. Hal ini menunjukkan bahwa buah-buahan penting untuk kesehatan.

Buah-buahan mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, asam minyak yang

mudah menguap, pektin, serat, gula, dan lain-lain. Bahan-bahan kimia dalam bentuk murni inilah yang menentukan nilai gizi dan daya penyembuh dalam buah-buahan. Buah-buahan berperan penting terutama bagi mereka yang banyak memeras otak, orang-orang jompo, anak-anak muda, dan bagi mereka yang baru sembuh dari sakit. Makan buah dengan teratur langsung berpengaruh pada susunan saraf, mempertinggi daya tahan tubuh sehingga mencegah penyakit. Buah-buahan dapat membantu agar jantung berfungsi dengan baik, menyelaraskan pencernaan makanan, urat saraf, dan peredaran darah. Selain itu, makan buah-buahan dengan teratur akan mempertajam ingatan, meringankan tekanan mental, mengatasi kelelahan urat saraf dan mengatasi kesulitan tidur. Sari buah dan nasi berkhasiat mengurangi tekanan darah tinggi. Infeksi yang disebabkan oleh jasad renik tertentu dan kekurangan gizi, dapat dicegah dengan makan buah-buahan secara teratur. Melihat manfaatnya, buah-buahan pantas disebut makanan dewa-dewi.

Pisang

Buah pisang langsung dapat dimakan begitu saja dan tidak perlu dimasak. Selain mudah dicerna, pisang juga memberikan energi. Sebuah pisang ambon mengandung energi sama banyak dengan tiga buah apel. Pisang dapat diberikan sebagai bahan penguat tubuh. Pisang yang dilembutkan dan dicampur dengan kurma, madu, dan susu, setiap hari merupakan cara alamiah terbaik memperkuat daya tahan tubuh.

Selain kaya energi, pisang juga memberikan makanan kepada sel-sel tubuh yang sudah tua. Pada wanita hamil, pisang juga memperkuat rahim, janin, dan memperlancar kelahiran. Sebuah pisang yang masak mengandung serotonin, suatu bahan kimia yang menghambat pengeluaran yang berlebih dari asam hydrochlorik di dalam perut. Jadi, pisang dapat membantu pengobatan gangguan pencernaan tukak lambung dan sebagainya. Biasanya, pisang dimakan bersama susu sehingga asam

lambung itu dinetralkan oleh susu yang diminum. Pengeluaran asam lambung selanjutnya dicegah oleh serotonin. Zat pektin yang terdapat dalam pisang bertindak sebagai perisai yang menutupi permukaan lambung dan usus yang meradang.

Pisang juga membantu mengatasi penyakit kekurangan zat besi dan memperlancar penyerapan vitamin B-kompleks ke dalam usus. Pisang hanya sedikit mengandung lemak dan sama sekali tidak mengandung kolesterol.

Sebagai Obat

Lumatkan sebuah pisang sampai halus, campurlah dengan segelas air kelapa muda dan sedikit madu. Saringlah campuran tadi dengan bahan yang tipis. Hasil saringan itu berkehasiat bagi penderita campak, hepatitis, tuberkulose, radang tonsil, dan sebagainya.

Pisang dicampur madu dan yoghurt berkehasiat mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit TBC.

Penderita sakit bronkhitis yang kronis dapat memakan pisang yang di dalamnya berisi dua butir cengkih dan lima butirmericake yang didiamkan semalam suntuk. Silakan makan setiap pagi selama 2 minggu, mudah-mudahan akan kelihatan hasilnya.

Makan sebuah pisang ditambah dengan minum segelas susu setiap malam merupakan pengobatan terhadap sembelit, wasir, pendarahan, sariawan, dan yang mengalami penyakit kesulitan tidur.

Perawatan/Kecantikan

Sebuah pisang yang masak dilumatkan dan dicampur dengan satu sendok teh air tawar dapat digunakan sebagai masker wajah, kerjakan sekali sehari selama 1 jam. Kemudian cucilah muka dengan air suam-suam kuku. Jika hal itu dilakukan dengan teratur, wajah akan menjadi lebih

halus. Campuran itu juga akan menghilangkan bintil-bintil pada wajah, jerawat, mencegah wajah kering dan kerut-merut yang muncul sebelum waktunya. Jerawat akan cepat sembuh jika diolesi dengan ramuan masker ini.

Pepaya

Pepaya mentah kaya akan *papaine*, yaitu enzim pencerna makanan yang hebat. Pepaya muda dimakan dengan garam dapur, jintan, dan sari jeruk, sangat berkehasiat untuk mengatasi sembelit, dyspepsia, cacing gelang, kesulitan mencerna karbohidrat, dan kekurangan air susu ibu. Jika memasak daging dicampur dengan beberapa iris buah pepaya, dagingnya akan mudah dicerna karena empuknya.

Pepaya muda dicampur biji jinten dan lada hitam dimakan setiap hari sekali, berkehasiat menyembuhkan pembesaran limpa yang disebabkan oleh penyakit malaria. Beberapa tetes sari buah pepaya muda yang masih

segar, dicampur dengan madu, akan berkehasiat memperlancar air susu ibu.

Beberapa tetes sari getah pepaya muda yang keputih-putihan seperti susu dapat merupakan obat jerawat, melenyapkan noda hitam, cacat, kurap, dan sengatan serangga. Pepaya yang sudah masak, banyak mengandung gizi, pencahar dan sumber vitamin A, berguna untuk mencernakan makanan, ribollafine, dan enzim papaine.

Beberapa iris pepaya yang dimakan segera setelah makan utama, membantu pencernaan dan memberikan vitamin dan mineral yang dibutuhkan setiap hari, di samping dapat mengusir cacing dari dalam usus.

Makan pepaya setiap hari, dapat mencegah pembengkakan dalam kandungan kemih. Pepaya dicampur dengan kuning telur rebus merupakan obat yang ampuh untuk menyembuhkan stomatis (radang mulut), hati yang kurang berfungsi, bisul, ingatan yang lemah, kekurangan air susu ibu, dan daya tahan tubuh secara menyeluruh.

Jika resep tadi dicampur dengan sari bawang putih, campuran itu akan menjadi sex tonic (obat penguat seks) untuk orang yang gugup dan lemah.

Pepaya yang sudah masak dicampur dengan madu, berkhasiat mengatasi ketidakberesan saluran air seni, berbagai gangguan jantung, hati, otak, urat saraf, darah, wasir, dan sembelit. Pepaya dicampur susu dan madu merupakan *tonikum* yang baik sekali untuk pertumbuhan anak, wanita yang sedang hamil, dan yang sedang menyusui.

Pengompresan dengan daun pepaya yang dipanaskan dapat merangsang produksi air susu ibu. Membersihkan kulit dengan remasan daun pepaya, konon dapat memutihkan kulit wajah.

Pengompresan dengan perasan daun pepaya di daerah yang terkena wasir, mengecilkan dan menghentikan pendarahan. Secangkir perasan daun pepaya efektif sebagai obat pencacahar dan membinasakan cacing. Namun, pepaya mentah harus dihindarkan dari wanita yang sedang hamil muda.

Jeruk

Jeruk mengandung vitamin C, zat besi, kalium, gula, dan asam sitrat.

Dari semua jenis buah-buahan, jeruk adalah yang paling sesuai dimakan untuk segala usia. Sari buahnya merupakan makanan cair yang paling ideal untuk menambah tenaga, meningkatkan pengeluaran air kencing, menggalakkan daya tahan tubuh, melawan infeksi dan mempercepat kesembuhannya. Makan jeruk secara teratur akan terhindar dari serangan selema, influenza, dan pendarahan. Di samping itu, jeruk akan membuat kita sehat dan berusia panjang. Sari jeruk berfungsi sebagai pelancar pembentukan air seni dan tonikum bagi jantung, mengatur pengeluaran cairan empedu, memberi efek pendinginan, dan mengurangi keasaman darah. Konon jeruk peras ditambah dengan madu, dapat membantu mengatasi gangguan jantung.

Segelas air jeruk ditambah sejimpit garam dan sesendok makan madu, berkhasiat

mengobati penyakit tuberkulose, asma, masuk angin, dan bronkhitis. Air Jeruk juga memperlancar pengeluaran lendir dan melindungi paru dari infeksi ulang. Sari Jeruk dicampur dengan sedikit lada dan garam bermanfaat sebagai obat gangguan pencernaan makanan yang disebabkan oleh makanan yang terlalu berlemak, mual-mual yang disebabkan oleh pengeluaran empedu berlebih.

Sari Jeruk juga berkhasiat menyembuhkan pendarahan karena wasir, rasa haus yang berlebihan, dan demam.

Air Jeruk dicampur dengan air kelapa muda, memperlancar pengeluaran air seni dan mengurangi perasaan seperti terbakar pada waktu buang air.

Minum sari Jeruk dengan teratur akan mempertinggi daya tahan tubuh terhadap semua penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin C.

Minum sesendok teh sari Jeruk segar setiap hari, berkhasiat bagi pertumbuhan tubuh seorang bayi, mencegah timbulnya kelainan pencernaan sampai batas-batas tertentu.

Konon, jika calon ibu minum sari jeruk selama waktu hamil, persalinan akan lebih lancar dan ibu serta bayinya terhindar dari aneka infeksi sesudah persalinan. Minyak yang terdapat pada kulit jeruk dapat berfungsi sebagai kosmetika. Gosokkanlah kulit jeruk itu pada wajah sebelum tidur secara teratur, mudah-mudahan jerawat akan hilang. Kulit jeruk juga bisa menyembuhkan gangguan kulit kronis, seperti eksim kering, kudis, dan sebagainya. Untuk merangsang pertumbuhan rambut dan menghilangkan ketombe dapat mempergunakan air hasil remasan bunga jeruk sebagai tonikum rambut. Harum bunga jeruk yang masih segar menggugah kekuatan mental dan kepekaan perasaan. Bunga jeruk yang segar dicampur dengan madu merupakan tonikum yang efektif untuk jantung dan saraf. Makan bunga jeruk segar juga menambah stamina dan membantu pencernaan.

Air perasan bunga jeruk yang dioleskan pada payudara sambil dipijat-pijat, akan membantu mengurangi lemak yang ada sekaligus mengencangkan payudara.

Nanas

Sari buah nanas mengandung enzim bromelin yang bermanfaat bagi pencernaan makanan. Oleh karena buah nanas kaya akan serat, buah itu bermanfaat untuk mengobati sembelit. Nanas banyak mengandung zat kalium sehingga dapat mengobati gangguan pada saluran air kencing.

Makan nanas secara teratur dapat mengurangi pengaruh jelek karena terlalu banyak merokok dan dapat menurunkan demam. Segelas sari nanas segar dicampur dengan sejimpit lada dan garam, diminum sekali sehari, konon bisa menyembuhkan mual-mual pada pagi hari, pengeluaran empedu berlebihan, selesma, wasir, sariawan, dan kurang darah.

Jika tenggorokan kena infeksi, berkumur dengan sari buah nanas segar, mudah-mudahan sembuh. Nanas juga berkhasiat menyembuhkan penderita sakit kuning, gangguan ginjal, dan jantung.

Pengobatan tradisional untuk mengurangi rasa gatal karena penyakit eksim dan kudis,

adalah dengan cara mengoleskan sari nanas segar pada daerah yang diserang penyakit itu.

Semangka

Dibandingkan dengan buah-buahan yang lain, semangka mengandung paling banyak air. Semangka juga kaya akan garam kalium sehingga mempunyai khasiat mengobati gangguan pada saluran kencing, meniadakan batu dalam kandung kemih, dan ginjal. Segelas sari buah semangka segar dicampur dengan sesendok makan madu, bermanfaat untuk mengobati keluhan jantung, pembuluh darah, ketidakberesan ginjal, dan tekanan darah.

Makan semangka secara beraturan dalam musim kemarau dapat menghilangkan rasa haus, mencegah kehilangan mineral karena keringat yang terlalu banyak keluar, dan mencegah pengaruh buruk radiasi panas. Jika Anda menderita demam, sari buahnya yang dicampur madu cepat mengurangi penderitaan Anda karena mengandung banyak gizi dan air. Segelas sari buah semangka dicampur dengan

air jeruk, berfungsi mengatasi dehidrasi (kekurangan cairan) akibat radang usus, gangguan lambung, disentri, kejang usus, mual-mual, dan bronkhitis kronis.

Jika sembelit selalu mengganggu, makan buah semangka secara teratur tidak hanya berfungsi sebagai pelumas, tetapi juga membantu gerakan alamiah otot dubur dengan memberikan kelembapan dalam usus. Segelas sari buah semangka dicampur dengan yoghurt encer dalam jumlah yang sama ditambah sejimpit garam, berkehasiat menyembuhkan penyakit kuning, gangguan pada empedu, mulut yang terasa kering, dan rasa panas pada saluran kencing.

Mangga

Mangga yang masih hijau merupakan sumber vitamin C, B1, B2, dan niacin yang lumayan. Di India, mangga yang hijau dipergunakan sebagai obat gangguan pencernaan, gangguan empedu, dan gangguan darah. Satu atau dua buah mangga muda yang kecil bermanfaat mengatasi diare, disentri, wasir, mual-mual pagi hari,

dyspepsia kronis, gangguan pencernaan makanan, dan sembelit. Rasa asam yang terdapat dalam mangga hijau (muda) menambah banyak pengeluaran air empedu dan berfungsi sebagai antiseptik usus. Oleh karena itu, jika Anda makan mangga muda dicampur dengan madu dan lada setiap hari, Anda akan terhindar dari gangguan empedu dan mual-mual. Mangga muda juga mempunyai daya penyembuh gangguan peredaran darah karena menambah kelenturan pembuluh darah, membantu penyerapan zat besi, mencegah pendarahan, dan menyembuhkan penyakit sariawan. Jika Anda makan sebuah mangga mentah setiap hari, Anda akan terhindar dari penyakit infeksi, dan daya tahan tubuh Anda bertambah. Mangga, juga meniadakan rasa lelah yang timbul akibat suhu tinggi selama musim kemarau.

Resep

Buah mangga yang dipukul serta dikupas dapat digunakan sebagai kompres kelopak mata untuk menghilangkan rasa panas pada

mata. Buah mangga yang dimasak dengan daun asam muda, merupakan obat bagi penderita penyakit kuning, keluhan pada ginjal, wasir, dubur yang terasa panas, dan mengurangi suhu tubuh selama musim kemarau.

Getah ranting mangga dipakai untuk obat luar, bagi penyakit eksim kronik, kudis, gatal-gatal, cacingan, dan sebagainya. Jika mengunyah kulit mangga yang masih muda, konon napas yang busuk akan hilang dan gusi yang berdarah akan sembuh.

Kulit mangga yang digoreng merupakan obat pendarahan yang berlebihan selama masa haid. Sesendok teh pasta yang terbuat dari kulit mangga, dicampur dengan segelas yoghurt cair, diminum tiga kali sehari, dapat mengobati diare, disentri, dan wasir.

Mangga Masak

Makan sebuah mangga yang masak memberikan energi (tenaga) kepada seseorang, menambah nafsu makan, membantu pencernaan

makanan, dan menyembuhkan sembelit. Bahkan, mangga juga efektif untuk menyembuhkan penyakit darah tinggi. Jika makan buah mangga masak secara teratur, kita terhindar dari penyakit rabun malam dan penyakit mata yang lain. Pembentukan epitelium yang sehat akan terangsang dan serangan penyakit infeksi pada saluran pernapasan, seperti pilek dan sebagainya dapat dicegah. Selain itu, mangga juga berkhasiat memperkecil gangguan mental, kelemahan pendengaran, kehilangan daya penciuman, tidak bisa tidur, dan penyakit saraf. Penyakit kurang darah konon juga dapat disembuhkan karena mangga banyak mengandung zat besi.

Resep

Segelas sari mangga dicampur dengan madu dan susu berkhasiat sebagai tonikum untuk merangsang nafsu makan, ingatan, dan menambah berat tubuh. Sari mangga masak dicampur dengan sari mangga yang belum masak dan sesendok makan sari daun ketumbar yang masih

segar, jika diminum secara teratur oleh wanita hamil, akan berkhasiat membina daya tahan janin terhadap infeksi. Ramuan itu, juga membantu pertumbuhan janin dan mempermudah kelahiran bayi, menambah pengeluaran air susu ibu dan menunda haid setelah kelahiran bayi. Segelas sari mangga dicampur dengan setengah gelas sari wortel, diminum sekali atau dua kali setiap hari selama beberapa bulan, berkhasiat menghancurkan batu dalam kandung kemih dan ginjal. Ramuan itu juga berkhasiat mencuci bersih zat yang tersisa di tubuh sehingga warna kulit jadi lebih sehat dan dapat mencegah tumbuhnya jerawat.

Sari daun mangga yang masih muda, diminum sehari tiga kali satu sendok makan, dapat menyembuhkan kencing manis tahap dini. Ramuan ini dicampur dengan sesendok makan sari pare segar, diminum sekali setiap pagi, juga bermanfaat sebagai obat penyakit kencing manis.

III. SUSUNAN MENU NONBERAS Susunan Menu Nonberas Selama 7 Hari

Hari	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam	Makanan Tambahan
Senin	bubur kacang ijo dicampur tepung singkong dengan santan teh/susu manis	nasi jagung sayur bobor kangkung kendo udang + peyek kacang tanah buah pisang	nasi jagung sayur bobor kangkung dadar telur + tahu + sambal kecap	pisang goreng
Selasa	bubur sagu + santan teh manis	nasi jagung gudeg daun singkong bacam tempe sambal terasi + lalapan buah pepaya	nasi jagung gudeg daun singkong bacam tempe	dadar gulung singkong beni enten-enten
Rabu	geluk mawur singkong + kacang ijo dengan kelapa parut teh/susu manis	nasi jagung sayur podomoro batok daun sirnukan ikan laut goreng buah pisang	nasi jagung sayur podomoro ikan laut goreng + kerupuk	pastel basah singkong

Kamis	talas rebus + tempe bacem teh manis	nasi jagung sup kacang tolo + tetelan sayur-sayuran kerupuk tempe goreng buah pepaya	nasi jagung sup kacang tolo+ tetelan sayur-sayuran kerupuk, tempe goreng	grubi tela pendem
Jumat	getuk kacang tolo dengan srundeng manis teh manis	nasi jagung sayur brongkos daun singkong sambal terasi + taoge pendek + tolo, tahu goreng buah pisang	nasi jagung sayur brongkos daun singkong sambal terasi + taoge pendek + tolo	onde-onde singkong berisi kumbu kacang ijo
Sabtu	bubur kacang ijo + tepung singkong + santan teh manis	nasi jagung sayur bobor lembayung botok teri + mlandingan tempe mendoan goreng buah pepaya	nasi jagung sayur bobor lembayung botok teri + mlandingan tempe mendoan goreng	lumpia goreng singkong
Minggu	bakmi Kuah + sayur-sayuran teh/susu	nasi jagung gulai daun singkong + tetelan + kacang tolo, perkedel singkong buah pisang	nasi jagung gulai daun singkong + tetelan + kacang tolo,perkedel singkong	nagasari singkong berisi pisang

Menu 10 Hari Makanan Pokok Jagung

Hari Ke-	Makan Pagi	Makan Siang/Malam	Ekstra
1.	nasi jagung pecel rempeyek kacang lanah teh/kopi manis	nasi jagung sayur lodeh rempeyek teri + lalap sambal + buah	bubur kacang ijo
2.	nasi jagung sambal goreng daun so + tempe teh manis	nasi jagung + daging balado sayur asem tahu goreng lalap + sambal + buah	kacang rebus
3.	nasi jagung sayur sawi + taoge teh manis	nasi jagung sayur bening S.G.D singkong + kacang tolo tempe goreng buah	kolak pisang + telo
4.	nasi jagung oseng kacang pajang + daun so + teri teh manis	nasi jagung semur daun singkong S.G. tempe + tahu + tomat lalap + sambal buah	cornbro isi sayuran + oncom (tempe, bungkil)

5.	nasi jagung urapan rempeyek kacang tolo teh manis	nasi jagung sayur kelelawar S.G kacang merah teri tempe buah	misro
6.	nasi jagung sambal goreng kering tempe + kacang tanah + teri teh manis	nasi jagung rendang daun singkong kacang-kacangan perkedel tahu sayur bening buah	lento dari singkong + kacang tolo
7.	nasi jagung srundeng manis + kacang tolo teh manis	nasi jagung gudeg daun singkong mangut ikan cucut tempe bacem lalap, sambal, botok teri, buah	nagasari
8.	nasi jagung S.G. kering tempe + kacang tanah + teri teh manis	nasi jagung gudeg daun singkong mangut, ikan cucut tempe bacem lalap + sambal buah	klepon
9.	nasi jagung tumis genjer + teri teh manis	nasi jagung sayur lodeh semur terong lalap + sambal, buah	kue kacang tolo
10.	nasi jagung oseng-oseng kangkung + teri teh/kopi manis	nasi jagung sayur lodeh tempe bacem empal, lalap, sambal, kangkung rebus buah	bubur kacang ijo

Menu 10 Hari Makanan Dari Singkong (Gablek)

Hari Ke-	Makan Pagi	Makan Siang/Malam	Ekstra
1.	tiwul + kacang tolo kelapa parut teh manis	nasi leye/oyek sambal lotek + daun pepaya + taoge + keningkir gendar + tempe goreng buah	lento
2.	gobet + kacang tolo kelapa parut teh manis	nasi tiwul + kacang tolo sayur lodeh pepes ikan + tahu baceem sambal + lalap buah	combro
3.	gobet + kacang tolo pecel + kerupuk teh/kopi manis	nasi gogih sayur daun singkong + teri + kacang tolo tempe goreng buah	kue timus
4.	kolak pohung teh/kopi manis	nasi tiwul + kacang tolo brongkos (sayuran + tetelan + tahu) kerupuk + sambal lalap buah	kue kacangmala
5.	tiwul + kacang tolo kening teri + kacang tanah T. kacang panjang teh/kopi manis	nasi tiwul + kacang tolo urapan, tempe baceem peyek teri buah	kue utih

Cara Mengetahui Ikan Segar

