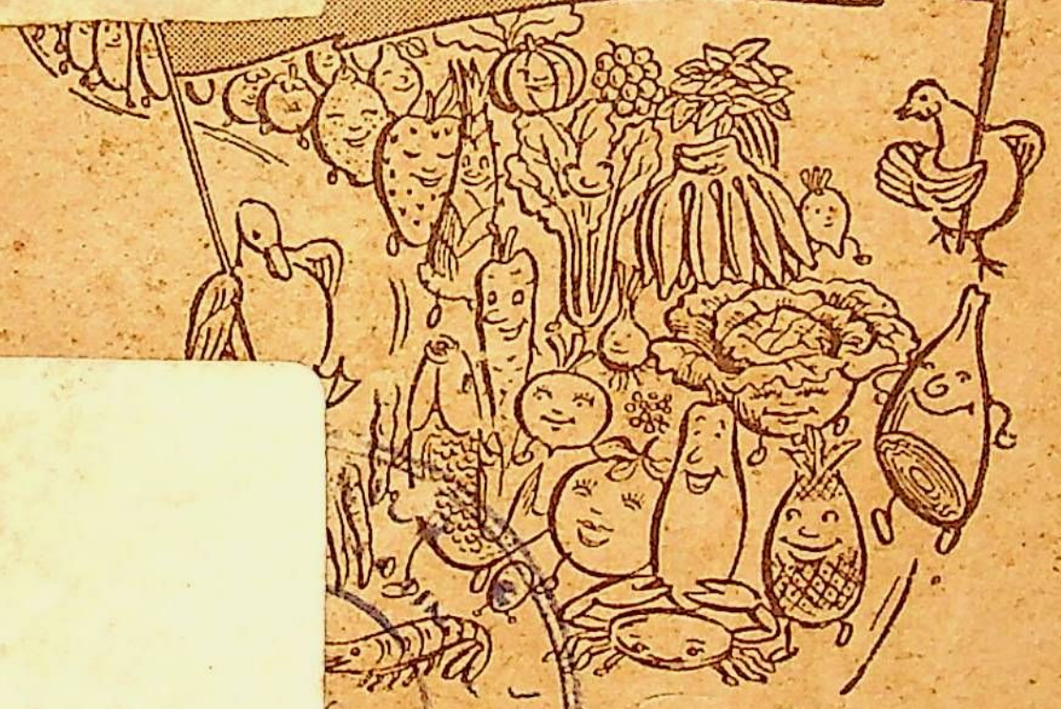
53-9/100821/92

no urut : 29B
no : 053 / 53.014 / 53

AKANAN
ANG SEHAT



Gubahan

NJI S. HADISUTIRTA

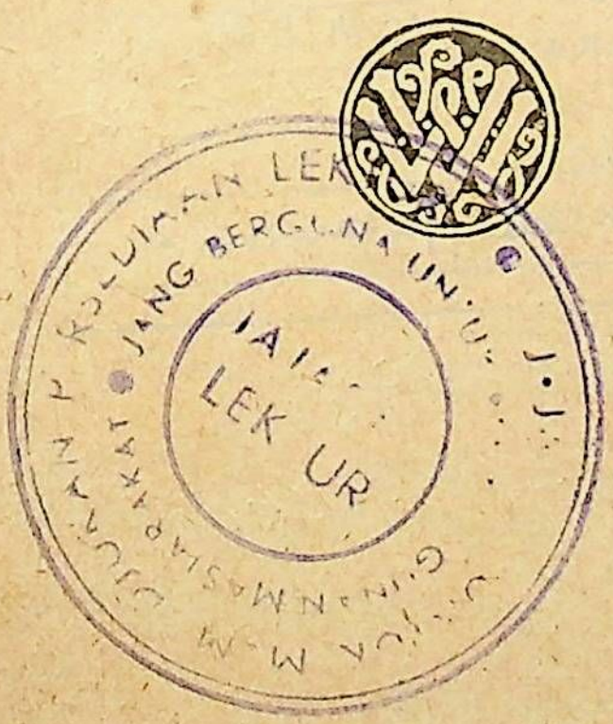
VERSLUYS N. V. — DJAKARTA

13 OCT 1992

MAKANLAH MAKANAN JANG SEHAT

Gubahan

NJI S. HADISUTIRTA



W. VERSLUYS N. V. — DJAKARTA

PERPUSTAKAAN NASIONAL R.I.

Tanggal : 14-10-92
No. Induk : 10081/PM/92/Eks
BIB - ID : 0010-51171460
Beli/Hadiah :
H/Eks koleksi Deposit lama

1011371373
2011001030008610

53-9/100821/92

SEPATAH KATA dari PENGALAMAN

Pengalaman kami selama kami turut serta menggerakkan kursus-kursus P. B. H. dikalangan para Ibu dan Wanita pada umumnja, chusus didaerah-daerah jang terbelakang dan didesa-desa. - ternjatalah benar-benar, bahasa pengetahuan (ketjakapan) praktis jang djustru ditulis ringkas dan sederhana ini, AMAT MENARIK MINAT DAN HASRAT MEREKA AKAN BELADJAR.

Didaerah Sulawesi jang sudah dapat kami kundjungi, kursus-kursus P. B. H. - wanita dapat dibuka dengan kursis-kursis jang memuaskan banjaknja. Atas usaha mereka sendiri dibangunkan tempat-tempat beladjar, walaupun amat sederhana, oleh karena amat tertarik oleh peladjaran jang langsung memberikan ketjakapan sebagai dimaksudkan dalam buku jang sederhana ini.

Mudah dibatja, mudah dimengerti, mampu berbuat, dapat berbuah.

Disinilah bangkitnja daja penarik.

Dengan bentuk dan tjara jang amat sederhana inilah ,,bahan-bahan hidup" jang

merupakan „object" mendjelma mendjadi „subject" jang mengandung keinginan dan hasrat beladjar.

Makasar, tanggal 7 Pebruwari 1953.

Inspektur Kepala
Inspeksi Pendidikan Masjarakat
Propinsi Sulawesi

KATA PENGANTAR.

Kewadjiban kaum ibu dapat dibagi mendjadi dua :

I. Mengurus keperluan didalam rumah sebaik-baiknja.

II. Mengerdjakan kemasjarakatan diluar rumah.

Jang akan diuraikan disini ialah urusan didalam rumah. Terutama bagian dapur.

Bagian ini tidak kurang pentingnja dari pada bagian lain-lain. Ilmu masak tidak mudah, tetapi djuga tidak sukar, djika mengerti sungguh-sungguh.

Memasak membutuhkan djuga fikiran. Sebab djurumasak harus memutar fikiran, supaja dapat mentjapai makanan jang *sehat* dan *manfaat* untuk badan, *sesuai* dengan keuangan jang diterimanja.

Selain itu memerlukan djuga pengetahuan kesehatan dan kebersihan.

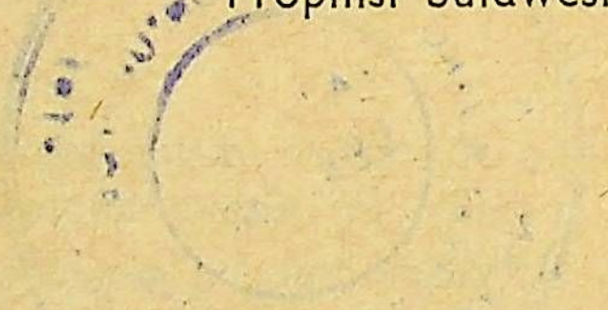
Harapan penulis, apa jang tertulis dibuku ketjil ini dapat sekedar meringankan kebutuhan saudara-saudara. Tentu kesalahan

dan kekurangan banjak, karena itu bantuan fikiran diharap-harapkan.

Atas perhatian pembatja, kami utjapkan banjak terima kasih.

Nji S. Hadisutirta.

Inspeksi Pendidikan Masjarakat
Propinsi Sulawesi.



MAKSUD.

Mengapa dikeluarkan buku masak-masak-an jang sederhana ini ?

Bukankah sudah banjak penerbitan, buku-buku atau dalam ruangan Madjallah-madjallah bagian wanita jang memuat rupa², bermatjam² resep jang indah² dan baik ?

Maksud penulis ialah sekedar petundjuk, tjara memasak, menjadjikan makanan, sederhana, sehat dan manfaat untuk badan. Mudah ditjari, mudah didapat dengan tidak melupakan ,,kantong jang ketjil''.

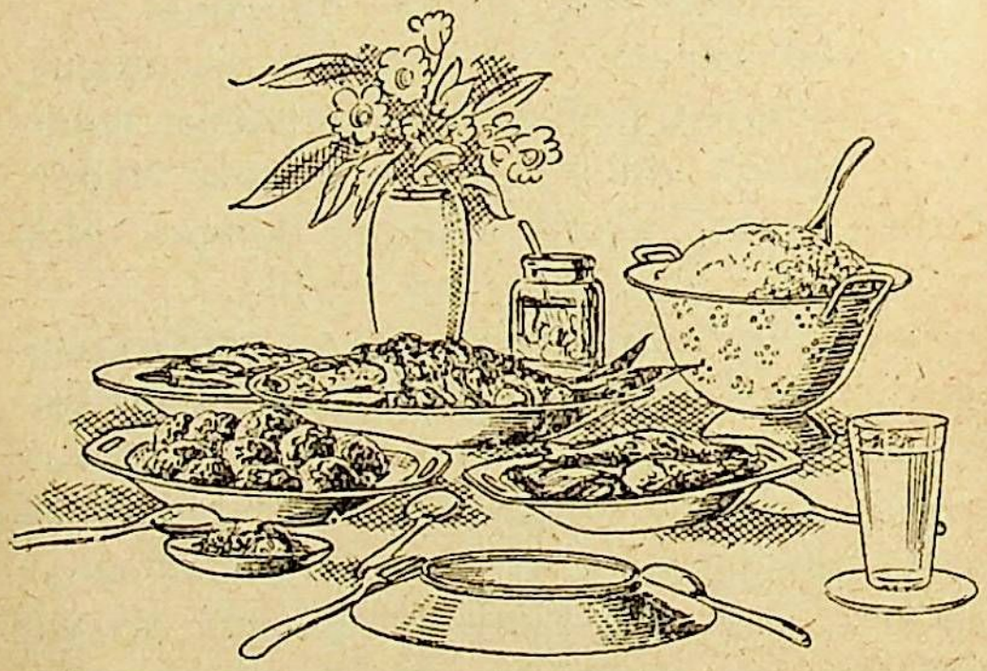
Kebutuhan tubuh ialah zat-zat tidak hanja berasal dari chewan tetapi djuga jang terdapat dari tumbuh²-an pun perlu. Untuk memenuhi tersebut diatas, penulis memandang perlu, mengumpulkan resep² masak²-an.

Tentu hal ini tidak sempurna, karena djika semua masakan ditulis, tidak akan ada putusnja. Saudara-saudara wanita jang tjakap pandai, biasa setiap hari mentjari akal, membuat resep baru, agar dapat memikat jang melihat masakan itu.

Sebelum menulis resep-resep, ada baiknja mengemukakan hal-hal lain dahulu, jang berhubungan dengan kebutuhan kita.

MENGATUR MAKANAN.

Makanan itu meskipun sederhana tetapi dikerdjakan dengan berhati-hati, rapi dan baik-baik, diatur begitu rupa sampai siapa melihatnja tertarik, keluar air liurnja.



Disadjikan dipiring jang bersih. Lagi pula rasanja sedap, lazat dipandang bagus, harga murah, mudah didapat, berguna untuk badan. Karena zat-zat jang dibutuhkan semua lengkap. Untuk segala itu, kita butuhkan pengetahuan djuga.

MENU (RENTJANA MASAKAN).

Guna menimbulkan hasrat, membangun nafsu makan, kemauan makan tiap hari „MENU" harus berganti-ganti, agar djangan djemu (bosen). Seminggu satu kali disadjikan, dihidangkan santapan istimewa.

Tentang „MENU" sebaiknja diatur jang rapi, djangan asal sadja masak.

Masak itu pekerdjaan penting, membutuhkan fikiran sehat, supaja badan mendjadi kuat.

Masakan itu beratus-ratus rupa, tak dapat ditulis semua dibuku seketjil ini. Tentang bumbu berlainan djuga menurut kebiasaan daerah.

Umpama : Masakan Djawa Timur kebanjakan asin dan banjak saudara-saudara jang gemar petis udang.

Masakan Pasundan senang mempergunakan kunjit.

Saudara-saudara disini senang sekali makan lalab (daun-daun jang mentah).

Masakan Padang pedas asin. Saudara-saudara disana suka sekali lada (lombok) ritja.

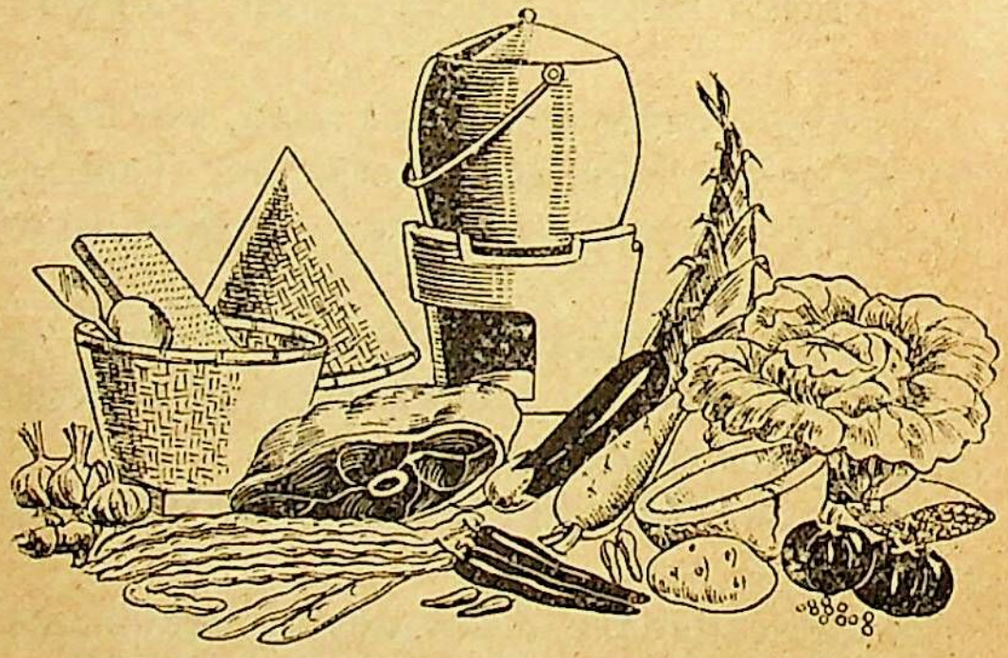
Masakan Djawa Tengah, istimewa Jogja,

Solo, melebihi pemakaian gula, rasa hampir-hampir terlalu manis. Saudara-saudara jang tidak biasa makan masakan ini, mengatakan „kita makan kolak atau sirop, manisan".

Bangsa Tionghoa bawang putih jang di-adjukan.

Bangsa Barat biasanja memakai bumbu berambang, meritja (lada).

Lain tempat lain lagi kabiasaannja. Akan tetapi tentang tjara, ada jang hampir sama.



Marilah kita mulai dengan :

Persiapan :

1. Sebelum kita mulai masak, tentu per-siapan tidak dilupakan agar memasaknja

PERPUSTAKAAN NASIONAL R.I.

tidak membuang waktu. Kita harus dapat membagi waktu. Waktu itu besar artinja.

2. Air.

3. Bumbu-bumbu, berambang, bawang, garam, lengkuas, dan lain-lain.

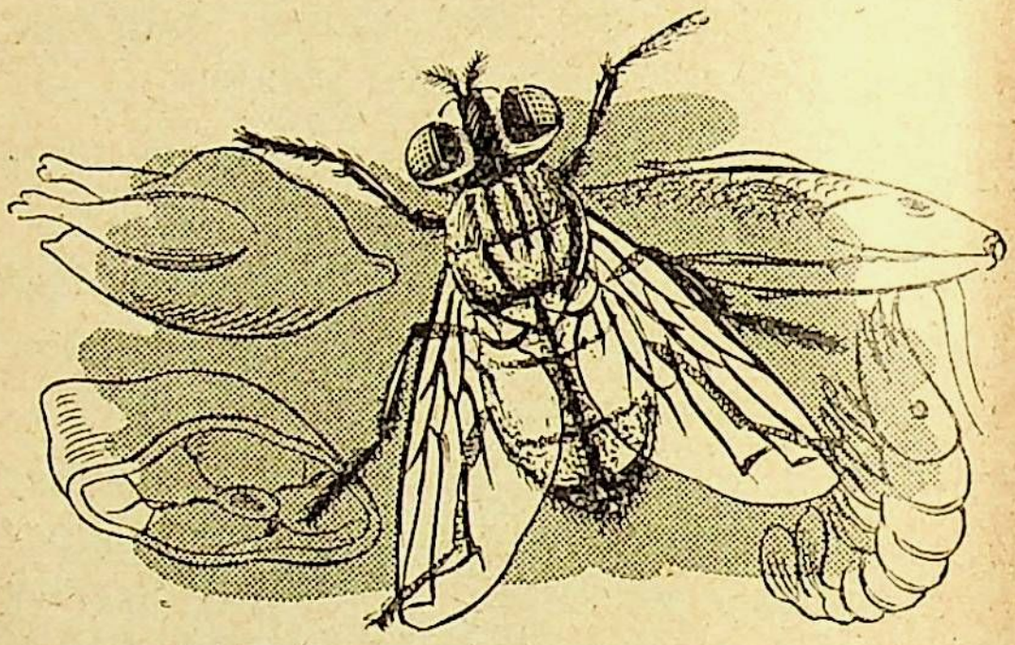
4. Alat-alat, pisau, periuk-belanga, dan lain-lain.

5. Sediakan bahan-bahan jang akan dimasak, supaja tenang mengerdjakan dan menghemat waktu.

6. Djangan lupa *tempat sampah*. Perkakas sederhana inilah sering-sering dilupakan oleh saudara-saudara. Mengupas itu atau memotong sajuran dilempar begini sadja dilantai. Ruangan dapur kelihatan kotor, disana sini sampah. Tutup sampah perlu djuga, agar kotoran tidak dihinggapi lalat.
Saudara-saudara tentu maklum sendiri, *bahaja lalat* itu. Lalat jang sebelum datang kedapur, bertemasja diatas barang-barang jang busuk. Dan lagi *tempat sampah* itu membantu kita sendiri, begitu kita selesai, begitu semua

sudah bersih, tak usah kita menjapu. Ingatlah kebersihan dan kesehatan.

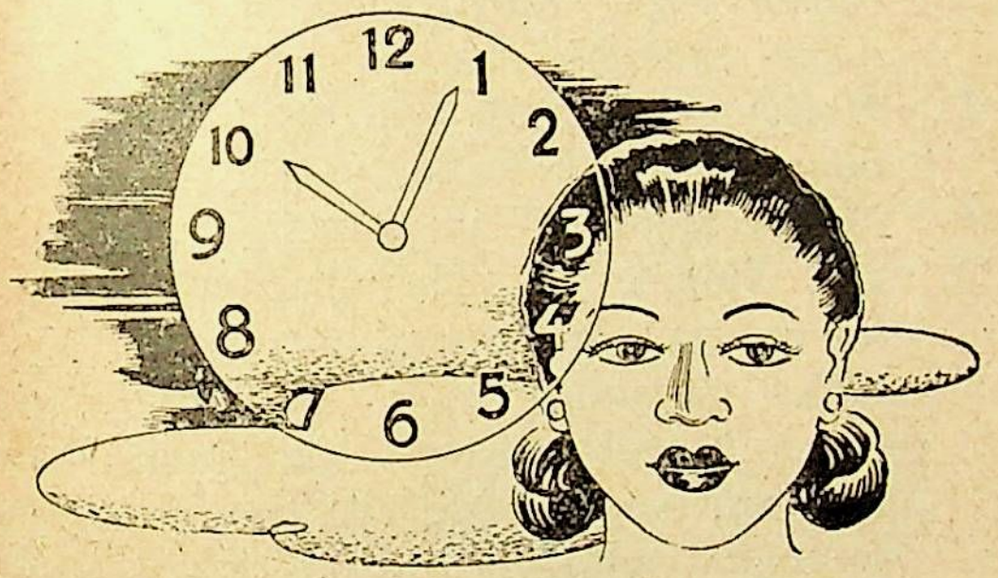
7. Semua jang akan dimasak, djuga bumbu-bumbu harus ditjutji bersih.



8. Sebelum mulai masak harus sudah mempunjai MENU apa jang akan di-sadjikan nanti.
   Masakan jang mengandung zat-zat kebutuhan kita semua.

9. Bagilah WAKTU sebaik-baiknja, agar semua pekerdjaan dalam rumah dapat teratur. Dan selain itu kita dapat mem-pergunakan WAKTU tadi untuk lain keperluan.

Kata orang : Pergunakanlah *WAKTU* itu sebaik-baiknja. „WAKTU" itu amat berharga. Dalam pembagian WAKTU djangan lupa memikirkan djuga (djika mungkin) diluar lingkungan rumah tangga, ialah MASJARAKAT. Meskipun hanja sedikit berguna djuga.



Tjarilah tambahan pengetahuan untuk keperluan wanita. Agar kita dapat melaksanakan dengan baik kewadjiban kita sebagai IBU, sebagai WANITA, sebagai Anggauta Masjarakat dan sebagai WARGA NEGARA.

SEKEDAR PETUNDJUK.

Masak sajuran.

1. Bahan-bahan masakan dipotong menurut keperluan, disesuaikan dengan jang dimaksudkan.
2. Memotongnja djika hampir dimasak, supaja zat-zat tidak hilang didjalan. Djangan terus direndam karena „*sebagian besar kebutuhan badan*" ketinggalan didalam air.
3. Mentjutjinja sebaiknja tjepat dan tepat, agar zat tidak terbuang.
4. Masak sajuran, djanganlah menggunakan banjak air. Memasukkan bahan-bahan tadi, menunggu air mendidih.
5. Djika membuat petjel, gado-gado, keluban (urap), sajuran itu dimasukkan sebentar sadja kedalam air mendidih, setengah mateng, supaja rasa segar, sedap.
6. Tutuplah baik-baik alat masak supaja asap tidak keluar.
7. Air sajuran boleh diminum atau ditjampurkan dalam sajur. Air itu mengandung zat-zat jang kita butuhkan jaitu *Vitamin*.

Masak daging.

Daging ditjutji dahulu :
Dipotong menurut keperluan. Umpama : untuk rendang dipotong segi empat dan tebal.

Dendeng dipotong atau diiris tipis dan lebar.

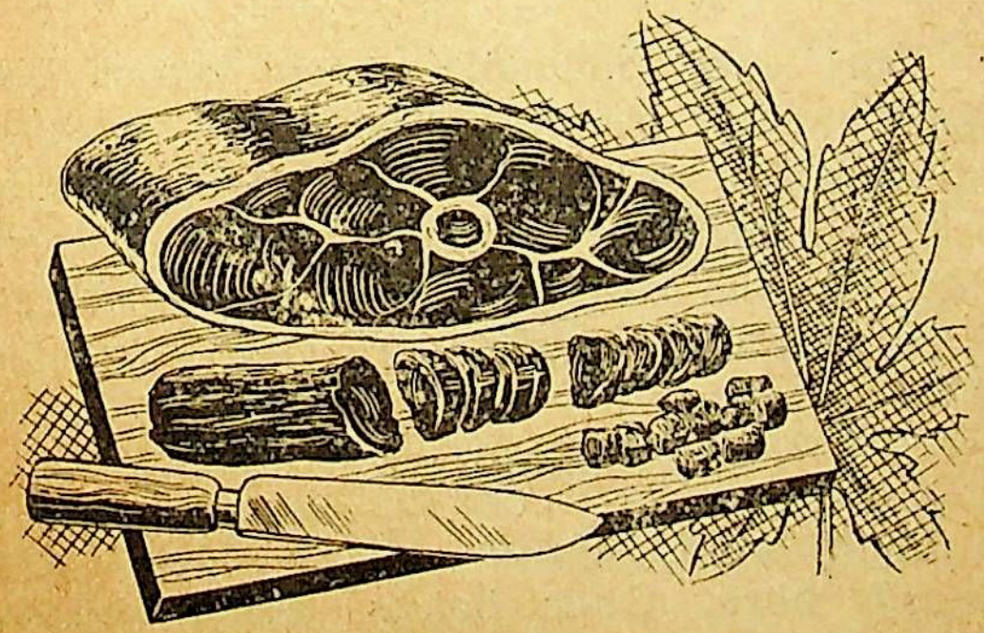
Dendeng ragi sedikit tebal dan tjukup lebarnja.

Lapis dipotong tipis-tipis.

Sambal goreng dipotong ketjil segi empat.

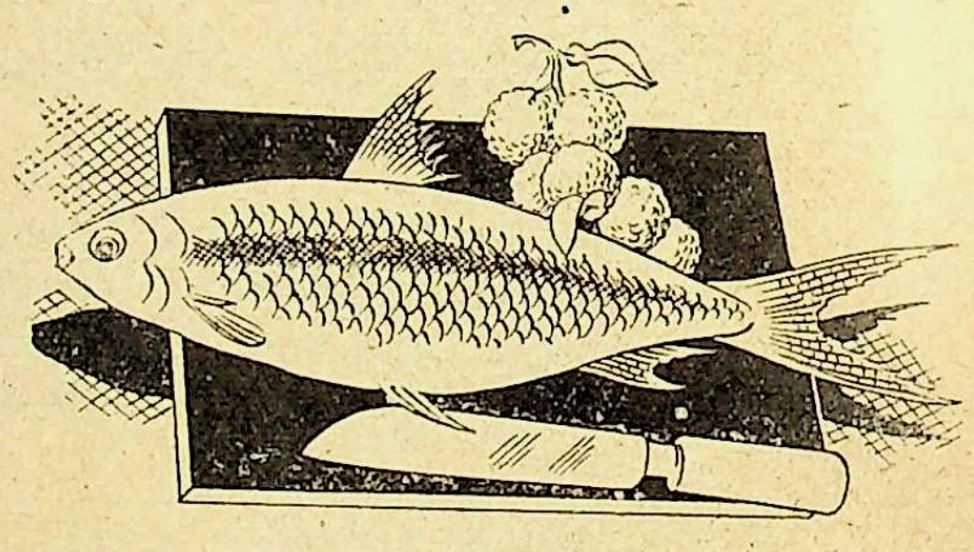
Begitu seterusnja menurut „ratu" dapur.

Beli daging, pilihlah jang baik dan lunak. Djika keras, bungkuslah dahulu dengan daun papaja.



Ikan.

Tentang ikan djuga menurut kehendak pengemudi dapur. Ikan bersisik harus dibersihkan dahulu. Ikan dipegang, kepalanja, ditaruh diatas telenan (papan). Pisau dipegang.



Dari ekor djalannja pisau keatas, supaja mudah mengambil sisiknja. Isi perut dikeluarkan perlahan-lahan, hati-hati, agar empedu tidak petjah. Empedu ini pahit rasanja. Memilih ikan jang baik. Lihatlah, ikan jang masih baru, insangnja merah warnanja.

Sajuran.

Begitu pula sajuran. Harus ditjari jang masih baru. Daun bajem, daun katjang

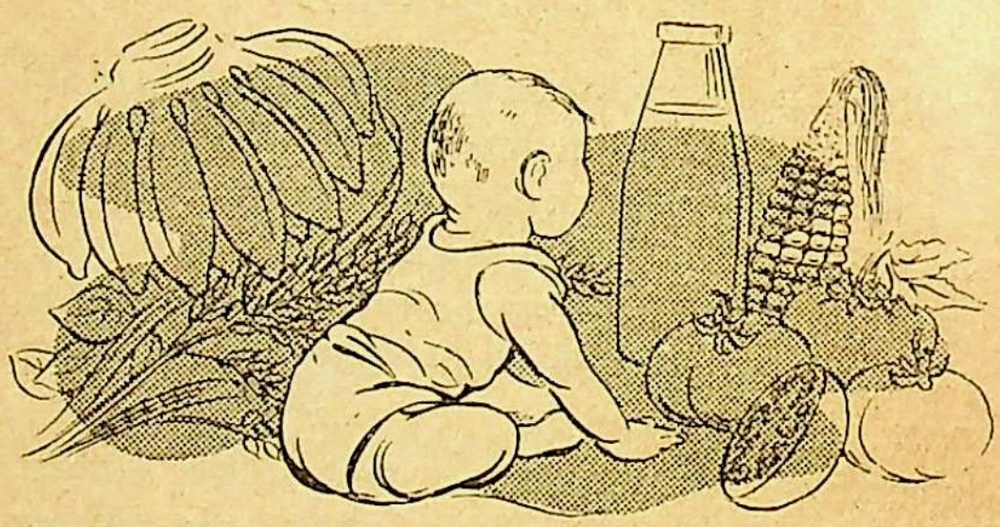
pandjang, daun ketela (ubi) kaju, daun-daunan lain baik jang baru sadja dipetik. Tetapi djika rumah djauh dari pasar, dapat mentjari sajuran jang tahan lama, mitsalnja: kol, wortel, katjang pandjang, parai, labu dan sebagainja.

Bumbu-bumbu.

Bumbu-bumbu dapat disimpan, agar tidak mentjari, djika akan masak. Umpama: mritja, garam, salam, lengkuas, kunjit, kemiri, terasi, bawang brambang dan lain-lain. Menjimpan bumbu ada baiknja, karena kita sering-sering memakai untuk obat, seperti: djahe, kunjit, kentjur.

Masakan itu rupa-rupa dan tidak semua dapat dimakan. Mitsalnja: Makanan orang sakit tidak sama. Masakan untuk orang sakit harus menurut resep atau perintah dokter. Sakit tipes, tidak boleh makan masakan dengan lombok, atau minum sembarangan sadja. Makanannja jang halus, djika sudah diizinkan oleh dokter. Sering-sering masakan tadi disaring, selandjutnja sedikit demi sedikit makanan jang agak keras. Semua itu menunggu perintah dokter, agar si sakit lekas sembuh.

Makanan baji lain lagi. Mulai susu ibu sadja. Ada kalanja ibu harus keluar rumah mentjari nafkah, baji lalu diberi makan djuga, pisang hidjau atau pisang susu, tetapi harus pilih jang tua betul. Memberi makanan baji harus djuga hati-hati.



Sebaiknja minta tanja kepada dukun beranak, Bidan atau djururawat ditempat, agar mengerti batas-batasnja. Dan tidak keliru atau salah. Perut baji itu masih halus.

Makanan orang jang baru melahirkan anak, djuga lain dengan orang biasa. Begitu pula orang jang baru dioperasi (dipotong), sakit kulit dan sebagainja.

Ratu dapur jang sudah berpengalaman dan tjakap dapat mentjiptakan „kangkung", „bajem" „daun ubi", „daun beluntas" mendjadi masakan jang lazat rasanja dan murah harganja, lagi pula banjak isi zat-zat jang dibutuhkan kita semua. Masakan itu tidak kalah dengan masakan kakap atau lidah sapi. Kantong ketjil, kantong besar, dapat membuatnja.

Petundjuk persiapan sudah difahami, sekarang kita melandjutkan uraian jang kita butuhkan untuk badan. Sebelum kita mulai, kita akan memberikan dahulu petundjuk lain-lain.

Daging ajam atau ikan sering bau amis. Ditjutji dengan air djeruk nipis.

Masak daun papaja, supaja tidak pahit atau untuk mengurangi pahitnja, direbus dengan daun luntas atau daun ubi kaju, dapat pula ditjampur dengan tanah liat.

Sebelum waloh (mentimun) djepang dimasak, baiknja diperas dengan garam sedikit, supaja hilang getahnja.

Brambang jang sudah diiris halus djangan ditjutji. Sedapnja hilang. Brambang tjampuran atjar, ditaruh dulu ditjuka, supaja warna lebih merah.

Menanak nasi dari beras jang lama, ditambah pandan. Rasanja lebih enak, nafsu makan tambah djuga.

Menjimpan sajuran djangan ditutup, lekas busuk.

Menjimpan sajur jang masih panas harus dibuka, supaja hawa dapat keluar. Sampai sekian tentang petundjuk, masih banjak lagi, djika ditulis.

Kita semua, tua, muda, kaja atau miskin, bertempat-tinggal di hawa panas, hawa dingin, dikota, didesa, dipegunungan, didekat laut membutuhkan makanan jang sehat : sajuran, daging, ikan, lemak, gemuk, dan lain-lain.

Sajuran itu penting bagi manusia karena zat-zat didalamnja jang kita perlukan untuk hidup.

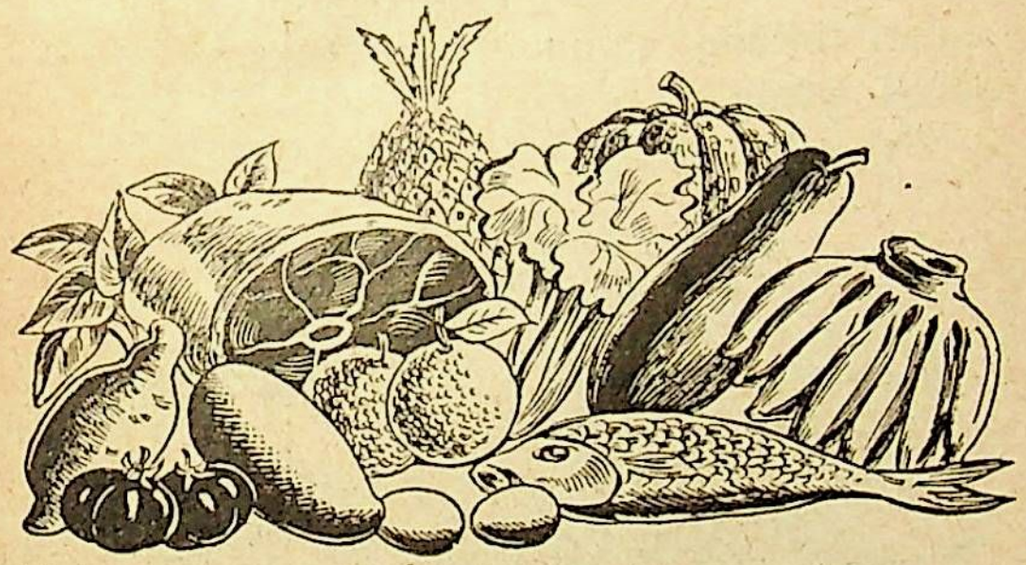
Zat-zat tadi dinamakan :
VITAMIN. Vitamin itu banjak.

A. B. C. D. Jang lazim kita dengar ialah vitamin A. B. C. Masing-masing vitamin mempunjai kekuatan sendiri-sendiri.

Siapa kurang makan vitamin A mudah mendapat penjakit MATA (buta ajam). Kebanjakan anak ketjil diganggu penjakit mata

ini, karena kurang vitamin A. Djuga penjakit kulit bersisik (busikan Djawa) disebabkan kurang vitamin A. Vitamin A ini terdapat dalam makanan berasal dari: Chewan, daging mentah, ikan basah, telur. Tidak dalam ikan kering (gereh Djawa) atau dendeng kering.

Sajuran djuga mengandung vitamin A, umpama: daun jang hidjau, buah-buahan jang berwarna kuning dan sebagainja.



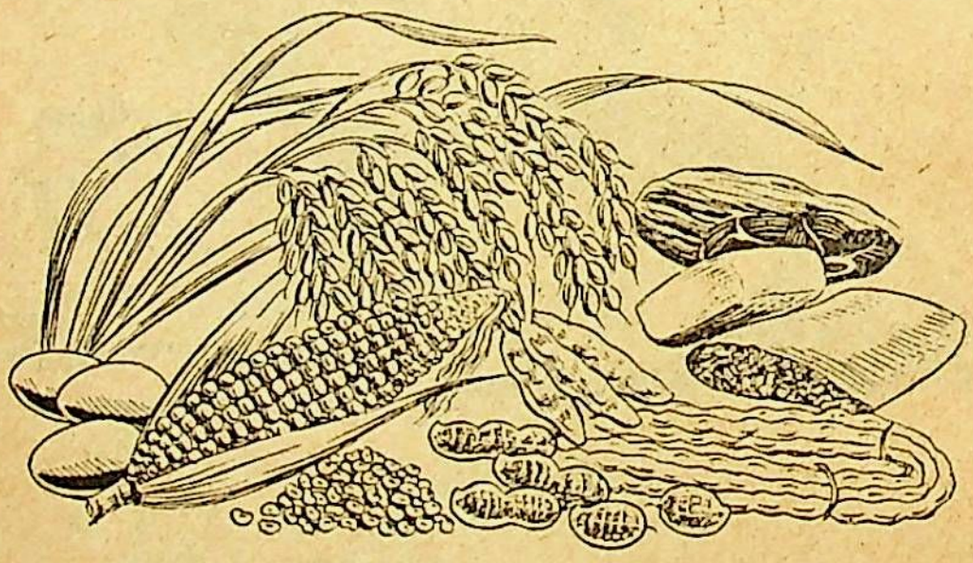
Vitamin A :

1) Memadjukan pertumbuhan tubuh.
2) Membangun nafsu makan.
3) Mentjegah penjakit selesma.
4) Menambah kekuatan.

BUAH-BUAHAN.

Vitamin B.

Siapa kurang vitamin B, mudah dihinggapi penjakit beri-beri, bengkak kaki, tanda djika dipidjat tidak lekas kembali, rasa badan letih, badan lama-lama mendjadi kurus, hanja kaki mendjadi besar. Vitamin B ini terdapat dalam kulit beras. Beras jang ditumbuk kulitnja tidak semua lepas. itu lebih enak rasanja dari pada beras jang sudah hilang sama sekali kulitnja seperti beras giling.



Vitamin B terdapat djuga dalam djagung, tjantel, katjang, tempe, tahu, daging dan telur.

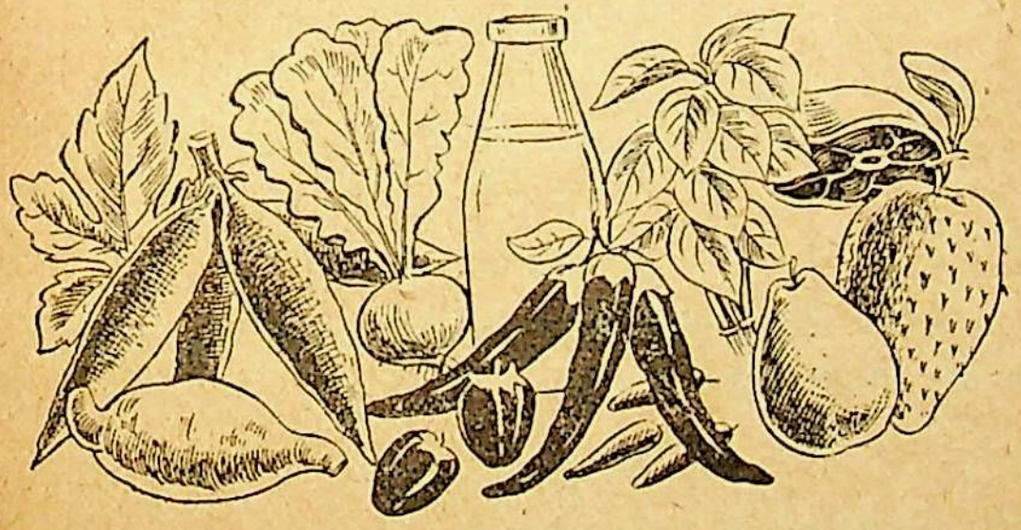
Vitamin B:

1) Mentjegah beri-beri.
2) Membangun nafsu makan.
3) Membantu mentjerna makanan.
4) Memadjukan pertumbuhan.
5) Melindungi tubuh dari penjakit urat.

Vitamin C.

Siapa kekurangan vitamin C, mendapat luka-luka dimulut, lidah, bibir dan gusi.

Vitamin C terdapat dalam ubi-ubi jang baru, sajuran hidjau, daging, susu sapi,

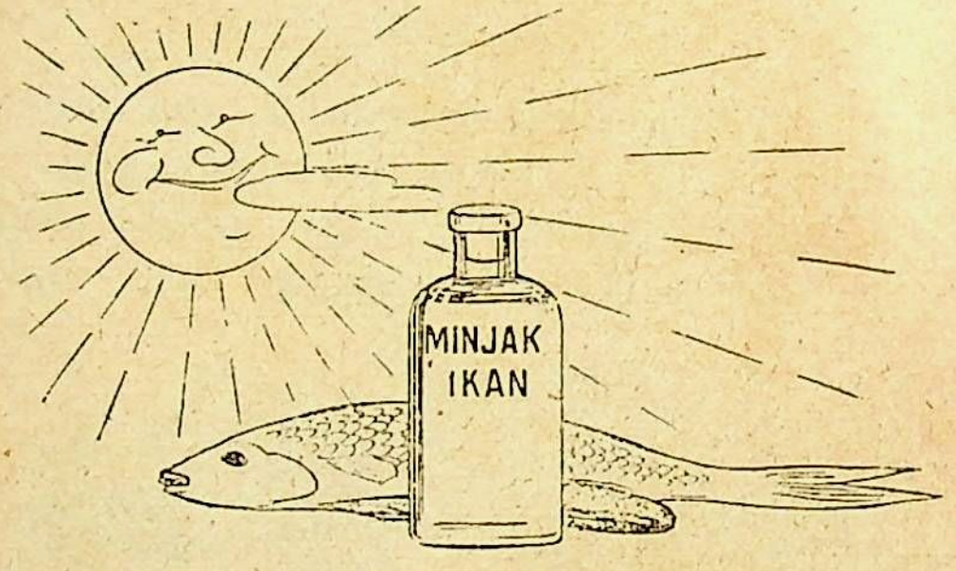


buah-buahan dan lombok. Bagi orang jang tiap hari makan lombok tidak akan kekurangan vitamin C. Tetapi memakannja harus

ada ukuran, karena djika melebihi, mendjadikan sakit perut.

Vitamin C.

1) Menambah kesehatan.
2) Menguatkan gigi.
3) Mentjegah penjakit luka-luka dimulut.



Vitamin D.

Djika kita kekurangan vitamin D, mudah kita mendapat sakit tulang.

Vitamin D:

1) Mentjegah penjakit tulang.
2) Menguatkan tulang.
3) Membuat gigi baik.
4) Menjehatkan badan.

PERPUSTAKAAN NASIONAL R.I.

6
M

Disjahkan oleh Inspeksi Pendidikan Masjarakat
Propinsi SULAWESI di MAKASSAR.