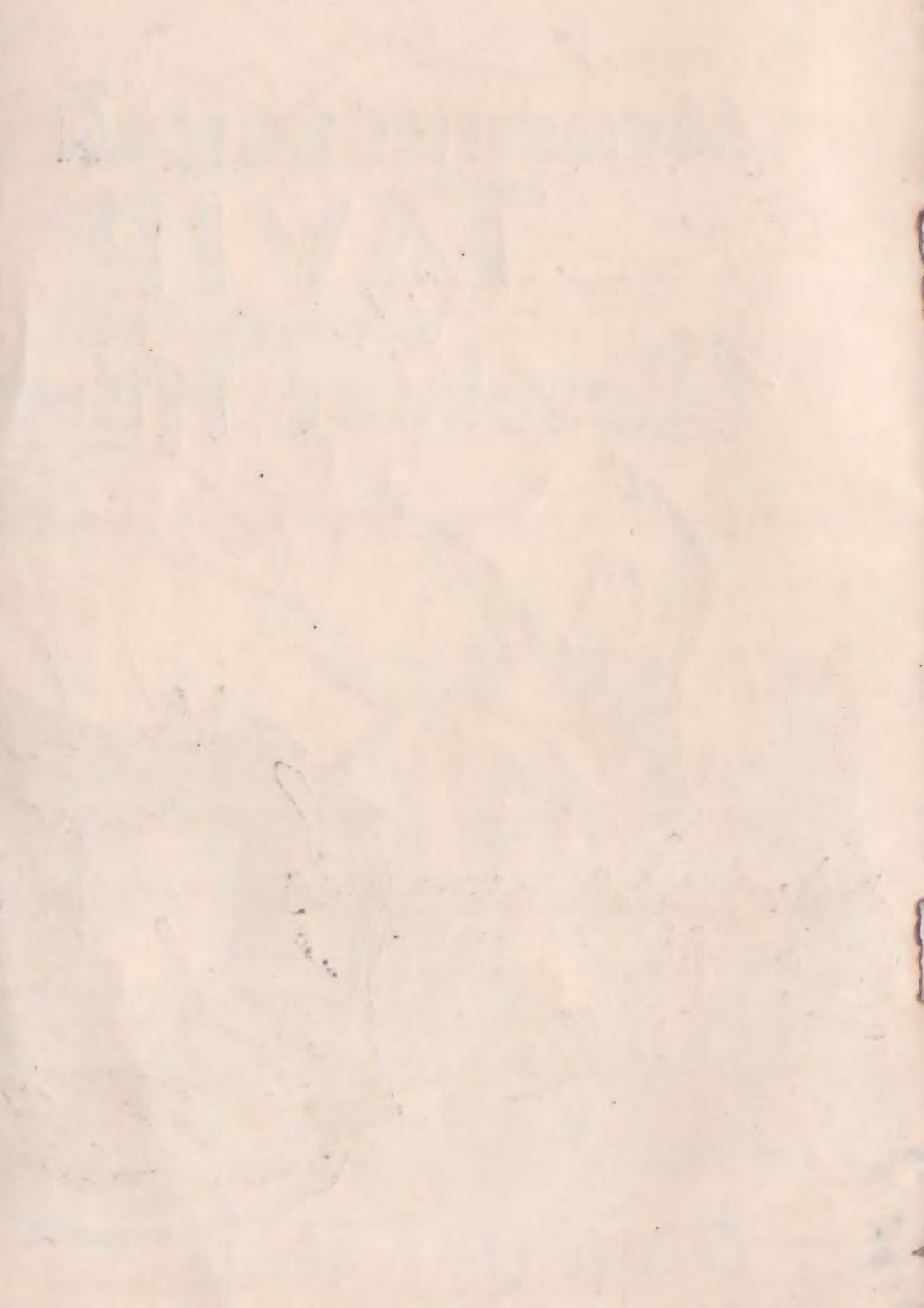


MENSUKSESKAN TAVIP dengan Revolusi MENU



OLEH: Nj. Satrio



Mensukseskan

T A V I P

dengan

Revolusi Menu

oleh:

Nj. Is SATRIO

TAVIP

design

Revolutionary Menu

of:

W. B. BATHO

PENGANTAR KATA

KETUA KOORDINATOR KONGGRES WANITA INDONESIA

MENU GAJA BARU

Dengan diterbitkannya buku „Menu Gaja Baru” oleh Ibu Is. Satrio sekiranya para wanita merasa lega. Pada umumnya para wanita Indonesia bersedia untuk merubah menu makanannya bagi seluruh keluarganya seperti dikomandokan oleh P.J.M. Presiden pada amanat „Tavip”. Kita bersedia untuk menjadikan makanan yang lezat-lezatnya bagi seluruh keluarga kita dengan memakai bahan makanan yang dilipat-gandakan setjara mudah ditanah air kita, misalnya djagung, singkong, daging kelintji, daging dan telur bébé, berbagai-bagai sajian yang tumbuh setjara meluas ditanah air kita yang belum lazim dimakan rakyat hingga kini. Kita sanggup untuk mempopulerkan segala hidangan yang baru, hidangan „Gaja Baru” ini, sehingga kita tidak perlu sama sekali mengimpor bahan makanan. Inilah sesuai dengan prinsip „berdiri diatas kaki sendiri”.

Maka dengan terbitnya buku ini yang muat banyak sekali resep^a dan petundjuk^a akan produksi dan pengolahan bahan makanan dalam negeri itu, para wanita Indonesia sangat dimudahkan dalam tugas yang mulia ini.

Menanggulangi dan mempopulerkan perubahan menu kita adalah suatu tugas yang berat. Hanja para wanita dapat mensukseskan rentjana dahsjat dari Pemerintah ini. Inilah tugas wanita Indonesia yang berat, tetapi sangat mulia. Dengan djalan begini para wanita langsung memikul tugas yang penting untuk menanggung kesehatan perekonomian kita menurut Dekon. Usaha semua itu wanita Indonesia itu merupakan suatu hasil yang hebat dalam penghematan devisen Negara.

Selamat berusaha !

HURUSTIATI SUBANDRIO
KETUA KOORDINATOR KONGGRES
WANITA INDONESIA.

PENGANTAR -- KATA

I. PENGERTIAN ILMU GIZI, DAN GUNANJA UNTUK PERDJUANGAN

Dokter DRADJAT PRAWIRANEGARA
Pemimpin Lembaga Makanan Rakjat
Departemen Kesehatan

Ilmu Gizi adalah ilmu makanan jang berhubungan dengan kesehatan.

Susunan makanan jang se-imbang akan keperluan zat² gizi atau "nutrient" seperti hidrat arang, protein, lemak, vitamin dan mineral dapat menjaga kesehatan tubuh kita.

Masalah makanan jang meliputi berbagai tingkat mulai daripada produksi sampai pada penjadjian makanan sehari-hari di-medja makan kita tidak dapat dilepaskan dari masalah ekonomi.

Selandjutnja masalah ekonomi tidak lepas daripada masalah politik. Dengan demikian pemetjahan masalah pangan dialam revolusi kita ini tidak lepas daripada pengaruh² perdjungan ekonomi dan politik.

Sedjarah telah membuktikan berulangulang bahwa salah satu sendjata ampuh untuk menundukkan lawan didalam perang adalah melalui pangan, dengan berbagai djalan seperti:

mengurung kota², sehingga pengaliran makanan kekota tersebut putus setjara besar²an dan dengan blokade didarat maupun dilaut.

Pula dengan tindakan² dibidang ekonomi dan politik.

Hal¹ tersebut tadi memberi peringatan kepada kita didalam perdjungan mengkonfrontasi „Malaysia“, bahwa kita harus waspada mengenai masalah pangan.

Pemerintah dan masjarakat harus merupakan suatu front jang kuat dalam mengatasi masalah ekonomi pada umumnja, masalah pangan pada chususnja. Setjara gotong-rojong semua daja upaja harus kita pusatkan pada pengamanan pangan untuk menjelamatkan revolusi kita.

Pengertian ilmu gizi perlu kita pergunakan untuk perdjungan dibidang pangan. Belum semua potensi masjarakat dan alam kita gali, sedangkan beberapa usaha masjarakat sendiri untuk mengatasi masalah pangan seperti telah didjalkan di daerah Wonogiri dan Giritontro (Djawa Tengah) membuktikan bahwa potensi tersebut ada.

Pola makanan Indonesia menguntungkan sekali untuk usaha variasi menu dengan tidak mengabaikan nilai gizi. Pola makanan tersebut sebagai mana kita ketahui terdiri dari makanan pokok, lauk pauk dan sajur. Lalab dan sambal sering menjertai pula.

Makanan pokok tersebut dapat terdiri daripada nasi, djagung, sago, singkong, ubi atau pisang, menurut kesukaan dan kebiasaan daerah. Hal

ini membuktikan bahwa bukanlah semata-mata beras yang menjadi sjarat mutlak untuk makanan pokok, apalagi jika kita harus mengatasi kesulitan ekonomi pada masa perdjuaan ini.

Perlu sekali penguasaan pengertian gizi oleh masyarakat.

Masalah² kurang gizi sering timbul oleh karena sebagian besar masyarakat kita masih buta gizi, terbukti daripada penjelidikan² gizi yang telah diadakan oleh Lembaga Makanan Rakyat.

Kurang gizi ini terutama akan menjerang golongan umur yang djustru relatif membutuhkan zat gizi lebih banyak daripada orang dewasa, ja'ni, kanak-kanak.

Penjakit² yang sering dijumpai pada golongan umur tersebut adalah, kurang-gizi protein, setjara internasional diberi nama "kwashiorkor".

Djuga kurang vitamin A pada golongan umur itu mengakibatkan terutama gangguan pada mata, mulai daripada "buta malam" atau "kotokeun" sampai radang mata atau "xerosis" dan "xerophthalmia" yang sendirinja akan merusak mata sehingga timbul kebutaan.

Padahal sumber² protein dan vitamin A dan pro-vitamin A banyak sekali terdapat di Indonesia, akan tetapi tidak dipergunakan oleh karena "buta-gizi"

Maka pemberantasan buta-gizi haruslah diikutsertakan dalam perdjuaan kita mengenai pangan, oleh karena produksi dan pemakaian daripada zat² gizi yang penting akan menjegah penyakit² kurang-gizi.

Dalam hal pemberantasan buta-gizi peranan Ibu sebagai soko-guru rumah-tangga, penting sekali. Ibu yang mempunyai pengaruh besar dalam memupuk pada anak-anak kebiasaan makan yang menuju kearah kesehatan yang sempurna.

Dalam perdjuaan kita bersama ini anak² kita haruslah kita selamatkan daripada gangguan gizi, oleh karena mereka generasi muda yang sehat-kuat diperlukan oleh negara kita.

Pemberantasan buta-gizi akan menstimulir masyarakat kita mengatasi masalah pangan, akan membangkitkan potensi² yang ada pada masyarakat Indonesia setjara gotong-rojong.

Lembaga Makanan Rakyat Departemen Kesehatan selalu bersedia membantu dengan nasehat² tehnik gizi, pula tenaga² gizi yang telah dididik disekolah² gizi yang ada dibawah pengawasannya yang sekarang untuk sebagian besar disebarkan ke-daerah-daerah.

Penanaman halaman rumah atau tanah² kosong setjara gotong-rojong, akan memberi sumbangan yang penting dalam mengatasi masalah pangan.

Bilamana kami dari Departemen Kesehatan mengadakan kampanye pemberantasan buta-gizi, maka bantuan daripada organisasi² massa sangat diharapkan, oleh karena setjara gotong-rojong hasil yang sebesar²nja akan tertjapai.

Berhasilnja pemberantasan buta-huruf menjadi bukti potensi masyarakat Indonesia yang sekarang perlu kita limpahkan setjara gotong-rojong mengatasi masalah ekonomi pada umumnya, masalah pangan pada khususnya.

Perkenankanlah kami sekarang menguraikan aspek^a gizi daripada menu Indonesia dimana makanan pokok menjadi landasan.

Makanan pokok menurut pola makanan Indonesia terutama adalah hidrat arang dan menghasilkan sebagian besar daripada kalori yang dibutuhkan sehari-hari. Pada jagung dan beras disamping itu kadar protein tinggi pula. Pada singkong, talas, ubi-djalar, pisang dan kentang, kalori yang dihasilkan relatif kurang juga dibandingkan dengan jagung dan beras.

Dengan demikian lebih banyak jumlah yang diperlukan bilamana dipakai sebagai makanan pokok. Disamping itu kadar protein rendah sekali, sehingga untuk golongan ubi-ubian diperlukan tambahan protein asal dari katjang-katjangan.

Zat^a makanan lain seperti lemak, mineral dan vitamin pada umumnya tidak menimbulkan kesukaran jika diikuti pola makanan Indonesia.

Sekarang ingin kami minta perhatian terhadap beberapa zat yang penting, dan tjara-tjara mengusahakannya :

1. Protein

1. Untuk orang dewasa rata^a diperlukan $\pm \frac{1}{2}$ ons sehari, 1 gram protein per kg berat badan, protein mana untuk sebagian ($\frac{1}{2} - \frac{1}{4}$) perlu terdiri dari protein hewani;
2. Anak rata^a memerlukan antara 1,5 — 2 gr protein per kg berat badan, untuk sebagian ($\frac{1}{4} - \frac{1}{3}$) perlu terdiri atas protein (± 1 ons);
3. Anak^a dibawah umur 1 tahun perlu 3 gr protein per kg berat badan, $\frac{1}{3} - \frac{1}{2}$ bagian, perlu merupakan protein hewani (10×3 gr = 30 gr, atau 1 telur).

Lembaga Makanan Rakyat, sebagai hasil penyelidikan kearah sumber^a protein hewani maupun nabati, dapat mengandjurkan beberapa bahan makanan. Pengolahan sampai menjadi makanan yang bernilai gizi tinggi dapat dikerdjakan oleh Ibu untuk keluarganya dengan tjara^a yang lazim dipergunakan didalam rumah tangga.

Sumber protein nabati yang mempunyai gizi yang tinggi sekali, adalah katjang kedele dan produk^a yang dibuat daripadanya, seperti tempe, tahu, ketjap.

Bahan lain yang bernilai tinggi adalah:

- a. katjang kedele goreng,
- b. katjang kedele sangon,
- c. multipurpose food.

Sumber protein hewani.

Ikan-teri disangan, kemudian ditumbuk halus dan ditjampur dengan garam. Sebagai bubuk ikan dapat tahan lama dalam stoples.
Baik sekali untuk anak^a sebagai lauk-pauk.

... Mengatasi kekurangan Vitamin A.

1. Minjak ikan jang harus kita impor, menurut penjelidikan Lembaga Makanan Rakjat, dapat diganti dengan minjak hati ikan hiu. Sumber lain adalah minjak kelapa sawit;
2. Lebih mudah adalah mendidik anak menjukai sajian, oleh karena semua sajian hijau dan berwarna kuning/merah, merupakan sumber pro-vitamin A atau karotin. Ditubuh kita karotin itu akan dirubah menjadi vitamin A.

Dengan djalan demikian dapatlah ditjegah buta malam atau buta kotokeun pada anak².

Sekali lagi disini diperlukan bimbingan Ibu kearah kebiasaan makanan jang baik.

Sajian hijau atau berwarna kuning/merah tidak usah kita impor.

Sekianlah sekedar beberapa pokok penting daripada pentingnja masjarakat menjadi „melek gizi”.

Selain mentjegah penjakit² gizi pada anak², kita dapat pula setjara gotong rojong mengatasi masalah pangan untuk menjelamatkan revolusi Indonesia pada umumnya, khususnja mengsucceskan konfrontasi „Malaysia”.

Mariulah kita ber-revolusi makanan ! !

— oOo —

SAJURAN² DWIKORA

1. Daun ratjanan	24. Daun antikan
2. bluntas	25. bajam'an
3. djambu monjet	26. dadap teh
4. gendaria	27. djagung muda
5. kelor	28. gendjer
6. ketela rambat	29. kedondong laut
7. ketipir	ber-matjam' djenis
8. koro	30. kangkung
9. krokot dan kool Banda	31. kedondong
10. kenikir, kemangi	32. kenikir
11. katu	33. klendir
12. paktis	34. lontjat
13. labuh waluh	35. lobak muda
14. leuntja	36. mangkokan
15. lobak	37. puring
16. lompong	38. singkong ketela pohon
17. mangkokan	39. slada air
18. singkong	40. salam kodja
19. puring	41. tekokah
20. patje	42. tapul lerang
21. labu siam, pohon anggur	43. kembang turi
22. pepaja	44. djantung pisang.
23. atu gelang	

— oOo —

PROTEIN MURAH/PENGGANTI DAGING SAPI/AJAM

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. Bungkil katjang tanah | 13. Kelapa tua |
| 2. Bungkil kelapa | 14. K e m i r i |
| 3. Bidji djambu monjet | 15. ketjipir bidji |
| 4. Bidji melindjo | 16. Koro wedus bidji |
| 5. Katjang arab | 17. K w a t j i |
| 6. " Bogor | 18. Bidji lamtoro tua |
| 7. " gude | 19. O n t j o m |
| 8. " idjo | 20. Tempe gembus dari ampas tahu |
| 9. " kedele | 21. Tempe gembus dari ampas djagung |
| 10. " merah | 22. Bubuk dele |
| 11. " tahah | 23. Bidji kembang Matahari |
| 12. " tunggak (tolo) | 24. Bidji kembang Teratae |

— oOo —

Daging kelintji/bebek,
keong, kerang,
u-ut (sompil).

— oOo —

D. PENGGANTI DAGING AJAM, SAPI

LAGU PROTEIN GAJA BARU

Noot : 5 6 5 3 1 5 5 4 3 2 .
2 2 3 4 2 6 6 5 4 3
1 5 6 5 3 3 1 7 1 6 4
1 7 6 5 3 5 4 3 2 1 .

— oOo —

1. Sangat enak masakan Ibuku,
Sate kelintji dan gule kelintji,
Daging putih rasa seperti ayam,
Tidak kalah lezat serta murah.
2. Mudah ditenak, tcepat berbiak,
Kelintji dimakan, petjipun djadi,
Dari kulitnja jang halus,
Petji kelintjiku sangatlah bagus.

— oOo —

LAGU PROTEIN BEBEK

1. Potong bebek angsa, angsa dikuali,
Masak daging bebek enak skali,
Buang amisnja, buang meinjaknja,
Tambah djeruk, djadi lezat rasanja.
2. Tirah bebek angsa mudah sekali,
Daging bebek enak, merah sedikit,
Biasakanlah protein murah, nak,
Tak kalah lezat dengan daging ayam.

— oOo —

LAGU LAGU MENU GAJA BARU

oleh: Nj. IS SATRIO

A. LAGU DONDONG OPO SALAK

1. Revolusi menu, merobah makanan,
Beras atau djagung, singkong atau ubi.
Sagu atau pisang kita makan djuga,
Guna mengsucceskan usaha DWIKORA.
Refr.: Mari kita gali kekajaan kita,
Makanan jang sehat, rakjat djadi kuat (bis)
2. Sajur majur kita mengandung vitamin,
Kangkung atau bayam, saun singkong djuga,
Ikan atau tempe, tahupun berguna,
Semburnja protein untuk kesehatan.
Refr.: Mari kita gali kekajaan kita,
Makanan jang sehat, rakjat djadi kuat (bis)

— oOo —

B. LAGU GAMBANG SULING

1. Menu baru, banjak faedahnja,
Belandja murah, sangatlah berguna,
Ekonomi didapur, Bu, ganti berasnja, Bu,
Tambah dandang, Bu, masak singkong, sehat makanannya

— oOo —

C. LAGU SUWE ORA DJAMU.

1. Sudah lama kita tak djumpa,
Djumpa di Siap Siaga,
Mari Saudara tjitjip,
Guna mengsucceskan TAVIP
2. Kita djumpa di Siap Siaga,
Sekarang disini,
Djangan Saudara lupa,
Menu kita seperti ini.

— oOo —

II. ILMU GIZI DAN PERDJUANGAN REVOLUSI

(T A M B A H A N)

FUNGSI MAKANAN UNTUK TUBUH.

Untuk menjalankan kehidupan kita, makanan harus memberikan kepada tubuh berbagai zat gizi yang penting, ja'ni :

1. Zat pembakar, sering disebut juga zat penggerak (hidrat arang, lemak, dan dalam keadaan darurat protein).
2. Zat pembangun atau zat pertumbuhan (protein dan mineral)
3. Zat pelindung (mineral dan vitamin).

Zat³ tersebut diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang tertentu, tergantung pada golongan umur, jenis kelamin dan macam aktivitas.

Demikian pentingnya variasi menu menurut keadaan setempat oleh karena susunan zat³ gizi berbeda dalam bahan makanan.

Apakah faai zat³ tersebut diatas dan bahan makanan mana sumber utama ?

1. Zat pembakar menghasilkan tenaga atau energi, seperti pada mesin dan penggerak dipusatkan kepada pembakaran bensin, solar dan sebagainya. Sumber utama adalah makanan pokok yang sebagian besar terdiri atas hidrat arang, lemak, minyak, ditambah bahan makanan lain banyak mengandung minyak/lemak. Kesatuan (ukuran) energi itu disebut kalori, dan 1 gram hidrat arang memberi 4 kalori, 1 gram lemak 9 kalori dan 1 gram protein 4 kalori.

2. Zat pembangun — zat pertumbuhan.

Tubuh kita sangat memerlukan zat ini untuk pembentukan sel baru, penggantian sel³ rusak dan pertumbuhan.

3. Zat pelindung.

Agar zat pembakar dan zat pembangun dapat bekerja se-baik-benar dalam tubuh kita, perlu adanya zat pelindung itu, sehingga yang terakhir ini dapat disalurkan dengan lancar oleh pada mesin. Disamping itu ada kemungkinan timbulnya dari zat pelindung itu, seperti vitamin A untuk mata, vitamin C untuk selaput lendir terutama selaput lendir mulut dan alat pencernaan, vitamin D dan Kalsium untuk penguatan tulang baru untuk darah. Sayur-mayur berwarna hijau, kuning dan merah, pula buah-buahan masak merupakan sumber utama daripada zat pelindung.

Bagaimanakah ilmu gizi dapat disambungkan pada peredaran revolusi kita? Masalah makanan menjangkut paut berbagai bidang, mulai dari produksi, melalui pengedaran, peredaran sampai menjadi bahan untuk dimasak dan dikonsumsi.

Dalam alam peredaran kita ingin lakukan revolusi, maka tentunya penting sekali produksi bahan makanan untuk menjamin swasembada pangan.

Chauvinis dalam perhubungan kefrontasi dengan Malaysia, front-depan dan front-belakang harus menjadi kesatuan yang kokoh mengenai peredaran pangan.

Dalam hal inilah pengetahuan gizi dan teknologi makanan penting sekali. Untuk sekiranya kita yang berada di garis depan, pengetahuan dasar fungsi makanan untuk "survival" adalah penting sekali.

Peranan pertanian dengan kerja sama dengan petugas gizi dapat memberi sumbangan yang nyata melalui pengumpulan keterangan, tambahan mana yang tidak berbahaya sebagai makanan.

Peranan gizi dapat mengemukakan dari penduduk dalam garis depan bahan makanan mana yang larut dalam keadaan darurat, juga pengetahuan mengenai dapat memperkirakan nilai gizinya.

Untuk front belakang ada tiga tugas yang penting dalam masalah pangan:

1. Mempertinggi produksi.

Peranan produksi pangan dapat dimengerti tiap orang. Pengetahuan gizi penting dalam perancangan pangan ("Food Program").

2. Mengamankan persediaan pangan.

(Penjimpanan + pengawetan)

Dalam alam perundangan perlu ditetapkan pada pengamanan persediaan bahan makanan..

Dituntut ada kesediaan pangan (pangan, dll) pada kesediaan dalam kan penjimpanan (tumbung desa, kedai desa, kebun desa, dll) sebagai persediaan tindakan untuk keadaan darurat dan bencana alam. Sumbangan ilmu gizi disini adalah dalam hal peredaran makanan tahap lama yang dapat dikerjakan didalam rumah-tangga (house hold methods), maupun setjara industri besaran.

3. Memberi sumbangan kegaris-depan.

Dasar penting sekali diketahui peredaran makanan awet yang ringan dan tidak mengambil tempat yang banyak (tidak "voluminous"). Pada dimana pada mudah dimasak tanpa masak dahulu ("pre-cooked food").

- Contoh — Tepung ikan mudah dibuat, tak perlu lg. dimasak, dapat dibungkus dalam kantong plastik.
- Pre-cooked rice hanya memerlukan air masak untuk mengembang.

Manfaat yang memiliki dasar pengetahuan gizi, dapat mempergunakan pengetahuan pembuatan makanan tahun lama yang bernilai gizi baik.

SIMPULAN :

1. Pengetahuan gizi perlu dimiliki oleh setiap warga negara Indonesia dalam masa pembangunan kita ini, agar dapat memelihara kesehatan jiwa sebagai bekal yang kokoh.
2. Dasar pengetahuan gizi ("nutrition mind base") akan memberi dorongan kepada masyarakat sebagai pemukiman manusia seluruhnya, objek untuk orientasi ke selatan pangan, bukan sekedar di atas belahang, agar tetap setinggi aktif dapat memberi sumbangan pada kehidupan bangsa di masa depan.
3. Dasar gizi negara yang sudah memiliki pengetahuan gizi, harus di bawa untuk menyebarkan diri kepada masyarakat dan anak-anak, memelihara "kata gizi".

— oOo —

ANDJURAN KOMANDAN OPERASI PEMBRANTASAN BUTA GIZI PADA KONGRES WANITA

Djuli 1964

1. Mengadakan kegiatan' positif' untuk mempopulerkan bahan' makanan aneka matjam dalam bentuk masakan' dan tehnologi makanan yang sehat dan menarik dengan jalan perlombaan' lakaal.
2. Mengadakan kegiatan' positif' untuk memberi mna' gizi baru kepada generasi baru, iaitu, anak', baik anak yang belum sekolah, maupun anak' sekolah. Hal ini dilakukan bersama UKGK' dan Dinas Kesehatan Sekolah.
3. Mengadakan usaha' positif' untuk mengubah tjara' pembagian rase makanan untuk seluruh hari, misalnya, pagi makan ubi'aa, siang makan daging, malam makan nasi dengan pelengkap sumber' protein dan vitamin.
4. Mengadakan usaha' positif' untuk mengubah menu yang kaku terdiri dari banjak makanan pokok dan sedikit lauk-pauk, dengan yang baru, yaitu variasi makanan yang tjukup luas, sesuai dengan prinsip "empat sehat".
5. Mengadakan usaha' positif' untuk memperbanyak macam makanan yang tidak hanya berasal dari untuk komsums, seperti: dodol, pisang sale, adu' n' jaja litar I rumah — I bukan, misalnya beras-djagung par-boiled, atau orang' Tjawa, lauk-pauk, abon, dendeng diti, sehingga mudah dijinjak dan dapat dibawa kemana-mana.
6. Mengadakan bahan' makanan yang sampai sekarang dibuang seperti biji rambutan, daun singkong d.l.l. untuk menambah bahan makanan baru.
7. Mengadakan usaha' positif' untuk menambah produksi bahan makanan aneka matjam dengan menanam tanaman-tanaman sumber makanan.

— oOo —

MENU PEDOMAN ORANG INDONESIA

SEMINAR GIZI yang diadakan di Djakarta pada bulan Mei 1963. mengandjurkan suatu M E N U — PEDOMAN untuk seorang Indonesia, rata² sebagai berikut:

S E R E A I L A	— 350 gr seorang sehari
U B I - U B I A N	— 150
B U L A	— 25
K A T J A N G ' A N	— 30
D A G I N G S E G A R	— 15
I K A N S E G A R	— 50
T E L O R	— 5
S U S U S E G A R	— 5
M I N J A K	— 20
S A J U R ' A N D A U N - H I D J A U	— 50
S A J U R ' A N D A U N - K U N I N G	— 50
S A J U R L A I N '	— 50
B U A H ' A N	— 50

MENU tersebut dapat memberikan makan cukup dengan nilai

K a l o r i	— ± 2000
Protein seluruhnya	— 52,8 gram
Protein hewani	— 12,0 gram
L e m a k	— 35,6 gram

— oOo —

LAGU „REVOLUSI MENU”

Revolusi menu, merubah makanan,
Beras atau djagung, singkong atau ubi,
Sagu atau pisang kita makan djuga,
Guna mengsucceskan usaha DWIKORA.

Refr. : Mari kita gali kekajaan kita,
Makanan jang sehat, rakjat djadi kuat (bis)

— oOo —

Sajur majur kita mengandung vitamin,
Kangkung atau bajem, daun singkong djuga,
Ikan atau tempe, tahu pun berguna,
Sumbornja protein untuk kesehatan.

Refr. : Mari kita gali (2 x)

— oOo —

IV. MENU GAJA BARU

- M. G. B. maksudnya : Susunan makanan revolusioner, berdasarkan kesehatan dan tidak tergantung dari satu bahan makanan pokok (teristimewa beras).
- M. G. B. menambah pemakaian bahan seperti djagung, gaplek, sago, singkong, ubi, dan mengurangi jumlah pemakaian beras.
- M. G. B. ternyata rata-rata lebih murah daripada menu Gaja Lama, yaitu $\frac{1}{2}$ l — $\frac{1}{2}$ kg beras sehari seorang.
- M. G. B. menuju ke swadaya pangan untuk manusia Indonesia Baru, sehat, kuat, berdiri diatas kaki sendiri dalam soal pangan.

Operasi Buta Gizi dari Departemen Kesehatan yaitu penyuluhan kepada masyarakat, agar tahu tentang apakah gunanya makan. Apa fungsi makanan sehat buat badan kita.

Makanan manakah yang diperlukan untuk manusia yang :

- a) berlainan tugas, bekerja keras, ringan, yang
- b) sedang kanak-kanak buat pertumbuhan badan, yang
- c) sudah tua buat pemeliharaan badan dan lain sebagainya.

MENU GAJA LAMA

Seorang sehari memerlukan :

$\frac{1}{2}$ l. — $\frac{1}{2}$ kg. beras dan lauk-pauk (daging hewan + daging katjang-an, sayuran).

1 kg beras harga Rp. 200,—

Bahan makanan beras tersebut sama nilai topuninya dan fungsi kesehatannya, dan dapat diganti dengan :

1	kg beras djagung seharga	Rp. 110,—
1	kg gaplek/tepung gaplek seharga	" 50,—
$2\frac{1}{2}$	kg singkong segar à Rp. 35,—	" 87,50
3	kg ubi djalar à " 30,—	" 90,—
4	kg kentang — mahal	—
1	kg roti — mahal	—

M. G. B. mengganti pemakaian beras sebagai sumber karbohidrat sebagai atau seluruhnya diganti dengan beras djagung dan/atau gaplek singkong, sago, menjadi sesuatu masakan yang menurut penyelidikan ahli,

sama nilainya dengan yang diganti, teristimewanya jagung hampir sama dengan beras.

Apa kekurangannya ditambah misalnya, biasanya protein, lemak, vitamin.

Protein hewani :

1 ons daging sama nilainya dengan 1 ons darah (didih), dan dapat diganti dengan daging an. nabati yang mempunyai nilai yang sama, yaitu :

$\frac{1}{4}$ ons ikan basah (udang basah, daging ayam, babat, usus), dapat diganti dengan :

$\frac{1}{4}$ ons kacang tolo, kedele-merah, kacang-idjo .

$\frac{1}{2}$ ons ikan asin (ikan teri), atau $1\frac{1}{2}$ butir telur bebek, dapat diganti dengan :

$\frac{1}{2}$ ons kacang tanah kupas dengan tempe gembus + 2 -- ?

ons tergantung dari bahan ampas apa, dan berapa persen protein didalamnya.

Djuga daging kelintji, bebek, d.l.l.

— oOo —

V. MENU GAJA BARU A.

1 — 2 piring nasi + porsi besar, tetapi ^{1/2} diundihi pemakaian beras.
1 — 2 gelas esokan gadjelan (djam 10.00, djam 17.00) atau kapan sa-
dja ada waktu senggang (terluang).

Saudara boleh pilih :

- (tidak melulu perantara djam 10.00, djam 17.00, bukan njaminan atau sembarang djadjanan).
1. Lemper menir djagung (2 buah),
 2. Griesmeel-pudding (1 piring) dengan kelapa + gula.
 3. Griesmeel-pudding dari menir djagung.
 4. Bubur Menado (1 piring),
 5. Bubur menir djagung isi daging (Penjon),
 6. Bubur sagu Ambon (santen + gula),
 7. Urap sajian + sawut dari singkong (1 piring),
 8. Gado² dengan sawut singkong (1 piring),
 9. Sawut singkong + kelapa + gula (1 piring),
 10. Gegetuk singkong atau ubi djalar 2 ons,
 11. Bubur katjang-idjo (1 gelas),
 12. Tiwul gaplek diurap + gula (1 piring),
 13. Gado² sawut + kelapa + gula + pisang 1 piring ketjil (2 ons),
 14. Robus-kentang hitam + kentang tanah (1 piring)

Gandjelan istimewa :

1. Spekkock gaja baru 1 — 2 potong
2. Suplet (supat dari menir daging + daging tjantjang $\frac{1}{2}$ tjangkir
3. Soep djagung 1 piring
4. Suplet tepung djagung 1 tjangkir
5. Getuk lindri 2 ons
6. Bistik komplit dengan singkong puree 1 piring
7. Slada dengan djagung muda disisir 1 piring.

Masih banyak saosok makanan ketjil yang dapat disadjikan menurut kekuatan tenaga sipemasaak dan keuangan.

Refanus, suplet, meniran, mendut, kelapa, tjental, getuk, patu.

Penjon, griesmeel-pudding + saus pisang srikaya, areni, menir djagung.

Sawut dari singkong, daging, getuk isi daging, singkong turt, tjintaro, misep, roadoroid (turt singkong digoreng), patri mandi, crokkock dari singkong dengan pisang didalamnja).

Tape dari nasi daging, ice cream, tapé daging + kelapa pua dsb.

Jang perlu diundihi tepung'an. Berbeda dengan membuat/memasak makanan ketjil lain (djadjanan kua²) ialah dalam Menu Gaja Baru, tudinannja membuat sasosok jang kumpang, cukup besar porsi untuk dihabiskan serta must diperut pada waktu tertentu dan pertamata-tama dibikin sedapat mungkin dari beras/menir-djagung, singkong, getuk, sabianjak 1 — 2 ons bahan mentah per orang.

M G B. model A ini tak perlu lajak merubah masak nasi dengan lauk-pauknja, dan perut serta rasa, tak perlu latihan.

— oOo —

MENU GAJA BARU B.

Sampai $\frac{1}{2}$ dari pemakaian beras diganti dengan beras-djagung.

Lauk pauk dan sajur sama banyaknya seperti Menu Gaja Baru.

Menu tetap seperti biasa, hanya diganti dengan beras, tjampur djagung.

2 L beras — 1 L djagung

1 L beras — 1 L djagung

Untuk lauk pauk dari nasi tjampur djagung ini lebih tjotjok dan sehat, djika kerap kali memakan dan atau katjang-tanah/kedele, kelapa.

Menu nasi tjampur djagung :

Perbandingan : 2 beras — 1 djagung sampai 1:1

Makanan sederhana : pagi lauk dari sisa malam tambah jang mudah dibikin; siang sama dengan malam.

SENEN :

Pagi hari : Nasi tjampur djagung, kelapa parut + gula (dikrawu).

Siang/malam

djam 16.00 : Sajur lodoh, ikan asin, tempe goreng, buah.

SELASA :

Pagi hari : Sisa lodoh Senen-malam, sambel djenggot.

Siang/malam

djam 16.00 : Petjel sajian tjampur, rempejek katjang tanah.
Pindang goreng, buah.

REBO :

Pagi hari : Rempejek, kelapa parut + gula.

Siang/malam

djam 16.00 : Oblok daun singkong + ikan asin, kripik tempe, urap sajur'an, buah.

KEMIS :

Pagi hari : Kripik tempe, sisa oblok.

Siang/malam

djam 16.00 : Botok teri + pete tjina, daun so. goreng tahu, sambel tumpang + sajur'an, buah.

DJUM'AT :

Pagi hari : Sisa botok teri, sambel tumpang.

Siang/malam

djam 16.00 : Sajur asem Djakarta (dengan kemiri di-ulek), matjam sajian, sambel darily digoreng, goreng ikan asin peda, buah (rudjak).

S A B T U :

Pagi hari : Kelapa parut + gula.

Siang/malam

djam 16.00 : Pepes peda dengan daun singkong + kelapa. tempe goreng, sajur bobor, buah.

M I N G G U :

Pagi hari : Bubur Menado.

Siang/malam

djam 16.00 : Urap sajuran, sajur asem (bening), tempe/tahu terik, buah.

MENU GAJA BARU MODEL B perlu latihan perut supaya tidak kaget dan rasa bekah, selama 1 minggu.

Mula-mula tjampuran djagung sedikit, kemudian tambah sampai tjampuran 1 : 1.

Menu B diperhitungkan mengurangi ongkos, bahan bakar, tenaga buat rakjat djelata.

— oOo —

MENU GAJA BARU C.

Beras diganti dengan gaplek (separoh atau lebih), singkong, ubi, sagu dan lain-lainja.

Minimum lauk-pauk jangan sederhana, memenuhi kesehatan.

SENEN :

Pagi : 1 piring tiwul + kelapa + gula.

Siang : Sawut singkong 1 piring tjeper, petjel sajur'an, nasi 1 piring, tempe kering, sayur bening (bayam, kacang panjang) sambel.

antara djam

16.00 : Sisa siang, sawut ± 1 piring, kelapa + gula.

Malam : Sisa nasi siang + lauk pauk, tempe kering, sayur bening sambel-petjel.

SELASA :

Pagi : Gegetuk singkong + kelapa sebesar 2 x sabun mandi.

Siang : Nasi 1 piring + saop sajukan + empal + sambel gegetuk 2 x sabun mandi.

antara djam

16.00 : Gegetuk singkong + gula.

Malam : Seperti siang.

REBO :

Pagi : Singkong goreng 1 piring tjeper.

Siang : Sawut singkong, 1 piring djagung tjamper katjang merah urap sajur'an, ikan peda.

antara djam

16.00 : Grotol beras djagung + kelapa + gula.

Malam : Nasi beras djagung + lauk siang hari.

KEMIS :

Pagi : Nasi djagung + kelapa + gula.

Siang : Nasi 1 piring, nasi djagung ½ porsi tidak ditjampur gudek + sambel - goreng tempe, tahu terik.

antara djam

16.00 : 1 gelas grotol, nasi djagung + kelapa + gula.

Malam : Nasi goreng ½ piring.

D J U M ' A T :

Pagi : Goreng ubi, singkong.

Siang : Sawut singkong + katjang - idio, petjel + sayuran, rempejek katjang, teri belado, nasi $\frac{1}{2}$ porsi.

antara djam

16.00 : Sawut singkong (sisanja) + parut kelapa + gula

Malam : Nasi lauk pauk siang.

S A B T U :

Pagi : Tiwul 1 gelas, kelapa - gula.

Siang : Tiwul, bongke gude, botok teri, urap sayuran, nasi $\frac{1}{2}$ porsi

antara djam

16.00 : Tiwul 1 gelas + kelapa + gula.

Malam : Nasi $\frac{1}{2}$ piring, sisa lauk siang.

M I N G G U :

Pagi : Bubur Manado.

Siang : 1 piring bubur Manado, nasi $\frac{1}{2}$ porsi, sajur - asem, goreng ikan asin, sambel - kemiri.

antara djam

16.00 : 1 piring tjekung bubur sago abon manis, santen

Malam : Nasi $\frac{1}{2}$ porsi dengan sisa lauk.

MENU C memerlukan 4 x makan, agar dapat menghabiskan porsi tersebut, dengan tidak merasa terlalu penuh diperut, karena belum biasa.

Jang njata dalam menu ini ialah harga bahan djauh lebih ringan.

Tjontoh : 1 kg beras harga Rp. 200,—

dibelandjakan $\frac{1}{2}$ kg beras - djagung ditambah $1\frac{1}{2}$ kg singkong
harga : $\frac{1}{2} \times \text{Rp. } 110.— + 1\frac{1}{2} \times \text{Rp. } 35.— = \text{Rp. } 55.— +$
 $\text{Rp. } 44.— \text{ djumlah Rp. } 99,— \text{ Sisa uang Rp. } 200,— \text{ Rp. } 99,—$
 $= \text{Rp. } 101,—$

Sisa uang ini sebagian perlu dibelikan extra kelapa + katjangan dari pada biasa untuk menjamai nilai beras.

MENU A, B, C, baik sekali untuk asrama², latihan² dan dapur umum. Dalam hal ini perlu diperhitungkan, ditimbang berat bahan pokok jang diperlukan (lihat daftar, jaitu kira² 350 — 500 gram carbohydrate atau pengganti jang diperlukan dalam djumlah besar jaitu tepung²an).

Menu A, B, C, sekiranya mungkin, lebih baik ditambah/diganti dengan daging, telur, buah²an, sayuran serta susu.

Kami, dalam hal perubahan menu, mengandjurkan dan memberi djalan untuk mengganti beras sebagian/seluruhnja, menurut kebiasaan masing² (jaitu antara $\frac{1}{3}$ l. — $\frac{1}{2}$ kg beras) dan lebih banjak memperhitungkan bahan pengganti menurut jang lebih murah.

MENU GAJA BARU UNTUK SELAMETAN² DAN PESTA²

- I. 1. Lontong komplit (djagung)
2. dari singkong (jenis mentega), .stimewa sebagai pengganti kentang puree.

All Corn dinner (orang Asing)

1. Lontong komplit dari menir djagung
2. Sambel goreng hati, udang
3. bubuk kedele
4. sambel kelapa parut mentah
5. a b o n
6. kerupuk udang.

Resep Lontong gurih :

1 L. menir djagung ditutji, dibuang iang terapung diberi air 1 liter, direbus sampai mendidih, diangkat, ditiriskan sampai airhisap semua.

$\frac{1}{2}$ L. santan mendidih ditampur dengan aronan tersebut, diaduk sebentar diatas api, diangkat.

Isi daun huet lontong penah dengan aren, direbus didalam air sampai tanek, keras (selalu terendam air).

Mendiakan lontong tersebut lebih baik dikupas daunnya dan lontong utuh² ditakkan dibasi serta dihias dengan tjabe-merah, tjabe hidjau dan lain².

Diika lontong dibikin dari menir djagung kuning, maka lontong djadi sangat indah rupanja.

Tiebolah suahkas pesta dengan menu dibawah ini

II. MENU PESTA.

1. Slada husar : ketimun, wortel, nanas, bontjis, daging disadjikan dalam piring ketjil (lepekan).
2. Soto ayam, disadjikan panas didalam mangkok, lengkap dengan takannja.
3. Bastik komplit : Daging bistek wortel, bontjis puree dari singkong. Singkong sedapat mungkin diiris mentega iang segar, belum lama ditjabut dari tanah, dikukus. .
Digiling sekali dibuang sumbunya dan iang keras. Digiling 2 x lagi serta ditambah garam sedikit + mentega + vet-sin + meritja.

Ditjetak dengan semprotan kue-kering, atau ditambah 1 telur diaduk rata dijadikan bulet pandjang, dibakar sebentar seperti roti.

4. Penganti pudding : tape dari beras djagung, dingin dari lemari es, disajikan dengan cream-siroop, ditambah dengan kelapa pua (djika djagung kuning rupanya sangat menarik, jantu kuning, ros, putih).
5. Buah : buah-buahan di iris bulat tipis jang direbus sebentar dengan gula + tjengek tanpa air.

III. MENU PESTA MAKAN MALAM/PERISTIMEWA DENGAN ORANG ASING.

1. Sosis Djawa : daging tjangkring, bumbu pe kedel tambah asam dibikin cylinder sebesar jari, dibungkus dengan telur dadar. Dikakas dalam dandang. Dimakan dengan tjabe ketjil
2. Soep djagung : dari daging ayam (sapi) digiling 3 x bumbu merica garam bawang merah dibikin bulat sebesar gundu.

Bouillon + selderi di ket + bawang dipotong besar, wortel di iris pander Djagung diparut, diperas, dengan ditambahkan air disaring dengan saringan halus, di-endapkan, airnya dibuang, endapan diambil, ditampur dengan sebagian bouillon, diaduk sampai kental. Bumbu soep digoreng dengan mentega daging piring menjusui (diuang diaduk sampai matang), buletan daging tersebut, wortel dll menjusui ditambah bouillon.

Ditjampur dengan bouillon kental tadi.

3. Bubur Penjon 1 tetak sebesar tjangkir. Menir djagung diisi dengan daging bumbu semur.
Saus bouillon ketjap bumbu bistik.
Dengan stoop wortel + buntjis.
4. P u d d i n g : Spekkoeck Gaja Baru (tepung djagung) lihat resep.
5. B u a h : Pepaja compote : djeruk nipis, gula, pepaja.

LAGU : GAMBANG SULING

Menu baru, banjak faedahnja,
Belandja murah sangatlah berguna,
Ekonomi didapur, bu, ganti berasnja, bu,
Tambah djagung, bu, masak singkong
Sehat makanannja.

LAGU : SUWE ORA DJAMU

Sudah lama kita tak djumpa,
Djumpa di Siap-siaga,
Mari Saudara tjitjip
Guna mengsucceskan TAVIP.

Kita djumpa di Siap-Siaga,
Sekarang disini,
Djangan Saudara lupa
Menu kita seperti ini

— oOo —

VI. MENU DINNER II

1. Soto ayam.
2. Arem' dari djagung.
3. Rudiak gobat ketimun + bangkuang, nanas, ketimun dipukul, saus gula, meran, tjabe, asem, garem.
4. Bistik omplit, puree dari getuk singkong.
5. Grieswafel pudding dari menta djagung, saus pisang srikaya.
6. Buah Bowl dari nanas, pepaya, tomat, waluh djipang, citroenzuur, anggur.

— o O —

MENU DINNER III

1. Soep djagung segar di-iris-iris.
2. L e m p i a.
3. Perkedel tomat isi menta djagung + daging saus tomat.
4. Sate komplit dengan ketimun, bawang, bangkuang goreng.
5. Ice cream dari tape djagung + kelapa parut + creme strap.

— o O —

MAKANAN KETJIL BUAT RESEPSI

Saudara boleh pilih.

1. Lempur menta djagung (djagung kembang, daun dikupas).
2. Sosis D'awa (dada + daging djatjeng menta, dikukus).
3. Katjang tanah goreng bawang, jang bara digoreng dan lidak keras.
4. Keripik singkong/tales.
5. Ketan hitam bolat' sebesar bola pingpong, diberi kelapa parut, dengan garem.
Makannya boleh dengan tusuk.
6. Nanas beignet (nanas diiris digoreng dengan tepung + telur).
7. Sepotong spekkoek Gaja Baru.
8. Gegetuk lidri. (Bikin bolat' sebesar bola pingpong, diberi warna jang bagus + essence, diberi kelapa (dijantik dengan tusuk).
9. Sate dari manisiri, menta djagung kuning (supaya mangkel direndam air usan gula 1 hari, waluh sate matang direndam dan citroenzuur nanas.
10. Pilus dari ubi djalar isi gula.

— o O —

VII. LEBARAN GAJA BARU.

1. Spekkoeok Gaja Baru (dari tepung djagung, tepung beras)
Warnanja hidjau, kuning diatas,
Dipotong dengan benang sebesar spekkoeok,
Satu lojang djadi 200 potong,
Tahan 2 — 4 hari
Telah 5 tahun kami tjaba setiap Lebaran, banjak tamu' memlih
dan menghargai.
2. Minuman ijs buah, radjak kelapa muda, ijs kolang-kaling; sedia buat
2 — 4 hari. Kelapa muda, kolang-kaling, nanas, pepaja mengkel,
ager-ager.
Persediaan : kolang kaling dipotong ketjil, direbus dengan gula
kental (supaja tahan beberapa hari); nanas di-potong, direbus de-
ngan air gula, diangkat;
pepaja mengkel dimasukkan kedalamnja selagi panas.
3. Radjukan nanas, pepaja ketimun, gula merah, tjabe, asem, terasi.
Persedian : Gula merah dibuat kintja jang kental. Saban hari bi-
kin sambel lotis.
4. Kering : krupik sinakong, tales ketiang goreng, semprit djagung (gaplek).
Kalau ada tenaga : poding djagung dengan tape, es tape peujeum,
meniran, arem².

— oOo —

LAGU LAGU PEMBRANTASAN BUTA GIZI PROTEIN GAJA BARU

Lagu : PROTEIN GAJA BARU

Noot 5 6 5 3 1 5 5 4 3 2 .
2 2 3 4 2 6 6 5 4 3 .
5 6 5 3 1 1 1 7 1 6 4
1 7 6 5 3 5 4 3 2 1 .

Sangat enak masakan Ibuku,
Sate kelintji dan gule kelintji,
Daging putih, rasa seperti ayam,
Tidak kalah lezat serta murah.

Mudah ditenak, tjepat berbiak,
Kelintji dimakan, petjipun djadi,
Dari kulitnja jang bulu halus,
Petji kelintjiku sangatlah bagus.

— oOo —

Lagu : PROTEIN BEBEK

Potong bebek angsa, angsa dikuali,
Masak daging bebek enak sekali,
Buang amisnja, buang minjaknja,
Tambah djeruk, djadi lezat rasanja.

Ternak bebek angsa mudah sekali,
Daging bebek enak, merah sedikit,
Biasakanlah protein murah nak,
Tak kalah lezat dengan daging ayam.

— oOo —

VIII. SAJURAN DWIKORA

KETUA STAND KOWANI NJ. IS SATRIO
pada „HARI TANI”

Sajuran yang telah dikenal oleh masing-masing daerah dari kepulauan Indonesia, kebanyakan dari Djawa Barat, Sumatera Barat, Djawa Tengah, yang kami pameran di Stand KOWANI pada Perayaan „HARI TANI” tanggal 10 Oktober 1964.

Peningkatan Sakaraiawan Dokter dan Sukuadawat Perawat yang akan dibesarkan ke depan, sangat menghargai dan memperhatikan bahan-bahan tersebut.

Kebanyakan didapat di-kebun atau pagar, di-tengah perempatan, di sawah-sawah.

Sebagai ump. petjel atau klap, didemonstrasikan, dan terungkap bahwa kalah enaknya daripada sapi yang biasa dapat dibeli di-pasar.

Daftar nama sajian tersebut :

1. Daun ratjunan
2. Daun bluntas
3. Daun djambu monjet muda
4. Daun gandaria
5. Daun kelor
6. Daun ketela rambai
7. Daun ketjipir
8. Daun koro
9. Daun krokot dan kool Banda
10. Daun kenikir, kemangi
11. Daun katu
12. Daun pakis
13. Daun labu waluh
14. Daun leuntja
15. Daun lobak
16. Daun lompong
17. Daun mangkokan
18. Daun singkong
19. Daun puring
20. Daun patje
21. Daun labu siem, pohon anggur
22. Daun pepaja
23. Daun atu gelang
24. Daun antikan
25. Daun bajem'an
26. Daun dadap teh
27. Daun djagung muda

28. Daun djambu mete
29. Daun gendjer
30. Daun kedondong laut bermatjam-matjam djenis
31. Daun kangkung
32. Daun kedondong
33. Daun kenikir
34. Daun kelendir
35. Daun leuntja
36. Daun lobak muda
37. Daun mangkokan
38. Daun puring
39. Daun singkong ketela pohon
40. Daun slada air
41. Daun salam kodja
42. Daun tekokak
43. Daun tapa! lerang
44. Daun kembang turi
45. Daun djantung pisang.

— oOo —

IX. BAGAIMANA MEMASAK ENAK.

1. Pilihlah bahan yang baik, dan sesegar, baru mungkin.
2. Amankanlah sari-sari yang manfaat, seperti vitamin disb.

Sebagaimana halnya dengan pengetahuan kami tentang baiknja beras tumbuk dan jenis beras Tianjir, tidak enakaja beras tjere, beras apek, banjak kutu dan lain sebagainya.

Maka kendilah bahan seperti tersebut dibawah ini:

Tidak baik (apek, sepo, pahit)

Butiran djagung yang banjak terikut gagang, dan berlobang.

Beras djagung yang terdiri dari butiran yang :

- a) asal dari gagang, atau
- b) kulitnja masih melekat, atau
- c) terdiri dari butiran¹ yang kempel mendjadi kelompok¹ yang berulat (apek, sepo)
- d) dari butiran¹ beras yang sebagian besar sedekat¹ jatu asal dari butiran djagung yang rusak sebagian dekat gagang, karena kurang baik pendjemurannja (pahit, sepo)
- e) yang tumpang dengan kulit atau bekatal djagung (pahit dan membuat gatal dilcher).

Beras djagung yang baik :

Berisa tidak apek, terdiri dari butiran¹ yang hampir sama dan berwarna putih, kekuningan, atau kuning oranye bergantung dari jenis djagung yang kempel tak ada. Butir¹ sedikit yang terapung, air tjutji tidak kelihatan keruh sekali.

Terang dan enak, terung sari, terung geprek yang baik berisa tidak apek.

Test : Buatlah 1 sendak tapung dengan air mendjadi bubur, diujitip Apek atau pahit, atau gatal¹ mudah ketahuan.

Tjutjilah bahan sekam kali, sehingga apa yang terapung di angkat, dan di-ulang, diberi air sampai djernih betul.

X. LAPORAN

TENTANG BIAJA & HASIL PANEN DJAGUNG

TAHUN 1964

I. Djenis bibit : M e t r o

L a m a n j a : 3 bulan dan 10 hari

Tanah di Tangerang : Tanah kering.

Hatsil djagung :

Gol. A tiap HA : 1 ton,

6 kw.

Gol. B " " : 2 ton,

9 kw.

Gol. C " " : 2 ton,

4 kw.

II. Luas bidang tanah : 324 HA.

Hasil rata' djagung : 3 ton 3 kwintal tiap HA

Berai bertanam 1964 : Rp 50.000 (Tudul puluh ribu rupiah)

Buat mulai sampai :) untuk: 1. bibit

akan panen) 2. penggarapan tanah

) 3. pemupukan

) 4. pemeliharaan

) 5. pendjagaan keamanan.

III. Untuk tiap HA tanah diperlukan :

a. djagung kuning bibit harapan 25 kg.

b. pupuk Bs 200 kg.

c. pupuk ZA 100 kg.

d. pupuk Urea 300 kg.

e. obat Dieltrin ½ kg.

IV. Penggarapan tanah :

a. dipatjul dengan tjangkul

b. ditraktor dengan padi-traktor.

c. ditraktor dengan mesin traktor.

V. Pertjobaan penanaman singkong

di R.S. „IBU SUKARNO“ bulan Oktober 1984 :

dipatjul, per orang per hari Rp. 400,—

dengan sapi + luku, per hari ongkos Rp. 600,—

1 HA tanah : 4 sapi lamanja 5 hari = Rp. 12.000,—

dengan traktor ketjil : 1 Ha tanah ongkos Rp. 15.000,—

bibit singkong 1 Ha, perlu 10.000 batang à Rp 1.10 = Rp 11.000,—

rabuk sampah mateng (hitam) :

1 truck Rp. 1.500,—

Lama tanam : 6 bulan

— oOo —

XI. TJARA MENANAM DJAGUNG

I. KEADAAN TANAH SEBAIKNJA :

1. Gembur sedatam ± sedjengkal (15 — 20 cm)
2. Tjukup basah
3. Tidak boleh terkenang air.

II. BENIH JANG DITANAM HENDAKNJA :

1. Djenis : Metro, Perta, Malin
2. K e r i n g
3. Bersih dari kotoran, sebaiknya ditjampur obat 1 sendok makan dieldrin, untuk 1 kg bibit.

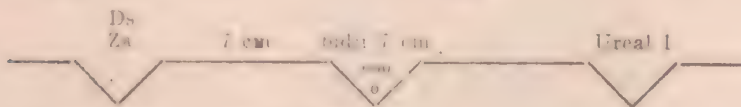
III. WAKTU BERTANAM :

- | | | |
|---|---|----------------------|
| 1. Djika tanah tjukup basah | } | untuk tanah tegalan. |
| 2. September, Nopember (Labuan)
Pebruari, Mei (Marengan) | | |
| 3. September, Mei (Marengan)
Mei, Agustus (Marengan) | } | untuk sawah |

IV. TJARA MENANAM :

1. Tanamlah pada barisan jang lurus
2. Djarak antara barisan : 1 meter
3. Djarak antara tanaman² ± 2 djengkal (40 cm)
4. Dalamnja lobang bidji ± 3, teiundjuk (3 cm)
5. Djumlah bidji jang ditanam : 3 bidji
6. Kalau sudah berumur 15 — 20 hari tanaman dikurangi menjadi 2 batang pohon.
7. Tutuplah lobang bidji baik² dengan kaki.

Lihat gambar bawah :



- a. Dikiri kanan lobang + 7 cm

Berilah pupuk : Urea ± 1/3 sendok makan

DS ± 1/2 " "

ZA ± 1/2 " "

atau beri pupuk kandang tjampur sampah busuk, dan bakaran sampah.

- b. Sesudah 1 bulan didangir, dibuang rumputnja, dan diberi pupuk lagi.

- c. Pada umur 2 bulan (pemupukan ke 3)

Urea : 8 gram/lobang.

Djarak pupuk dengan tanaman $\pm$ 1 djengkal (15 cm)

Pemakaian pupuk Mdjau, kotoran hewan dan kompos, buat menambah gemuk atau pengganti pupuk.

V. PEMELIHARAAN :

1. Umur 15 — 20 hari ditinggalkan menjadi 2 tanaman saja.
2. Tjara mendjarangkan tanaman dengan djalan menjabut batang tanaman kesamping.
3. Pendjarangan dilakukan pada umur 15 hari dan 30 hari, dengan koret, patjul atau badjak.
4. Umur $1\frac{1}{2}$ bulan ditimbun
5. Airilah waktu tanah kurang basah, terutama sekali waktu mulai berbunga (milking stage)
6. Beberapa kali disirangi dan di-siri, tergantung keadaan setempat: jang peting djangan banyak rumput atau kekeurangan.

Dari PERTANIAN BOGOR.

Sebelum tahun 1954 : hasil 1 Ha tanah rata² 0.8 ton djagung pipil.
(karena bibit biasa, dan tidak diberi pupuk)

Tahun 1954 : Hasil 1 Ha tanah rata² $1\frac{1}{4}$ ton (bibit djagung bernama Unggul, + 1 kwintal pupuk Urea).

Tahun 1960 : Hasil per Ha rata² 6.6 ton (bibit Hybrida)

Tahun 1964 : Hasil Kabupaten Tangerang rata² 33 ton, penghidjauan 324 Ha ber-matjam² tanah kering.

Pemakaian bahan per Ha tanah :

Bibit djagung 25 kg.

Pupuk (Urea, Za, Ds) 4 kwintal

Traktor (th. 1964) Rp. 15.000.—

Garu dengan sapi Rp. 12.000.—

(16 hari, 1 garu, se-ekor kerbau)

Lamanja : 3 bulan 10 hari.

— oOo —

XII. MASAK NASI DJAGUNG HEMAT/TJEPAT.

MASAK NASI DJAGUNG SETJARA LIWET :

1 liter beras djagung

3 liter air

Beras djagung diteliti beras dimasukkan dalam pantji dengan 1 liter air, masak diatas api, busukan mendidih 5 menit, lalu diangkat, diamkan hingga air yang masih ada dalam pantji habis (sok).

Setelah itu tambah lagi dengan 2 liter air, taruh lagi diatas api yang besar.

Biarkan sampai mendidih: kalau busuk klatuk², qer habis, api ketjilkan.

Kira² ½ djam nasi diangkat dan matang.

MASAK NASI DJAGUNG SETJARA LAIN :

1 liter beras djagung yang telah diteliti beras, masukkan dalam subluk atau dandang dengan kukusan.

Masak sampai kemukal, tuang dalam waskem, lalu aduk dengan air matang ± 2½ liter.

Diamkan supaja mekar seperti aronan nasi.

Setelah air habis (sok), masukkan lagi dalam subluk, dan masak sampai matang dan empuk.

Masak nasi tjampur gaplek (Lihat teks Teknologi Pertanian).

— eOo —

XIII. RESEP-RESEP MASAKAN DJAGUNG.

A. NASI-DJAGUNG DARI TEPUNG-DJAGUNG.

Bahan-bahan :

- Tepung djagung : 4 gelas
- Air : setjukupnja
- Kapur sirih : sebesar butiran djagung

Tjara memasak :

- Tepung djagung diletakkan dalam tampah
- Kapur sirih ditjairkan dengan air
- Kemudian tepung dipertijil dengan air kapur sedikit demi sedikit, sambil diaduk dengan telapak tangan (seperti mengelah tiwul), se hingga terdapat gumpalan ketjil.
- Lalu dikukus sampai masak (lumanya mengukus 1 djam)
- Nasi tiwul dari djagung sudah siap untuk dihidangkan bersama laukpauknja.

B. RESEP MASAKAN LAUK-PAUK.

1. Pergedel tomat.

- Bahan¹ :
- 5 buah tomat
 - 1½ ons menir djagung
 - 1 telur
 - ½ ons daging
 - b u m b u.

- Saus :
- 2 sendok makan ketjap
 - m i n j a k
 - bawang merah.

Tjara membuatnya :

Menir djagung direbus; daging + telur + bumbu diaduk kedalam djagung yang telah masak dan sudah diangkat. Sesudah rata, dimasukkan kedalam tomat, yang isinja telah dikeluarkan.

Setelah selesai lalu dikukus sampai masak.

Saus dibuat seperti biasa.

Makan pergedel dengan saus.

2 SAMBEL DJAGUNG.

- Bahan² : Djagung muda, ebi (udang kering), tjabe-merah, tjabe hidjau, bawang garem, minjak kelapa.

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris halus (disisir) : ebi ditutji dan ditiriskan
Bawang dan tjabe di-iris halus lalu ditumis dengan
bumbu yang lain dalam sedikit minyak sampai lalu
djagung dan ebi dimasukkan dan diaduk sampai tertjam
mur, diberi sedikit air lalu diibarkan sampai djagung
lunak dan airnya habis.

3. ORAK-ARIK DJAGUNG.

Bahan* : — djagung muda : 2 buah
— telur ayam : 3 butir
— wortel
— kool
— daging tjintjang : 50 gram
— udang : 25 gram
— prei, seldri
— minyak goreng.

Bumbu* : — Tjabe merah
— bawang putih di-iris
— bawang merah di-iris dan sebagian digoreng
— garam, lada, pala, vetsin

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris halus seldri ditjintjang, bawang merah
dan putih di-iris wortel di-iris seperti batang korek-api,
kool di-iris halus.

Daging dikukus dan dibelah panggungnja, lalu direbus
Tjabe, bawang putih dan bawang merah dihaluskan ber-
sama-sama bumbu yang lain.

Djagung dimasak sampai lunak.

Bumbu kemudian ditumis sampai harum baunya, lalu
djagung, wortel, seldri dan udang dimasukkan dan dimasak
sampai masak, ditambah bumbu yang lain (kejuadi telur
ditambahkan dan terus dimasak).

Kemudian telur yang telah dikatjaui dimasukkan dan di-
aduk, diberi vetsin.

Selanjutnya dimasak sampai masak dan kemudian terus
diangkat.

Dihidangkan dalam piring londjong dan diatas ditaburi
bawang merah goreng untuk menghias.

4. SOP DJAGUNG + SOP DJAGUNG BKF.

Bahan* : Kentang, buntjis, wortel, djagung, daging + kaldu
Bumbu : Garam, lada, meritaga, pala dan bawang

Tjara membuatnja :

Daging dibuat kaldu dan bahan² lain di-iris² seperti dadu dan direbus dari jang keras (jane lama masaka. Bawang, djagung, dengan kaldu, sop tadi, dididihkan kemudian angkat.

5. BOTOK DJAGUNG DENGAN PED A DAN TELOR.

- Bahan :** — 10 buah djagung basah
— $\frac{1}{4}$ kelapa
— tjabe hidjau
— kemiri 3 butir
— bawang putih 5 siung
— ketumbar 1 sendok teh
— trasi sedikit
— garam + gula setjukupnja
— p e d a
— d a u n
— 1 telur.

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris² (bhs. Djawa disisir)
Kelapa diparut dan dibuat santan 1 tjangkir
Tjabe hidjau di-potong²
Semua bumbu digiling halus
Peda diambil dagingnja dan di-potong²
Kemudian semua bahan dirajapen djadi satu dan di-bungkus dengan daun model botol.
Dikukus sampai matang ($\pm$ 15 menit)
Dihidangkan dalam bungkusnja didalam piring daging.

6. NASI KUNING.

Bahan untuk nasi :

- $\frac{1}{2}$ kg beras djagung
 $\frac{1}{2}$ butir kelapa.

Bahan untuk lauk pauk :

- $\frac{1}{2}$ ons abon
1 butir telur
1 buah ketimun
Sambel goreng, tempe dan teri
Bumbu-bumbu
Perkedel menir djagung.

Tjara membuatnja :

Beras djagung di-adoni dengan santan, lalu dikukus sampai matang.

Setelah lauk pauknya masak dan nasi djagungja telah masak, lalu laukpauk diatur diatas nasi-djagung. II. Bagan ini untuk selamatan, misalnja pada Hari Ulang tahun anak¹.

C. RESEP MASAKAN MAKAN/RUE-KUE.

Dari tepung djagung.

1. CAKE MARMER.

Bahan telur ayam : 5 butir (6 butir telur biasa kampung)
mentega : 1 gelas peres
gula pasir
(kasar) : 1 gelas peres (lebih baik tepung gula)
tepung
djagung : 1 gelas agak mundjung
vanili : 3 bungkus
susu sapi
segar : 2 sendok makan (20 cc).

Membuatnja :

Mula² putih telur dan kuning telur dipisahkan.

Sementara kita membuat adonan, oven kita panaskan satu, $pal \pm 150^{\circ} C$, baru adonan masuk.

Biarkan satu $150^{\circ} C$ sampai 15 menit dan kemudian di ketijlkan apang, setelah 30 menit dalam oven, kue matang.

Dari beras djagung :

2. AREM AREM DJAGUNG.

Bahan : 1 kg beras djagung
1 kg beras
 $\frac{1}{2}$ kg daging
1 butir kelapa
 $\frac{1}{4}$ botol minyak kelapa (minjak sajur)
daun pisang batu

Bumbu³ untuk isi :

1 ons bawang merah
10 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ kg kemiri
 $\frac{1}{4}$ kg tjabe merah
2 sendok makan terasi
1 ruas djari kentjur
1 ruas djari temu kunjit

- 1 potong laos
- 2 lembar daun seledri
- 1 sendok makan gula merah
- 1 sendok makan garam

Membuatnja :

Beras djagung ditjutji bersih,
Dimasak dengan perbandingan 1 kg djagung 2 liter air
dimasak setengah matang.
Beras dikara beras: setelah itu ditjaampur dengan beras
djagung tersebut diatas.

Untuk isi :

Daging ditjutji bersih, ditjutjing sampai halus
Bumbu² dihaluskan semua, ketjuali daun seldri.
Setelah halus ditumis setengah masak, daging dimasukkan
Kelapa diparut dibuat santan kira² 2 gelas.
Santan dimasukkan ke dalam daging dan diaduk²
Dimasak sampai kering, jika sudah cukup kering, diam
bil sesendok demi sesendok, untuk di-isikan

Tjara membungkus :

Daun pisang disobek-sobek setjukupnja lida dipip bersih
Aroni 1 daun pisang. Halus sudah ditamiskan 1 sendok
makan aronan beras djagung tadi.
Diisi dengan 1 sendok daging, dibungkus rapat², lalu daun
disemat dengan lidi.
Dimasak selama 4 djam (dibitung dari saat mendidih)

Dari djagung muda/djagung basah.

1. LEPET DJAGUNG.

Bahan : 10 djagung muda
¾ kelapa
daun kelapa jang muda
garam halus

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris² (bhs. Djawa disisir)
Kelapa diparut
Djagung dan parutan kelapa diaduk dengan diberi garam
sedikit.
Dibungkus dengan daun kelapa, daun pisang atau kulit
djagung, diikat dengan merang.
Lalu dibungkus sampai ± 1 djam, atau direbus

2. KUE LUMPUR.

Bahannja : 10 buah djagung muda
2 telur
 $\frac{1}{4}$ kelapa
1 ons gula pasir
 $\frac{1}{4}$ kg kentang
— Vanili
 $\frac{1}{4}$ N a n a s
 $\frac{1}{2}$ ons tepung
M e n d j a d i : 14 kue.

Tjara membuatnja :

Djagung diparut, diambil airnja sebarjak 2 gelas.
Kelapa diparut, diambil satennja 1 gelas.
Kentang direbus lalu dihaluskan.
Telor, gula dan vanili dikotjok sampai putih.
Lalu semua diaduk mendjadi satu.
Adonan ini harus didjadikan 14 gelas, dan apabila
perlu ditambah dengan air.
Lalu dibakar di-ujutakan lumpur sampai mateng.
Ditundukkan dalam piring gelas atau piring tjeper.

— oOo —

XIV. DAGING/PROTEIN GAJA BARU

(Ahli² GIZI R. S. U. P. DJAKARTA)

Bagaimana akal ibu sebaiknya untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan bahan daging, yang diperlukan sekali untuk pertumbuhan anak² dan untuk menjaga kesehatan seluruh keluarga, jika ayam dan daging sapi tak terbeli.

Soal suka akan sesuatu makanan sesungguhnya adalah suatu soal kebiasaan, yang dapat dipelajari.

Tahukah Ibu² bahwa sesungguhnya banyak bahan makanan lain yang mempunyai khasiat yang sama dengan bahan makanan ayam, daging sapi tersebut, yang dapat diperoleh dengan harga yang lebih murah?

Banyak diantara kita di Indonesia, sesuai dengan agama dan kebiasaannya, memakan daging yang berasal dari hewan lain dari: sapi, kerbau, babi atau ayam.

Di Manado misalnya, kalong ular dan tikus merupakan makanan yang sangat dinikmati.

Dibeberapa daerah di Jawa dimakan pula kelinci dan laron, sedangkan di Sumatera Besar bebek merupakan makanan sehari-hari yang digemari.

Bagaimana tidak menialahi agama, mengapa Ibu tidak memulai pula memperkenalkannya kepada keluarga?

Tjara yang baik untuk memperkenalkan suatu makanan baru ialah dengan tidak mengatakan terlebih dahulu apa makanan itu dan mengolahnya sedemikian rupa hingga rasanya sedap dan tidak kelihatan bentuk asli dari makanan itu.

Kelinci mudah dipelihara dan tjepat berkembang biak.

Harga dipasaranpun djauh lebih murah dari harga daging lain, yaitu Rp. 750 — seekor (Djakarta 1964), sedangkan berat perekor adalah 2 — 3 kg.

Dagingnya berwarna putih dan mempunyai rasa seperti daging ayam.

Dapat digoreng, didideng, dibuat abon atau rendang supaya tahan lama.

Bebek banyak terdapat dipulau Jawa, dan disajikan sekali kalau tidak dimakan. Harga sekarang dipasar adalah Rp. 500,— se-ekor, sedangkan berat per ekor biasanya lebih dari 1 kg (Djakarta 1964). Memang kalau belum tahu tjara mempersiapkannya, rasa daging bebek sedikit amis.

Tjara yang sederhana untuk menghilangkan rasa amis ini adalah sebagai berikut :

- Bebek dipotong, dituang sebentar dengan air panas dan ditjabut bulunya;
- Dibakar rata diatas njala api hingga keluar minjak;

- Datutji' m' d'el dipasok dengan sabun atau direndam air kapur, datutji' d'osok d'uruk, datutji' lagi, (jang menjebakkan aelis, ialah lemak dibawah kulit).

Bebek mi siap untuk masak menjadi berbagai macam masakan, yaitu dipanggang, ditua, dan sebagainya, ditambah hidjau, dibuat rendang dan sebagainya.

Selanjut dari bahan makanan, jang disebut diatas, Ibu' djangan lupa dengan bahan makanan berasal dari tumbuhan, jang khasiatnja menyerupai daging, dengan kawat jang d'arah telah putih lagi.

Jang disebut "d'el katong", kering, seperti katjang-merah, katjang-tolo, katjang tomat, katjang bidan, katjang kedele, dan hasilnja seperti tahu, tempe dan ontjom.

Dari diajeng dapat pula dibuat sematjam hasil peragaan seperti tempe jang dapat dibuat sebagai berikut :

- Bahan tempe jang dibuat setiap mentjutji' beras djagang, dikukus, d'el gijak dan diberi ragi tempe; dibungkus.

Hasilnja sekarang kira-kira 8% protein.

Berapaun Ibu' berakulah melakukan revolusi dimedja-makan ? Kali ini dalam soal lauk demi untuk kesehatan keluarga.

----- oOo -----

XV. BEBERAPA RESEP-RESEP MASAKAN BEBEK DAN KELINTJI

1. GULA BEBEK (MASAK HIDJAU).

Bahan : Bebek 1 ekor.

Minjak kelapa 1 gelas-minum

Bumbu : Bawang-merah, lombok hidjau, diahe, kunjit, laos, kemiri, daun kunjit, daun sereh, garam.

Tjara membuat :

- Bebek jang telah dibersihkan dipotong-potong.
- Lombok hidjau digiling halus, kemudian bumbu' lainnja ketjuali laos, daun kunjit, sereh dan bawang-merah.
- Bawang merah di-iris halus.
- Panaskan minyak dalam wadjan; irisan bawang-merah di goreng kuning, kemudian bumbu' lainnja dimasukkan terus digoreng sampai masak, ketjuali daun kunjit, sereh dan laos.
- Masukkan bebek ber-sama' dengan daun kunjit, laos dan sereh.
- Masakan ditutup dan didjerangkan sampai $\frac{1}{2}$ matang; Kkadang' diaduk, ditambah air 1 gelas api diketjilkan, masakan dibiarkan sampai empuk dan kelihatan berminjak. Supaja empuk dapat ditambah air 2 — 3 gelas lagi dan dibiarkan 2 — 3 djam.

2. OPOR BEBEK.

Bahan : Bebek 1 ekor

Kelapa $\frac{1}{2}$ buah

Bumbu : Bawang-merah, bawang-putih, kemiri, ketumbar, gula djawa, daun djeruk purut, sereh, laos, terasi, asem, garam.

Tjara membuatnya :

- Bebek jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
- Kelapa diparut dan didjadikan santen sebanyak 5 gelas dan 2 gelas tipis.
- Bebek direbus ber-sama' dengan bumbu' dalam santen en-tjer sampai mendidih dan empuk.
Masukkan santen kental dan asem, dan terus dimasak sampai matang dan kuahnja tinggal separo, sambil di-aduk'.

3. PANGGANG BEBEK BUMBU RUDJAK.

Bahan : Bebek 1 ekor

Kelapa 1½ buah

Minjak kelapa ½ tjangkir.

Bumbu : Bawang merah, bawang putih, lombok merah, kemiri, gula djawa, sereh, laos, terasi, asem, garam.

Tjara membuatnja :

- Bebek yang sudah dibersihkan dibelah bagian dadanja.
- Kelapa dipara dihidang santan 3 gelas; bumbu' dihaluskan, ketjuali sereh dan laos, ditumis.
- Masukkan bumbu' dan bebek dan direbus sampai kering.
- Bebek dan bumbu' dimasak dengan sisa² bumbu, terus dipanggang sampai kuning ke-merah'an.

4. ABON KELINTJI.

Bahan : Kelintji 3 ekor

Kelapa 1 buah

Minjak kelapa ½ botol.

Bumbu : Bawang merah, bawang putih, laos, ketumbar, gula djawa, daon salem, asem, garam.

Tjara membuatnja :

- Kelentji yang sudah dibersihkan dipotong-potong.
- Direbus bersama garam, asam dan laos sampai empuk.
- Kelapa dipara dihidang santan sebaujak 2 gelas.
- Bumbu kelentji seperti bawang merah, bawang putih, ketumbar ditumbuk dan masukan kedalam santan ber-sama² dengan gula djawa dan asem.
- Daging yang sudah direbus tadi dipisahkan dari tulangnya dan ditumbuk halus.
- Masukkan kedalam santan tadi, rebus sampai kering, sam-bil diaduk.
- Digoreng dengan minjak.

5. RENDANG KELINTJI.

Bahan : Kelintji 1 ekor

Kelapa 1 butir

Bumbu : Bawang merah, bawang putih, cabe merah, laos, djahe, kunjit, daun kunjit, daun djerek purut, sereh, garam

Tjara membuatnja :

- Kelintji jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
- Bumbu* dihaluskan, ketjuali daun djeruk, daun kunjit dan sereh.
- Tjampurkan daging kelintji dengan bumbu.
- Kelapa diparut dibuat santan.
- Masak santan sampai mendidih, masukkan kelintji jang sudah ditjampur dengan bumbu tadi.
- Djerangkan diatas api sampai mendjadi kuning

6. KELINTJI BUMBU BALL.

Bahan : Kelintji 3 ekor
Minjak kelapa $\frac{1}{2}$ gelas
A i r 1 gelas

Bumbu : Bawang-merah, bawang-putih, lombok-merah, kemiri, kunjit, laos, terasi, garam, ketjap, daun djeruk purut, daun salam, sereh.

Tjara membuatnja :

- Kelintji jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
- Semua bumbu dihaluskan, ketjuali laos, sereh, daun salam, daun djeruk purut.
- Semua bumbu ditumas, potongan kelintji dimasukkan, ditambah ketjap dan digoreng sebentar.
- Air 1 gelas dimasukkan, djerangkan terus diatas api, sampai air hampir habis dan kelintji mendjadi empuk.
- Djika belum empuk dapat ditambah air lagi dan didjerangkan lagi sampai kari tinggal sedikit, dan kelintji djadi empuk.

— oOo —

MEMPERKENALKAN RESEP MAKANAN JANG DIBUAT DARI BAHAN MAKANAN POKOK PENGGANTI BERAS.

Jang dipamerkan di Semarang dalam rangka peringatan
Hari Malaria jang ke V.

1 DARI BAHAN SAGU :

1. Kue bangket.

Bahan'nja : 1 kg tepung sagu basah, 0.5 kg gula pasir, 2 butir kelapa, 1 butir telur ayam dan sedikit vanili.

Tjara membuatnya :

Kelapa diparut dan diambil santannya kira' 4 mangkok, kemudian santan tsb. dimasak hingga pekat, apabila sudah pekat masukkan gula dan panili kemudian masak lagi hingga kental. Lalu diangkat dan biarkan sampai dingin. Setelah dingin tepung dimasukkan dan diaduk-aduk tsb. cukup kerasnja hingga dapat ditetak pada tjetakan kue. lalu diratakan diatas papan setebal 0.25 inci baru ditetak menurut kehendaknya masing-masing setelah dijan (dibakar dalam oven dengan api diatas dan dibawah).

2. Kue bangket nasional.

Bahannya : 1 kg tepung sagu basah, 2 mangkok gula pasir halus, 0.9 mangkok minyak kelapa, 0.5 mangkok mentega, 2 butir telur ayam dan satu sendok teh panili.

Tjara membuatnya :

Tepung sagu basah ditjampur dengan gula pasir halus dan bakar selama 30 menit, setelah itu telur, mentega, minyak kelapa diaduk hingga tjampur kemudian aduklah tepung sagu basah tadi hingga rata. Apabila sudah rata, rebuslah air hingga mendidih sebanjak 1 gelas besar, kemudian tuangkan air tsb sedikit' dalam papan dan tetaklah seperti no. 1 tadi dan dengan tjara pembakaran jang serupa.

3. Mie sagu.

Bahan'nja : 1 kg tepung sagu basah.

Tjara membuatnja :

Tepung sagu basah ditampur dengan gula pasir halus tadi dan burkan selama 30 menit, setelah Tepung sagu basah diaduk dengan bahan yang dibuat dari bahan kemudian di-potong² sebesar kejereng. Setelah itu trbuslah air sebanyak $1\frac{1}{2}$ periak yang sedang besutana. Apabila sudah mendidih air tsb masukkan sagu yang telah dibat kan tadi 5 atau 7 butir sekali rebas selama 10 menit, kemudian diaduk dan dimasak ke kadalan bakam kemudian petahkan dan aduk sebentar masih panas hingga rata seperti adonan roti gembang. Setelah itu masukan kedalam tjetakan mie (tjetakan kar saprit yang banyak loharinja). Apabila telah selesai, rebuslah air hingga mendidih dan masukan mie tadi hingga mengembang, setelah mengembang tjetaklah dengan air dingin. Atan dengan t-jara-tjara meratakan adonan diatas papan sebal 0.27 lath kemudian diiris sebesar lidi dan masaklah seperti tsb diatas.

4. Bolu basah.

Bahan²nja : 9 ons sagu, 10 butir telur, 8 ons gula pasir halus dan mentega setjukupnja.

Tjara membuatnja :

Telur dan gula pasir halus diaduk hingga rata kemudian masukan tepung sagu diaduk lagi kemudian ratakan hingga rata betul. Setelah tercampur kepanas dimasak (dalam panti) yang sebelumnya disansir dengan mentega.

bahan .

1. Bolu Dwikora.

Bahan²nja :

- $\frac{1}{2}$ gelas gula pasir kasar.
- $\frac{3}{4}$ gelas tepung arorut.
- 3 butir telur ayam.
- 2 bungkus vanili.
- 2 sendok makan mentega.
- 4 sendok makan gula halus.
- $\frac{1}{2}$ putih telur.
- arang aubouru/hiasan.
- warna tjoklat/gintju.

Tjara membuatnja :

1. Telur, gula, mentega dikotjok sampai kembang
2. Panili, tepung dimasukkan diaduk sampai rata
3. Dibakar mula² api dibawah setelah bagian bawah masak baru atas.

Crema an bouro.

1. Mentega gula halus dikotjok dengan garpu
2. Putih telur dikotjok sampai mengembang.
3. Kedua adonan tsb ditjampur.
4. Panili, dan warna ditjampur.

2. Poding Dwikora.

Bahan²nja :

- 1 gelas tepung arorut.
- 4 „ santan.
- $\frac{3}{4}$ „ gula pasir.
- 2 bungkus panili dan garam setjukupnja.

Tjara membuatnja :

1. 1 gelas air untuk mencairkan tepung arorut tsb.
2. 3 gelas santan sisa tadi didjenangkan.
3. Setelah mendidih tjairan tadi dimasukkan dan diaduk sampai masak.
4. Ditjetak dalam tjetakan poding
- Dihidangkan dengan strop nenas.

Tjara membuat roti nenas :

1. Nenas dikupas dan di-potong².
2. Air gula, garam, panili didjenangkan setelah mendidih nenas dimasukkan.
3. Setelah nenas lain nenas diangkat nenas dikentalkan dengan tepung sedikit.

3. Tjendo/Dawat.

Bahan²nja :

- 1 gelas tepung arorut.
- 4 gelas air.
- 2 bungkus panili.
- $\frac{1}{2}$ kg gula merah.
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa, garam dan daun pandan.

Tjara membuatnja :

1. Tepung arorut ditjairkan dengan gelas (1) air.
2. 3 gelas air, daun pandan, garam didjenang sampai mendidih.

3. Tjaraan tsb dimasakkan dan di-aduk* sampai masak
4. Ditjetak dengan tjetakan tjendol.

Dihidangkan dalam gelas dengan djuruh dan santan

Tjara membuat djuruh :

Air, garam, dan pandan, tsb didjerangkan sampai agak kental.

Membuat santannya :

Kelapa diparut dan dibuatnya dengan air jang sudah masak.

4. Poding Arutina.

Bahan²nja :

- 1 gelas tepung arorut.
- 4 gelas air santan.
- $\frac{3}{4}$ gelas gula pasir.
- 2 bungkus panili.

Tjara membuatnja :

1. 1 gelas air untuk mentjairkan tepung arorut.
2. 3 gelas air jang didjerangkan.
3. Setelah mendidih tjaraan tadi dimasukkan dan diaduk sampai masak.
4. Ditjetak dengan tjetakan poding.

Dihidangkan dalam piring katja dengan strop nenas

5. Nasi.

Bahan : Kirut.

Tjara membuatnja :

1. Kirut dibersihkan, diparut, diperas, dibuang airnja dan dikukus.
2. Setelah setengah matang ditjampur dengan tepungnja, dikukus lagi sampai matang.

6. Kerupuk.

Bahan : Tepung kirut.

Tjara membuatnja :

1. Tepung kirut ditjairkan, djarang diberi garam dan kapur sirih.
2. Sediakan paku dituangkan dalam tempat jang rata tebalnja 5 cm.
3. Sediakan djaan dalam kuring tsb tebalnja 3 cm
4. Didjemur.

7. Ongol².

Bahannja :

Tepung terigu, gula, garam, daun pandan dan santan

Tjara membuatnya :

1. Tepung ditjairkan.
2. Mendjerangkan gula, air, garam dan pandan.
3. Setelah mendidih tambahkan tepung tadi dimasukkan diaduk sampai masak.

8. Roti marie.

Bahannja :

200 grm tepung gandum/gaptek : 12 sendok makan
200 grm tepung arorut : 17 sendok makan.
4 sendok makan mentega.
10 sendok gula.
 $\frac{1}{4}$ gelas susu.
1 telur ayam.

Tjara membuatnya :

Tepung dan gula dikotrok sampai kembang. Telur, soda kue dimasukkan terus di-aduk². Susu dimasukkan dan remas. Adonan ini digilas tebalnja $\frac{1}{2}$ cm, ditjatak kemudian dibakar.

9. Urap.

Tjara membuatnya :

Umbi gairut direbus, kemudian diiris bulat².
Memakannja dengan kelapa parut.

III. Dari bahan kimpul.

1. Kue dodol.

Bahannja :

Kimpul sawah (tales).
Gula pasir
Kelapa
Panili.

Tjara membuatnya :

Kimpul dikupas, dikukus hingga masak, ditumbuk sampai hlaus.
Gula, kelapa yang sudah diparut dimasak dan diberi garam sedikit dan air setjukupnja. Kalau sudah agak kental, kimpul dimasekkan sambil diaduk diatas api. Setelah kental diangkat, dibungkus sebesarnja menurut kemauan sendiri.

2. Kue gurih.

Bahannja :

Kimpul, gula merah, minjak kelapa dan kelapa

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas, diiris ketil² ditutji (untuk memnu-
langkan lendir) kemudian digoreng.

Setelah agak kering, gula jang sudah disisir dimasuk-
kan.

Kalau sudah agak kering diangkat dan ditjatuk sewaktu
masih panas.

3. Roti dalia.

Bahannja :

Tepung kimpul jang kering 1 gelas, 11/2 sendok makan
mentega 2 sendok makan gula pasir 2 telur ayam dan
sedikit soda panili.

Tjara membuatnja :

Telur dikotjok dulu sampai putih (seperti akan dibuat
baki), lalu gula dimasukkan, dikoplok lagi sampai gula
itu tjampar dengan telurnja, setelah itu mentega di-
masukkan. Kalau semua itu sudah rata lalu tepung se-
dikit dimasukkan kedalam adonan.

Tjara membakarnja :

Ambil loyang atau piring pantji, lalu adonan ditjatuk
diatasnja. Kemudian dibakar api atas bawah, memba-
karnja hati² djangan besar apinja dan setelah masak
disediakan diatas piring.

4. Kolak.

Bahannja :

Kimpul, kelapa, gula merah, garam dan pandan

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas lalu diiris menurut sesukanja, besar
atau ketjil.

Sesudah itu lalu ditutji jang bersih, dimasukkan dida-
lan pantji direbus sampai matang baru diberi gula Dja-
wa dan santan.

5. Kue kering.

Bahannya : 1 kg kimpul, 1 ons gula aren, $\frac{1}{2}$ ketjap radjangan lombok, bawang merah/putih, salam, dan laos setjukupnja dan garam.

Tjara membuatnya :

Kimpul dikupas, diradjang tipis* lalu digoreng sampai kering.

Radjangan lombok, bawang merah/putih, digoreng. setelah lombok itu alen, gula, garam salam, laos. Ketjap ditjempal-pjkan lalu didak sampai gula tadi nggelali. kemudian radjangan kimpul tadi ditjampur.

6. Kue panjan.

Bahannya : 2 butir telur dan sedikit tepung terigu (beras disongan).
1 ons daging tjiyang dan $2\frac{1}{2}$ ons kentang (kimpul).

Tjara membuatnya :

2 butir telur dibuat dadar badan, lalu membuat adonan vareadei dantakan pada telur dadar, lalu digulung dalam daun pisang seperti lontong lalu dimasak.

Sesudah masak/matang lalu diiris setebal $1\frac{1}{2}$ cm. dan dibauri telur yang sudah dikotjok lalu digoreng.

Menghidangkannya dengan lombok rawit.

7. Getuk Trlo.

Bahannya : Kimpul 1 kg dn gula pasir $\frac{1}{4}$ kg.
Mentega, garam dan sedikit tjoklat.

Tjara membuatnya :

Kimpul dikupas ditjutji yang bersih lalu direbus sampai matang. Sesudah matang lalu ditumbuk sampai halus lalu diberi gula. Baru mendada ketuk diberi mentega. kalau djadren getuk putih sudah djadi, tinggal membuat tjoklat, dan kalau sudah selesai semua lalu digulung seperti membuat rolade.

8. Dari bahan tjantel.

1. Nasi tjantel.

Bahannya :

Tjantel merah.
dan tjantel putih.

Tjara memasaknya :

Tjantel bidji (beras) direndam air 1 malam, terus ditumbuk djadi tepung, setelah djadi tepung diberi air

sedikit (bahasa Djawa dintel) lalu masukkan dalam dandang sampai air dalam dandang sampai mendidih dan achunja ditambah air masak (disiram) setjukupnja dan tunggu sampai masak betul.

Memakannja dengan urap gubahan.

Bahannja :

1. Bajem.
2. Katjang pandjang.
3. Tokolan katjang hidjau (tjambah).
4. Lombok me.ah.
5. Kelapa muda, kastjur, djerak purut, terasi, bawang, gula djawa dan garam setjukupnja.

Tjara membuatnja :

Bajem dan katjang pandjang setelah diteliti dipotong patong menurut kekenyalan, rebus direbus dan daga ketjambah direbus (semuanja setengah masak). Bersement ditumbuk dengan batu, lalu ditampon dengan kelapa jang telah diparut, dan masak ampupnja ditambah tempe batjem.

Tjara membuat tempe batjem :

Tempe direbus diberi bumbu gula djawa, asem garam, kacangur jang telah ditumbuk dan diam salam.

2.. Mendut.

Bahannja :

1. Tepung tjantel.
2. Daun pandan.
3. Panili.
4. Pewarnaan.
5. Santan dan kelapa jang telah diparut.
6. Gula pasir.
7. Garam.
8. Daun pisang.

Tjara membuatnja :

Kelap jang telah diparut ditlampur dengan gula pasir dan panili. Tepung dididihkan adonan dengan santan dan garam sedikit, lalu dididihkan bulatan² ketill adn didalamnya diisi tlampuran jang tsb diatas. Setelah dibentuk dan diberi santan, lalu direbus (dilangsang) sampai masak.

3. Moga mendung.

Bahannja :

1. Tjantel.
2. Dye // / mabosen.
3. Santan.
4. Gula pasir/gula Djawa.
5. Pewarnaan.
6. Garam.

Tjara membuatnja :

Tjantel beas jang telah ditrendan = 1 malam dimasak dengan bubur padat hingga masak dan sebelumnja diberi warna.

Warna disedikan dimasak dengan santan kanil (santan kental jang telah dimasak).

4. Wadjik Ketan.

Bahannja :

1. Tjantel.
2. Kelapa muda.
3. Daun pandan.
4. Panili.
5. Daun salam.
6. Garam.

Tjara membuatnja :

Tjantel putih ditrendan air + 1 malam, lalu dimasak seperti santan dari beas dengan ditambah daun pandan, panili dan daun salam. Setelah masak betul lalu disedikan dan diberi kelapa jang sudah diparut.

V. Dari bahan djagung.

1. Grees meel poding.

Bahannja : 1. menir djagung.

2. Tape.
3. Santan.
4. Gula, panili.

Tjara membuatnja :

Beras menir + air 3x lipat dibubur sampai matang dan kental, kemudian ditjetak dipapan.

Membuat sausnja, yaitu tape dikolak kemudian disaring.

2. Gries meel isi. (bisa daging dan bisa juga telur).

Bahannja : 1. menir djagung.

2. telur, daging.

3. Kalau isi telur maka bahannja ialah . tjabai merah, bawang merah, langkuas, tomat, daun salam dan garam.

4. Kalau pakai isi daging maka bunibunja . santan, gula, daun salam.

Tjara membuatnja :

Tjara membuatnja seperti gries meel tadi diatas dan selain isinja.

Membuat isinja : jaito telur bebek direbus kemudian dibelah dan ditjampur kesambi ubek goreng dari bahan bahan (tjabai merah, bawang merah, langkuas, daun salam, tomat dan garam).

Mengisi isinja ini jaitu waktu menir tadi waktu ditjetak dipapan.

3. Krokot djagung.

Bahannja :

1. Tepung djagung.

2. Daging.

3. Wortel, prei, saldri, pala, lada, bawang merah, telur bebek/ajam dan minyak goreng.

Tjara membuatnja :

Daging direbus sampai lemah, wortel ditajiti tabu diiris persegi ketjil¹. Kalau daging sudah lemah diiris ketjil¹ atau disubit² seperti membuat abon. Bawang merah digoreng atau menggunakan bunga setengah matang. Ialé tepung djagung dimasukkan setelah bawang djagung masuk diberi kaldu sedikit demi sedikit sambil diaduk³ baru daging dimasukkan, ditjaga dengan sampai tepungnja meringkil. Banjaknja kaldu dikira kirakan agar adonan tjukup kental, dan iang terakhir wortel, prei, saldri dimasukkan, dan dimasak sampai kental betul dan dapat dibentuk. Ragout (adonan tsb) ini kalau sudah diagin dibulat pandiag dan sebelum digoreng krokot ini lebih dahulu dipanir.

Tjara memanir djagung.

— Daging disangon dahulu sesudah itu telur dikatjau.

— Ragout iang sudah dibubuk dimasukkan dalam telur dulu sesudah itu diguling² dalam tepung djagung

jang rata, apabila sudah siap baru digoreng dalam minyak yang panas. Kalau sudah merah kekuning-kuningan kemudian diangkat.

4. Kue dakotjan djagung.

Bahannja : Tepung djagung 2 gelas mundjung.
Santan kental 1 $\frac{1}{2}$ gelas.
Gula Djawa 2 $\frac{1}{2}$ ons — 3 ons
Katjang tanah 1 $\frac{1}{2}$ ons.
Panili dan sedikit garam halus.

Tjara membuatnya :

Santan, gula djawa direbus dan diberi garam sedikit. Ketika sudah disantem kemudian kulitnja dibuang, apa santan dan gula sudah agak kental tepung djagung dimasukkan ke dalam dengan katjang yang sudah disantem. Adonan ini didadok terus sampai kental sekali, apabila sudah kental sedikit pada adonan baru diangkat. Kemudian dituangkan dengan klobat djagung dan pada kedua ujung diikat dengan benang.

5. Kue dader

Bahannja :

1 bidji kelapa.
Tepung djagung 1 gelas peres.
Tepung sagu 1 gelas peres.
Gula Djawa 1 $\frac{1}{2}$ gelas peres.
Garam setipokapok, daun pandan, telur dan daun sudji.

Tjara membuatnya :

Kelapa yang sudah diperas diperas untuk santan. Dimasak dengan sedikit garam daun pandan sampai mendidih, dan didadok setelah dingin dituang dengan tepung.
Adukan satu butir telur dikitjok sebentar lalu dimasukkan pada adonan tadi, kemudian aduk sampai rata. Sedangkan adonan dader didas dengan minjak, jika sudah panas adonan dituangkan kedalamnja.
Memakannja dengan anten*.

6. Djenang wangi.

Bahannja :

Tepung djagung : 1 mangkok.
Kelapa : $\frac{1}{2}$ butir.
Gula Djawa : 1 ons.
Nangka masak daun pandan dan sedikit garam

Tjara membuatnja :

Kelapa dibuat santan kental. Gula pasir, gula Djawa dan garam sedikit, pandan, santan kental semua bahan* ini direbus.

Setelah mendidih tepung djagung dan irisan nangka dimasukkan sambil diaduk*, djagung ini dimasak terus sampai tidak melekat pada wajan, baru diangkat dan baru dibungkus dengan kertas minjak.

7. Frituur.

Bahannja :

Tepung djagung : 1 gelas mundjung.
Telur ayam/bebek : 2 butir.
air/santan : $\frac{3}{4}$ gelas.

Tjara membuatnja :

- Telur dikotlok sebentar, masukkan tepung djagung, garam, maizena halus dan air (santan) ditjampur sampai rata.
- Wajan untuk menggoreng harus tjekung.
- Wajan diberi minyak goreng dan dipanaskan, begitu djaga tjetakan frituur dimasukkan kedalam minyak supaya panas. Setelah panas diangkat kemudian dimasukkan adonan dan digoreng.
- Dipan fritur belah krus djangan diangkat dulu tjetakannya.
- Menghidangkan dusi dengan ragout diatasnja diberi sedikit hiasan.
- Tjara membuat ragout seperti untuk kroket, ragout untuk isi kroket agak lunak.

VI. Dari bahan singkong.

A. Dari umbi.

1. Podeng ketela.

Bahannja :

Ketela pohon, kelapa, gula merah, dan garam halus.

Tjara membuatnja :

Ketela dikupas, ditjuti diperut dan ditjampur dengan kelapa parut, diberi gula merah, garam dan diaduk sampai rata.

Adonan ini dipan sampai kuning warnanja.

2. Sernitjer.
Bahannja :

Ketum, kelapa, pati kandi, garam dan minyak goreng

Tjara membuatja :

Ketum dikupas, ditutuli, diparut, diperas (tak pakai air). ampasnya ditjeras, dengan kandi dan rempahan ini dibuat patih sernitjer. Rempahan dibungkus dengan daun pisang sernitjer lontang. Dikekuk, djika sudah masak dimasak lagi rempahan ditjeras sampai kering. Menghidangkannya digoreng dahulu.

Tjara lain : Adonan sernitjer ini diambil sedikit ditipiskan diatas tutup pantji jang terbalik, kemudian ditutupkan pada pantji jang ada airnya mendidih. Tandanja djika sudah masak jaitu djernih didjemur diatas tampah jang diberi merang. Djika akan dihidangkan dapat digoreng atau dibakar.

3. Masakan dari daun singkong.

Gulai daun singkong.

Bahannja :

Daun singkong, santan kelapa, lombok merah, bawang merah, bawang putih, dier, kunyit laos, salam, daun kunyit, gula Djawa, garam dan teri atau daging.

Tjara membuatja :

Daun singkong dibersihkan baru ditjutii, kemudian dipotong panjang 2 atau 3 bagian, bumbu dihaluskan kecuali salam dan laos. Santan dan bumbu dididihkan, kemudian daun singkong dan teri sekalian, dan dimasak sampai daun singkong lunak.

4. Rolladé daun singkong.

Bahannja :

Daun singkong, tahu mentah putih/kuning, telur ayam/bebek (10 tahu : 2 telur ayam/bebek), maritja, garam, berambang goreng atau berambang mentah.

Tjara membuatja :

Tahu dihaluskan lalu diberi bumbu lada + garam dan berambang goreng diadi seperti untuk prekadel. Kemudian diberi telur dan ditjampur jang rata.

Daun singkong ditjuti Tjara membungkus jatu daun singkong diatur diatas daun pisang yang rapat. setelah itu lahe yang sudah dihaluskan ditakikan diatas daun singkong. Apabila sudah rata ditutup lagi dengan daun singkong. Begitu seterusnya sampai lapis yang 3 atau 4. Kemudian lontong yang sudah direbus diremas dengan daun pisang seperti lontong. Setelah itu dikukus yang masak, apung, putih masak, diangkat dan dihidangkan. Apabila sudah dingin lalu diiris dengan pisau yang tajam. Dihidangkan dengan saus tomat.

Tjaramembuat saus tomat.

Tomat direndam dalam air mendidih 5-10 menit kemudian kulit dari tomat akan mudah lepas. setelah itu tomat diambil airnya. Air tomat ini kita masak lagi dan diberi bumbu jadi 4 gram + gula pasir untuk lebih enakng dapat diberi bawang sedikit. sesudah itu dididihkan sebentar dan rasa sudah enak baru diangkat.

5. Kello daun singkong.

Bahan :

Daun singkong, santan kental, bawang putih kunjit, sere, salam, laos, daun jeruk wangi, gula Djawa, garam.

Tjara membuatnya :

Daun singkong ditjuti lalu di-iris' yang halus. Bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos dan sere, daun jeruk wangi, kelapa sangat dihaluskan. Bumbu yang sudah halus ditumis dengan minyak sedikit kelapa sampai tumis sekali. Setelah itu daun singkong dimasakkan apabila sudah agak layu santan dimasukkan dan masak sampai daun singkong lunak. Santan di-djaga djangan sampai petjah.

6. Opor daun singkong.

Bahan :

Daun singkong, tahu, santan kental dan santan tair, Bawang putih dan merah, ketumbar, merica sedikit, kunjit, salam, laos, gula Djawa kemiri, garam.

Tjara membuatnya :

Daun singkong ditjuti lalu direbus dalam air mendidih apabila sudah lunak baru diangkat, setelah itu dibuat tali atau dikat ketjil, bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos. Bumbu yang sudah dihaluskan ditumis lalu tahu

dasa ukuran diberi santan yang tjair dahulu, kalau sudah mendidih daun singkong dimasukkan, apabila santan tjair sudah tinggal sedikit baru santan kental dimasukkan, sekali di aduk dan djangan sampai santan tumpah. Apabila sudah matang diangkat, dihidangkan dalam baski ditaburi bawang goreng.

7. Oblok - oblok daun singkong.

Bahan :

Bahan singkong, katjang tolo, teri, kulit melidjo yang merah, lombok hijau, bawang merah/putih, terasi, tempe, bawang gula Djawa, kentjur, salam, laos, dan garam + kelapa muda.

Tjara membuatnya :

Bumbu dihaluskan ketjuali salam dan laos. Daun singkong ditjuti lalu di potong halus, katjang tolo yang sudah direndam ditumbuk (agak kasar), kelapa muda di potong lalu masak sampai keluar santannya. Lombok merah dan hijau diiris halus, kemudian bahan-bahan seperti daun singkong, bumbu, kelapa muda dan katjang kulit melidjo yang sudah diiris halus dijadikan satu dimasak sampai masak.

8. Botok daun singkong.

Bahan :

Daun singkong, katjang tolo, teri, kelapa muda, lombok merah, lombok putih, bawang merah/putih, terasi, gula Djawa, kentjur, salam, laos, garam. Daun pisang dan lidi.

Tjara membuatnya :

Daun singkong ditjuti lalu diiris halus. Katjang tolo yang sudah direndam ditumbuk agak halus, bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos, kelapa parut. Semua bahan ini dijadikan satu bila rasanya sudah tjukup lalu dibungkus dengan daun pisang seperti botok tempe membungkusnya, dan diberi daun salam dan laos. Akhirnya dikukus sampai masak.

9. Goreng daun singkong.

Bahannya :

Daun singkong, jang muda, minjak, gemuk daging.

Tjara membuatnja :

Bumbunya : lombok merah, bawang merah, garam, terasi bakar digiling halus dan digoreng dengan minyak atau asam djawa (tjuka). Daun singkong sesudah digoreng dengan minyak dan masak lalu ditampur mendjadi satu dengan bumbu tadi.

10. Pepes ikan asin.

Bahannja :

2 ekor ikan asin jang ditjutji, sedikit daun singkong, lombok muda, djeruk petjel, bawang merah, tomat diiris, asam djawa, garam. Semua bumbu ini didjadikan satu.

Tjara membuatnja :

Daun singkong, diberi irisan bumbu tersebut, tengahnja diberi ikan asin, kemudian taburi lagi dengan isian bumbu, tutup dengan daun singkong, dibungkus baik dengan daun pisang dan disemat dengan lidi lalu dipanggang diatas api atau dikukus.

11. Gudeg daun singkong dan nangka muda (gori)

Bahannja :

Daun singkong, nangka muda, santan, bawang merah/putih, ketumbar atau djintan, kemuri, tempé baok, gula djawa, salam, laos dan garam.

Tjara membuatnja :

Nangka muda dikupas ditjutji lalu direbus, daun singkong ditjutji pula. Bumbu dibaluskan, lalu didjadikan satu dengan daun singkong dan nangka muda, masak sudah direbus dengan santan tiar dimasak sampai daun singkong mendjadi lunak. Apabila sudah lunak santan kental dimasukkan lalu dimasak sebentar kemudian diangkat.

———— oOo ————

PAMERAN

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Dumlah pameran	Nama masakan	Pesilat/pengaduan	Keterangan
Zone I	Semarang	Djail	4	1. Beras djali 2. Nasi djali 3. Ketan djali 4. Tape djali	Nj. Suroso BSC.	
Zone II	Jogjakarta	Kentang	10	1. Bestik komplet 2. ... 3. ... 4. ... 5. ... 6. ... 7. ... 8. ... 9. ... 10. ...	Nj. Sugijo	
Zone III	Pekalongan	Sagu	3	1. Telung sagu 2. Susu ketjang hidjau 3. Kueh kering		
Zone IV	Tegal	Kentang Hidjau	12	1. Kentang hidjau 2. Bujur baji 3. Padang 4. Sambel goreng 5. Saur/gulai 6. Bubur 7. Kueh satu 8. Bregedel 9. Sup 10. Sambel goreng kering 11. Rempejek	Nj. Satripto	

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone V	Tjilatjap	Pisang	7	12. Nasi gaplek tjampur 13. Kueh cake 1. Selai pisang 2. Peci mandi 3. Kering pisang 4. Grobi pisang 5. Nasi pisang 6. Pisang godog/goreng 7. Getuk pisang 1. Nasi pohong 2. Sajur 3. Petjak katjang tolo 4. Bulut goseng 5. Kemlandingan 6. Taart 7. Kripik 8. Lumpia 9. Apem 1. Pejek 2. Mentoo 3. Kumbu 4. Ketjambah 5. Kreket 6. Ajung 7. Rawon 8. Oseng 9. Asmarandana 10. Kering 11. Urap katjang tolo 12. Gandos	Marhaeningsih	
Zone VI	Purbolinggo	Daun ketela pohon 9 (daun singkong)	9		Nj. Suharti	
Zone VII	Purworejo	Katjang tolo	12		Nj. Sis Untoro	

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah: pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone VIII	Magelang	Tales/Kimpul	27	1. Frikadel 2. Sarang Burung 3. Getak 4. Bontol 5. Penjor 6. Kimpul 7. Samol goreng kering 8. Samol 9. Lumpia 10. Dendel 11. Kempli 12. Kempli 13. Kempli 14. Kempli 15. Samol goreng 16. Telor goreng 17. Kempli 18. Ruti 19. Kempli 20. Bantol	Nj S R Surjoto	
Zone IX	Sarakarta	Ketan rembat	6	1. Ubi buah 2. Gribi 3. Kueh Pantja Tunggal 4. Getak Solo 5. Frikadel 6. Samol goreng kering	Nj S Adhy Soeripto	
Zone X	Wongiri	Tjandi/Benguk	18	1. Ketan 2. Nogesari 3. Wadlik	Nj S Segharjo	

No	Zone	Desert	Bahan Makmur	Dumet pemerar	Namé masakan	Tempeleng peraga	Keterangan
----	------	--------	-----------------	------------------	--------------	---------------------	------------

4. Brondong
5. Gandos
6. Kemplang
7. Dienangendung
8. Mengut
9. Nasi & lauk - pauk
11. Tjantel beras
12. Buah/pohon
13. Tempung tjantel

KORO BENGUK

1. Katjang
2. Tempe kering
3. Tempe bajem
4. Kemlandingan
5. Botok
6. Tempe Kemlandingan

SRI KUSMITI

Zone XI Prowodadi Kedelai/Ganjong

1. Nasi kedelai
2. Tempe
3. Nagasar
4. Ketjap
5. Kueh kering ganjong
6. Agar - agar
7. Kueh satu kedelai
8. Roti ganjong
9. Tahu
10. Nasi ganjong
11. Kedelai

No. Zone	D a e r a h	Bahan Makanan	Jumlah pameran	Nama masakan	Penyelenggaraan	Keterangan
Zone XII	P a t i	D jagung	30	1. Nasi 2. Sajur 3. Botok 4. Urap 5. Srahi 6. Frikadel/Ba'wan 7. Katul 8. Lapis 9. Lemet 10. Satu (Satru) 11. 12. Bolu panggang 13. Bolu kukus 14. Pasung 15. Arem- 16. Bubur 17. Lepet 18. Brondong 19. Krasikan 20. Besto 21. Rebus 22. Ento 23. Awuk 24. Nogosari 25. Krabjak 26. Tepung 27. Beras 28. Bakar 29. Mentah 30.	Nj. Budi Setyono	

No. Zone	D a e r a h	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone	S e m a r a n g (Kopenda Djateng)	Daun singkong (menu gaja baru/ lama)	11	1. Gulai L.P.M.R. 2. Perkedel 3. Rolade 4. Gulai 5. Pepes 6. Terantjam daun : Mangga Djambu bidji-Mete-luntas kedondong 7. Gembrot daun singkong 8. B o t o k 9. Buntit daun talas 10. Gudangan daun kates 11. Buntit daun singkong	Nj. Sutarto	
—	D J A K A R T A	Bual'an. Daging	4	1. Jam : Nangka — Na- nas — pepaja — Ren- dang.	Persatuan Istri K O P E M.	
—	K l a t e n	Arorut	12	1. Bolu Dwikora 2. Poding Dwikora 3. Tjendol 4. Tepung 5. Poding arutina 6. Nasi 7. Kerupuk 8. Ongol 9. Roti marie 10. U r a p 11. Umbi rebus 12. Kue kering	Nj. Soetiono	



