MENSUKSESKAN TAVIP dengan Revolusi MENU



Oleh: Nj. Is SATRIO

Mensukseskan

T A V I P

dengan

Revolusi Menu

oleh :

Nj. Is SATRIO

Menaruskeadaan

TARIP

dengan

Revolusi Mental

oleh :

M. Ir SATRIO

PENGANTAR KATA

KETUA KOORDINATOR KONGGRES WANITA INDONESIA

MENU GAJA BARU

Dengan diterbitkannja buku „Menu Gaja Baru" oleh Ibu Is. Satrio sekiranja para wanita merasa lega. Pada umumnja para wanita Indonesia bersedia untuk merobah menu makanannja bagi seluruh keluarganja seperti dikomandokan oleh P.J.M. Presiden pada amanat „Tavip". Kita bersedia untuk menjadjikan makanan jang selezat-lezatnja bagi seluruh keluarga kita dengan memakai bahan makanan jang dilipat-gandakan setjara mudah ditanah air kita, misalnja djagung, singkong, daging kelintji, daging dan telor bébék, berbagai-bagai sajuran jang tumbuh setjara meluas ditanah air kita jang belum lazim dimakan rakjat hingga kini. Kita sanggup untuk mempopulerkan segala hidangan jang baru, hidangan „Gaja Baru" ini, sehingga kita tidak perlu sama sekali mengimpor bahan makanan. Inilah sesuai dengan prinsip „berdiri diatas kaki sendiri".

Maka dengan terbitnja buku ini jang muat banjak sekali resep[a] dan petundjuk[a] akan produksi dan pengolahan bahan makanan dalam negeri itu, para wanita Indonesia sangat dimudahkan dalam tugas jang mulia ini.

Menanggulangi dan mempopulerkan perobahan menu kita adalah suatu tugas jang berat. Hanja para wanita dapat mensukseskan rentjana dahsjat dari Pemerintah ini. Inilah tugas wanita Indonesia jang berat, tetapi sangat mulia. Dengan djalan begini para wanita langsung memikul tugas jang penting untuk menanggung kesehatan perekonomian kita menurut Dekon. Usaha semua itu wanita Indonesia itu merupakan suatu hasil jang 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 **mendjaga 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 perdjuangan ekonomi dan politik.

Sedjarah telah membuktikan berulangulang bahwa salah satu sendjata ampuh untuk menundukkan lawan didalam perang adalah melalui pngan, dengan bebagai 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.

Hal² tersebut tadi memberi peringatan kepada kita didalam perdjuangan 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 perdjuangan dibidang pangan. Belum semua potensi masjarakat dan alam kita gali, sedangkan beberapa usaha masjarakat sendiri untuk mengatasi masalah pangan seperti telah didjalankan didaerah 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 sebagaimana 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** jang mendjadi sjarat mutlak untuk makanan pokok, apalagi djika kita harus mengatasi kesulitan ekonomi pada masa perdjuangan ini.

Perlu sekali penguasaan pengertian gizi oleh masjarakat.

Masalah[3] kurang gizi sering timbul oleh karena sebagian besar masjarakat kita masih buta gizi, terbukti daripada penjelidikan[2] gizi jang telah diadakan oleh Lembaga Makanan Rakjat.

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

Penjakit[2] jang sering didjumpai 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" jang sendirinja akan merusak mata sehingga timbul kebutaan.

Padahal sumber[2] protein dan vitamin A dan pro-vitamin A banjak sekali terdapat di Indonesia, akan tetapi tidak dipergunakan oleh karena "buta-gizi"

Maka pemberantasan buta-gizi haruslah di-ikutsertakan dalam perdjuangan kita mengenai pangan, oleh karena produksi dan pemakaian daripada zat[2] gizi jang penting akan mentjegah penjakit[2] kurang-gizi.

Dalam hal pembrantasan buta-gizi peranan **Ibu** sebagai soko-guru rumah-tangga, penting sekali. Ibu jang mempunjai pengaruh besar dalam memupuk pada anak-anak kebiasaan makan jang menudju kearah kesehatan jang sempurna.

Dalam perdjuangan kita bersama ini anak[2] kita haruslah kita selamatkan daripada gangguan gizi, oleh karena mereka **generasi muda** jang **sehat-kuat** diperlukan oleh negara kita.

Pembrantasan buta-gizi akan menstimulir masjarakat kita mengatasi masalah pangan, akan membangkitkan potensi[2] jang ada pada masjarakat Indonesia setjara gotong-rojong.

Lembaga Makanan Rakjat Departemen Kesehatan selalu bersedia membantu dengan nasehat[2] tehnis gizi, pula tenaga[2] gizi jang telah dididik disekolah[2] gizi jang ada dibawah pengawasannja jang sekarang untuk sebagian besar disebarkan ke-daerah-daerah.

Penanaman halaman rumah atau tanah[2] kosong setjara gotong-rojong, akan memberi sumbangan jang penting dalam mengatasi masalah pangan.

Bilamana kami dari Departemen Kesehatan mengadakan kampanje pembrantasan buta-gizi, maka bantuan daripada organisasi[2] massa sangat diharapkan, oleh karena setjara gotong-rojong hasil jang sebesar[2]nja akan tertjapai.

Berhasilnja pembrantasan buta-huruf mendjadi bukti potensi masjarakat Indonesia jang sekarang perlu kita limpahkan setjara gotong-rojong mengatasi masalah ekonomi pada umumnja, masalah **pangan** pada chususnja.

Perkenankanlah kami sekarang menguraikan aspek² gizi daripada menu Indonesia dimana makanan pokok mendjadi landasan.

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

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

Zat² makanan lain seperti lemak, mineral dan vitamin pada umumnja tidak menimbulkan kesukaran djika di-ikuti pola makanan Indonesia.

Sekarang ingin kami minta perhatian terhadap beberapa zat jang penting, dan tjara-tjara mengusahakannja :

I. Protein

1. Untuk orang dewasa rata² diperlukan ± ½ ons sehari, 1 gram protein per kg berat badan, protein mana untuk sebagian (½ — ¼) perlu terdiri dari protein hewan;
2. Anak rata² memerlukan antara 1,5 — 2 gr protein per kg berat badan, untuk sebagian (¼ — ⅓) perlu terdiri atas protein (± 1 ons);
3. Anak² dibawah umur 1 tahun perlu 3 gr protein per kg berat badan, ⅓ — ½ bagian, perlu merupakan protein hewani (10 × 3 gr = 30 gr, atau 1 telor).

Lembaga Makanan Rakjat, sebagai hasil penjelidikan kearah sumber² protein hewani maupun nabati, dapat mengandjurkan beberapa bahan makanan. Pengolahan sampai mendjadi makanan jang bernilai gizi tinggi dapat dikerdjakan oleh Ibu untuk keluarganja dengan tjara² jang lazim dipergunakan didalam rumah tangga.

Sumber protein nabati jang mempunjai gizi jang tinggi sekali, adalah katjang kedele dan produk² jang dibuat daripadanja, seperti tempe, tahu, ketjap.

Bahan lain jang bernilai tinggi adalah:

a. katjang kedele goreng,
b. katjang kedele sangan,
c. multipurpose food.

Sumber protein hewani.

Ikan-teri disangan, kemudian ditumbuk halus dan ditjampur dengan garam. Sebagai bubuk ikan dapat tahan lama dalam stopfles.
Baik sekali untuk anak² 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 **sajuran,** oleh karena semua sajuran hidjau dan berwarna kuning/merah, merupakan sumber pro-vitamin A atau karotin. Ditubuh kita karotin itu akan dirubah mendjadi vitamin A.

Dengan djalan demikian dapatlah ditjegah buta malam atau buta kotokeun pada anak^{s}.

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

Sajuran hidjau atau berwarna kuning/merah tidak usah kita impor.

Sekianlah sekedar beberapa pokok penting daripada pentingnja masjarakat mendjadi „melek gizi".

Selain mentjegah penjakit^{2} gizi pada anak^{s}, kita dapat pula setjara gotong rojong mengatasi masalah pangan untuk menjelamatkan revolusi Indonesia pada umumnja, chususnja mengsukseskan konfrontasi „Malaysia".

Marilah kita ber-revolusi makanan ! !

—— oOo ——

1. Daun ratjunan
2. " bluntas
3. " djambu monjet
4. " gandaria
5. " k e l o r
6. " ketela rambat
7. " ketjipir
8. " k o r o
9. " krokot dan kool Banda
10. " kenikir, kemangi
11. " k a t u
12. " p a k t i s
13. " labuh waluh
14. " leuntja
15. " lobak
16. " lompong
17. " mangkokan
18. " singkong
19. " puring
20. " p a t j e
21. " labu siam, pohon anggur
22. " p e p a j a
23. " atu gelang
24. Daun antikan
25. " bajam'an
26. " dadap teh
27. " djagung muda
28. " gendjer
29. " kedondong laut
ber-matjam² djenis
30. " kangkung
31. " kedondong
32. " kenikir
33. " klendir
34. " lontjat
35. " lobak muda
36. " mangkokan
37. " puring
38. " singkong ketela pohon
39. " slada air
40. " salam kodja
41. " tekokah
42. " tapul lerang
43. " kembang turi
44. " djantung pisang.

—— oOo ——

PROTEIN MURAH/PENGGANTI DAGING SAPI/AJAM

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

—— 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 ajam,
Tidak kalah lezat serta murah.

2. Mudah diternak, tjepat 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 ajam.

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

2. Sajur majur kita mengandung vitamin,
Kangkung atau bajam, daun singkong djuga,
Ikan atau tempe, tahupun berguna,
Sumbernja 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 djagung, Bu, masak singkong, sehat makanannja

—— oOo ——

C. LAGU SUWE ORA DJAMU.

1. Sudah lama kita tak djumpa,
Djumpa di Siap Siaga,
Mari Saudara tjitjip,
Guna mengsukseskan TAVIP

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

—— oOo ——

II. ILMU GIZI DAN PERDJUANGAN REVOLUSI

(TAMBAHAN)

FUNGSI MAKANAN UNTUK TUBUH.

Untuk mendjaga kesehatan kita, makanan harus memberikan kepada tubuh berbagai zat gizi jang 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).

Zat² tersebut diperlukan oleh tubuh dalam djumlah jang tertentu, tergantung pada golongan umur, djenis kelamin dan matjam aktivitas.

Dengan demikian pentinglah variasi menu menurut keadaan setempat oleh karena susunan zat² gizi berbeda dalam bahan makanan.

Apakah faal zat² tersebut diatas dan bahan makanan mana sumber utama ?

1. **Zat pembakar** menghasilkan tenaga atau energi, seperti pada mesin dan penggerak didapatkan daripada pembakaran bensin, solar dan sebagainja. Sumber utama adalah makanan pokok jang sebagian besar terdiri atas hidrat arang atau gula, ditambah bahan makanan jang banjak mengandung minjak/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 pembentuan sel baru, penggantian sel² rusak dan pertumbuhan.

3. **Zat pelindung.**

   Agar zat pembakar dan zat pembangun dapat bekerdja se-baik²nja dalam tubuh kita, perlu adanja zat pelindung itu, sehingga jang terachir ini dapat diumpamakan dengan smeer-olie pada mesin. Disamping itu ada kemungkinan dibuat daripada zat pelindung itu, seperti vitamin A untuk mata, vitamin C untuk selaput lendir, terutama selaput lendir saluh dan alat pentjernaan, vitamin D dan Kalsium untuk pembentukan tulang baik untuk darah. Sajur-majur berwarna hidjau, kuning dan merah, pula buah'an masak merupakan sumber utama daripada zat pelindung.

Bagaimanakah ilmu gizi dapat disumbangkan pada perdjoangan revolusi kita ? Masalah makanan menjangkut paut berbagai bidang, mulai dari pendidikan produksi, melalui pengolahan, pemasaran sampai mendjadi bahan untuk dimasak dan dikonsumsi.

Dalam alam perdjoangan kita melaksanakan revolusi, maka teristimewa penting sekali produksi bahan makanan untuk mentjapai swasembada pangan.

Chususnja dalam perdjoangan konfrontasi dengan Malaysia, front-depan dan front-belakang harus mendjadi kesatuan jang kokoh mengenai persediaan pangan.

Dalam hal inilah pengetahuan gizi dan tehnologi makanan penting sekali. Untuk sukarelawan kita jang berada di garis depan, pengetahuan akan fungsi makanan untuk „survival" adalah penting sekali.

Petugas pertanian dengan kerdja sama dengan petugas gizi dapat memberi sumbangan jang njata melalui pengumpulan keterangan", tumbuh2an mana jang tidak berbahaja sebagai makanan.

Petugas gizi dapat mengumpulkan dari penduduk daerah garis depan bahan makanan mana jang lazim dimakan dalam keadaan darurat, tjara pengolahan, sehingga dapat mempertingkatkan nilai gizinja.

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

1. **Mempertinggi produksi.**

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

2. **Mengamankan persediaan pangan.**

   (Penjimpanan + pengawetan)

   Dalam alam perdjoangan perlu ditekankan pada penjimpanan persediaan bahan makanan..

   Disana sini kelebihan pangan (padi, dll.) maka hendaknja dianjurkan penjimpanan (lumbung desa, kedjaksaan kabupaten, propinsi) sebagai persediaan tjadangan untuk keadaan darurat dan bentjana alam. Sumbangan ilmu gizi disini adalah dalam hal pembuatan makanan tahan lama jang dapat dikerdjakan didalam rumah-tangga (house hold methods), maupun setjara industri besar2an.

3. **Memberi sumbangan kegaris-depan.**

   Disini penting sekali diketahui pembuatan makanan awet jang ringan dan tidak mengambil tempat jang banjak (tidak "voluminous"). Pula dimana perlu mudah dimakan tanpa masak dahulu ("pre-cooked food").

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

Masyarakat yang memiliki dasar² pengetahuan gizi, dapat mempergunakan segala macam bahan makanan tahan lama yang bernilai gizi baik.

KESIMPULAN:

1. Pengetahuan gizi perlu dimiliki oleh setiap warga negara Indonesia demi masa pembangunan kita ini, agar dapat memelihara kesehatannya sebagai bekal yang kokoh.
2. Dasar² pengetahuan gizi ("nutrition mind dress") akan memberi dorongan kepada masyarakat sebagai pertimbangan makanan secara gotong royong untuk mencapai kesehatan pangan, bukan sadja dirasa bahagia, tetapi setjara aktif dapat memberi sumbangan pada kepada negara bagi masa depan.
3. Tiap² warga negara yang sudah memiliki pengetahuan gizi, hanya sadar akan mempergunakan diri kepada negara dan masjarakat, memberantas kata "gizi".

—— oOo ——

ANDJURAN KOMANDAN OPERASI PEMBRANTASAN BUTA GIZI PADA KONGRES WANITA
Djuli 1964

1. Mengadakan kegiatan² positif untuk mempopulerkan bahan² makanan aneka matjam dalam bentuk masakan² dan tehnologi makanan jang sehat dan menarik dengan djalan perlombaan² lakaal.

2. Mengadakan kegiatan² positif untuk memberi mata gizi baru kepada generasi baru ialah anak², baik anak jang belum sekolah, maupun anak² sekolah. Hal ini dilakukan bersama UKS² dan Dinas Kesehatan Sekolah.

3. Mengadakan usaha² positif untuk mengubah tjara² pembagi rata makanan untuk seluruh hari, umpamanja pagi makan ubi'an, siang makan singkong, malam makan nasi dengan pelengkap sumber² protein dan vitamin.

4. Mengadakan usaha² positif untuk mengubah menu jang kuno terdiri dari bahan makanan pokok dan sedikit lauk pauk, dengan jang baru, jaitu variasi makanan jang tjukup luas, sesuai dengan prinsip „empat sehat".

5. Mengadakan usaha² positif untuk memperbanjak macam makanan jang tidak berat dimasak lagi untuk keperluan, seperti: dadol, pisang sale, asi 6 - 12 djam tahan 1 minggu — 1 bulan, misalnja keras-djagung parboiled, tjara² ngeli² Tempeh, lauk pauk, abon, dendeng dsb., sehingga mudah dibawa dan dapat dibawa kemana-mana.

6. Menggunakan bahan² makanan jang sampai sekarang dibuang seperti biji rambutan, dana singkong d.l.l. untuk menambah bahan makanan baru.

7. Mengadakan usaha² positif untuk menambah produksi bahan makanan aneka matjam dengan menanam tanaman² sumber makanan.

—— oOo ——

MENU PEDOMAN ORANG INDONESIA

SEMINAR GIZI jang 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 ² 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	
SAJUR²AN DAUN-HIDJAU	— 50	
SAJUR²AN DAUN-KUNING	— 50	
S A J U R L A I N ²	— 50	
B U A H ² A N	— 50	

MENU tersebut dapat memberikan makan tjukup dengan nilai :

K a l o r i	— ± 2000	
Protein seluruhnja	— 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 mengsukseskan 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,
Sumbernja protein untuk kesehatan.

Refr.: Mari kita gali ..... (2 ×)

—— oOo ——

IV. MENU GAJA BARU

M. G. B. maksudnja : Susunan makanan revolusioner, berdasarkan kesehatan dan tidak tergantung dari satu bahan makanan pokok (teristimewa beras).

M. G. B. menambah pemakaian bahan2 seperti djagung, gaplek, sago, singkong, ubi, dan mengurangi djumlah pemakaian beras.

M. G. B. ternjata rata2 lebih murah daripada menu Gaja Lama, ja'ni ½ L — ½ kg beras sehari seorang.

M. G. B. menudju ke swadaja pangan untuk manusia Indonesia Baru, sehat, kuat, berdiri diatas kaki sendiri dalam soal pangan.

Operasi Buta Gizi dari Departemen Kesehatan jaitu penjuluhan kepada masjarakat, agar tahu tentang apakah gunanja makan. Apa fungsi makanan sehat buat badan kita.

Makanan manakah jang diperlukan untuk manusia jang :

a) berlainan tugas, bekerdja keras, ringan, jang
b) sedang kanak2 buat pertumbuhan badan, jang
c) sudah tua buat pemeliharaan badan dan lain sebagainja.

MENU GAJA LAMA

Seorang sehari memerlukan :

½ L. — ½ kg. beras dan lauk-pauk (daging hewan + daging katjang2an, sajuran).

1 kg beras harga Rp. 200,—

Bahan makanan beras tersebut sama nilai tepungnja dan fungsi kesehatannja, dan **dapat diganti** dengan :

1	kg beras djagung seharga	Rp.	110,—
1	kg gaplek/tepung gaplek seharga	„	50,—
2½	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 sebagian atau seluruhnja diganti dengan beras djagung dan/atau gaplek singkong, sago, mendjadi sesuatu masakan jang menurut penjelidikan ahli,

sama nilainja dengan jang diganti, teristimewa djagung hampir sama dengan beras.

Apa kekurangannja ditambah mitsalnja, biasanja protein, lemak, vitamin.

Protein hewani :

1 ons daging sama nilainja dengan 1 ons darah (didih), dan dapat diganti dengan daging an nabati jang mempunjai nilai jang sama, jaitu :

¾ ons ikan basah (udang basah, daging ajam, babat, usus) dapat diganti dengan :

¼ ons katjang tolo, kedele-merah, katjang-idjo.

½ ons ikan asing (ikan teri), atau 1½ butir telor bebek, dapat diganti dengan :

½ ons katjang tanah kupas dengan tempe gembus + 2 — 3 ons tergantung dari bahan ampas apa, dan berapa persen protein didalamnja.

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

—— oOo ——

V. MENU GAJA BARU A.

1 × makan pagi sampai lohor, tetapi ½ djumlah pemakaian beras.
1 — 2 kali makan ganjilan (djam 10.00, djam 17.00) atau kapan sadja ada waktu senggang (terluang).

Saudara boleh pilih:

(jadi makan ganjilan djam 10.00, djam 17.00, bukan njamikan atau sembarang djadjanan).

1. Lemper menir djagung (2 buah),
2. [illegible] (1 tangkir) 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 sajuran + 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. [illegible] djam 10.00 atau sesuk pisang 1 piring ketjil (2 ons),
14. Rebus-kentang hitam + katjang tanah (1 piring)

Gandjelan istimewa:

1. Spekkoek gaja baru 1 — 2 potong
2. [illegible] (soal dari menir djagung + daging tjintjang ½ tjangkir
3. Soep djagung 1 piring
4. [illegible] 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 banjak sesuatu makanan ketjil jang dapat disadjikan menurut kekuatan tenaga sipemasak dan keuangan.

Kolmus, tagasari, mentan, mendut, kelepon, tjenil gatot, putu.

Penjon, griesmeel-pudding + saus pisang srikaja, arem² menir djagung.

Sesuatu dari singkong dengan gegetuk isi daging, sesuatu kuat tjimaro, misro, roadoroisi (ubi singkong digoreng), petri manis (roikoek dari singkong dengan pisang didalamnja).

Tapé dari nasi djagung, ice cream tapé djagung + kelapa puan dsb.

Asal perlu djumlah tepung²an. Berbeda dengan membuat/memasak makanan ketjil tsb diatas kini ialah dalam Menu Gaja Baru, tudjuannja membuat sesuatu jang kenjang², tjukup besar porsi untuk dihabiskan serta enak dipetik pada waktu tertentu dan pertama-tama dibikin sedapat mungkin dari beras (menir-djagung, singkong, gaplek sebanjak 1 — 2 ons bahan mentah per orang.

M G B model A ini tak perlu lagi untuk merubah masak nasi dengan laukpauknja, dan perut serta rasa, tak perlu latihan.

—— oOo ——

MENU GAJA BARU B.

Sampai ½ dari pemakaian beras diganti dengan beras-djagung.
Lauk pauk dan sajur sama banjaknja seperti Menu Gaja Baru.
Menu tetap seperti biasa, hanja 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 : pagi² lauk dari sisa malam tambah jang mudah dibikin; siang sama dengan malam.

S E N E N :

Pagi hari : Nasi tjampur djagung, kelapa parut + gula (dikrawu).
Siang/malam
djam 16.00 : Sajur lodeh, ikan asin, tempe goreng, buah.

S E L A S A :

Pagi hari : Sisa lodeh Senen-malam, sambel djenggot.
Siang/malam
djam 16.00 : Petjel sajuran tjampur, rempejek katjang tanah. Pindang goreng, buah.

R E B O :

Pagi hari : Rempejek, kelapa parut + gula.
Siang/malam
djam 16.00 : Oblok daun singkong + ikan asin, kripik tempe, urap sajur²an, buah.

K E M I S :

Pagi hari : Kripik tempe, sisa oblok².
Siang/malam
djam 16.00 : Botok teri + pete tjina, daun so, goreng tahu, sambel tumpang + sajur²an, buah.

D J U M ' A T :

Pagi hari : Sisa botok teri, sambel tumpang.
Siang/malam
djam 16.00 : Sajur asem Djakarta (dengan kemiri di-ulek), matjam' sajuran², 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 sajur'an, sajur asem (bening), tempe/tahu terik, buah.

MENU GAJA BARU MODEL B perlu latihan perut supaja 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, sago dan lain²nja.

Minimum lauk-pauk jang sederhana, memenuhi kesehatan.

S E N E N :

Pagi : **1 piring tiwul + kelapa + gula.**
Siang : Sawut singkong 1 piring tjeper, petjel sajur²an, nasi 1 piring ½ tempe kering, sajur bening (bajam, katjang pandjang) sambel.
antara djam
16.00 : **Sisa siang, sawut ± 1 piring, kelapa + gula.**
Malam : Sisa nasi siang + lauk pauk, tempe kering, sajur bening sambel-petjel.

S E L A S A :

Pagi : Gegetuk singkong + kelapa sebesar 2 × sabun mandi.
Siang : Nasi ½ piring + soep sajuran + empal + sambel gegetuk 2 × sabun mandi.
antara djam
16.00 : **Gegetuk singkong + gula.**
Malam : **Seperti siang.**

R E B O :

Pagi : **Singkong goreng 1 piring tjeper.**
Siang : Sawut singkong, 1 piring djagung tjampur katjang merah urap sajur²an, ikan peda.
antara djam
16.00 : Grontol beras djagung + kelapa + gula
Malam : Nasi beras djagung + lauk siang hari

K E M I S :

Pagi : **Nasi djagung + kelapa + gula.**
Siang : Nasi ½ piring, nasi djagung ½ porsi tidak ditjampur gudek + sambel - goreng tempe, tahu terik.
antara djam
16.00 : 1 gelas grontol, nasi djagung + kelapa + gula
Malam : **Nasi goreng ½ piring.**

D J U M' A T :

Pagi : **Goreng ubi, singkong.**

Siang : Sawut singkong + katjang - idjo, perdjel + sajuran, rempejek **katjang, teri belado, nasi ½ 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 sajuran, nasi ½ porsi

antara djam

16.00 : Tiwul 1 gelas + kelapa + gula.

Malam : Nasi ½ piring, sisa lauk siang.

M I N G G U :

Pagi : **Bubur Menado.**

Siang : 1 piring bubur Menado, nasi ½ porsi, sajur - asem, goreng **ikan asin, sambel - kemiri.**

antara djam

16.00 : 1 piring tjekung bubur sago abon manis, santen

Malam : Nasi ½ porsi dengan sisa lauk.

MENU C memerlukan 4 × 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 ½ kg beras - djagung ditambah 1½ kg singkong harga : ½ × Rp. 110.— + 1½ × Rp. 35.— = Rp. 55.— + Rp. 44.— djumlah Rp. 99,— Sisa uang Rp.. 200,— Rp. 99,— = 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 carbohydrat atau pengganti jang diperlukan dalam djumlah besar jaitu tepung²an).

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

Kami, dalam hal perubahan menu, mengandjurkan dan memberi djalan untuk mengganti beras sebagian/seluruhnja, menurut kebiasaan masing² (jaitu antara ⅓ L — ½ kg beras) dan memperhitungkan bahan pengganti menurut jang lebih murah.

——— oOo ———

MENU GAJA BARU
UNTUK
SELAMETAN² DAN PESTA²

I. 1. Lontong komplit (djagung)
2. dari singkong (djenis mentega), istimewa 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 ditjutji, dibuang jang terapung diberi air 1 liter, direbus sampai mendidih, diangkat, dimasukan sampai airnja sehabis semua.

½ L. santen mendidih ditjampur dengan aronan tersebut, diaduk sebentar diatas api, diangkat.

Isi daun luar lontong penuh dengan aron, direbus didalam air sampai tanek, keras (selalu terendam air).

Menjediakan lontong tersebut lebih baik dikupas daunnja dan lontong utuh² diletakkan dibasi serta diberi dengan tjabe-merah, tjabe hidjau dan lain².

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

Tjobalah sadjikan pesta dengan menu dibawah ini

II. MENU PESTA.

1. Slada husar: ketimun, wortel, nanas, bontjis, daging disadjikan dalam piring ketjil (lepekan).
2. Soto ajam, disadjikan panas didalam mangkok, lengkap dengan tatakannja.
3. Bistik komplit: Daging bistik, wortel, bontjis, puree dari singkong. Singkong sedapat mungkin direbus mentega jang segar, belum lama ditjabut dari tanah, dikukus. .
   Digiling sekali dibuang sumbunja dan jang keras². Digiling 2 × lagi serta ditambah garam sedikit + mentega + vetsin + meritja.

Ditjetak dengan samprotan kue-kering, atau ditambah 1 telor diaduk rata didjadikan bulet² pandjang, dibakar sebentar seperti roti.

4. Pengganti pudding : tape dari beras djagung, dingin dari lemari es. disadikan dengan cream-stroop, ditambah dengan kelapa puan (djika djagung kuning rupanja sangat menarik, jaitu kuning, ros, putih).

5. Buah : buah nanas di iris bulat tipis jang direbus sebentar dengan gula + tjengkeh tanpa air.

III. **MENU PESTA MAKAN MALAM/ISTIMEWA DENGAN ORANG² ASING.**

1. Sosis Djawa : daging djadjang, buncis pe-kodel rembah asem dibikin cylinder sebesar djari, dibungkus dengan telor dadar. Dikukus dalam dandang. Dimakan dengan tjabe ketjil

2. Soep djagung : dari daging lemu (sapi) digiling 3 × bumbu² merdjan garem bawang merah dibikin bulat² sebesar gundu.

Bouillon + selderi di-iket + bawang dipotong besar², wortel di-iris bunder² Djagung diparut, diperas, dengan ditambah air dengan sedikit halus, di-endapkan, airnja dibuang, endapan dimasak, ditjampur dengan sebagian bouillon, diaduk sampai kental. Bumbu soep digoreng dengan mentega dagung gilang menjusul (diangan diaduk sampai mateng), buletan daging tersebut, wortel dll menjusul ditambah bouillon.
Ditjampur dengan bouillon kental tadi.

3 Rubur Penjon 1 potak 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 : Spekkoek Gaja Baru (tepung djagung) lihat resep.

5. B u a h : Pepaja compote : djeruk nipis, gula, pepaja.

—— oOo ——

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 mengsukseskan TAVIP.

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

—— oOo ——

VI. MENU DINNER II

1. Soto ajam.
2. Arem² dari djagung.
3. Radjak gobet [illegible] bangkuang, nanas, ketimun diparut, saus gulamerah, tjabe, asem, garem.
4. Bistik omplit, puree dari gegetuk singkong.
5. Griesmeel pudding dari [illegible] djagung, saus pisang srikaja.
6. Buah: Bowl dari nanas, pepaja, tomat, waluh djipang, citroenzuur, anggur.

—oOo—

MENU DINNER III

1. Soep djagung segar di-iris-iris.
2. L a m p i a.
3. Perkedel tomat isi remir djagung + daging saus tomat.
4. Sie kemplo dengan ketimun, bawang goreng.
5. Ice cream dari tape djagung + kelapa parut + creme strooi.

—oOo—

MAKANAN KETJIL BUAT RESEPSI

Saudara boleh pilih.

1. Lemper remir djagung (djagung kuning, dapat dikupas).
2. Sosis Djawa (daging + daging tiotjang mentah, dikekus).
3. Katjang tanah goreng bawang, jang bara digoreng dan tidak keras.
4. Keripik singkong/tales.
5. Ketan hitam bulat² sebesar bola pingpong, diberi kelapa parut, dengan garem.
   Makannja boleh dengan tusuk.
6. Nanas beignet (nanas diris, digoreng dengan tepung + telur).
7. Sepotong spekkoek Gaja Baru.
8. Gegetuk lindri, ditekin bulat² sebesar bola pingpong, diberi warna jang bagus + essence diberi kelapa (dimakan dengan tusuk).
9. Sate dari manisan, merah kedjau, kuning (supaja mungkel direndam air asem gula 1 hari), waluh siam matang direndam dan citroenzuur, nanas.
10. Pilus dari ubi djalar isi gula.

—oOo—

VII. LEBARAN GAJA BARU.

1. Spekkoek Gaja Baru (dari tepung djagung, tepung beras)
   Warnanja hidjau, kuning diatas,
   Dipotong dengan benang sebesar spekkoek,
   Satu lojang djadi 200 potong,
   Tahan 2 — 4 hari
   Telah 5 tahun kami tjoba' setiap Lebaran, banjak tamu' memilih dan menghargai.

2. Minuman ijs buah, rudjak 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 dengan air gula, diangkat;
   pepaja mengkel dimasukkan kedalamnja selagi panas.

3. Rudjakan nanas, pepaja, ketimun, gula merah, tjabe, asem, terasi.
   Persedian : Gula merah dibuat kintja jang kental. Saban hari bikin sambel lotis.

4. Kering' : kripik singkong, tales, katjang 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 ajam,
Tidak kalah lezat serta murah.

Mudah diternak, 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 ajam.

——— oOo ———

VIII. SAJURAN DWIKORA

KETUA STAND KOWANI Nj. IS SATRIO
pada „HARI TANI"

Sajur'an jang telah dikenal oleh masing' daerah dari kepulauan Indonesia kebanjakan dari Djawa Barat, Sumatera Barat, Djawa Tengah, jang kami pamerkan di Stand KOWANI pada Perajaan „HARI TANI" tanggal 10 Oktober 1964.

Penganjuang Sukarelawan Dokter' dan Sukarelawat' Perawat' jang akan diberangkatkan kegaris depan, sangat menghargai dan memperhatikan bahan' tersebut.

Kebanjakan dodapat di-kebun' atau pagar', ditengah rerumputan, di sawah-sawah.

Sebagai umpama, petjel atau kidap', didemontrasikan, dan ternjata tidak kalah enaknja dari pada sajuran jang biasa dapat dibeli dipasar.

Daftar nama' sajuran tersebut :

1. Daun ratjunan
2. Daun bluntas
3. Daun djambu monjet muda
4. Daun gandaria
5. Daun kelor
6. Daun ketela rambat
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 tapal kerang
44. Daun kembang turi
45. Daun djantung pisang.

——— oOo ———

IX. BAGAIMANA MEMASAK ENAK.

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

Sebagaimana halnja dengan pengetahuan kami tentang baiknja beras tumbuk dan djenis beras Tiandjur, tidak enaknja beras tjere, beras apek, banjak kutu dan lain sebagainja.

Maka kenalilah bahan seperti tersebut dibawah ini:

Tidak baik (apek, sepo, pahit)
Butiran djagung jang banjak terikut gagang, dan berlobang

Beras djagung jang terdiri dari butiran jang:

a) asal dari gagang, atau
b) kulitnja masih melekat, atau
c) terdiri dari butiran jang kempel mendjadi kelompok² jang berulat (apek, sepo)
d) dan butiran² beras jang sebagian besar sudah jang asal dari butiran djagung jang busuk sebagian dekat gagang karena kurang baik pendjemurannja (pahit, sepo)
e) jang tjampur dengan kulit atau bekatul djagung (pahit dan membuat gatal dilcher).

Beras djagung jang baik:

Bannja tidak apek, terdiri dari butiran² jang hampir sama dan berwarna putih, kekuningan, atau kuning orange bergantung dari djenis djagung jang kempel tak ada. Dituji sedikit jang terapung, air tjutji tidak kelihatan keruh sekali.

Terapung disini berarti sama tepung gaplek jang baik bannja tidak apek.

Test : Buatlah 1 sendok tepung dengan air mendjadi bubur dutjutjip
Apek atau pahit, atau gatal² mudah ketahuan.
Tjutjilah bahan sekian kali, sehingga apa jang terapung di angkat, dan di-ulang, diberi air sampai djernih betul.

—— oOo ——

X. LAPORAN
TENTANG BIAJA & HASIL PANEN DJAGUNG
TAHUN 1964

I. Djenis bibit : Metro

Lamanja : 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

Biaja bertanam 1964 : Rp 70.500 (Tudjuh puluh ribu rupiah)

Buat mulai sampai akan panen :) untuk : 1. bibit
) 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 Dieldrin ..... 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 1964 :**

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 sedalam ± 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, sebaiknja ditjampur obat — 1 sendok makan dieldrin, untuk 1 kg bibit.

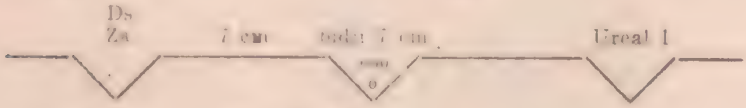
III. WAKTU BERTANAM :

1. Djika tanah tjukup basah
2. September, November (Labuan) — untuk tanah tegalan.
   Pebruari, Mei (Marengan)
3. September, Mei (Marengan) — untuk sawah
   Mei, Agustus (Marengan)

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 ± ½ telundjuk (3 cm)
5. Djumlah bidji jang ditanam : 3 bidji
6. Kalau sudah berumur 15 — 20 hari tanaman dikurangi mendjadi 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 ± 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 mendjadi 2 tanaman sadja.
2. Tjara mendjarangkan tanaman dengan djalan mentjabut batang tanaman kesamping.
3. Pendjarangan dilakukan pada umur 15 hari dan 30 hari, dengan koret, patjul atau badjak.
4. Umur 1½ bulan ditimbun
5. Airilah waktu tanah kurang basah, terutama sekali waktu mulai berbunga (milking stage)
6. Beberapa kali disiangi dan di-siri, tergantung keadaan setempat; jang peting djangan banjak rumput atau kekerangan.

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 1½ 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 ditutji bersih, masukkan dalam pantji dengan 1 liter air, masak diatas api, kurang mendidih 5 menit, lalu diangkat, diamkan hingga air yang masih ada dalam pantji habis (set).

Setelah set tambah lagi dengan 2 liter air, taruh lagi diatas api jang besar.

Biarkan sampai mendidih, kalau lubang kluthuk², ger habis, api ketjilkan.

Kira² ½ djam nasi diangkat dan matang.

MASAK NASI DJAGUNG SETJARA LAIN :

1 liter beras djagung jang telah ditutji bersih, masukkan dalam subluk atau dandang dengan kukusan.

Masak sampai kesset, tiap² dalam waskom. Lalu aduk dengan air matang ± 2½ liter.

Diamkan supaja mekar seperti aronan nasi.

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

Masak nasi tjampur gaplek (Lihat teks Tehnologi Pertanian).

—— oOo ——

XIII. RESEP-RESEP MASAKAN DJAGUNG.

A. NASI-DJAGUNG DARI TEPUNG-DJAGUNG.

Bahan-bahan :

— Tepung djagung : 4 gelas
— A i r : setjukupnja
— Kapur sirih : sebesar butiran djagung

Tjara memasak :

— Tepung djagung diletakkan dalam tampah
— Kapur sirih ditjairkan dengan air
— Kemudian tepung dipertjik dengan air kapur sedikit demi sedikit, sambil diaduk dengan telapak tangan (seperti mengolah tiwul), sehingga terdapat gumpalan² ketjil.
— Lalu dikukus sampai masak (lamanja mengukus ± 1 djam)
— Nasi tiwul dari djagung sudah siap untuk dihidangkan bersama laukpauknja.

B. RESEP MASAKAN LAUK-PAUK.

1. Pergedel tomat.

Bahan² : 5 buah tomat
1½ ons menir djagung
1 t e l o r
½ ons daging
b u m b u.

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

Tjara membuatnja :

Menir djagung direbus; daging + telor + bumbu diaduk kedalam djagung jang telah masak dan sudah diangkat
Sesudah rata, dimasukkan kedalam tomat, jang 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 (dusur) : ebi ditutji dan ditiriskan. Bawang dan tjabe di-iris halus lalu ditumis dengan bumbu jang lain dalam sedikit minjak sampai layu. Djagung dan ebi dimasukkan dan diaduk sampai tertjampur, diberi sedikit air lalu dibiarkan sampai djagung lunak dan airnja habis.

3. ORAK-ARIK DJAGUNG.

Bahan' : — djagung muda : 2 buah
— telor ajam : 3 butir
— w o r t e l
— k o o l
— daging tjintjang : 50 gram
— u d a n g : 25 gram
— prei, seldri
— minjak goreng.

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

Tjara membuatnja :

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

Udang dikulit dan dibelah punggungnja, lalu direbus.

Tjabe, bawang putih dan bawang merah dihaluskan bersama-sama bumbu jang lain.

Djagung dimasak sampai lunak.

Bumbu' kemudian ditumis sampai harum baunja, lalu djagung, udang, serta sajur-sajur dimasukkan dan dimasak sampai masak, bumbu' jang lain (ketjuali telor) ditambahkan dan terus dimasak.

Kemudian telor jang telah dikotjok dimasukkan dan diaduk', diberi vetsin.

Selandjutnja dimasak sampai masak dan kemudian terus diangkat.

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

4. SOP DJAGUNG + SOP DJAGUNG BKF.

Bahan' : Kentang, buntjis, wortel, djagung, daging + kaldu

Bumbu : Garam, lada, merica, pala dan bawang

Tjara membuatnja :

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

5. BOTOK DJAGUNG DENGAN PEDA DAN TELOR.

Bahan :
- — 10 buah djagung basah
- — ¼ 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 dijampur djadi satu dan dibungkusi dengan daun model botol.
Dikukus sampai matang (± 15 menit)
Dihidangkan dalam bungkusnja diatas piring daging.

6. NASI KUNING.

Bahan untuk nasi :
- ½ kg beras djagung
- ½ butir kelapa.

Bahan untuk lauk pauk :
- ½ ons abon
- 1 butir telur
- 1 buah ketimun

Sambel goreng, tempe dan teri
Bumbu-bumbu
Perkedel menir djagung.

Tjara membuatnja :

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

Setelah lauk pauknja masak dan nasi djagungnja telah masak, lalu laukpauk diatur diatas nasi-djagung.
Hidangan ini untuk selametan, misalnja pada Hari Ulang tahun anak².

C. RESEP MASAKAN MAKAN/KUE-KUE.

Dari tepung djagung.

1. CAKE MARMER.

Bahan telur ajam : 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 sampai ± 150° C, baru adonan masuk.
Biarkan suhu 150° C sampai 15 menit dan kemudian di ketjilkan apinja, setelah 30 menit dalam oven, kue matang.

Dari beras djagung :

2. AREM AREM DJAGUNG.

Bahan : 1 kg beras djagung
1 kg beras
½ kg daging
1 butir kelapa
¼ botol minjak kelapa (minjak sajur)
daun pisang batu

Bumbu² untuk isi :

1 ons bawang merah
10 siung bawang putih
½ kg kemiri
¼ 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 garem

Membuatnja :

Beras djagung ditjutji bersih,
Dimasak dengan perbandingan 1 kg djagung 2 liter air dimasak setengah mateng.
Beras dikaru biasa; setelah itu ditjampur dengan beras djagung tersebut diatas.

Untuk isi :

Daging ditjutji bersih, ditjintjang sampai halus
Bumbu² dihaluskan semua, ketjuali daun seldri.
Setelah halus ditumis setengah masak, daging dimasukkan
Kelapa diparut dibuat santan kira² 2 gelas.
Santan dimasukkan kedalam daging dan di-aduk²
Dimasak sampai kering, djika sudah tanak kering, diambil sesendok demi sesendok, untuk di-isikan

Tjara membungkus :

Daun pisang disobek-sobek setjukupnja lalu dilap bersih
Ambil 1 daun pisang, lalu sudah ditaruhkan 1 sendok makan aronan beras djagung tadi.
Diisi dengan 1 sendok daging, dizudeng sapot², lalu daun disemat dengan lidi.
Dimasak selama 4 djam (dihitung 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
¼ kelapa
1 ons gula pasir
¼ kg kentang
— Vanili
¼ N a n a s
½ ons tepung
M e n d j a d i : 14 kue.

Tjara membuatnja :

Djagung diparut, diambil airnja sebandjak 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-untakan lumpur sampai mateng
Dinidangkan dalam piring gelas atau piring tjeper

—— oOo ——

XIV. DAGING/PROTEIN GAJA BARU

(Ahli² GIZI R. S. U. P. DJAKARTA)

Bagaimana akal ibu sebaiknja untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan bahan daging, jang diperlukan sekali untuk pertumbuhan anak² dan untuk mendjaga kesehatan seluruh keluarga, djika ajam dan daging sapi tak terbeli.

Soal suka akan sesuatu makanan sesungguhnja adalah suatu soal kebiasaan, jang dapat dipeladjari.

Tahukah ibu² bahwa sesungguhnja banjak bahan makanan lain jang mempunjai chasiat jang sama dengan bahan makanan ajam, daging sapi tersebut, jang dapat diperoleh dengan harga jang lebih murah?

Banjak diantara kita di Indonesia, sesuai dengan agama dan kebiasaannja, memakan daging jang berasal dari hewan lain dari sapi, kerbau, babi atau ajam.

Di Menádo misalnja, kalong ular dan tikus merupakan makana jang sangat dinikmati.

Diberapa daerah di Djawa dimakan pula kelintji dan laron, sedangkan di Sumatera Barat bebek merupakan makanan sehari² jang digemari.

Bilamana tidak menjalahi agama, mengapakah Ibu tidak memulai pula memperkenalkánnja kepada keluarga?

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

Kelintji mudah dipelihara dan tjepat berkembang biak.

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

Dagingnja berwarna putih dan merupakan rasa seperti daging ajam.

Dapat digoreng, didendeng, dibuat abon atau rendang supaja tahan lama.

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

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

— Bebek dipoteng, dituang sebentar dengan air panas dan ditjabut bulunja;

— Dibakar rata diatas njala api hingga keluar minjak;

— Dajutji sudah digosok dengan sabun atau direndam air kapur, dajutji digosok diperas, dajutji lagi. (jang menjebabkan amis, ialah lemak dibawah kulit).

Bekek ini siap untuk diolah menjadi berbagai matjam masakan, jaitu dapat digoreng, dituna, dimasak opor, dibumbu hidjau, dibuat rendang dan sebagainja.

Selain dari bahan makanan jang disebut diatas, Ibu² djangan lupa dengan bahan makanan berasal dari tumbuh'an, jang chasiatnja menjerupai daging, dengan harga jang djauh lebih murah lagi.

Jang dimaksud ialah katjang², kering, seperti katjang-merah, katjang-tolo, katjang tunggak, katjang hidjau, katjang kedele, dan hasil'nja seperti tahu, tempe dan ontjom.

Dari djagung dapat pula dibuat sematjam hasil peragian seperti tempe jang dapat dibuat sebagai berikut:

— Bahan tempe jang dibuang setiap mentjutji beras djagung, dikukus, diregiskan dan diberi ragi tempe; dibungkus.

Hasilnja sekarang kira² 8% protein.

Bagaimana Ibu², bersediah 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 bumbu² lainnja, ketjuali laos, daun kunjit, sereh dan bawang-merah.
— Bawang merah di-iris halus.
— Panaskan minjak dalam wadjan; irisan bawang-merah di goreng kuning, kemudian bumbu² lainnja dimasukkan terus digoreng sampai masak, ketjuali daun kunjit, sereh dan laos.
— Masukkan bebek ber-sama² dengan daun kunjit, laos dan sereh.
— Masakan ditutup dan didjerangkan sampai ½ matang; Kadang² 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 ½ buah

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

Tjara membuatnja :

— Bebek jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
— Kelapa diparut dan didjadikan santen sebanjak 5 gelas dan 2 gelas tipis.
— Bebek direbus ber-sama² dengan bumbu² dalam santen entjer sampai mendidih dan empuk.
Masukkan santen kental dan asem, dan terus dimasak sampai matang dan kuahnja tinggal separo, sambil di-aduk².

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 jang sudah dibersihkan dibelah bagian dadanja.
— Kelapa diparut dan diperas santen 3 gelas; bumbu' dihaluskan, ketjuali sereh dan laos, ditumis.
— Masukkan bumbu' jang halus dan direbus sampai kering.
— Bebek dimasukkan kedalam dan diaduk dengan sisa' 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 :

— Kelintji jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
— Direbus bersama garam, asam dan laos sampai empuk.
— Kelapa diparut, dijadikan santen sebanjak 2 gelas.
— Bumbu² seperti bawang merah, bawang putih, ketumbar dihaluskan masukkan kedalam santan ber-sama' dengan gula djawa dan asem.
— Daging jang sudah direbus tadi dipisahkan dari tulangnja dan ditumbuk halus.
— Masukkan kedalam santan tadi, rebus sampai kering, sambil diaduk.
— Digoreng dengan minjak.

5. RENDANG KELINTJI.

Bahan : Kelintji 1 ekor
Kelapa 1 butir

Bumbu : Bawang merah, bawang putih, tjabe merah, laos, djahe, kunjit, daun kunjit, daun djeruk purut, sereh, garam

Tjara membuatnja :

— Kelintji jang sudah dibersihkan dipotong potong.
— Bumbu[a] 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 BALI.

Bahan : Kelintji 3 ekor
Minjak kelapa ½ 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 ditumis, 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 kuah tinggal sedikit, dan kelintji djadi empuk.

—— oOo ——

MEMPERKENALKAN RESEP² MAKANAN JANG DIBUAT DARI BAHAN MAKANAN POKOK PENGGANTI BERAS.

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

I DARI BAHAN SAGU :

1. **Kue bangket.**

Bahan²nja : 1 kg tepung sagu basah, 0.5 kg gula pasir, 2 butir kelapa, 1 butir telur ajam dan sedikit vanili.

Tjara membuatnja :

Kelapa diparut dan diambil santannja kira² 4 mangkok, kemudian santan tsb. dimasak hingga pekat, apabila sudah pekat masukkan gula dan panili kemudian dimasak lagi hingga kental. Lalu diangkat dan biarkan sampai dingin. Setelah dingin tepung dimasukkan dan diaduk, adukan tsb. tjukup kerasnja hingga dapat ditjetak pada tjetakan kue dan dialaskan diatas papan setebal 0.25 jntn baru ditjetak menurut kehendaknja masing² setelah dipan (dibakar dalam oven dengan api diatas dan dibawah.

2. **Kue bangket nasional.**

Bahannja : 1 kg tepung sagu basah, 2 mangkok gula pasir halus, 0.5 mangkok santan kelapa, 0.5 mangkok mentega, 2 butir telur ajam dan satu sendok teh panili.

Tjara membuatnja :

Tepung sagu basah ditjampur dengan gula pasir halus dan biarkan selama 30 menit, setelah itu telur, mentega, minjak 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 sedikit² dalam papan dan tjetakiah seperti no. 1 tadi dan dengan tjara pembakaran jang serupa.

3. **Mie sagu.**

Bahan²nja : 1 kg tepung sagu.basah.

Tjara membuatnja :

Tepung sagu basah ditjampur dengan gula pasir halus tadi dan biarkan selama 30 menit, setelah Tepung sagu basah diajak dengan adonan jang dibuat dari buah kemudian di-potong² sebesar kelereng. Sedikit demi sedikit rebuslah air sebanjak ½ periuk jang sedang besarnja. Apabila sudah mendidih air tsb masukkan sagu jang telah dibulat kan tadi 5 atau 7 butir sekali rebus selama 10 menit, kemudian diangkat dan dimasukkan kedalam bekom kemudian petjahkan dan aduk selagi masih panas hingga rata seperti adonan roti gembung. Setelah itu masukan kedalam tjetakan ale (tjetakan kue seperit jang banjak lobangnja). Apabila telah selesai, rebuslah air hingga mendidih dan masukan kue tadi hingga mengembang, setelah mengembang [illegible] dengan air dingin. Atau dengan tjara-tjara memasukan adonan diatas papan setebal 0.25 lalu kemudian di-iris 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 masukkan tepung sagu diaduk lagi kemudian ratakan hingga rata betul. Setelah [illegible] dimasak (dalam panci jang sebelumnja diolesi dengan mentega.

bahan .

1. Bolu Dwikora.

Bahan²nja :

½ gelas gula pasir kasar.
¾ gelas tepung arorut.
3 butir telur ajam.
2 bungkus vanili.
2 sendok makan mentega.
4 sendok makan gula halus.
½ 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.

Cremo 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.
¾ „ gula pasir.
2 bungkus panili dan garam setjukupnja.

Tjara membuatnja :

1. 1 gelas air untuk mentjairkan tepung arorut tsb.
2. 3 gelas santan sisa tadi didjenangkan.
3. Setelah mendidih tjairan tadi dimasukkan dan di aduk 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 lalu nenas diangkat warna dikentalkan dengan tepung sedikit.

3. **Tjendol/Dawat.**

Bahan²nja : 1 gelas tepung arorut.
4 gelas air.
2 bungkus panili.
½ kg gula merah.
½ 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. Tjairan tsb. dimasukkan dan di-aduk² sampai masak
4. Ditjetak dengan tjetakan tjendol.

Dihidangkan dalam gelas dengan djuruh dan santan

Tjara membuat djuruh :

Air, garam, daun pandan, asli dirangkas sampai agak kental.

Membuat santannja :

Kelapa diparut dan membuatnja dengan air jang sudah masak.

4. **Poding Arutina.**

Bahan²nja :

1 gelas tepung arorut.
4 gelas air santan.
¾ 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 tjairan 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. Setelah masak dituangkan dalam tempat jang rata tebalnja 5 cm.
3. Setelah dingin diris kurang lebih lebarnja 3 cm
4. Didjemur.

7. **Ongol².**
Bahannja :

Tepung terigu, gula, garam, daun pandan dan santan

Tjara membuatnja :

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

8. **Roti marie.**
Bahannja :

200 grm tepung gandum/gaplek : 12 sendok makan
200 grm tepung arorut : 17 sendok makan.
4 sendok makan mentega.
10 sendok gula.
¼ gelas susu.
1 telur ajam.

Tjara membuatnja :

Mentega dan gula diketjok sampai kembang. Telur, soda kue dimasukkan terus di-aduk². Susu dimasukkan dan tepung. Adonan ini digilas tebalnja ½ cm, ditjetak kemudian dibakar.

9. **Urap.**
Tjara membuatnja :

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 membuatnja :

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

2. **Kue gurih.**

Bahannja :

Kimpul, gula merah, minjak kelapa dan kelapa

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas, diiris ketjil² ditjutji (untuk mengilangkan lendir) kemudian digoreng.
Setelah agak kering, gula jang sudah disisir dimasukkan.
Kalau sudah agak kering diangkat dan ditjitak sewaktu masih panas.

3. **Roti dalia.**

Bahannja :

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

Tjara membuatnja :

Telur dikotjok dulu sampai umat (seperti akan dibuat bolu), lalu gula dimasukkan, dikopjok lagi sampai gula itu tjampur dengan telurnja, setelah itu mentega dimasukkan. Kalau semua itu sudah rata lalu tepung sedikit dimasukkan kedalam adonan.

Tjara membakarnja :

Ambil loyang atau paying pantji, lalu adonan ditjetak diatasnja. Kemudian dibakar api atas bawah, membakarnja 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 diris menurut sesukanja, besar atau ketjil.
Sesudah itu lalu ditiuti jang bersih, dimasukkan didalam pantji direbus sampai matang baru diberi gula Djawa dan santan.

5. **Kue kering.**

Bahannja : 1 kg kimpul, 1 ons gula aren, ½ ketjap radjangan lombok, bawang merah/putih, salam, dan laos setjukupnja dan garam.

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas, diradjang tipis² lalu digoreng sampai kering.
Radjangan lombok, bawang merah/putih, digoreng, setelah lemas itu alas, gula, garam salam, laos. Ketjap ditjampurkan lalu didak sampai gula tadi nggelali, kemudian radjangan kimpul tadi ditjampur.

6. **Kue panjan.**

Bahannja : 3 butir telur dan sedikit tepung tengu (beras disongan), 1 ons daging tjintjang dan 21/2 ons kentang (kimpul).

Tjara membuatnja :

3 butir telur dibuat dadar badan, lalu membuat adonan vercadi, dicetakan pada telur dadar, lalu digulung dalam daun pisang seperti lontong lalu dimasak.
Sesudah lemak/matang lalu diiris setebal 11/2 cm. dan dibungkus telur jang sudah dikotjok lalu digoreng.
Mengidangkannja dengan lombok rawit.

7. **Getuk Trio.**

Bahannja : Kimpul 1 kg dn gula pasir ¼ kg.
Mentega, garam dan sedikit tjoklat.

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas ditjutji jang bersih lalu direbus sampai matang. Sesudah matang lalu ditumbuk sampai halus lalu diberi gula. Baru mendjadi getuk diberi mentega, kalua djadreu getuk putih sudah djadi, tinggal membuat jang tjoklat, dan kalau sudah selesai semua lalu digulung seperti membuat rolade.

8. **Dari bahan tjantel.**

1. **Nasi tjantel.**

Bahannja :

Tjantel merah.
dan tjantel putih.

Tjara memasaknja :

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

sedikit (bahasa Djawa dlntil) lalu masukkan dalam dandang sampai air dalam dandang sampai mendidih dan achirnja ditambah air masak (dasiran) setjukupnja dan tunggu sampai masak betul.

Memakannja dengan urap gudangan.

Bahannja :

1. Bajem.
2. Katjang pandjang.
3. Tokolan katjang hidjau (tjambah).
4. Lombok merah.
5. Kelapa muda kentjur djeruk purut, terasi, bawang, gula djawa dan garam setjukupnja.

Tjara membuatnja :

Bajem dan katjang pandjang setelah dibersihkan dipotong potong menurut kebandingan, lalu direbus dan diberi ketjambah direbus (semuanja setengah masak).

Bumbunja ditumbuk sampai halus lalu dicampur dengan kelapa jang telah diparut, dan untuk kemudjanja ditambah tempe batjem.

Tjara membuat tempe batjem :

Tempe direbus diberi bumbu gula djawa, asem garam, ketumbar jang telah ditumbuk dan daun 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 :

Kelapa jang telah diparut ditjampur dengan gula pasir dan panili. Tepung didjadikan adonan dengan santan dan garam sedikit, lalu didjadikan bulatan2 ketjil adn didalamnja diisi tjampuran jang tsb diatas. Setelah dibungkus dan diberi santan, lalu direbus (dilangsang) sampai masak.

3. Mega mendung.

Bahannja :

1. Tjantel.
2. [illegible]
3. Santan.
4. Gula pasir/gula Djawa.
5. Pewarnaan.
6. Garam.

Tjara membuatnja :

Tjantel beras jang telah direndam ± 1 malam dimasak diaduk lebur padat hingga masak dan sebelumnja diberi warna.

Waktu diangkat dicampur 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 direndam air ± 1 malam, lalu dimasak seperti membuat nasi beras dengan ditambah daun pandan, panili dan daun salam. Sesudah masak betul lalu diangkat 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 3× lipat dibubur sampai matang dan kental, kemudian ditjetak dipapan.

Membuat sausnja ,jaitu tape dikolak kemudian disaring.

2. **Gries meel isi. (bisa daging dan bisa djuga telur).**

Bahannja : 1. **menir djagung.**
2. **telur, daging.**
3. Kalau isi telur maka bahannja ialah : tjabai merah bawang merah, laugkuas, tomat, daun salam dan garam.
4. Kalau pakai isi daging maka bumbunja : santan gula, daun salam.

Tjara membuatnja :

Tjara membuatnja seperti grees meel tadi diatas dan selain isinja.
Membuat isinja : jaitu telor bebek direbus kemudian dibelah dan ditjampur kesambal ulek goreng dari bahan bahan (tjabai merah, bawang merah, laugkuas daun salam, tomat dan garam).
Mengisi isinja ini jaitu waktu menir tadi waktu ditjetak dipapan.

3. **Kroket djagung.**

Bahannja :

1. **Tepung djagung.**
2. **Daging.**
3. Wortel, prei saldri, pala lada, bawang merah, telur bebek/ajam dan minjak goreng.

Tjara membuatnja :

Daging direbus sampai lemah, wortel ditutji tahu diiris persegi ketjil', Kalau daging sudah lemah diiris ketjil atau disuwir seperti membuat abon. Bawang merah digoreng atau menggunakan bunga sedengan matang, jaitu tepung djagung dimasukkan setelah tepung djagung masuk diberi kaldu sedikit demi sedikit sambil diaduk' baru daging dimasukkan, diteruskan dengan sampai tepungnja meringkil. Banjaknja kaldu dikira kirakan agar adonan tjukup kental, dan jang terachir wortel, prei saldri dimasukkan, dan dimasak sampai kental betul dan dapat dibentuk. Ragout (adonan tsb) ini kalau sudah dingin dibulat pandjang dan sebelum digoreng kroket ini lebih dahulu dipanir.

Tjara memanir djagung.

— Djagung disangan dahulu sesudah itu telur dikatjau
— Ragout jang sudah dibubuk dimasukkan dalam telur dulu sesudah itu digulingʼ dalam tepung djagung

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

4. **Kue dakotjan djagung.**

Bahannja : Tepung djagung 2 gelas mundjung.
Santan kental 1 ½ gelas.
Gula Djawa 2 ½ ons — 3 ons
Katjang tanah 1 ½ ons.
Panili dan sedikit garam halus.

Tjara membuatnja :

Santan, gula djawa direbus dan diberi garam sedikit. Katjang tanah disangrai kemudian kulitnja dibuang, ini ditumbuk dan pada sudah agak kental tepung djagung dimasukkan (ini sambil diaduk dengan katjang jang sudah ditumbuk tadi). Adonan ini diaduk terus sampai kental sekali, apabila sudah matang pada sudjan baru diangkat. Kemudian dimasukkan dengan kibisat djagung dan pada kedua udjung diikat dengan benang.

5. **Kue dadar**

Bahannja :

1 bidji kelapa.
Tepung djagung 1 gelas peres.
Tepung sagu 1 gelas peres.
Gula Djawa 1½ gelas peres.
Garam setjukupnja, daun pandan, telur dan daun sudji.

Tjara membuatnja :

Kelapa jang sudah diparut diperas untuk santan.
Dimasak dengan sedikit garam daun pandan sampai mendidih dan diaduk supaja tidak petjah dengan tiampur dengan tepung.
Ambil satu butir telur dikotjok sebentar lalu dimasukkan pada adonan tadi, kemudian aduk sampai rata.
Sediakan wadjan dadar diulas dengan minjak, djika sudah panas adonan dituangkan kedalamnja.
Memakannja dengan anten².

6. **Djenang wangi.**

Bahannja :

Tepung djagung : 1 mangkok.
Kelapa : ½ butir.
Gula Djawa : 1 ons.
Nangka masak daun pandan dan sedikit garam

Tjara membuatnja :

Kelapa dibuat santan kentai. Gula pasir, gula Djawa dan garam sedikit, pandan, santan kental semua bahan ini direbus.
Setelah mendidih tepung djagung dan irisan nangka dimasukkan sambil di-adok², djagung ini dimasak terus sampai tidak melekat pada wadjan, baru diangkat dan baru dibungkus dengan kertas minjak.

7 **Frituur.**
Bahannja :

Tepung djagung	:	**1 gelas mundjung.**
Telur ajam/bebek	:	**2 butir.**
air/santan	:	**¾ gelas.**

Tjara membuatnja :

— Telur dikotjok sebentar masukkan tepung djagung, garam, mardja hafus dan air/santan ditjampur sampai rata.
— Wadjan untuk menggoreng harus tjekung.
— Wadjan diberi minjak goreng dan dipanaskan, begitu djuga tjetakan frituur dimasukkan kedalam minjak supaja panas. Setelah panas diangkat kemudian dimasukkan adonan dan digoreng.
— Djika frituur belum kering djangan diangkat dulu tjetakannja.
— Menghidangkan diisi dengan ragout diatasnja diberi sedikit hiasan.
— Tjara membuat ragout seperti untuk kroket, regout 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, ditjutji diparut dan ditjampur dengan kelapa parut, diberi gula merah, garam dan diaduk sampai rata.
Adonan ini dipan sampai kuning warnanja.

2 **Sermijer.**
Bahannja :

Ketjap pahan, pati kandji, garam dan minjak goreng

Tjara membuatnja :

Kelapa dikupas ditjutji, diparut, diperas (tak pakai air) ampasnja ditambah dengan kandji dan campuran ini diberi garam sedikit. Kemudian dibungkus dengan daun pisang seperti lontong. Dikukus, djika sudah masak diris tipis kemudian didjemur sampai kering. Menghidangkannja digoreng dahulu.

Tjara lain : Adonan sermijer ini diambil sedikit ditipiskan diatas tutup pantji jang terbalik, kemudian ditutupkan pada pantji jang ada airnja 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, djae, kunjit laos, salam, daun kunjit, gula Djawa, garam dan teri atau daging.

Tjara membuatnja :

Daun singkong dibersihkan baru ditjutji, kemudian dipotong-potong 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 ajam/bebek (10 tahu : 2 telur ajam/bebek), maritja, garam, berambang goreng atau berambang mentah.

Tjara membuatnja :

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

Daun singkong ditjutji. Tjara membungkus jaitu daun singkong diatur diatas daun pisang jang rapat, setelah itu tahe jang sudah dihaluskan ditaruh diatas daun singkong. Apabila sudah rata ditutup lagi dengan daun singkong. Begitu seterusnja sampai lapis jang 3 atau 4. Kemudian bungkusan tahe tadi dibungkus dengan daun pisang seperti lontong. Apabila dikukus jang tua sadja, apabila sudah masak, diangkat dan didinginkan. Apabila sudah dingin lalu diiris dengan pisau jang tadjam. Dihidangkan dengan saus tomat.

Tjaramembuat saus tomat.

Tomat direndam dalam air mendidih ± 10 menit kemudian kulit dari tomat akan mengelupas, setelah itu tomat dihantji airnja. Air tomat ini kira² masak lagi dan diberi bawang lada ½ garam ¼ gula pasir untuk lebih enaknja dapat diberi bawang sedikit, sesudah itu didihkan sebentar dan rasa sudah enak baru diangkat.

5. **Kelio daun singkong.**

Bahan :

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

Tjara membuatnja :

Daun singkong ditjutji lalu di-iris² jang halus.
Bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos dan sere, daun djeruk wangi, kelapa sangan dihaluskan.
Bumbu jang sudah halus ditumis dengan minjak sedikit kelapa sangan ditumis sekali. Setelah itu daun singkong dimasakkan apabila sudah agak lajuh santan dimasukkan dimasak sampai daun singkong lunak. Santan didjaga djangan sampai petjah.

6. **Opor daun singkong.**

Bahan :

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

Tjara membuatnja :

Daun singkong ditutji lalu direbus dalam air mendidih, apabila sudah lunak lalu diangkat, setelah itu dibuat tali atau diikat ketjil², bumbu dihaluskan ketuali salam, laos. Bumbu jang sudh dihaluskan ditumis lalu tahu

dimasukkan diberi santan jang tjair dahulu, kalau sudah mendidih daun singkong dimasukkan, apabila santan tjair sudah tinggal sedikit baru santan kental dimasukkan sekali diaduk² dan djangan sampai santan petjah. Apabila sudah matang diangkat, dihidangkan dalam basi ditaburi bawang goreng.

7. **Oblok - oblok daun singkong.**
Bahan :

Daun singkong, katjang tolo, teri, kulit mendjo jang merah, lombok hidjau, bawang merah/putih, terasi, tempe bosok, gula Djawa, kentjur, salam, laos, dan garam + kelapa muda.

Tjara membuatnja :

Bumbu dihaluskan ketjuali salam dan laos. Daun singkong ditjutji lalu di potong² halus, katjang tolo jang sudah direndam dihaluskan (agak kasar), kelapa muda diparut lalu diperas sampai kelihatan santannja. Lombok merah dan hidjau diiris halus, kemudian bahan² seperti daun singkong, bumbu, kelapa muda dan katjang kulit mendjo jang sudah diris halus didjadikan satu dimasak sampai masak.

8. **Botok daun singkong.**
Bahan :

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

Tjara membuatnja :

Daun singkong ditjutji lalu diiris halus. Katjang tolo jang sudah direndam ditumbuk agak halus, bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos, kelapa parut. Semua bahan² ini didjadikan satu bila rasanja sudah tjukup lalu dibungkus dengan daun pisang seperti botok tempe membungkusnja, dan diberi daun salam dan laos. Achirnja dikukus sampai masak.

9. **Goreng daun singkong.**
Bahannja :

Daun singkong, jang muda, minjak, gemuk daging.

Tjara membuatnja :

Bumbunja : lombok merah, bawang merah, garam, terasi bakar digiling halus² dan digoreng dengan minjak atau asam djawa (tjuka). Daun singkong sesudah digoreng dengan minjak dan masak lalu ditjampur mendjadi satu dengan bumbu² tadi.

10. **Pepes ikan asin.**
Bahannja :

2 ekor ikan asin jang ditjutji, sedikit daun singkong, lombok muda, djeruk petjel, bawang merah, temat diiris, asam djawa, garam. Semua bumbu² ini didjadikan satu.

Tjara membuatnja :

Daun singkong, diberi irisan bumbu tersebut, tengah²nja diberi ikan asin, kemudian taburi lagi dengan irisan bumbu, tutup dengan daun singkong, dibungkus baik² dengan daun pisang dan [illegible] lalu dipangpang diatas api atau dikukus.

11. **Gudeg daun singkong dan nangka muda (gori)**
Bahannja :

Daun singkong, nagka muda, santan, bawang merah/putih, ketumbar atau djintan, kemiri, tempe bosok, gula djawa, salam, laos dan garam.

Tjara membuatnja :

Nangka muda dikupas ditjutji lalu direbus, daun singkong ditjutji pula. Bumbu dihaluskan, lalu didjadikan satu dengan daun singkong dan dengan [illegible] sudah direbus dengan santan tjair dimasak sampai daun singkong mendjadi lunak. Apabila sudah lunak santan kental dimasukkan lalu dimasak sebentar kemudian diangkat.

——— oOo ———

PAMERAN

No. Zone	Daerah	Bahan Masakan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone I	Semarang	Djali	4	1. Beras djali 2. Nasi djali 3. Ketan djali 4. Tape djali	Nj. Suroso BSC.	
Zone II	Jogjakarta	Kentang	10	1. Bestik komplit 2. [illegible] 3. [illegible] 4. [illegible] 5. [illegible] 6. [illegible] 7. [illegible] 8. [illegible] 9. [illegible] 10. Kjoke'	Nj. Sugijo	
Zone III	Pekalongan	Sagu	3	1. Tepung sagu 3. Susu katjang hidjau 2. Kueh kering		
Zone IV	Tegal	Katjang Hidjau	12	1. Katjang hidjau 2. Buaur baji 3. Pading 4. Sambel goreng 5. Sajur/gulai 6. Bubur 7. Kueh satu 8. Bregedel 9. Sup 10. Sambel goreng kering 11. Rempejek	Nj. Sartipio	

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
				12. Nasi gaplek tjampur 13. Kueh cake		
Zone V	Tjilatjap	Pisang	7	1. Selai pisang 2. Pisang mandi 3. Kering pisang 4. Grobi pisang 5. Nasi pisang 6. Pisang godog/goreng 7. Getuk pisang	Marhoeningsih	
Zone VI	Purbolinggo	Daun ketela pohon (daun singkong)	9	1. Nasi pohong 2. Sajur 3. Petjak katjang tolo 4. Bulut goseng 5. Kemlandingan 6. Taart 7. Kripik 8. Lumpia 9. Apem	Nj. Suharti	
Zone VII	Purworedjo	Katjang tolo	12	1. Pejek 2. Manto 3. Kumbu 4. Ketjambah 5. Kroket 6. Ajung 7. Rawon 8. Oseng 9. Asmarandana 10. Kering 11. Urap katjang tolo 12. Gandos	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. Geluk 4. Bepatil 5. Pon[illegible] 6. Kimpul [illegible] 7. Sambel goreng kering 8. Sambar 9. Lompong 10. Bubuti 11. Gado 12. Kroket 13. Gethuk 14. Pudding 15. Sambel goreng 16. Tjendolog 17. Kue[illegible] 18. Roti 19. Kolak 20. Buah tales	Nj S R Surjoto	
	Zone IX	Surakarta	Ketela rambat	6	1. Ubi buah 2. Grobi 3. Kuek Pantja Tunggal 4. Getuk Solo 5. Frikadel 6. Sambel goreng kering	Nj S Adhy Soeripto	
	Zone X	Wonogiri	Tjantel/Bengkuk	18	1. Ketan 2. Nogosari 3. Wadjik	Nj S[illegible]g[illegible]rio	

No.	Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penyelenggaraan	Keterangan
					4. Brondong		
					5. Gandos		
					6. Kemplang		
					7. Djenang		
					8. Mega mendung		
					9. Mendut		
					10. Nasi & lauk - pauk		
					11. Tjantel beras		
					12. Buah/pohon		
					13. Tepung tjantel		
					KORO BENGUK		
					1. Katjang		
					2. Tempe kering		
					3. Tempe batjem		
					4. Kemlandingan		
					5. Botok		
					6. Tempe Kemlandingan		
Zone XI		Purwodadi	Kedelai/Ganjong	11	1. Nasi kedelai	Sri Kusmijati	
					2. Tempe		
					3. Nagasari		
					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	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone XII	Pati	Djagung	30	1. Nasi	Nj. Budi Setyono	
				2. Sajur		
				3. Botok		
				4. Urap		
				5. Srabi		
				6. Frikadel/Ba'wan		
				7. Katul		
				8. Lapis		
				9. Lemet		
				10. Satu (Satru)		
				11.		
				12. Bolu panggang		
				13. Bolu kukus		
				14. Pasung		
				15. Arem²		
				16. Bubur		
				17. Lepet		
				18. Brondong		
				19. Krasikan		
				20. Besto		
				21. Rebus		
				22. Ento		
				23. Awuk²		
				24. Nogosari		
				25. Krabjak		
				26. Tepung		
				27. Beras		
				28. Bakar		
				29. Mentah		
				30.		

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone	Semarang (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. Botok 9. Buntil daun talas 10. Gudangan daun kates 11. Buntil daun singkong	Nj. Sutarto	
—	DJAKARTA	Buah'an. Daging	4	1. Jam. ; Nangka — Nanas — pepaja — Rendang.	Persatuan Istri KOPEM.	
—	Klaten	Arorut	12	1. Bolu Dwikora 2. Poding Dwikora 3. Tjendol 4. Tepung 5. Poding arutina 6. Nasi 7. Kerupuk 8. Ongol² 9. Roti marie 10. Urap 11. Umbi rebus 12. Kue kering	Nj. Soetiono	

Pertj. BKTN - 22