

Hai Mnahat

Kreasi Resep Pangan Lokal Timor







Kata Pengantar	5
Pangan Timor dan Kandungan Gizinya	6
Hidangan Balita	17
Bubur Jagung Bose.....	19
Bubur Jagung Kacang Hijau	20
Bubur Kacang Arbila	21
Bubur Talas Pisang	22
Bubur Labu Kuning.....	23
Bubur Ubi Ungu.....	24
Sup Ubi Jalar.....	26
Puding Marungga (Kelor).....	28
Hidangan Keluarga	33
Jagung Bose Aneka Kacang	35
<i>Mak Tutu</i> (Jagung Kukus Bumbu Santan)	36
<i>Mak Tutu Fua Suka</i> (Nasi Kacang Campur).....	37
<i>Mak Buka</i> (Sorgum Santan)	38
<i>Mak Laku Suma</i> (Pisang Kukus Campur Kelapa).....	39
<i>Mak Noah Lauk Molo</i> (Ubi Kayu Kelapa Kukus).....	40
Pisang Santan Bumbu	41
Sup Ayam Kampung Sayur.....	42
Ayam Halia.....	43
Sup Kacang Hijau.....	44
Sup Kacang Merah	45
Sayur Nangka Santan	46
Kelor Rebus	48
Kecipir Bale.....	49
Tumis Rebung Bambu.....	50
Rumpu Rampe Bunga Gamal	51
Kacang Turis Tumis.....	52
Jagung Manis Bale	53
Talas Asam Manis	54
Dadar Pucuk Labu	56
Perkedel Jagung	58
Perkedel <i>Fua Naes</i> (Kacang Campur).....	60
Perkedel Kacang Arbila.....	62
Perkedel Ubi Kayu	64
Perkedel Ubi Keladi Bacicak.....	66
Acar Henas	68
Lawar Henas.....	70
Terong Sambal	71
Sambal Kulit Pisang Luan	72
<i>Lu'at Kaen Sufa Mtasa</i> (Sambal Bunga Gala-gala)	73
Sambal Tomat Cherry	74





Hidangan Perayaan 79

Lakutobe..... 81
 Babi Cing 82
 Sate Daun Ubi..... 84
 Umbut Pisang Kuah Santan 85
 Jantung Pisang Santan Bumbu Kuning 86
 Sup Turis Bayam Ayam Kampung 88
 Sup Bola Labu Kuning 90
 Bakso Ubi Kayu 92

Makanan Ringan 97

Maktutu (Jagung Titi) Ayam Tahu 99
 Daun Ubi Tahu Kukus 100
 Terong Goreng 102
 Nugget Tempe 104
 Buncis Goreng Tepung..... 105
 Keripik Bayam 106
 Keripik Bunga Gala-Gala/Turi 108
 Keripik Rongga Batang Pisang..... 109
 Keripik Batang Pisang..... 111
 Peyek Kelor Kacang Hijau 112
 Pepaya Muda Goreng Tepung 114
 Salome Labu Kuning Saus Kacang 116
 Tart Jagung 118
 Tart *Lauk Mone* (Ubi Kapuk)..... 119
 Ubi Lapis Hue..... 120
 Babika Bakar..... 121
 Lemet Labu 122
 Talam Labu Kuning 123
 Bola-Bola Labu Kuning 124
 Onde Labu Kuning..... 125
 Bubur Gaplek Ubi Kayu..... 126
 Es Krim Alpukat 127
 Susu Jahe Kelor..... 128

Tentang Kopernik..... 134

Tentang Program PANGAN 134

Tim Penyusun dan Kontributor 138



Sepiring hidangan sederhana dengan bahan pangan lokal mampu memberi kontribusi yang besar untuk membangun sistem pangan dan komunitas yang tangguh iklim.

Timor memiliki kekayaan pangan lokal yang sangat melimpah: jagung bose yang sehat dan mengenyangkan, yang biasa dicampur dengan berbagai sayur musiman, umbi-umbi dan aneka kacang yang tahan iklim, serta rempah dan sayur yang tumbuh subur di pekarangan rumah atau hutan sekitar. Banyak bahan pangan lokal juga diperoleh langsung dari alam, mulai dari berbagai jenis daun, bunga, umbi, sampai buah musiman.

Bahan pangan lokal tradisional ini bukan hanya identitas masyarakat Timor, tetapi juga solusi terhadap tantangan gizi, stunting pada anak, dan ketergantungan pada makanan serba instan yang makin meluas.

'Hai Mnahat' berasal dari Bahasa Dawan, yang berarti *'katong pung makanan'* atau makanan kita. Inovasi dan kreasi resep dalam buku ini disusun bersama Mama-mama Kader Posyandu serta keluarga dengan balita dan ibu hamil di Desa Kuatae, Kesetnana, Noinbila, Nonohonis, dan Biloto sepanjang pelaksanaan Program PANGAN Kopernik dari tahun 2021 hingga 2025.

Melalui buku resep ini, kami mengajak para pembaca untuk kembali mengenali, merawat, dan menghadirkan bahan pangan lokal, baik lewat resep warisan nenek moyang maupun kreasi baru yang disesuaikan dengan selera masa kini. Setiap hidangan merupakan sebuah bentuk perlawanan: terhadap ketimpangan gizi dalam keluarga serta terhadap tradisi dan sumber pangan yang tumbuh di sekitar kita yang mulai terlupakan.

Mari kita mulai dari rumah. Dari meja makan keluarga. Dari bekal anak-anak sekolah. Dari menu yang kita hidangkan kepada kerabat dan saudara. Semua berawal dari langkah kecil, dan tak ada yang lebih bermakna daripada menyajikan makanan sehat, lokal, dan penuh rasa untuk orang-orang terkasih.

"Le nako pah, tpanat ma tpainote"

(Yang datang dari alam, mari kita jaga dan rawat)

– peribahasa Timor

Mari jaga warisan ini bersama, lewat piring demi piring yang kita sajikan dengan hati.



1/3 lauk pauk & buah



1/3 makanan pokok

1/3 sayuran

Sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengkampanyekan pedoman “**Isi Piringku**”. Pedoman ini menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna dan menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dalam proporsi yang tepat, mencakup makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam satu piring setiap kali makan.

“Isi Piringku” merupakan pedoman umum yang dapat disesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan bahan pangan lokal. Bagian ini menyajikan berbagai contoh bahan pangan lokal dari Timor yang tidak hanya mencerminkan kekayaan budaya, tetapi juga kaya gizi dan mendukung pola makan seimbang sesuai pedoman tersebut.

Sumber Karbohidrat & Energi



Pisang Luan

Kandungan: Kalium, karbohidrat, pati, serat, vitamin dan mineral seperti vitamin C, kalsium, fosfor, dan antioksidan

Manfaat:

- Sebagai sumber energi dan serat
- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh
- Pembentukan tulang, gigi, serta otot
- Pemeliharaan kesehatan rambut, kulit, dan kuku
- Meningkatkan sistem imun



Pisang Mas

Kandungan: Karbohidrat, serat, vitamin A & B, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Mendukung pertumbuhan dan metabolisme
- Membentuk sel darah merah dan mencegah anemia
- Membantu penyembuhan
- Mengandung karbohidrat, serat, fosfor, kalium, tembaga, vitamin A, B, dan antioksidan
- Membantu proses pertumbuhan dan perkembangan
- Membantu proses penyembuhan
- Membantu pembentukan sel darah merah



Pisang Kapuk

Kandungan: Karbohidrat, serat, kalsium, vitamin C, fosfor

Manfaat:

- Sumber tenaga
- Menjaga kesehatan tulang, otot, dan gigi
- Meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat penyembuhan



Batang Pisang

Kandungan: Karbohidrat, kalium, fosfor, zat besi

Manfaat:

- Sumber tenaga
- Membantu pertumbuhan tulang dan gigi, serta kontraksi otot
- Pemeliharaan kesehatan dan pembentukan sel darah



Jagung Putih

Kandungan: Karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin C, folat

Manfaat:

- Sumber energi dan protein nabati
- Menjaga kesehatan dan metabolisme



Kacang Hijau

Kandungan: Protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, kalium, zat besi, vitamin A, antioksidan

Manfaat:

- Sumber energi, protein dan lemak nabati
- Baik untuk pemeliharaan kesehatan dan mata



Sorghum

Kandungan: Karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin C, magnesium, vitamin B

Manfaat:

- Sumber energi dan protein nabati
- Menjaga keseimbangan elektrolit dan meningkatkan kekebalan tubuh
- Pembentukan tulang dan gigi



Talas

Kandungan: Karbohidrat, kalsium, fosfor, kalium, vitamin C, vitamin B6

Manfaat:

- Sumber tenaga
- Menjaga kesehatan tulang dan gigi
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit



Ubi Jalar Ungu

Kandungan: Karbohidrat, serat, kalsium, vitamin C, dan vitamin A

Manfaat:

- Sumber energi
- Menjaga kekuatan tulang, gigi, dan daya tahan tubuh



Ubi Jalar Kuning

Kandungan: Karbohidrat, serat, kalsium, vitamin C, antioksidan, vitamin A

Manfaat:

- Sumber energi
- Meningkatkan imunitas dan kesehatan secara umum



Ubi Kapuk

Kandungan: Karbohidrat, protein, serat, kalium, vitamin C

Manfaat:

- Sumber energi, serat, dan protein nabati yang baik
- Menjaga kesehatan pencernaan, serta gigi dan gusi



Ubi Kayu/Singkong

Kandungan: Karbohidrat, kalsium, fosfor, kalium, vitamin C

Manfaat:

- Sumber tenaga
- Menjaga kesehatan tulang, otot, dan gigi
- Meningkatkan daya tahan tubuh

Sumber Protein Nabati



Daun Kelor

Kandungan: Protein, serat, tinggi kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin C, antioksidan

Manfaat:

- Sumber protein nabati
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Membantu penyembuhan luka
- Membantu pertumbuhan tulang dan gigi
- Memperkuat pembuluh darah
- Pemeliharaan kesehatan mata, kulit, rambut, dan pencernaan



Kacang Arbila

Kandungan: Karbohidrat, protein, lemak, kalsium, asam lemak, zat besi

Manfaat:

- Sumber protein nabati yang baik
- Mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh
- Menjaga keseimbangan elektrolit
- Perbaikan sel dan otot
- Memelihara rambut, kulit, dan kuku



Kacang Merah

Kandungan: Protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi

Manfaat:

- Sumber protein nabati yang baik
- Mendukung pertumbuhan dan sistem imun
- Pembentukan antibodi
- Transportasi zat-zat gizi



Kacang Saronde

Kandungan: Protein, karbohidrat, lemak, serat, zat besi, kalsium, fosfor, antioksidan

Manfaat:

- Sumber energi, protein, dan lemak nabati
- Menjaga kondisi otot, rambut, kulit, dan kuku
- Pembentukan sel, antibodi dan meningkatkan sistem imun



Kacang Tanah

Kandungan: Protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, serat, vitamin E, vitamin B6

Manfaat:

- Sumber energi dan protein nabati
- Menjaga sistem imun dan mendukung perbaikan jaringan
- Menyediakan asam lemak tak jenuh ganda yang baik untuk kesehatan jantung



Kacang Turis

Kandungan: Protein, karbohidrat, serat, zat besi, antioksidan, vitamin B, fosfor

Manfaat:

- Menjaga kesehatan otot, rambut, kulit, dan kuku
- Membantu pembentukan sel dan antibodi
- Meningkatkan sistem imun



Kecipir

Kandungan: Protein, lemak, karbohidrat, serat

Manfaat:

- Membentuk antibodi dan meningkatkan sistem imun
- Menunjang pertumbuhan dan kekebalan tubuh

Sayur & Buah Kaya Serat, Vitamin, dan Antioksidan



Buncis

Kandungan: Vitamin C, kalsium, fosfor, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Kaya serat, mencegah sembelit, dan menjaga kesehatan usus
- Memberikan rasa kenyang dengan kontribusi kalori yang rendah
- Menguatkan pembuluh darah dalam menyebarkan zat gizi dalam tubuh



Kangkung

Kandungan: Zat besi, vitamin C, vitamin K, vitamin A, kalsium, antioksidan

Manfaat:

- Membantu penyembuhan luka
- Menjaga kesehatan gigi dan gusi
- Kaya serat, mencegah sembelit, dan menjaga kesehatan usus



Kangkung Hutan

Kandungan: Serat, vitamin C, kalsium, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Menjaga daya tahan tubuh
- Mendukung kesehatan tulang dan pembuluh darah
- Membantu penyembuhan luka
- Menjaga kesehatan gigi dan gusi



Kulit Pisang Luan

Kandungan: Kalium, karbohidrat, kalsium

Manfaat:

- Meningkatkan sistem imun
- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh



Labu Siam

Kandungan: Serat, vitamin C, antioksidan, kalium

Manfaat:

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menjaga kesehatan pencernaan
- Membantu penyembuhan luka
- Menjaga kesehatan gigi dan gusi
- Rendah purin dan tinggi serat, dapat menurunkan kadar asam urat dalam tubuh



Labu

Kandungan: Serat, vitamin C, fosfor, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Membantu penyembuhan luka
- Menjaga kesehatan gigi dan gusi



Henas (Labu Air)

Kandungan: Vitamin C, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Membantu penyembuhan luka
- Menjaga kesehatan gigi dan gusi
- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit



Pecai (Sawi Putih)

Kandungan: Vitamin C, kalsium, antioksidan

Manfaat:

- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- Menjaga kesehatan tulang dan pembuluh darah
- Kaya serat, mencegah sembelit, dan menjaga kesehatan usus
- Sumber antioksidan, mengurangi risiko penyakit kronis seperti kanker
- Membantu menjaga kadar gula darah



Pepaya

Kandungan: Vitamin C, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Melancarkan pencernaan
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menjaga kesehatan jantung



Sawi

Kandungan: Vitamin C, kalsium, fosfor, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Membantu penyembuhan luka
- Menjaga kesehatan gigi dan gusi



Serai

Kandungan: Protein, serat, minyak atsiri, vitamin C, antioksidan

Manfaat:

- Meredakan peradangan dalam tubuh
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mengurangi masalah pencernaan dan kembung



Terong

Kandungan: Kalsium, fosfor, vitamin C, antioksidan

Manfaat:

- Menjaga kesehatan tulang dan gigi
- Meningkatkan imunitas
- Mempercepat proses penyembuhan
- Menyediakan antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan



Terong Bulat

Kandungan: Vitamin C, kalium, antioksidan

Manfaat:

- Menjaga kesehatan pembuluh darah
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- Mendukung pemeliharaan kesehatan secara menyeluruh
- Kaya antioksidan, mencegah penyakit degeneratif, kanker, dan jantung



Tomat Cherry

Kandungan: Vitamin C, vitamin A, fosfor, dan likopen

Manfaat:

- Menyediakan antioksidan yang melindungi sel tubuh
- Mendukung pertumbuhan dan daya tahan tubuh
- Berpotensi menjaga kesehatan kulit dan penglihatan



Wortel

Kandungan: Vitamin A, C, kalsium, fosfor, antioksidan

Manfaat:

- Menjaga penglihatan
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menjaga kesehatan tulang, gigi, dan pembuluh darah



Alpukat

Kandungan: Lemak sehat (asam lemak tak jenuh), vitamin E, vitamin C, kalium, serat

Manfaat:

- Menjaga kesehatan jantung
- Membantu penyerapan vitamin larut lemak
- Menjaga kelembapan dan elastisitas kulit
- Mendukung fungsi otak dan sistem saraf



Labu Kuning

Kandungan: Vitamin A, vitamin C, dan kaya akan serat

Manfaat:

- Menyediakan antioksidan dan zat besi
- Berpotensi menjaga kesehatan kulit dan sistem kekebalan tubuh
- Mengandung serat, vitamin C, fosfor, kalium dan antioksidan
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Membantu penyembuhan luka
- Meningkatkan kesehatan gigi dan gusi









Hidangan Balita

*Penuh gizi sejak dini,
untuk generasi yang lebih sehat*





Stunting, kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi sejak usia dini, menjadi tantangan besar di Timor. Stunting memengaruhi perkembangan fisik dan kecerdasan anak, yang berdampak pada kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan mereka di masa depan. Oleh karena itu, mengatasi stunting bukan hanya soal kesehatan anak-anak hari ini, tetapi juga tentang memastikan masa depan mereka yang lebih cerah.

Salah satu solusi untuk mengatasi stunting sudah tersedia di sekitar kita: di kebun, pasar, dan dapur rumah. Di sana, terdapat berbagai bahan pangan lokal kaya gizi dan telah dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak sejak dulu. Bahan-bahan seperti **jagung, daun kelor, ubi ungu, labu kuning, pisang, dan talas** mengandung nutrisi penting untuk pertumbuhan, seperti serat, vitamin A dan C, zat besi, serta karbohidrat kompleks sebagai sumber energi yang tahan lama.

Bab ini menyajikan resep-resep bergizi untuk anak balita, mulai dari bubur jagung, bubur ubi ungu, puding kelor, hingga bubur talas pisang. Teksturnya lembut, rasanya akrab, dan nutrisinya mendukung tumbuh kembang anak sejak dini. Resep-resep ini merupakan wujud kreativitas dan usaha Mama-mama Kader Posyandu dalam mengolah pangan lokal yang mudah ditemukan di sekitar rumah, sebagai upaya nyata untuk menjawab tantangan stunting.

Meskipun resep-resep ini berfokus pada olahan pangan nabati lokal, penting juga untuk melengkapi asupan gizi anak dengan tambahan protein hewani sederhana, seperti telur rebus atau suwiran ayam kampung. Bukan hanya soal makan sehat untuk mencegah stunting, hidangan ini juga mengenalkan rasa lokal sejak dini agar anak-anak kita di Timor tumbuh sehat, kuat, dan bangga pada warisan makanannya sendiri.



Kalori adalah sumber energi utama bagi tubuh anak untuk tumbuh dan berkembang. Jika kebutuhan kalori tidak terpenuhi, tubuh akan kesulitan memanfaatkan zat gizi lain secara optimal, sehingga anak akan lebih berisiko mengalami stunting dan kekurangan gizi.

Setiap resep hidangan balita di buku ini dilengkapi dengan informasi kandungan kalornya untuk membantu memastikan kecukupan asupan kalori harian.

Kebutuhan kalori harian anak

- Balita: **1.000–1.400 kalori/hari**
- Anak usia 4–6 tahun: **1.400–1.800 kalori/hari**

Bubur Jagung Bose



Waktu
15 menit



Penyajian
5-6 porsi bayi



Total Kalori (kkal): 874
Kalori per Sajian (kkal): 145,7-174,8

Bahan-bahan

- 100 gram jagung bose kering (sudah ditumbuk halus)
- Air secukupnya
- 50 gram wortel, potong dadu kecil
- 50 gram labu, potong dadu kecil
- 1 butir telur ayam kampung (opsional)
- 50 gram daging ayam suwir (opsional)
- 1 sdm daun kelor kering (opsional)

Persiapan

- Sangrai jagung bose halus terlebih dahulu hingga harum, kemudian sisihkan.
- Potong wortel dan labu menjadi dadu kecil.
- Siapkan telur ayam kampung atau ayam suwir sebagai topping.
- Siapkan daun kelor kering, jika digunakan.

Cara Membuat

- Masukkan sekitar 400 ml air ke dalam panci, lalu tambahkan wortel dan labu.
- Masak dengan api sedang hingga sayur matang (sekitar 5–7 menit).
- Sambil menunggu, campurkan jagung bose sangrai dengan sedikit air dingin hingga membentuk adonan encer.
- Setelah sayuran matang, masukkan larutan jagung bose ke dalam panci sambil diaduk hingga rata.
- Masak selama ±5 menit hingga tekstur mengental sambil masukkan daun kelor dan diaduk.
- Angkat, berikan topping telur rebus atau suwiran ayam (jika ada) dan sajikan hangat.



Bubur Jagung Kacang Hijau



Waktu
30 menit



Penyajian
10-15 porsi



Total Kalori (kkal): 1792,7
Kalori per Sajian (kkal): 179,3

Bahan-bahan

200 gram tepung jagung	2 siung bawang putih
200 gram tepung kacang hijau	2 sdt garam
½ buah labu kuning	1 sdt gula
250 gram bayam	Minyak goreng secukupnya
100 gram buncis	500 ml air

Persiapan

- Haluskan bawang putih bersama garam dan gula.
- Cuci dan kupas labu kuning, lalu potong dadu kecil.
- Cuci bayam, lalu iris halus. Pastikan tidak ada batang yang keras.
- Cuci buncis dan iris halus.

Cara Membuat

- Panaskan minyak goreng secukupnya, lalu tumis bumbu halus hingga harum.
- Tambahkan 500 ml air, aduk rata.
- Masukkan potongan labu kuning, bayam, dan buncis.
- Tambahkan tepung jagung dan tepung kacang hijau secara bersamaan sambil terus diaduk.
- Aduk hingga mengental dan mencapai konsistensi yang diinginkan.
- Sajikan bubur selagi hangat.



Bubur Kacang Arbila



Waktu
25 menit



Penyajian
2-3 porsi bayi



Total Kalori (kkal): 342
Kalori per Sajian (kkal): 114-171

Bahan-bahan

250 gram kacang arbila muda yang sudah dikupas
100 gram wortel atau bayam, potong kecil-kecil
50 ml air

Persiapan

- Kupas kacang arbila muda. Gunakan varietas hasil budidaya kebun, yang biasanya memiliki corak warna campuran dan lebih lunak dibandingkan yang tumbuh liar.
- Potong wortel atau bayam menjadi ukuran kecil-kecil agar mudah dimakan oleh bayi.

Cara Membuat

- Rebus kacang arbila dalam air mendidih selama 15-20 menit hingga empuk.
- Tambahkan wortel atau bayam ke dalam rebusan, lalu masak hingga sayur matang sempurna.
- Dinginkan campuran kacang dan sayuran.
- Haluskan menggunakan blender atau alat penghancur makanan bayi hingga teksturnya sesuai kebutuhan.
- Tambahkan sedikit air rebusan jika bubur terlalu kental.
- Sajikan bubur kacang arbila selagi hangat.



Bubur Talas Pisang



Waktu
25 menit



Penyajian
2 porsi bayi



Total Kalori (kkal): 157,86
Kalori per Sajian (kkal): 78,9

Bahan-bahan

1 buah pisang matang (bisa menggunakan pisang luan, pisang mas, atau pisang kapuk)
½ buah talas kecil
200 ml air
Garam secukupnya

Persiapan

- Iris pisang matang menjadi potongan kecil.
- Kupas talas, lalu rendam dalam air garam selama 5–10 menit untuk mengurangi getah.
- Bilas talas hingga bersih, kemudian potong kecil-kecil agar mudah direbus.

Cara Membuat

- Masukkan air ke dalam panci, lalu tambahkan potongan pisang dan talas.
- Rebus hingga keduanya empuk (±15 menit).
- Setelah matang, angkat dan tiriskan.
- Haluskan talas dan pisang menggunakan blender atau garpu hingga lembut dan tidak menggumpal.
- Jika bubur terlalu kental, tambahkan sedikit air rebusan hingga mencapai konsistensi yang sesuai.
- Sajikan bubur selagi hangat.



Bubur Labu Kuning



Waktu
30 menit



Penyajian
3 porsi bayi



Total Kalori (kkal): 298,4
Kalori per Sajian (kkal): 99,5

Bahan-bahan

250 gram labu kuning tua (dipotong-potong)
100 ml santan
Gula secukupnya
Garam secukupnya

Persiapan

- Potong labu kuning menjadi potongan kecil agar mudah dikukus.
- Masak santan, sambil diaduk hingga mengental

Cara Membuat

- Kukus labu kuning yang sudah dipotong hingga lunak.
- Haluskan labu kuning yang sudah dikukus menggunakan garpu hingga lembut dan tidak ada gumpalan.
- Tambahkan santan, aduk hingga tercampur merata.
- Tambahkan gula dan garam secukupnya sesuai selera, aduk rata semua bahan.
- Bubur labu kuning siap disajikan.



Bubur Ubi Ungu

Di Timor, ubi jalar adalah salah satu bahan pangan lokal yang sangat dekat dengan kehidupan masyarakat. Terdapat beberapa jenis ubi jalar di Timor, di antaranya yang berwarna kuning dan ungu. Sejak dulu, ubi jalar menjadi makanan pokok bersama jagung dan sayuran lokal, sebelum nasi menjadi bagian dari pola makan masyarakat. Selain nilai budaya yang kuat, ubi jalar juga memiliki nilai ekonomi yang signifikan di pasar. Ubi jalar ungu, misalnya, dikenal dengan warna ungu pekat, tekstur lembut setelah dimasak, dan rasa manis alami yang mudah diterima di lidah.

Ubi jalar menjadi pilihan yang mudah diakses oleh masyarakat karena bisa dipanen kapan saja. Jika belum dikonsumsi, ubi jalar bisa dibiarkan di dalam tanah hingga diperlukan. Setelah dipanen, ubi jalar juga bisa dikeringkan untuk menjaga kesegarannya dan menghindari pembusukan, terutama jika ingin disimpan lama. Di Timor, ubi jalar tumbuh sepanjang tahun dan selalu tersedia di kebun masyarakat, menjadikannya sumber pangan lokal yang mudah diperoleh dan menjadi pilihan utama untuk konsumsi sehari-hari.

Bagi keluarga dengan anak balita, menyediakan makanan pendamping air susu ibu (MPASI) yang bergizi kadang menjadi tantangan tersendiri. Ubi jalar memberikan solusi yang mudah dijangkau dan terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Kandungan gizinya yang melimpah menjadikannya pilihan utama untuk MPASI, karena selain mudah didapat, ubi jalar juga kaya akan nutrisi yang dibutuhkan oleh balita.

Untuk menyiapkan MPASI yang bergizi, Mama-mama Kader Posyandu biasanya menambahkan parutan wortel dan hati ayam kampung cincang yang ditumis, lalu menyempurnakan rasa dan teksturnya dengan santan kelapa. Kombinasi bahan-bahan ini menghasilkan MPASI yang tidak hanya lezat, tetapi juga kaya akan vitamin, mineral, dan protein yang mendukung tumbuh kembang anak. Dengan bahan lokal yang mudah didapat, menu ini menjadi pilihan praktis dan bergizi bagi si kecil.





Waktu
30 menit



Penyajian
6 porsi



Total Kalori (kkal): 1629,4
Kalori per Sajian (kkal): 325,9-407,4

Bahan-bahan

500 gram ubi ungu	2 siung bawang putih
100 gram wortel	2 sdt garam
300 gram hati ayam kampung	100 ml santan kelapa segar

Persiapan

- Cuci bersih ubi ungu, kupas dan potong kecil-kecil. Kemudian kukus ubi ungu hingga empuk.
- Haluskan ubi ungu hingga tidak ada gumpalan.
- Kupas dan cuci wortel, lalu parut halus. Kukus wortel hingga matang.
- Cincang bawang putih dan hati ayam hingga halus.
- Tumis bawang putih dan hati ayam, dengan sedikit minyak hingga matang untuk topping.

Cara Membuat

- Masukkan santan dalam wajan hingga mendidih.
- Tambahkan ubi ungu dan wortel yang sudah dihaluskan. Aduk rata hingga semuanya tercampur.
- Beri sedikit garam, aduk perlahan dan perhatikan konsistensi bubur.
- Setelah matang, sajikan bubur dengan tumisan hati ayam sebagai topping.

Sup Ubi Jalar



Waktu
40 menit



Penyajian
4 porsi bayi



Total Kalori (kkal): 371
Kalori per Sajian (kkal): 92,75

Bahan-bahan

250 gram ubi jalar (bisa menggunakan ubi jalar ungu atau kuning)
Air garam secukupnya (untuk merendam ubi jalar)
500 gram kangkung (bisa gunakan kangkung hutan), dipotong-potong
10-12 buah tomat cherry, belah dua
Garam secukupnya

Persiapan

- Siapkan ubi jalar dan kupas kulitnya.
- Potong ubi jalar menjadi potongan kecil-kecil agar lebih mudah dimakan.
- Untuk menghilangkan getah, rendam potongan ubi jalar dalam air garam selama 15 menit.
- Sambil merendam ubi jalar, siapkan panci dengan air secukupnya dan masak hingga matang.

Cara Membuat

- Setelah air mendidih, masukkan potongan kangkung, tomat cherry, dan ubi jalar yang sudah direbus ke dalam panci. Masak selama 5 menit.
- Berikan garam secukupnya dan koreksi rasa.
- Setelah semua bahan matang dan tercampur dengan baik, angkat panci dari api.
- Sup ubi jalar siap untuk disajikan.





Puding Marungga (Kelor)

Daun marungga, atau kelor, dikenal luas sebagai tanaman kaya nutrisi. Di banyak wilayah, termasuk Timor, kelor tumbuh di pekarangan rumah dan kerap dimanfaatkan sebagai tanaman pagar yang bisa langsung dipetik untuk kebutuhan dapur sehari-hari. Daunnya dapat diolah menjadi beragam masakan sederhana yang menambah asupan gizi keluarga, seperti bubur anak, sup sayur, hingga camilan ringan.

Namun, tidak semua daerah cocok untuk menanam kelor. Di wilayah bersuhu dingin seperti Mollo Utara, kelor sulit tumbuh dengan baik. Berbeda halnya dengan Desa Biloto di Mollo Selatan, yang berada pada ketinggian 415 meter di atas permukaan laut. Di sana, kelor tumbuh cukup subur dan telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, terutama dalam upaya menjaga kecukupan gizi anak-anak.

Dalam keseharian, daun kelor digunakan dalam berbagai bentuk. Namun, tidak semua anak mudah menerima rasanya. Karena itu, Mama-mama Kader Posyandu di Biloto mulai mencari cara agar kelor lebih mudah diterima oleh anak-anak. Salah satu inovasinya adalah Puding Kelor, yang menawarkan rasa lebih ringan dan bentuk yang menarik.

Olahan seperti ini memperlihatkan bagaimana bahan pangan lokal bisa terus dikembangkan sesuai kebutuhan, sederhana, bergizi, dan mudah dibuat dari apa yang tersedia di sekitar rumah. Sebuah bentuk kasih sayang yang tumbuh dari tanah sendiri.





Waktu
30 menit



Penyajian
15 porsi



Total Kalori (kcal): 1057
Kalori per Sajian (kcal): 105,7

Bahan-bahan

500 gram daun marungga (kelor)	50 gram gula
1 buah kelapa setengah tua	2 sdt vanili bubuk
300 ml air	4 sdm susu bubuk
2 bungkus agar-agar bubuk	Daun pandan secukupnya

Persiapan

- Cuci bersih daun marungga.
- Haluskan daun marungga, kelapa, dan daun pandan dengan menggunakan blender, kemudian saring.

Cara Membuat

- Campurkan agar-agar bubuk dengan air dan bahan yang telah disaring ke dalam panci. Aduk rata dan didihkan dengan api sedang.
- Tambahkan gula pasir, susu bubuk, dan vanili bubuk.
- Setelah adonan puding tercampur rata, tuangkan ke dalam cetakan puding.
- Diamkan sebentar di suhu ruangan.
- Siap disajikan jika sudah dingin.







Hidangan Keluarga

Rasa nyaman yang tak tergantikan





Dapur bukan hanya tempat memasak. Ia adalah jantung rumah, tempat bertukar cerita, berbagi tawa, dan mencurahkan kasih sayang dalam setiap masakan. Resep-resep dalam bab ini menyajikan rasa yang akrab di setiap rumah Timor, baik yang diwariskan turun-temurun maupun kreasi baru yang mendorong konsumsi pangan lokal.

Bab ini menyajikan hidangan keseharian yang lekat dengan rumah keluarga Timor: **jagung bose**, **sayur rumpu rampe**, **kuah lurus**, dan **perkedel fua naes**. Ada pula sajian khas seperti **sambal lu'at bunga gala-gala (bunga turi)** dan **perkedel kacang arbila**, yang memadukan rasa khas lokal dengan sentuhan kekinian agar tetap menggugah selera seluruh anggota keluarga.

Setiap resep dirancang tidak hanya untuk menggugah selera, tetapi juga memperhatikan asupan gizi seimbang bagi seluruh keluarga. Bahan-bahan seperti jagung, ayam kampung, kacang arbila, hingga umbi-umbian diolah secara sederhana namun tetap bernutrisi.

Lewat bab ini, kami mengajak setiap keluarga untuk kembali berkumpul di meja makan, menikmati rasa yang hangat dan nyaman, mempererat hubungan antar generasi, dan menjaga agar tradisi kuliner keluarga terus hidup.

Jagung Bose Aneka Kacang



Waktu
50 menit



Penyajian
4-5 porsi

Bahan-bahan

500 gram jagung putih kering
100 gram aneka kacang (arbila, kacang tali, kacang nasi)
Sayuran segar secukupnya (opsional, sesuai ketersediaan: pucuk labu, daun pepaya, daun ubi, terong, atau labu kuning)
1,5 liter air
Garam secukupnya

Persiapan

- Cuci bersih jagung putih kering dan aneka kacang.
- Siapkan air untuk merebus.

Cara Membuat

- Masukkan jagung dan aneka kacang ke dalam panci.
- Tambahkan air hingga seluruh bahan terendam.
- Masak di atas api sedang hingga air mendidih.
- Setelah mendidih, kecilkan api dan tambahkan garam. Masak hingga jagung dan kacang empuk.
- Tambahkan sayuran segar jika digunakan, lalu masak selama 5–10 menit hingga sayuran matang.
- Sajikan selagi hangat.



Mak Tutu (Jagung Kukus Bumbu Santan)



Waktu
45 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

500 gram jagung titi	1 sdt garam
4 siung bawang putih	200 ml santan
1 ruas jahe	800 ml air
1 batang serai	

Persiapan

- Cuci bersih jagung titi.
- Haluskan bawang putih, jahe, dan serai.

Cara Membuat

- Tuangkan air sebanyak 800 ml ke dalam wajan, lalu masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan jagung titi.
- Masak dengan api sedang hingga air mendidih dan menyusut.
- Tambahkan santan dan garam, lalu aduk rata.
- Setelah air menyusut dan jagung sudah setengah matang, pindahkan ke dalam panci kukusan.
- Kukus selama ± 30 menit hingga jagung matang sempurna.
- Angkat dan sajikan selagi hangat.



Mak Tutu Fua Suka (Nasi Kacang Campur)



Waktu
30 menit



Penyajian
15-20 porsi

Bahan-bahan

200 gram kacang nasi (bisa diganti kacang hijau)
1 kg jagung titi
1 kg beras
400 ml santan kelapa
1-2 batang serai
1 sdt garam
1,5 liter air

Persiapan

- Rebus kacang nasi (atau kacang hijau) hingga setengah matang, tiriskan.
- Siapkan kukusan dan panaskan dengan api sedang.
- Masak jagung titi dan beras dalam panci bersama santan, serai, dan garam.
- Aduk rata hingga santan menyusut dan beras setengah matang.

Cara Membuat

- Campurkan kacang rebus ke dalam campuran jagung titi dan beras.
- Pindahkan campuran ke dalam kukusan dan kukus selama ± 30 menit hingga matang dan pulen.
- Angkat dan sajikan selagi hangat. Cocok dinikmati bersama sayuran atau sambal.



Mak Buka (Sorgum Santan)



Waktu
50 menit



Penyajian
5-6 porsi

Bahan-bahan

400 ml air	1 ruas jahe
500 gram sorgum	2 batang serai
1 liter santan	1 sdt garam

Persiapan

- Cuci bersih sorgum dan tiriskan.
- Rebus sorgum dan masukkan jahe dan serai ke dalam rebusan untuk memberikan aroma pada sorgum.
- Masak sorgum hingga air menyusut dan sorgum menjadi empuk. Proses ini biasanya memakan waktu sekitar 30-40 menit.

Cara Membuat

- Setelah air rebusan sorgum menyusut, tuangkan santan ke dalam panci. Pastikan seluruh sorgum terendam santan.
- Masak di atas api sedang sambil sesekali diaduk agar santan tercampur rata dan tidak gosong.
- Terus masak selama 10–15 menit hingga santan menyusut dan menyerap ke dalam sorgum.
- Angkat sorgum dari wajan dan pindahkan ke dalam panci kukusan.
- Kukus sorgum selama 15–20 menit untuk memastikan sorgum matang dengan baik.
- Setelah matang, angkat dari kukusan dan biarkan sejenak sebelum disajikan.



Mak Laku Suma (Pisang Kukus Campur Kelapa)



Waktu
50 menit



Penyajian
5-6 porsi

Bahan-bahan

1 sisir pisang luan
200 gram kelapa parut
4 siung bawang putih
Air garam secukupnya

Persiapan

- Kupas pisang luan, cuci bersih, lalu potong-potong kecil.
- Rendam potongan pisang dalam air garam selama 15–20 menit hingga seluruhnya terendam.
- Setelah direndam, tiriskan dan bilas dengan air bersih untuk mengurangi rasa asin yang berlebihan.

Cara Membuat

- Siapkan kukusan dan panaskan air di dalamnya.
- Campurkan potongan pisang, kelapa parut, dan bawang putih halus. Aduk hingga rata.
- Kukus campuran hingga matang dan harum.
- Setelah matang, angkat dan bentuk sesuai selera.
- Sajikan hangat sebagai makanan pokok atau pendamping lauk.



Mak Noah Lauk Molo (Ubi Kayu Kelapa Kukus)



Waktu
45 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

1 kg ubi kayu (singkong) muda
2 buah kelapa setengah tua
3 siung bawang putih
Garam secukupnya

Persiapan

- Kupas dan potong ubi kayu menjadi beberapa bagian agar mudah diparut.
- Cuci bersih ubi kayu dan kelapa di bawah air mengalir untuk menghilangkan kotoran.
- Keringkan, lalu parut kasar ubi kayu dan kelapa.

Cara Membuat

- Haluskan bawang putih dan tambahkan garam sesuai selera.
- Campurkan parutan ubi kayu dan kelapa dengan bawang putih halus.
- Kukus campuran tersebut hingga matang dan lembut.
- Setelah matang, angkat dan sajikan selagi hangat.



Pisang Santan Bumbu



Waktu
60 menit



Penyajian
5-6 porsi

Bahan-bahan

1 sisir pisang luan	1 ruas lengkuas
1 buah kelapa (ambil santannya)	5 buah cabai besar
4 siung bawang merah	4 batang serai
5 siung bawang putih	100 gram gula merah
½ sdt lada	Garam secukupnya
1½ ruas kunyit	Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Kukus pisang hingga matang, kemudian potong kecil-kecil dengan ketebalan sekitar setengah ruas jari (1-1.5 cm).
- Peras kelapa dan pisahkan hasil perasan pertama (santan kental) dan kedua (santan encer).
- Haluskan bawang merah, bawang putih, lada, kunyit, lengkuas, dan cabai besar.

Cara Membuat

- Panaskan sedikit minyak, lalu tumis bumbu halus hingga harum.
- Masukkan santan encer (hasil perasan kedua) dan masak hingga mendidih sambil terus diaduk perlahan.
- Tambahkan santan kental (hasil perasan pertama), aduk rata.
- Sebelum mendidih, masukkan potongan pisang. Aduk perlahan agar pisang tidak hancur.
- Tambahkan serai, gula merah, dan garam.
- Masak dengan api kecil hingga santan menyusut, bumbu meresap, dan tekstur pisang menjadi lembut. Aduk sesekali agar santan tidak pecah.
- Koreksi rasa dengan menambahkan garam atau gula jika diperlukan.
- Setelah matang, angkat, dan sajikan selagi hangat.



Sup Ayam Kampung Sayur



Waktu
40 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

1 ekor ayam kampung muda	1 sdm garam
2 buah wortel sedang	½ sdt kaldu bubuk (opsional)
300 gram tauge	25 gram daun seledri
3 butir telur ayam kampung	1,5 liter air
4 siung bawang merah	Minyak goreng secukupnya (untuk menggoreng bawang merah)
3 siung bawang putih	

Persiapan

- Rebus ayam kampung dalam panci besar hingga empuk dan matang.
- Angkat ayam, biarkan agak dingin, lalu suwir-suwir dagingnya.
- Iris wortel memanjang tipis.
- Cuci bersih tauge.
- Rebus telur ayam kampung hingga matang (± 10 menit), kupas, dan sisihkan.
- Haluskan 2 siung bawang merah bersama bawang putih.
- Cuci dan cincang halus daun seledri.
- Iris tipis 2 siung bawang merah, lalu goreng hingga kecoklatan sebagai taburan.

Cara Membuat

- Didihkan kembali kaldu (air rebusan ayam) dalam panci.
- Masukkan bumbu halus ke dalam kaldu dan masak hingga harum.
- Tambahkan garam dan kaldu bubuk (jika digunakan), aduk rata.
- Masukkan wortel, masak hingga setengah matang.
- Tambahkan tauge dan suwiran ayam, lalu masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap.
- Sajikan sup ayam kampung dalam mangkuk.
- Tambahkan telur rebus, taburan bawang merah goreng, dan daun seledri cincang di atasnya.



Ayam Halia



Waktu
40 menit



Penyajian
6-7 porsi

Bahan-bahan

1 ekor ayam kampung, potong kecil
100 gram bawang putih
4 batang serai
2 ruas jahe (halia)
1 sdt lada bubuk
1,5 liter air
Garam secukupnya

Persiapan

- Potong ayam kampung menjadi bagian-bagian kecil agar lebih cepat matang.
- Memarkan bawang putih, serai, dan jahe untuk mengeluarkan aromanya.

Cara Membuat

- Masukkan potongan ayam ke dalam panci besar, tuang air hingga seluruh ayam terendam.
- Rebus ayam dengan api sedang hingga air mendidih dan buih naik ke permukaan. Buang buih jika perlu.
- Tambahkan bawang putih, serai, jahe, lada bubuk, dan garam ke dalam panci.
- Masak dengan api sedang selama ±30 menit hingga ayam empuk dan kuahnya beraroma harum.
- Cicipi dan sesuaikan rasa.
- Angkat dan sajikan selagi hangat.



Sup Kacang Hijau



Waktu
45 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

300 gram kacang hijau
600 ml air
3 siung bawang putih
2 cm jahe
2 batang serai
½ sdt garam (atau sesuai selera)
30 gram daun kelor (opsional)

Persiapan

- Cuci bersih kacang hijau, lalu tiriskan.
- Memarkan bawang putih, jahe, dan serai.
- Siapkan daun kelor yang sudah dicuci bersih, jika digunakan.

Cara Membuat

- Didihkan air dalam panci, lalu masukkan kacang hijau.
- Rebus selama 30-40 menit hingga kacang hijau empuk (durasi tergantung jenis kacang hijau). Jika menggunakan panci presto, waktu memasak bisa lebih singkat.
- Tambahkan bawang putih, jahe, dan serai yang telah dimemarkan ke dalam rebusan.
- Masukkan daun kelor (jika digunakan), lalu lanjutkan memasak selama sekitar 5 menit hingga semua bahan tercampur merata.
- Tambahkan garam secukupnya, aduk rata, dan sup siap disajikan hangat.



Sup Kacang Merah



Waktu
90 menit



Penyajian
5-6 porsi

Bahan-bahan

500 gram kacang merah kering	1 sdt garam
3 siung bawang putih	2 batang serai
½ sdt pala bubuk	1 ruas jahe
½ sdt lada bubuk	1 sdm minyak goreng

Persiapan

- Rendam kacang merah dalam air selama 8 jam atau semalaman, lalu bilas hingga bersih.
- Memarkan serai dan jahe.
- Cincang halus bawang putih.

Cara Membuat

- Rebus kacang merah dalam air mendidih hingga empuk, sekitar 1-2 jam tergantung jenis kacang.
- Panaskan minyak goreng di wajan, tumis bawang putih hingga harum dan berwarna kecoklatan.
- Setelah kacang merah empuk, masukkan bawang putih tumis, pala bubuk, lada bubuk, garam, serta serai dan jahe ke dalam panci.
- Aduk rata dan biarkan sup mendidih kembali selama ±10 menit agar bumbu meresap.
- Cicipi dan sesuaikan rasa, lalu angkat dan sup siap disajikan.



Sayur Nangka Santan



Waktu
35 menit



Penyajian
8 porsi

Bahan-bahan

500 gram nangka muda,
potong-potong
200 gram ubi kayu, potong sesuai
selera (opsional)
300 ml santan
4 siung bawang putih
4 siung bawang merah

½ ruas kunyit
2 cm lengkuas
2 cm jahe
3 lembar daun jeruk
2 buah cabai merah (atau sesuai
selera)
1½ sdt garam

Persiapan

- Rebus potongan nangka muda dan ubi kayu (jika digunakan) secara terpisah dalam air mendidih hingga empuk. Tiriskan dan sisihkan.
- Haluskan bawang putih, bawang merah, dan kunyit.
- Memarkan lengkuas dan jahe.
- Iris tipis cabai merah.

Cara Membuat

- Panaskan sedikit minyak dalam wajan. Tumis bumbu halus bersama lengkuas, jahe, daun jeruk, dan cabai merah hingga harum.
- Masukkan nangka muda yang telah direbus, aduk rata.
- Tuangkan santan dan tambahkan garam. Masak dengan api kecil hingga mendidih selama ±10 menit sambil sesekali diaduk.
- Jika menggunakan ubi kayu, masukkan setelah santan mendidih. Aduk perlahan dan masak selama ±5 menit hingga bumbu meresap.
- Angkat dan sajikan hangat.





Kelor Rebus



Waktu
15 menit



Penyajian
3-4 porsi

Bahan-bahan

100 gram daun kelor
1 ruas jahe, iris tipis
1 siung bawang putih, haluskan
1 buah wortel, potong dadu
½ sdt garam
1 liter air

Persiapan

- Cuci bersih semua bahan.
- Haluskan bawang putih dan iris tipis jahe.
- Didihkan air dalam panci.

Cara Membuat

- Setelah air mendidih, masukkan jahe, bawang putih, dan garam. Aduk rata.
- Tambahkan wortel, lalu masak selama 5 menit hingga wortel mulai empuk.
- Masukkan daun kelor, didihkan sebentar hingga layu.
- Angkat dan sajikan hangat.



Kecipir Bale



Waktu
10 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

250 gram kecipir
4 siung bawang putih
6 buah cabai kecil
Minyak goreng secukupnya
1 sdt garam

Persiapan

- Cuci bersih kecipir, lalu iris serong tipis-tipis agar mudah matang dan terasa renyah.
- Kupas bawang putih, lalu cincang halus.
- Iris cabai rawit secara serong atau cincang sesuai selera.

Cara Membuat

- Panaskan sedikit minyak dalam wajan.
- Tumis bawang putih dan irisan cabai hingga harum.
- Tambahkan garam dan masukkan irisan kecipir. Aduk rata agar kecipir tercampur baik dengan bumbu dan tetap hijau.
- Angkat dan sajikan.



Tumis Rebung Bambu



Waktu
30 menit



Penyajian
8 porsi

Bahan-bahan

500 gram rebung
1 ruas kunyit
1 ruas lengkuas
10 batang serai
5 buah cabai besar
100 gram bawang putih
100 gram bawang merah
1 sdt lada bubuk
1 sdt garam
Minyak goreng untuk menumis

Persiapan

- Iris memanjang rebung menjadi ukuran kecil-kecil agar mudah dimasak.
- Haluskan kunyit, lengkuas, serai, cabai besar, bawang putih, dan bawang merah dengan blender atau ulekan.

Cara Membuat

- Rebus potongan rebung dalam air mendidih selama ± 20 menit atau hingga lunak. Tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak dalam wajan. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Tambahkan rebung yang sudah direbus, lalu aduk hingga rebung tercampur merata dengan bumbu.
- Tambahkan garam dan lada bubuk. Aduk kembali dan masak selama beberapa menit agar bumbu meresap.
- Angkat dan sajikan selagi hangat.



Rumpu Rampe Bunga Gamal



Waktu
25 menit



Penyajian
8 porsi

Bahan-bahan

500 gram bunga gamal	100 gram ebi
250 gram bunga pepaya	4 buah cabai merah besar
100 gram daun pepaya siam (opsional)	5 lembar daun jambu biji
50 gram bawang putih	Garam secukupnya
50 gram bawang merah	Minyak untuk menumis

Persiapan

- Rebus bunga gamal bersama daun jambu biji selama 15 menit untuk meningkatkan rasa dan aroma. Setelah selesai, keluarkan dan buang daun jambu bijinya.
- Haluskan bawang putih, bawang merah, ebi, cabai merah besar, dan tambahkan garam secukupnya.

Cara Membuat

- Panaskan sedikit minyak dalam wajan, masukkan bumbu halus dan tumis hingga harum.
- Tambahkan bunga pepaya dan daun pepaya siam (jika digunakan), tumis hingga setengah matang.
- Masukkan bunga gamal yang sudah direbus, aduk rata dan pastikan semua bahan tercampur dengan baik.
- Setelah semua bahan tercampur rata, angkat dan sajikan selagi hangat.



Kacang Turis Tumis



Waktu
30 menit



Penyajian
8 porsi

Bahan-bahan

500 gram kacang turis muda
100 gram ebi (udang kering)
8 buah cabai rawit
4 siung bawang merah

4 siung bawang putih
1 sdt garam
½ sdt lada bubuk
2 sdm minyak untuk menumis

Persiapan

- Kupas ujung kacang turis muda.
- Rebus kacang turis dalam air mendidih selama 5-7 menit hingga matang. Tiriskan dan sisihkan.
- Rendam ebi dalam air hangat selama 5-10 menit, lalu tiriskan.
- Iris tipis cabai rawit dan bawang merah.
- Cincang halus bawang putih.

Cara Membuat

- Panaskan minyak dalam wajan. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum dan berwarna keemasan.
- Tambahkan ebi dan irisan cabai. Masak hingga ebi matang dan cabai sedikit layu.
- Masukkan kacang turis yang sudah direbus. Aduk rata hingga bumbu tercampur merata.
- Tambahkan garam dan lada. Aduk kembali dan sesuaikan rasa.
- Angkat dan sajikan selagi hangat sebagai lauk pendamping nasi.



Jagung Manis Bale



Waktu
30 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

4 buah jagung manis	3 siung bawang merah
200 gram tahu	½ sdt garam
2 buah wortel	½ sdt kaldu bubuk
25 gram daun kelor	100 ml air
3 siung bawang putih	1 sdm minyak goreng

Persiapan

- Pipil jagung manis, lalu kukus hingga matang.
- Potong tahu menjadi dadu kecil, lalu goreng hingga berwarna kuning keemasan.
- Kupas dan cuci wortel, kemudian potong dadu kecil.
- Cuci bersih daun kelor.
- Cincang halus bawang putih dan bawang merah.

Cara Membuat

- Panaskan minyak goreng di wajan. Masukkan bawang putih cincang, tumis hingga harum. Tambahkan wortel, tumis sebentar, lalu beri sedikit air dan oseng hingga wortel empuk.
- Masukkan jagung manis kukus dan tahu dadu, aduk hingga merata.
- Tambahkan daun kelor, serta garam dan kaldu bubuk sesuai selera, aduk selama 1–2 menit saja (agar warna kelor tetap hijau dan nutrisinya terjaga), lalu angkat.
- Sajikan di atas bubur hangat atau sebagai lauk.



Talas Asam Manis



Waktu
30 menit



Penyajian
4-5 porsi

Bahan-bahan

500 gram talas	½ sdt lada bubuk
3 siung bawang putih	1 sdt garam
1 buah cabai besar	1 batang serai
50 gram asam	1 batang daun mint (opsional)
1 keping gula merah	Minyak goreng secukupnya
2 sdm kecap manis	

Persiapan

- Kupas talas dan potong dadu seukuran satu ruas jari.
- Rendam potongan talas dalam air garam selama 10 menit, lalu bilas dengan air bersih sebanyak dua kali hingga air tidak lagi bergetah. Tiriskan hingga tidak berair.
- Goreng talas dalam minyak panas selama ±4 menit hingga bagian luar padat dan bagian dalam matang. Sebagai alternatif, talas bisa dikukus selama 5–10 menit hingga empuk.
- Haluskan bawang putih, iris serong cabai besar, iris kasar daun mint, dan memarkan serai.
- Rendam asam dalam 200 ml air panas, lalu peras untuk mengambil sarinya.
- Potong kecil gula merah dan sisihkan.

Cara Membuat

- Panaskan sedikit minyak dalam wajan. Tumis bawang putih dan cabai hingga harum dan berwarna keemasan.
- Masukkan air asam, aduk rata dan biarkan mendidih.
- Tambahkan gula merah, kecap manis, lada bubuk, garam, dan serai. Aduk hingga larut dan saus mengental. Koreksi rasa.
- Masukkan potongan talas goreng, aduk perlahan agar tercampur rata. Diamkan sekitar 5 menit agar bumbu meresap. Untuk talas kukus, susun talas di piring dan siram dengan saus tanpa ditumis bersama.
- Tambahkan daun mint, aduk sebentar, angkat, dan sajikan hangat.





Dadar Pucuk Labu

Tanah di Timor kering dan berbatu. Alamnya menghadirkan tantangan tersendiri bagi para petani. Namun, masyarakatnya telah lama mengembangkan pola hidup yang selaras dengan musim, tanah, dan ketersediaan air. Dari kondisi yang tidak selalu bersahabat, tumbuh tradisi bertani yang tangguh dan adaptif terhadap perubahan.

Salah satunya adalah kebiasaan menanam labu di pekarangan rumah maupun kebun. Labu dikenal sebagai tanaman serba guna, mulai dari pucuk, daun, buah muda, buah tua, hingga bijinya, semuanya bisa dimanfaatkan. Di banyak rumah di Timor, pucuk labu menjadi lauk harian yang hemat dan sederhana, namun bergizi. Ia kerap dibawa sebagai bekal ke kebun atau dimasak dengan bahan-bahan yang umum tersedia, seperti jagung, bawang putih, dan tomat.

Karena sangat mudah tumbuh dan sering hadir di meja makan, makanan berbahan daun maupun buah labu sering kali dianggap membosankan. Padahal, labu sebenarnya dapat diolah menjadi hidangan yang kreatif dan menggugah selera.

Di Desa Nonohonis, para Mama Kader Posyandu mengembangkan olahan **Dadar Pucuk Labu**, cara baru menyajikan pucuk labu agar lebih praktis dan disukai, terutama oleh anak-anak. Potongan pucuk labu dicampur dengan telur dan bumbu dapur, lalu digoreng dan digulung menyerupai martabak. Sederhana, akrab di lidah, namun tampilannya segar dan berbeda.

Kini, pucuk labu bukan lagi sekadar daun untuk sayur, melainkan simbol kearifan lokal yang terus berakar dan berkembang seiring waktu.





Waktu
30 menit



Penyajian
16 porsi

Bahan-bahan

30 gram pucuk daun labu	2 siung bawang merah
50 gram daging ayam cincang	2 siung bawang putih
2 buah wortel	1 sdt garam
60 gram taugé	½ sdt lada bubuk
4 butir telur ayam	3 sdm minyak kelapa

Persiapan

- Cuci bersih pucuk daun labu, wortel, dan taugé.
- Kupas dan iris tipis daun labu dan parut wortel.

Cara Membuat

- Kocok telur bersama daun labu, garam, dan lada hingga tercampur rata.
- Panaskan sedikit minyak kelapa di wajan, tuang campuran telur, ratakan, dan masak hingga matang seperti membuat dadar tipis. Sisihkan.
- Tumis bawang merah dan bawang putih dengan 1 sdm minyak kelapa hingga harum.
- Masukkan ayam cincang, masak hingga matang.
- Tambahkan wortel dan taugé, beri garam dan lada, lalu tumis hingga layu.
- Ambil dadar yang sudah matang, letakkan tumisan isian di atasnya, lalu gulung rapat.
- Potong-potong sesuai selera.
- Sajikan sebagai lauk pendamping atau bekal sehat.

Perkedel Jagung



Waktu
50 menit



Penyajian
30 potong

Bahan-bahan

500 gram jagung muda
2 butir telur ayam kampung
2 siung bawang merah
2 siung bawang putih
2 buah cabai besar

3 batang daun bawang
25 gram daun kelor
1 sdt garam
1 sdt gula
Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Serut jagung muda.
- Haluskan bawang merah dan bawang putih.
- Iris tipis cabai besar dan daun bawang.

Cara Membuat

- Campurkan jagung serut, telur, bumbu halus, cabai, daun bawang, dan daun kelor dalam wadah besar.
- Tambahkan garam dan gula, lalu aduk hingga semua bahan tercampur rata.
- Panaskan minyak goreng dalam wajan dengan api sedang.
- Ambil satu sendok makan adonan dan tuang ke dalam wajan.
- Goreng hingga kedua sisi berwarna keemasan dan matang merata.
- Angkat dan tiriskan.
- Sajikan perkedel jagung sebagai camilan atau lauk pendamping.





Perkedel *Fua Naes* (Kacang Campur)

Di Timor, alam menyediakan banyak sumber pangan yang tumbuh subur dan menjadi penopang hidup masyarakat. Salah satunya adalah *fua naes*, sejenis kacang campur yang sudah lama hadir dalam tradisi kuliner masyarakat Dawan. Dulu, *fua naes* biasa digoreng dengan minyak kelapa dan disantap sebagai camilan sederhana pendamping jagung, terutama di musim kemarau ketika pilihan pangan terbatas.

Seiring waktu, cara masyarakat mengolah bahan pangan lokal pun ikut berkembang. Tradisi tak lagi hanya diwariskan dalam bentuk yang sama, tapi juga dikembangkan sesuai kebutuhan zaman. Di Desa Noinbila, para Mama Kader Posyandu menjadi contoh nyata dari semangat ini. Mereka mulai mengeksplorasi cara baru menyajikan *fua naes* agar lebih menarik bagi anak-anak dan generasi muda.

Dari dapur sederhana namun penuh kreativitas, lahirlah **Perkedel *fua naes***, sebuah inovasi yang tetap setia pada rasa lokal namun tampil dalam bentuk yang segar dan menggugah selera. Kisah di balik perkedel ini bukan hanya tentang resep, namun tentang bagaimana perempuan desa menggunakan pengetahuan lokal untuk menjawab tantangan gizi, selera makan, dan keterbatasan akses pangan.





Waktu
45 menit



Penyajian
20 potong

Bahan-bahan

½ kg kacang campur	½ sdt lada bubuk
2 buah ubi jalar ukuran sedang	1 sdt kaldu ayam bubuk
150 gram ayam kampung muda	3 batang daun bawang
6 butir telur ayam	1 sdt garam
3 siung bawang putih tunggal	Minyak goreng secukupnya
2 siung bawang merah	

Persiapan

- Cuci bersih kacang campur, lalu rendam semalaman.
- Kukus kacang selama 20 menit, kemudian tumbuk menggunakan lesung hingga bertekstur agak kasar (jangan terlalu halus).
- Kupas ubi jalar dan rendam dalam air garam selama 15 menit untuk mengurangi getah. Kukus selama 15 menit, lalu haluskan dengan garpu.
- Kukus ayam kampung selama 15 menit, lalu suwir halus.
- Cincang bawang putih, bawang merah, dan daun bawang.
- Siapkan 2 butir telur untuk adonan dan 4 butir telur untuk pelapis sebelum menggoreng.

Cara Membuat

- Campurkan kacang tumbuk, ubi jalar halus, suwiran ayam, bawang putih, bawang merah, daun bawang, dan 2 butir telur dalam wadah besar.
- Tambahkan garam, lada bubuk, dan kaldu ayam bubuk. Aduk hingga tercampur rata.
- Bentuk adonan menjadi bulatan pipih sesuai ukuran yang diinginkan.
- Kocok lepas 4 butir telur. Celupkan setiap adonan ke dalam telur sebelum digoreng.
- Goreng dalam minyak panas dengan api sedang hingga berwarna keemasan dan renyah.
- Angkat, tiriskan, dan sajikan hangat sebagai lauk atau camilan.

Perkedel Kacang Arbila



Waktu
45 menit



Penyajian
60 potong

Bahan-bahan

200 gram kacang arbila	3 batang daun bawang
200 gram daging ayam kampung	3 butir telur ayam
200 gram tahu	1 sdt lada bubuk
3 siung bawang putih	2 sdt garam
3 siung bawang merah	300 ml minyak goreng

Persiapan

- Cuci bersih kacang arbila, lalu rebus hingga empuk (sekitar 40–60 menit), kemudian haluskan.
- Cincang halus daging ayam kampung.
- Haluskan tahu menggunakan garpu.
- Cincang bawang putih dan bawang merah.
- Iris tipis daun bawang.
- Pisahkan kuning dan putih telur.

Cara Membuat

- Campurkan kacang arbila halus, ayam cincang, tahu, bawang putih, bawang merah, daun bawang, lada bubuk, dan garam.
- Tambahkan kuning telur, lalu aduk semua bahan hingga tercampur rata.
- Ambil satu sendok makan adonan dan bentuk menjadi bulat atau pipih sesuai selera.
- Celupkan adonan ke dalam putih telur yang sudah dikocok lepas.
- Panaskan minyak dalam wajan, lalu goreng perkedel hingga kedua sisi berwarna coklat keemasan dan teksturnya renyah.
- Angkat, tiriskan, dan sajikan hangat.





Perkedel Ubi Kayu



Waktu
45 menit



Penyajian
30 buah

Bahan-bahan

500 gram ubi kayu	4 siung bawang putih
200 gram dada ayam kampung	1 batang serai
3 butir telur ayam	8 sdm susu bubuk
25 gram daun kelor	Garam secukupnya
1 buah wortel ukuran sedang	Minyak goreng secukupnya
4 siung bawang merah	

Persiapan

- Kukus ubi kayu hingga empuk, lalu haluskan.
- Rebus dada ayam kampung bersama serai hingga matang dan empuk, lalu suwir halus.
- Haluskan bawang merah dan bawang putih.
- Potong wortel kecil-kecil.

Cara Membuat

- Campurkan ubi kayu halus, bumbu halus, 2 butir telur, susu bubuk, garam, dan daun kelor.
- Tambahkan suwiran ayam dan potongan wortel, lalu aduk hingga semua bahan tercampur rata menjadi adonan.
- Ambil adonan secukupnya dan bentuk bulatan atau pipih.
- Celupkan ke dalam 1 butir telur yang telah dikocok.
- Goreng dalam minyak panas hingga berwarna kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- Sajikan selagi hangat.





Perkedel Ubi Keladi Bacicak



Waktu
35 menit



Penyajian
13-15 buah

Bahan-bahan

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 kg ubi keladi | 1 sdt garam |
| 400 gram daging babi cincang halus | 5 siung bawang putih, haluskan |
| 4 butir telur | 2 batang daun seledri, iris halus |
| 4 buah pala, parut halus | Minyak goreng secukupnya |
| 1 sdt lada bubuk | |

Persiapan

- Kupas dan potong-potong ubi keladi, rebus hingga lunak. Tiriskan dan haluskan menggunakan garpu atau ulekan.
- Cincang halus atau giling daging babi.
- Siapkan telur, parut pala, haluskan bawang putih, dan iris tipis daun seledri.

Cara Membuat

- Campurkan ubi keladi yang sudah dihaluskan dengan daging babi cincang.
- Tambahkan telur, pala, lada, bawang putih, garam, dan daun seledri. Aduk rata.
- Ambil adonan secukupnya dan bentuk bulatan atau pipih.
- Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang. Goreng perkedel hingga kedua sisi berwarna kecoklatan dan matang.
- Angkat, tiriskan, dan sajikan selagi hangat.





Acar Henas

Di Timor, banyak kenangan masa kecil yang lekat dengan makanan yang tumbuh di sekitar rumah. Salah satunya adalah buah henas, yang tumbuh di belakang rumah tanpa memerlukan perawatan khusus. Tanaman ini tidak membutuhkan bedeng atau pupuk tertentu, cukup ditebar bijinya, dan jika musimnya tepat, henas akan tumbuh dengan sendirinya.

Mirip dengan melon, henas memiliki kulit tebal dan keras, dengan daging buah yang sedikit asam. Tanaman ini merambat dan sangat cocok untuk lahan kering, menjadikannya pilihan ideal bagi iklim Timor yang panas dan minim curah hujan. Karena kemampuannya bertahan di tanah gersang, henas menjadi tanaman andalan, terutama saat musim kemarau, bahkan menjadi saksi bagaimana masyarakat Timor bertahan menghadapi paceklik dan bencana kelaparan.

Menariknya, henas dapat dimanfaatkan pada berbagai tahap pertumbuhannya. Saat muda, buah ini enak dimasak sebagai sayur bening atau tumisan. Ketika sudah tua, daging buahnya menjadi lebih padat, cocok untuk acar atau campuran rujak. Rasanya segar, kadang sedikit manis dan asam, tergantung pada tingkat kematangannya.

Henas biasanya berbuah setelah panen labu lilin (labu kuning) dan menjadi alternatif penting saat musim kemarau. Sayangnya, kini henas semakin jarang ditemui karena makin sedikit warga yang menanamnya, ditambah dengan penggunaan pupuk kimia yang berlebihan serta cuaca yang semakin tidak menentu.

Menghidupkan kembali henas, dengan menanam dan menyimpan bijinya, bukan hanya soal mengenang masa lalu. Ini adalah upaya menjaga ketersediaan pangan lokal yang mudah didapat, hemat biaya, dan selaras dengan alam.





Waktu
30 menit



Penyajian
4-5 porsi

Bahan-bahan

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 kg buah henas | 3 siung bawang merah |
| 2 buah wortel ukuran sedang | 2 siung bawang putih |
| 100 gram kacang tanah | Garam secukupnya |
| 2 buah cabai besar | Gula secukupnya |
| 1 ruas kunyit | Minyak goreng secukupnya |
| 1 batang serai | |

Persiapan

- Kupas dan cuci bersih buah henas dan wortel, lalu iris memanjang dengan ketebalan sedang (3-5 mm).
- Buang biji cabai besar, lalu iris tipis.
- Haluskan kunyit, serai, bawang merah, dan bawang putih.
- Sangrai kacang tanah dalam wajan tanpa minyak hingga kecoklatan dan harum. Tumbuk kasar dan sisihkan.

Cara Membuat

- Panaskan sedikit minyak dalam wajan dengan api sedang.
- Tumis bumbu halus bersama irisan cabai besar hingga harum.
- Masukkan irisan buah henas dan wortel. Aduk rata dan masak hingga sedikit layu, tetapi tetap renyah.
- Tambahkan kacang tanah sangrai yang telah ditumbuk kasar.
- Bumbui dengan garam dan gula sesuai selera. Aduk hingga semua bahan tercampur rata.
- Angkat dan sajikan hangat atau dingin sesuai selera.

Lawar Henas



Waktu
15 menit



Penyajian
5-6 porsi

Bahan-bahan

350 gram buah henas
3 siung bawang merah
5 buah cabai rawit
1 sdt garam
2 buah jeruk nipis

Persiapan

- Kupas dan cuci bersih buah henas menggunakan air panas, lalu serut halus.
- Iris tipis bawang merah.
- Haluskan cabai rawit.

Cara Membuat

- Campurkan serutan buah henas, bawang merah, cabai rawit, dan garam dalam satu wadah.
- Tambahkan perasan jeruk nipis, lalu aduk hingga tercampur rata.
- Sajikan lawar henas sebagai lauk pendamping atau pelengkap berbagai hidangan.



Terong Sambal



Waktu
15 menit



Penyajian
4-5 porsi

Bahan-bahan

- 200 gram terong
- 50 gram cabai rawit
- 5 siung bawang merah
- 10 lembar daun kemangi atau daun mint (opsional)
- 1 sdt garam
- 1 buah jeruk nipis

Persiapan

- Bakar terong hingga matang, lalu kupas kulitnya dan bersihkan.
- Haluskan cabai rawit menggunakan ulekan.
- Iris tipis bawang merah.
- Potong kasar daun kemangi atau daun mint.

Cara Membuat

- Suwir terong yang telah dibakar dan bersihkan kulitnya.
- Masukkan terong ke dalam mangkuk, lalu tambahkan cabai rawit halus, irisan bawang merah, daun kemangi atau mint, garam, dan perasan jeruk nipis.
- Aduk hingga semua bahan tercampur rata.
- Cicipi dan sesuaikan rasa jika perlu.
- Sajikan sebagai sambal segar pendamping nasi hangat atau lauk lainnya.



Sambal Kulit Pisang Luan



Waktu
10 menit



Penyajian
1 mangkuk sedang

Bahan-bahan

200 gram kulit pisang luan
4 siung bawang merah
2 siung bawang putih
2 batang daun bawang
2 lembar daun sipa

10 buah cabai rawit (atau sesuai selera)
1 buah jeruk nipis
1 sdt garam

Persiapan

- Ambil kulit dari pisang luan yang telah direbus, lalu iris tipis.
- Haluskan bawang merah dan bawang putih, sisihkan.
- Iris tipis daun bawang dan daun sipa, sisihkan.
- Haluskan cabai rawit sesuai selera, sisihkan.

Cara Membuat

- Masukkan kulit pisang yang telah diiris ke dalam wadah.
- Tambahkan bumbu halus, irisan daun bawang dan daun sipa, serta cabai.
- Tambahkan garam dan perasan air jeruk nipis. Aduk hingga rata.
- Diamkan beberapa menit agar meresap.
- Sajikan sebagai pelengkap hidangan utama.



Lu'at Kaen Sufa Mtasa (Sambal Bunga Gala-gala)



Waktu
15 menit



Penyajian
1 porsi mangkuk ukuran sedang

Bahan-bahan

200 gram bunga gala-gala (bunga turi)
4 batang daun kemangi
10 buah cabai rawit (atau sesuai selera)
3 siung bawang merah

2 siung bawang putih
1 buah jeruk nipis
1 sdt garam

Persiapan

- Cuci bersih bunga gala-gala dan daun kemangi, lalu tiriskan.
- Haluskan cabai rawit, bawang merah, dan bawang putih dengan sedikit garam. Sisihkan.

Cara Membuat

- Iris tipis bunga gala-gala dan daun kemangi.
- Campurkan irisan bunga dan daun kemangi dengan bumbu halus.
- Tambahkan perasan jeruk nipis, lalu aduk hingga semua bahan tercampur rata.
- Koreksi rasa, tambahkan garam jika diperlukan.
- Sambal siap disajikan sebagai pelengkap makanan.



Sambal Tomat Cherry



Waktu
10 menit



Penyajian
1 mangkuk kecil

Bahan-bahan

200 gram tomat cherry (jumlah dapat disesuaikan)
50 gram cabai rawit (bisa disesuaikan dengan tingkat kepedasan yang diinginkan)
Garam secukupnya
2 siung bawang merah
Beberapa daun mint segar (opsional)

Persiapan

- Haluskan cabai rawit menggunakan blender atau ulek dengan cobek hingga halus. Sesuaikan jumlah cabai rawit dengan selera kepedasan.
- Iris tomat cherry dan bawang merah menjadi potongan kecil atau sesuai selera.
- Jika menggunakan daun mint, cuci dan iris tipis daun mint segar.

Cara Membuat

- Campurkan cabai yang sudah dihaluskan dengan irisan tomat cherry, bawang merah dan daun mint (jika digunakan). Aduk rata hingga semua bahan tercampur merata.
- Tambahkan garam secukupnya, sesuaikan jumlahnya dengan selera.
- Sambal tomat cherry siap disajikan.











Hidangan Perayaan

*Nikmat kebersamaan dengan
rasa lokal dan tradisi*





Perayaan di Timor tak pernah lepas dari hidangan yang disiapkan bersama kerabat dan keluarga. Dari panen, pesta pernikahan, ulang tahun, kedukaan, hingga penyambutan tamu penting, sirih pinang selalu hadir ditemani aneka hidangan khas yang menggugah selera.

Bab ini menghadirkan resep-resep istimewa yang kerap mengisi meja perayaan masyarakat Timor, seperti **lakutobe** dari tepung ubi kayu, **babi cing** yang dimasak perlahan dengan bumbu khas, hingga **sup bola labu kuning** yang hangat dan menyegarkan. Ada pula sajian kreatif seperti **sate daun ubi** dan **bakso ubi kayu**, perpaduan unik antara cita rasa tradisional dan penyajian kekinian.

Lebih dari sekadar santapan, tiap hidangan membawa cerita, tentang adat, tanah, dan bagaimana makanan mempererat persaudaraan. Resep-resep dalam bab ini bukan hanya untuk memanjakan lidah, tapi juga untuk berbagi cerita, menumbuhkan rasa syukur, dan menghormati warisan yang telah lama hidup di dapur-dapur Timor.

Bab ini merayakan kehidupan lewat hidangan yang membangun kebersamaan tak lekang oleh waktu.

Lakutobe



Waktu
40 menit



Penyajian
6-7 potong

Bahan-bahan

500 gram ubi kayu kering (gaplek)
200 gram kelapa, parut
Garam secukupnya
200 ml air

Persiapan

- Tumbuk ubi kayu kering (gaplek) hingga berbentuk seperti tepung.
- Campurkan ubi kayu yang sudah ditumbuk dengan kelapa parut yang sudah ditabur garam dalam sebuah wadah.
- Tuangkan air perlahan ke dalam adonan dan aduk rata hingga tercampur rata.

Cara Membuat

- Siapkan panci kukusan yang sudah dialasi daun pisang, lalu masukkan campuran ubi dan kelapa ke dalam panci.
- Kukus selama 20-30 menit atau hingga matang.
- Setelah matang, angkat selagi panas, bentuk kerucut atau sesuai selera.
- Sajikan selagi hangat.



Babi Cing



Waktu
40 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

1 kg daging babi	3 lempeng gula merah
150 gram bawang merah	Garam secukupnya
100 gram bawang putih	1 sdt lada bubuk
100 gram ketumbar bubuk	Kecap secukupnya
400 ml air asam	

Persiapan

- Haluskan bawang merah dan bawang putih.
- Potong daging babi berbentuk dadu.

Cara Membuat

- Dalam panci, campurkan bumbu halus dengan air asam, ketumbar, garam, lada, dan gula merah, kemudian masukkan daging babi yang sudah dicuci bersih.
- Masak dengan api sedang selama 25 menit. Lalu tambahkan kecap. Aduk rata dan koreksi rasa.
- Lanjutkan masak 5 menit dan siap disajikan.





Sate Daun Ubi



Waktu
45 menit



Penyajian
20 tusuk

Bahan-bahan

500 gram daun ubi	2 sdm air asam
500 gram tepung terigu	1 sdt lada bubuk
100 gram kacang tanah	2 sdm kaldu bubuk
2 siung bawang merah	1 sdm garam
3 siung bawang putih	Minyak goreng secukupnya
1 keping gula merah	Tusuk sate secukupnya
50 ml kecap manis	

Persiapan

- Cuci bersih daun ubi.
- Rebus daun ubi dalam air mendidih hingga layu dan matang, tetapi jangan sampai lembek.
- Tiriskan dan peras daun ubi hingga kering, lalu kepalkan dan iris tipis.
- Haluskan bawang merah dan bawang putih.
- Sangrai kacang tanah tanpa minyak hingga matang dan harum, lalu haluskan.
- Campurkan kacang tanah halus dengan bawang putih, gula merah, kecap, air asam, dan garam. Aduk hingga menjadi saus kacang yang kental.

Cara Membuat

- Campurkan daun ubi dengan bumbu halus (bawang merah dan bawang putih), kaldu bubuk, lada bubuk, dan tepung terigu secukupnya. Aduk rata hingga adonan bisa dibentuk.
- Olesi tangan dengan sedikit minyak, lalu ambil adonan dan bentuk menjadi bola-bola kecil.
- Kukus bola-bola daun ubi selama ± 10 menit dengan api sedang hingga matang.
- Tusuk tiga bola pada setiap tusuk sate.
- Sajikan sate daun ubi dengan siraman bumbu kacang di atasnya.



Umbut Pisang Kuah Santan



Waktu
30 menit



Penyajian
20 porsi

Bahan-bahan

5 buah umbut pisang	1 ruas kencur
1 buah kelapa, diparut dan ambil santannya	1 sdt ketumbar
4 siung bawang merah	1 sdt lada
4 siung bawang putih	1 batang serai
1 ruas jari kunyit	Garam secukupnya
½ ruas lengkuas	Gula pasir secukupnya
½ ruas jahe	Cabai besar sesuai selera

Persiapan

- Belah batang pisang muda, ambil bagian dalam (umbut) yang lembut.
- Iris umbut dengan ketebalan sedang, cuci bersih di bawah air mengalir, lalu rendam dalam larutan garam selama 15 menit untuk mengurangi getah.
- Tiriskan dan kukus umbut pisang hingga setengah matang.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, kunyit, lengkuas, jahe, kencur, ketumbar, lada, dan sedikit garam. Sisihkan.
- Peras santan dari kelapa parut.

Cara Membuat

- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu halus dan irisan cabai besar hingga harum.
- Tambahkan serai yang telah dimemarkan, aduk rata.
- Tuangkan santan, aduk terus hingga mendidih agar santan tidak pecah.
- Masukkan umbut pisang yang telah dikukus, aduk perlahan hingga seluruh bahan tercampur rata.
- Tambahkan garam dan gula sesuai selera, masak hingga kuah sedikit menyusut dan umbut empuk.
- Angkat dan sajikan hangat, bisa ditaburi bawang goreng untuk menambah cita rasa.



Jantung Pisang Santan Bumbu Kuning



Waktu
30 menit



Penyajian
15-20 porsi

Bahan-bahan

4 buah jantung pisang ukuran sedang	1 ruas jari kencur
1 buah kelapa, diparut dan ambil santannya	1 sdt ketumbar
4 siung bawang merah	1 sdt lada
3 siung bawang putih	2 lembar daun salam
1 ruas jari kunyit	1 batang serai
½ ruas jari lengkuas	1 sdt garam
½ ruas jari jahe	Cabai besar secukupnya, diiris-iris
	Ikan teri goreng (sebagai pelengkap)

Persiapan

- Cuci bersih jantung pisang di bawah air mengalir untuk menghilangkan kotoran dan getah.
- Iris jantung pisang dengan ketebalan sedang, tidak terlalu tipis agar tekstur tetap terasa.
- Rebus jantung pisang dalam air mendidih hingga setengah matang (sekitar 30 menit). Angkat dan tiriskan.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, kunyit, lengkuas, jahe, kencur, ketumbar, lada, dan garam.

Cara Membuat

- Panaskan minyak secukupnya dalam wajan dengan api sedang.
- Tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Masukkan daun salam, serai, dan irisan cabai besar, aduk rata.
- Tuang santan ke dalam wajan, aduk perlahan agar santan tidak pecah.
- Masukkan jantung pisang yang sudah direbus, masak hingga bumbu meresap dan kuah mengental.
- Koreksi rasa, tambahkan garam jika diperlukan.
- Setelah matang, angkat dan sajikan dengan taburan ikan teri goreng di atasnya.





Sup Turis Bayam Ayam Kampung

Kacang turis tumbuh subur di musim angin di berbagai wilayah Timor, baik di sekitar hutan maupun di halaman rumah. Tanaman ini mudah ditemukan dan telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat. Hampir seluruh bagiannya berguna, daun dan bunganya bisa dimasak sebagai sayur, sementara bijinya dikenal sebagai sumber protein nabati yang baik. Selain dikonsumsi, tanaman ini juga kerap digunakan sebagai pakan ternak.

Dalam kehidupan sehari-hari, kacang turis biasanya dimasak bersama jagung dan sayuran seperti daun ubi atau bunga pepaya. Rasanya sederhana, namun mengenyangkan dan bernutrisi. Di Desa Kuatae, Mama-mama Kader Posyandu mulai mengolah kacang turis menjadi menu yang lebih bervariasi. Salah satunya adalah **Sup Turis Bayam**, yang memadukan bahan-bahan lokal seperti bayam, ubi kayu, dan kaldu ayam kampung. Hasilnya adalah sajian yang ringan, bergizi, dan digemari seluruh keluarga.

Hidangan ini mencerminkan bagaimana masyarakat terus berinovasi dengan pangan lokal. Sup Turis Bayam bukan sekadar menu baru, tapi juga simbol kemandirian pangan, praktis disiapkan, akrab di lidah, dan sepenuhnya tumbuh dari tanah sendiri.





Waktu
45 menit



Penyajian
20 porsi

Bahan-bahan

1 ekor ayam kampung	2 siung bawang merah	1 sdm kaldu bubuk
300 gram kacang turis	4 siung bawang putih	1 sdm garam
250 gram kacang hijau	1 buah pala	1 batang daun seledri
500 gram bayam	2 batang serai	Air secukupnya
300 gram ubi kayu	2 sdt lada bubuk	

Persiapan

- Potong ayam kampung sesuai selera, rebus selama ± 30 menit. Angkat ayam dan suwir dagingnya. Simpan air rebusan sebagai kaldu.
- Rebus kacang turis dan kacang hijau secara terpisah hingga setengah matang, lalu tiriskan.
- Cuci bersih bayam dan potong sesuai selera.
- Kupas dan potong ubi kayu berbentuk dadu, cuci bersih, lalu rebus hingga setengah matang. Sisihkan.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, pala, dan lada.
- Memarkan serai dan iris halus daun seledri.

Cara Membuat

- Panaskan kembali air rebusan ayam dalam panci. Masukkan kacang turis dan kacang hijau, tambahkan air secukupnya. Masak selama 15–20 menit hingga kacang lunak.
- Tambahkan potongan ubi kayu dan masak hingga empuk (± 15 menit).
- Masukkan bumbu halus dan serai, aduk rata dan masak hingga bumbu meresap.
- Tambahkan kaldu bubuk dan garam, aduk rata dan sesuaikan rasa.
- Masukkan bayam dan suwiran daging ayam, masak sekitar 3 menit hingga bayam layu.
- Sajikan dalam mangkuk dan taburi dengan daun seledri. Nikmati selagi hangat.

Sup Bola Labu Kuning



Waktu
60 menit



Penyajian
10 porsi

Bahan-bahan

½ buah labu kuning	100 gram tepung kanji
500 gram dada ayam kampung	2 butir telur
100 gram buncis	3 siung bawang putih
100 gram wortel	2 siung bawang merah
300 gram bayam	1 batang daun seledri
25 gram daun kelor	3 sdt garam
100 gram tepung terigu	Air secukupnya

Persiapan

- Kupas labu kuning, potong kecil-kecil, lalu kukus hingga empuk dan haluskan.
- Cuci bersih dada ayam kampung, potong kecil-kecil.
- Cuci bersih buncis, wortel, bayam, dan daun kelor.
- Potong buncis, wortel, dan bayam menjadi ukuran kecil.
- Haluskan bawang merah dan bawang putih, tambahkan garam, lalu bagi menjadi dua bagian (untuk adonan dan kuah).
- Iris tipis daun seledri.

Cara Membuat

- Campurkan labu kuning halus dengan tepung terigu, tepung kanji, telur, dan setengah bagian bumbu halus.
- Ambil sejumput adonan, bentuk bulat. Rebus bola-bola labu dalam air mendidih hingga mengapung. Angkat dan tiriskan.
- Didihkan air dalam panci, masukkan sisa bumbu halus.
- Tambahkan potongan ayam kampung, masak hingga ayam matang dan empuk.
- Masukkan potongan buncis, wortel, dan bayam. Masak hingga sayuran setengah empuk.
- Tambahkan bola-bola labu kuning ke dalam sup, masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap.
- Koreksi rasa dengan menambahkan garam jika diperlukan. Lalu masukkan daun kelor dan aduk sebentar.
- Sajikan sup dalam mangkuk, taburi dengan irisan daun seledri. Nikmati selagi hangat.





Bakso Ubi Kayu

Ketika membicarakan bakso, banyak orang di SoE langsung terbayang makanan dari luar daerah. Hal ini mungkin karena bakso pertama kali diperkenalkan oleh pedagang Jawa pada tahun 1970-an. Pada masa itu, bakso terasa mewah karena jarang ditemukan di rumah dan hanya bisa dinikmati saat pergi ke kota. Banyak orang tua di SoE bercerita bahwa makan bakso biasanya dilakukan pada momen spesial, seperti saat berkunjung ke kota atau merayakan ulang tahun.

Hingga kini, ungkapan seperti “*Traktir bakso e*” masih sering terdengar ketika orang ingin merayakan sesuatu. Makanan ini masih dianggap sebagai pangan dari luar, bukan sesuatu yang bisa dibuat dari hasil kebun sendiri. Namun, Mama-mama Kader Posyandu menemukan cara menarik untuk mengolah bakso dengan bahan lokal yang mudah didapat dan bergizi.

Salah satunya adalah bakso dari ubi kayu atau singkong. Bahan yang biasa ditemukan di dapur orang Timor ini dapat diolah menjadi bakso dengan cara yang sederhana. Rasanya gurih, teksturnya kenyal, dan aromanya khas. Semua ini hadir dari dapur lokal yang penuh kreativitas dan kehangatan.

Bakso Ubi Kayu juga bisa dibuat dalam jumlah banyak dan disimpan sebagai makanan beku. Ketika ingin menyajikannya, cukup direbus dalam kaldu dan dipadukan dengan sayuran seperti labu siam atau wortel. Satu mangkuk bakso hangat dari bahan kebun sendiri bisa menjadi santapan bergizi yang mengenyangkan untuk keluarga.

Inisiatif ini bukan sekadar soal mengganti bahan, tetapi juga soal mengubah cara pandang. Makanan yang dianggap istimewa tidak harus selalu datang dari luar. Dari kebun ke dapur, dan dari dapur ke meja makan, bakso ubi kayu membuktikan bahwa pangan lokal Timor punya cerita dan rasa yang layak dirayakan.





Waktu
45 menit



Penyajian
8 porsi

Bahan-bahan

600 gram ubi kayu	2 buah labu siam	2 sdm garam
100 gram tepung terigu	300 gram sawi putih	1 sdm lada bubuk
150 gram tepung tapioka	500 gram tahu	1 sdm kaldu bubuk
1 ekor ayam kampung	4 siung bawang merah ukuran besar	Daun seledri secukupnya
2 buah wortel	4 siung bawang putih	Air secukupnya

Persiapan

- Kupas dan cuci bersih ubi kayu, lalu parut atau haluskan hingga lembut.
- Hancurkan tahu dengan garpu hingga halus.
- Haluskan 2 siung bawang putih.
- Potong dan cuci bersih ayam kampung, wortel, labu siam, dan sawi putih.
- Rebus ayam kampung hingga empuk, kemudian suwir dagingnya. Pisahkan daging dan air kaldunya.
- Iris tipis bawang merah dan daun seledri. Goreng bawang merah hingga keemasan, gunakan bawang goreng dan daun seledri sebagai taburan.

Cara Membuat

- Campurkan tahu dan ubi kayu yang sudah dihaluskan.
- Masukkan tepung tapioka dan tepung terigu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga adonan dapat dipadatkan.
- Ambil sejumlah adonan, bulatkan menjadi pentolan bakso. Kukus pentolan bakso hingga matang.
- Didihkan air kaldu hasil rebusan ayam. Masukkan potongan wortel, labu siam, pentolan bakso ubi, dan ayam suwir.
- Setelah mendidih kembali, masukkan sawi putih.
- Tambahkan bumbu halus (sisa bawang putih yang sudah dihaluskan), lada bubuk, kaldu bubuk, dan garam sesuai selera. Masak sebentar, lalu koreksi rasa.
- Sajikan bakso ubi dalam mangkuk, taburi dengan bawang merah goreng dan daun seledri.







Makanan Ringan

Camilan inovatif yang penuh gizi





Camilan tak harus selalu instan, tinggi gula dan garam, atau mengandung pengawet. Dari bahan-bahan lokal yang mudah ditemukan di Timor, seperti alpukat, labu kuning, hingga batang pisang, kita bisa membuat aneka makanan ringan yang tidak hanya lezat, tapi juga bergizi dan lebih ramah bagi kesehatan.

Resep-resep di bab ini menunjukkan camilan bisa bervariasi dan tetap sehat. Ada yang gurih seperti **buncis krispi**, **keripik batang pisang**, dan **peyek kelor**. Ada juga yang manis dan menyegarkan seperti **babika bakar**, **lemet labu**, dan **es krim alpukat**, serta camilan kekinian seperti **nugget tempe** dan **salome labu kuning**. Semuanya mudah dibuat di rumah dan bisa menjadi alternatif lebih sehat dibandingkan camilan instan yang banyak dijumpai di pasaran.

Camilan-camilan ini cocok disajikan saat waktu luang bersama keluarga, seperti sore hari setelah semua pekerjaan selesai, sambil minum kopi hangat atau teh, bercerita, dan menikmati waktu santai bersama.

Bab ini mengingatkan bahwa rasa lokal tak hanya bisa dirayakan lewat hidangan besar, tapi juga lewat gigitan kecil di waktu senggang.

Maktutu (Jagung Titi) Ayam Tahu



Waktu
60 menit



Penyajian
20 bungkus

Bahan-bahan

250 gram maktutu (jagung titi)	4 butir telur ayam	1 sdt kaldu bubuk
1 ekor ayam kampung	2 buah wortel	4 sdt kecap
200 gram tahu	4 siung bawang merah	Garam secukupnya
300 gram kacang hijau	4 siung bawang putih	Tusuk gigi/lidi
150 gram jagung bubuk/tepung sagu	1 batang serai	Daun pisang (opsional)
	1 sdt lada bubuk	

Persiapan

- Cuci maktutu dan kacang hijau, rebus hingga empuk dan air sedikit menyusut.
- Tambahkan jagung bubuk/tepung sagu, aduk perlahan hingga tekstur menjadi lebih kering.
- Rebus ayam bersama serai hingga matang, lalu suwir dagingnya.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, dan tahu (peras air tahu terlebih dahulu).
- Potong wortel kecil-kecil.

Cara Membuat

- Campur bawang merah, bawang putih, tahu yang sudah dihaluskan, suwiran ayam, potongan wortel, telur, lada bubuk, kaldu bubuk, kecap, dan garam. Aduk rata.
- Letakkan maktutu di atas daun pisang, beri isian campuran ayam dan tahu, lalu tutup kembali dengan maktutu.
- Padatkan dan semat ujungnya dengan tusuk gigi/lidi.
- Kukus selama 15 menit.
- Angkat dan sajikan selagi hangat.



Daun Ubi Tahu Kukus

Daun ubi dikenal sebagai salah satu sayuran hijau yang mudah ditemui di kebun rumah. Di Timor, daun dan umbi ubi telah lama menjadi bagian penting dari keseharian, terutama sebagai sumber pangan yang murah dan bergizi. Hampir setiap hari, daun ubi dikonsumsi oleh keluarga-keluarga, direbus bersama jagung, ditumis, atau diolah menjadi lauk sederhana lainnya.

Karena begitu akrab dan mudah didapat, sayuran ini seolah tak pernah absen dari meja makan. Namun justru karena kerap dihidangkan, muncul kebutuhan untuk mengolah daun ubi dalam bentuk yang lebih variatif agar tidak membosankan, terutama bagi anak-anak.

Dalam semangat memperkenalkan pola makan yang lebih bergizi, Mama-mama Kader Posyandu di Desa Kesetnana mulai bereksperimen dengan olahan baru dari bahan yang sudah sangat dikenal ini. Dari dapur mereka, lahirlah **Daun Ubi Tahu Kukus**, hidangan yang memadukan daun ubi cincang dan tahu dalam bentuk kukusan yang praktis dan menarik.

Resep ini hadir dari kebutuhan sehari-hari: menyajikan makanan yang disukai anak-anak, mudah disiapkan, dan tetap berbahan lokal. Hasilnya adalah sajian yang lembut, gurih, dan bergizi.

Kreasi ini membuktikan bahwa pangan lokal terus berkembang lewat ide-ide sederhana namun bermakna. Dari kebun ke dapur, daun ubi tetap menjadi bagian penting dalam menjaga pola makan sehat, hemat, dan penuh rasa bagi rumah tangga di Timor.





Waktu
45 menit



Penyajian
20 potong

Bahan-bahan

200 gram daun ubi muda	1 sdt garam
300 gram tahu	1 sdt gula pasir
4 butir telur	Minyak goreng (opsional, jika ingin digoreng setelah dikukus)
2 siung bawang merah	Daun pisang untuk membungkus
3 siung bawang putih	Tusuk gigi secukupnya
1 sdt lada bubuk	

Persiapan

- Cuci bersih daun ubi muda, lalu rebus sebentar hingga layu. Tiriskan dan iris halus.
- Haluskan tahu hingga lembut menggunakan garpu atau tangan bersih.
- Haluskan bawang merah dan bawang putih.
- Panaskan daun pisang sebentar di atas api agar lebih lentur dan mudah dibentuk.

Cara Membuat

- Dalam wadah besar, campurkan daun ubi, tahu, telur, bumbu halus, lada bubuk, garam, dan gula. Aduk hingga merata.
- Ambil selembar daun pisang, letakkan adonan secukupnya di tengah, lalu bungkus seperti lontong dan semat ujungnya dengan tusuk gigi.
- Kukus bungkusannya daun ubi tahu selama ± 20 menit hingga matang.
- Setelah matang, angkat dan biarkan sebentar. Sajikan langsung dengan bungkusannya atau buka daun pisang dan potong sesuai selera.

Terong Goreng



Waktu
30 menit



Penyajian
1 mangkuk ukuran sedang

Bahan-bahan

3 buah terong ungu	½ sdt garam
100 gram tepung terigu	¼ sdt lada bubuk
50 gram tepung maizena	½ sdt kaldu bubuk
2 butir telur	Irisan daun jeruk secukupnya
1 siung bawang putih	Air secukupnya
1 siung bawang merah	Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Cuci bersih terong, potong sesuai selera, lalu rendam dalam air garam selama 10-15 menit. Tiriskan.
- Haluskan bawang putih dan bawang merah.
- Dalam wadah, campurkan tepung terigu, tepung maizena, telur, bumbu halus, garam, lada, kaldu bubuk, dan irisan daun jeruk.
- Tambahkan air sedikit demi sedikit hingga adonan menjadi kental dan tidak terlalu cair.

Cara Membuat

- Panaskan minyak dalam wajan.
- Masukkan potongan terong ke dalam adonan, pastikan seluruh permukaan terbalut rata.
- Goreng hingga berwarna keemasan dan renyah.
- Angkat dan tiriskan di atas tisu dapur, dan sajikan selagi hangat.





Nugget Tempe



Waktu
20 menit



Penyajian
15 potong

Bahan-bahan

3 papan tempe	2 siung bawang merah
200 gram daun kelor	1 sdt lada bubuk
3 butir telur	1 sdt kaldu bubuk
300 gram tepung terigu	1 sdt garam
200 gram tepung roti/panir	500 ml minyak goreng
3 siung bawang putih	

Persiapan

- Kukus tempe selama 10-15 menit, lalu haluskan.
- Haluskan bawang putih, bawang merah, lada, garam, dan kaldu bubuk.
- Pisahkan daun kelor dari batangnya dan cuci bersih.
- Campur tempe, daun kelor, dan bumbu halus, lalu aduk rata.
- Tambahkan 2 butir telur, aduk rata. Masukkan tepung terigu sedikit demi sedikit hingga adonan bisa dipadatkan.
- Bentuk adonan sesuai selera dan kukus selama ± 15 menit hingga padat. Diamkan hingga dingin.

Cara Membuat

- Kocok 1 butir telur dan celupkan nugget ke dalamnya. Lalu balurkan ke tepung roti/panir hingga rata.
- Panaskan minyak, goreng nugget hingga berwarna keemasan dan matang merata.
- Angkat, tiriskan, dan sajikan hangat.



Buncis Goreng Tepung



Waktu
25 menit



Penyajian
1 mangkuk ukuran sedang

Bahan-bahan

- 12 buah buncis
- 250 gram tepung beras
- Bawang putih cincang secukupnya
- 2 buah cabai besar, cincang
- 1 sdt lada bubuk
- 1 butir telur
- 1 gelas air

Persiapan

- Cuci bersih buncis, buang kedua ujungnya, lalu tarik serat di sepanjang sisi buncis.
- Campurkan tepung beras, bawang putih cincang, cabai besar cincang, lada bubuk, telur, dan air.
- Aduk rata hingga adonan menjadi kental.

Cara Membuat

- Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang.
- Celupkan buncis ke dalam adonan tepung, pastikan seluruh permukaan terbalut rata.
- Goreng buncis hingga berwarna keemasan dan tampak renyah, balikkan agar matang merata.
- Angkat dan tiriskan di atas tisu dapur atau kertas minyak.
- Sajikan buncis krispi setelah agak dingin.



Keripik Bayam



Waktu
25 menit



Penyajian
1 toples sedang

Bahan-bahan

200 gram daun bayam tua
100 gram tepung beras
4 siung bawang putih, dihaluskan
½ sdt lada bubuk
1 sdt garam
100 ml air
Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Cuci bersih daun bayam, lalu tiriskan.
- Campurkan tepung beras, bawang putih halus, lada, dan garam dalam mangkuk, lalu aduk rata.
- Tambahkan air sedikit demi sedikit hingga adonan cukup kental dan tidak menggumpal.

Cara Membuat

- Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang.
- Celupkan setiap daun bayam ke dalam adonan tepung beras hingga terlapisi secara merata.
- Goreng keripik hingga berwarna keemasan dan renyah.
- Angkat dan tiriskan di atas tisu dapur atau kertas minyak.
- Biarkan keripik dalam suhu ruangan, kemudian sajikan.





Keripik Bunga Gala-Gala/Turi



Waktu
30 menit



Penyajian
1 mangkuk ukuran sedang

Bahan-bahan

1 mangkuk bunga gala-gala/turi	1 sdm kaldu bubuk
100 gram tepung beras	1 sdt lada bubuk
50 gram tepung terigu	1 sdm garam
50 gram tepung maizena	Air es secukupnya
1 sdt soda kue	Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Bersihkan bunga gala-gala/turi dari tangkainya, lalu cuci hingga bersih dan tiriskan.
- Siapkan air es dalam wadah terpisah untuk mencampur adonan agar hasil gorengan lebih renyah.

Cara Membuat

- Campurkan tepung beras, tepung terigu, tepung maizena, soda kue, kaldu bubuk, lada, dan garam dalam wadah. Aduk rata.
- Tambahkan air es sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga adonan bertekstur kental dan tidak menggumpal.
- Celupkan bunga gala-gala ke dalam adonan, pastikan seluruh permukaan terbalut rata.
- Panaskan minyak dalam wajan.
- Goreng bunga yang telah dibalut adonan hingga berwarna keemasan dan renyah.
- Angkat dan tiriskan di atas kertas minyak atau tisu dapur untuk mengurangi minyak.
- Sajikan setelah dingin, atau simpan dalam wadah tertutup atau kedap udara agar tetap renyah.



Keripik Rongga Batang Pisang



Waktu
60 menit



Penyajian
1 toples ukuran 500 gram

Bahan-bahan

Batang pisang muda (bagian dalam yang putih dan berongga)
500 gram tepung beras
200 gram tepung tapioka
3 siung bawang putih, dihaluskan
Kaldu bubuk secukupnya
Garam secukupnya
Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Kupas batang pisang muda dan ambil bagian dalam yang berwarna putih serta berongga.
- Iris tipis memanjang, kira-kira sepanjang telapak tangan orang dewasa (15 cm).
- Rendam irisan batang pisang dalam air selama 1 jam atau bilas sebanyak tiga kali hingga air bening.
- Peras dan remas batang pisang hingga tidak terlalu berair dan tidak menggumpal.
- Campurkan tepung beras dan tepung tapioka dalam wadah besar. Tambahkan bawang putih halus, kaldu bubuk, dan garam. Aduk hingga tercampur rata.

Cara Membuat

- Balurkan irisan batang pisang ke dalam campuran tepung. Tekan perlahan agar tepung menempel rata.
- Hentakkan lembut agar kelebihan tepung terlepas.
- Panaskan minyak dalam wajan. Goreng irisan batang pisang dengan api sedang hingga renyah dan berwarna keemasan.
- Angkat dan tiriskan. Setelah dingin, simpan dalam wadah tertutup atau kedap udara agar tetap renyah.





Keripik Batang Pisang



Waktu
30 menit



Penyajian
1 toples sedang

Bahan-bahan

1 batang pisang (umbut)
200 gram tepung beras
50 gram bawang putih
1 sdt lada bubuk
Garam secukupnya
Air secukupnya
Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Haluskan bawang putih.
- Potong batang pisang muda dan ambil bagian dalam (umbut) yang masih lembut, lalu iris tipis-tipis.
- Siapkan mangkuk, campurkan tepung beras, bawang putih halus, lada bubuk, garam, dan air secukupnya. Aduk rata hingga membentuk adonan kental.

Cara Membuat

- Panaskan minyak goreng dalam wajan dengan api sedang.
- Celupkan irisan umbut pisang ke dalam adonan hingga seluruh permukaan terbalut rata.
- Goreng irisan satu per satu hingga berwarna keemasan dan renyah, balik sesekali agar matang merata.
- Angkat dan tiriskan di atas tisu dapur atau kertas minyak.
- Setelah dingin, simpan dalam wadah tertutup atau kedap udara agar tetap renyah.



Peyek Kelor Kacang Hijau

Meskipun bukan varietas lokal, kacang hijau tumbuh dengan baik di wilayah tropis seperti Timor. Sejak pertama kali diperkenalkan oleh pedagang dari luar, kacang ini telah menjadi bagian dari keseharian masyarakat, terutama dalam praktik bertani dan berkebun.

Dalam pola pertanian tumpang sari yang umum diterapkan di Timor, kacang hijau sering ditanam berdampingan dengan tanaman pangan lain seperti jagung atau ubi. Tanaman ini mudah dirawat, tidak memerlukan banyak air, dan membantu menyuburkan tanah. Selain itu, hasil panennya bergizi dan serbaguna, sehingga menjadi pilihan yang bernilai bagi banyak keluarga petani.

Selain kacang hijau, daun kelor juga dikenal kaya nutrisi dan kerap digunakan dalam masakan sehari-hari. Kedua bahan ini mudah ditemukan di sekitar rumah dan telah lama menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Timor. Melihat potensi itu, Mama-mama Kader Posyandu di Kuatae menciptakan camilan baru yang mereka sebut **Peyek Kacang Hijau Kelor**.

Dengan cita rasa gurih dan tekstur renyah, peyek ini cocok dijadikan camilan sehat maupun pelengkap makan keluarga. Inovasi sederhana ini memperlihatkan bagaimana bahan pangan lokal bisa terus dikembangkan menjadi sajian yang bergizi dan disukai oleh semua anggota rumah tangga.





Waktu
30 menit



Penyajian
1 toples kerupuk (1 kg)

Bahan-bahan

50 gram daun kelor	3-4 lembar daun jeruk, diiris tipis
150 gram kacang hijau	1 sdt ketumbar bubuk
100 gram kacang tanah	1 sdt garam
200 gram tepung beras	300 ml air
2 butir telur	500 ml minyak goreng

Persiapan

- Rendam kacang hijau selama semalaman atau minimal 3 jam sebelum diolah, agar lebih empuk.
- Campurkan tepung beras, telur, garam, dan air dalam wadah besar, aduk rata hingga tidak ada yang menggumpal.
- Tambahkan daun kelor, kacang hijau, kacang tanah, daun jeruk, dan ketumbar bubuk. Aduk hingga tercampur rata.
- Jika adonan terlalu kental, tambahkan sedikit air hingga mendapatkan kekentalan yang pas untuk peyek.

Cara Membuat

- Panaskan minyak goreng dalam wajan dengan api sedang.
- Ambil satu sendok makan adonan, tuang perlahan di sisi wajan agar menyebar tipis.
- Goreng hingga berwarna keemasan dan renyah, balik sekali agar matang merata.
- Angkat dan tiriskan di atas kertas minyak atau tisu dapur.
- Setelah dingin, simpan peyek dalam wadah tertutup atau kedap udara agar tetap renyah.

Pepaya Muda Goreng Tepung



Waktu
30 menit



Penyajian
1 toples ukuran 1 kg

Bahan-bahan

3 buah pepaya muda
500 gram tepung tapioka
500 gram tepung beras
4 siung bawang putih
4 siung bawang merah

1 sdt lada bubuk
Daun jeruk secukupnya, cincang halus
Kaldu bubuk secukupnya
Garam secukupnya
Minyak goreng secukupnya

Persiapan

- Kupas pepaya muda, potong-potong, lalu rendam dalam air garam selama 5 menit. Bilas hingga bersih.
- Serut pepaya memanjang menggunakan parutan.
- Haluskan bawang putih, bawang merah, dan garam. Campurkan dengan daun jeruk cincang.
- Campur tepung tapioka, tepung beras, dan lada bubuk dalam satu wadah.

Cara Membuat

- Campurkan pepaya parut dengan bumbu halus dan kaldu bubuk. Diamkan selama 10 menit agar bumbu meresap.
- Masukkan pepaya ke dalam campuran tepung secara bertahap. Aduk hingga seluruh bagian terbalut rata dan tidak terlalu lengket.
- Panaskan minyak dalam jumlah cukup.
- Goreng pepaya yang telah dibalur tepung hingga berwarna kuning keemasan dan renyah.
- Angkat dan tiriskan. Simpan dalam toples kedap udara setelah dingin agar tetap renyah.





Salome Labu Kuning Saus Kacang

Salome adalah jajanan kenyal berbahan dasar tepung kanji yang banyak digemari, terutama oleh anak-anak. Rasanya yang gurih dan manis membuat camilan ini mudah ditemui di lingkungan sekolah maupun tempat bermain. Di SoE, salome cukup dikenal dan menjadi bagian dari keseharian.

Namun di balik kepopulerannya, banyak orang tua mulai mempertanyakan kandungan gizi dan cara pengolahan salome, yang sering menggunakan bahan tambahan berpengawet atau minyak goreng yang dipakai berulang kali. Kekhawatiran ini mendorong sejumlah Mama Kader Posyandu di Desa Kesetnana untuk mencari alternatif yang lebih sehat, terutama bagi anak-anak.

Labu kuning, yang tumbuh subur di kebun rumah, menjadi pilihan bahan pengganti. Selain lebih alami, labu memiliki rasa manis yang ringan serta kandungan gizi yang baik. Dengan mencampurkan labu yang telah dikukus dan dibentuk secara sederhana, lahirlah salome versi baru, camilan rumahan yang lebih aman dan tetap digemari anak-anak.

Kreasi ini muncul dari kebutuhan sehari-hari dan kepedulian terhadap kesehatan keluarga, tanpa meninggalkan cita rasa yang sudah akrab di lidah. Dari dapur desa, salome kembali hadir dalam bentuk baru: lebih sehat, lebih ramah, dan tetap menyenangkan.





Waktu
45 menit



Penyajian
±15 tusuk sate

Bahan-bahan

½ buah labu kuning	2 siung bawang merah
200 gram dada ayam, cincang halus	3 siung bawang putih
200 gram tepung terigu	3 sdt garam
50 gram tepung kanji	3 sdt kaldu bubuk
3 butir telur	2 sdt lada bubuk (opsional)
200 gram kacang tanah	Minyak goreng secukupnya
1 keping gula merah	± 15 Tusuk sate

Persiapan

- Kukus labu kuning hingga empuk, lalu haluskan.
- Kukus dada ayam hingga matang, kemudian cincang halus.
- Haluskan bawang putih, bawang merah, garam, kaldu bubuk, dan lada.
- Goreng kacang tanah dan bawang putih secara terpisah. Setelah dingin, haluskan keduanya bersama gula merah dan sedikit garam. Tambahkan air secukupnya untuk membuat saus kacang.

Cara Membuat

- Campurkan labu kuning, tepung terigu, tepung kanji, telur, dada ayam cincang, dan bumbu halus dalam wadah. Aduk rata hingga adonan bisa dibentuk.
- Ambil sedikit adonan, bentuk bulat memanjang dan padatkan.
- Rebus adonan hingga mengapung. Angkat dan tiriskan.
- Tusuk masing-masing tiga buah salome ke dalam satu tusuk.
- Celupkan ke dalam kocokan telur, lalu goreng hingga berwarna keemasan.
- Sajikan salome dengan siraman saus kacang di atasnya.

Tart Jagung



Waktu
45 menit



Penyajian
8 potong

Bahan-bahan

200 gram tepung jagung
100 gram tepung terigu
3 sdm tepung sagu
100 gram minyak kelapa atau mentega
5 lempeng gula merah
100 ml santan kelapa
1/3 sdt garam

Persiapan

- Panaskan kukusan sebelum digunakan.
- Olesi loyang dengan minyak kelapa atau mentega.
- Campurkan tepung jagung, tepung terigu, dan tepung sagu, lalu ayak agar tidak menggumpal.
- Serut gula merah dan larutkan dalam sedikit air panas hingga mencair. Saring jika perlu.

Cara Membuat

- Campurkan semua bahan kering ke dalam mangkuk: tepung jagung, tepung terigu, dan tepung sagu.
- Tambahkan larutan gula merah, santan, minyak kelapa/mentega, dan garam. Aduk hingga adonan tercampur rata dan agak kental.
- Tuang adonan ke dalam loyang yang telah diolesi.
- Kukus selama 20-30 menit atau hingga matang (cek dengan tusuk gigi).
- Dinginkan sebelum dipotong.



Tart Lauk Mone (Ubi Kapuk)



Waktu
45 menit



Penyajian
3 Loyang (18cm x 18cm)

Bahan-bahan

500 gram ubi kapuk (Lauk Mone)	3 butir telur ayam
200 ml santan cair	½ sdt vanili bubuk
80 gram gula pasir	Garam secukupnya
50 ml mentega cair	Kelapa muda parut kasar (untuk topping)

Persiapan

- Cuci bersih ubi kapuk, kukus hingga empuk, kupas kulitnya, lalu haluskan.
- Pisahkan 1 kuning telur untuk olesan topping.
- Olesi loyang dengan mentega.
- Panaskan oven pada suhu 170-180°C.

Cara Membuat

- Kocok 2 butir telur bersama gula pasir hingga larut. Tambahkan vanili, aduk rata.
- Masukkan ubi kapuk yang sudah dihaluskan, garam, dan mentega cair. Aduk hingga tercampur rata.
- Tuangkan santan sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga adonan menyatu sempurna.
- Tuang adonan ke dalam loyang, ratakan permukaannya.
- Panggang dalam oven selama 30 menit.
- Keluarkan loyang, oles permukaan tart dengan kuning telur, lalu taburi kelapa parut.
- Panggang kembali selama 10 menit atau hingga permukaannya berwarna keemasan.
- Dinginkan sebelum dipotong dan disajikan.



Ubi Lapis Hue



Waktu
60 menit



Penyajian
2 loyang

Bahan-bahan

500 gram ubi kayu
150 gram gula pasir
2 sdm tepung tapioka
Garam secukupnya
200 gram kelapa parut

1 bungkus agar-agar *plain* (tanpa warna)
Minyak goreng secukupnya
Daun pisang secukupnya sebagai alas loyang
Sari daun pandan dan coklat bubuk secukupnya

Persiapan

- Parut ubi kayu hingga halus, peras airnya jika ubi mengandung banyak air.
- Siapkan kelapa parut halus.
- Olesi loyang dengan minyak goreng agar tidak lengket dan lapisi dasar loyang dengan daun pisang. Bisa juga diganti dengan mengoleskan mentega.

Cara Membuat

- Campurkan ubi parut, gula pasir, tepung tapioka, garam, kelapa parut, dan bubuk agar-agar dalam satu wadah besar. Aduk rata hingga tercampur sempurna.
- Bagi adonan menjadi tiga bagian: satu bagian dibiarkan berwarna kuning, satu bagian diberi sari daun pandan, satu bagian diberi coklat bubuk, lalu diaduk rata.
- Tuang lapisan adonan hijau (dengan sari pandan) ke loyang, ratakan, lalu kukus 10–15 menit.
- Masukkan adonan kuning ke loyang, lanjut kukus selama 10-15 menit.
- Terakhir, tuangkan adonan coklat sebagai lapisan atas dan kukus selama ±15 menit hingga matang sempurna.
- Cek kematangan dengan tusuk gigi, pastikan tidak ada adonan yang menempel.
- Setelah matang, angkat dan biarkan dingin. Potong-potong sesuai selera dan sajikan.



Babika Bakar



Waktu
40 menit



Penyajian
5-6 potong

Bahan-bahan

500 gram ubi kayu
250 gram gula merah
300 gram kelapa parut, dicampur dengan garam secukupnya
Daun pisang secukupnya

Persiapan

- Kupas dan parut ubi kayu hingga halus.
- Iris tipis gula merah agar rasa manisnya lebih mudah merata saat dicampur dengan bahan lainnya.
- Campur kelapa parut dengan sedikit garam.

Cara Membuat

- Campur ubi kayu parut, gula merah, dan kelapa parut, aduk rata.
- Ambil daun pisang, letakkan campuran ubi kayu secukupnya, lalu bungkus rapat.
- Panggang di atas api atau dalam oven hingga matang dan beraroma harum.



Lemet Labu



Waktu
30 menit



Penyajian
15 bungkus

Bahan-bahan

500 gram labu kuning, kupas dan potong kecil
200 gram kelapa parut kasar (gunakan kelapa agak muda)
200 gram gula merah, serut halus atau iris tipis
½ sdt garam
Daun pisang secukupnya untuk membungkus

Persiapan

- Kukus labu kuning hingga empuk, kemudian haluskan selagi hangat.
- Campurkan kelapa parut, gula merah, dan garam dalam satu wadah. Aduk rata.
- Siapkan daun pisang, layukan sebentar di atas api agar lentur dan mudah dibentuk.

Cara Membuat

- Ambil selembar daun pisang, letakkan satu sendok makan adonan labu di atasnya dan bentuk lonjong.
- Tambahkan campuran kelapa dan gula merah di atas adonan labu.
- Bungkus rapat dan lipat ujung daun, bisa disematkan dengan lidi jika perlu.
- Kukus selama ±10 menit hingga matang dan aromanya harum.
- Angkat, biarkan agak dingin, lalu sajikan.



Talam Labu Kuning



Waktu
45 menit



Penyajian
3-4 loyang

Bahan-bahan

½ buah labu kuning ukuran buah besar	2 butir telur
200 ml santan kelapa	100 gram susu bubuk
150 gram gula pasir	½ sdt vanili
100 gram tepung tapioka	50 gram mentega
100 gram tepung terigu	1 ½ sdm bubuk coklat

Persiapan

- Siapkan kukusan. Lapisi tutup panci dengan serbet bersih agar uap air tidak menetes ke adonan.
- Kupas dan kukus labu kuning hingga empuk, lalu haluskan dan biarkan dingin.
- Campurkan labu halus dengan gula pasir, tepung tapioka, tepung terigu, susu bubuk, vanili, dan telur dalam wadah besar.
- Tambahkan santan sedikit demi sedikit sambil diaduk perlahan hingga adonan tercampur rata.
- Masukkan mentega cair, aduk kembali hingga rata.
- Bagi adonan menjadi tiga bagian: dua bagian dibiarkan berwarna kuning, satu bagian diberi bubuk coklat dan diaduk rata.

Cara Membuat

- Olesi loyang dengan mentega.
- Tuang satu bagian adonan kuning ke dalam loyang, lalu kukus selama 15 menit.
- Tambahkan lapisan adonan coklat di atasnya, kukus kembali selama 15 menit.
- Terakhir, tuangkan sisa adonan kuning sebagai lapisan atas dan kukus selama ±20 menit hingga matang sempurna.
- Angkat dan biarkan dingin sebelum dipotong-potong dan disajikan.



Bola-Bola Labu Kuning



Waktu
30 menit



Penyajian
1 mangkuk ukuran besar

Bahan-bahan

500 gram labu kuning	100 ml santan
100 gram tepung tapioka	2 helai daun pandan
500 gram gula merah	Garam secukupnya
75 gram gula pasir	Air secukupnya

Persiapan

- Kukus labu kuning hingga empuk, lalu haluskan dan sisihkan.
- Campurkan labu kuning, tepung tapioka, gula pasir, dan garam. Uleni hingga adonan bisa dibentuk. Bentuk menjadi bola-bola kecil.
- Siapkan larutan tepung tapioka dengan air secukupnya untuk bahan pengental.

Cara Membuat

- Masukkan bola-bola labu ke dalam air mendidih. Masak hingga bola mengapung, lalu angkat dan rendam dalam air dingin.
- Rebus gula merah bersama ½ helai daun pandan dan sedikit garam hingga larut.
- Tambahkan 1 sendok makan larutan tapioka ke dalam rebusan gula merah. Aduk hingga mengental.
- Masukkan bola-bola labu ke dalam kuah gula merah, aduk rata, dan angkat.
- Untuk kuah santan: rebus santan dengan sisa daun pandan dan sejumput garam. Aduk perlahan agar tidak pecah. Tambahkan 1 sendok makan larutan tapioka sebagai pengental, lalu angkat.
- Sajikan bola-bola labu kuning dengan siraman kuah santan. Nikmati hangat atau dingin sesuai selera.



Onde Labu Kuning



Waktu
30 menit



Penyajian
10-15 buah

Bahan-bahan

½ buah labu kuning ukuran sedang	2 sdt gula pasir
200 gram kacang hijau	½ sdt vanili
300 gram tepung beras ketan	100 gram wijen
2 sdt garam	300 ml minyak goreng

Persiapan

- Rendam kacang hijau selama 12 jam. Kukus hingga empuk, haluskan, lalu campur dengan gula pasir. Aduk rata hingga bisa dibentuk sebagai isian.
- Kukus labu kuning hingga empuk, lalu haluskan.

Cara Membuat

- Campurkan labu kuning halus dengan tepung beras ketan, gula, vanili, dan garam. Uleni hingga menjadi adonan yang bisa dibentuk.
- Ambil sedikit adonan, pipihkan, beri isian kacang hijau, lalu bulatkan.
- Gulingkan bola-bola onde-onde ke dalam wijen hingga permukaannya tertutup rata.
- Panaskan minyak dalam jumlah cukup. Goreng onde-onde dengan api sedang hingga matang dan berwarna keemasan.
- Angkat dan tiriskan. Sajikan setelah agak hangat.



Bubur Gaplek Ubi Kayu



Waktu
1 jam



Penyajian
10 mangkok sedang

Bahan-bahan

500 gram ubi kayu (gaplek)
150 gram gula merah
3 sdm gula pasir
2 lembar daun pandan

300 ml santan kental
Garam secukupnya
Air secukupnya untuk merendam dan merebus

Persiapan

- Jemur potongan ubi kayu selama 2-3 hari hingga benar-benar kering.
- Tumbuk hingga halus menjadi tepung, kemudian ayak. Ambil sebanyak 500 gram tepung gaplek dan sisihkan.

Cara Membuat

- Larutkan tepung gaplek dengan menuangkan air dingin sebanyak 600 ml secara perlahan sambil terus diaduk untuk mendapatkan kekentalan yang pas.
- Rebus santan bersama garam dan daun pandan. Aduk perlahan hingga mendidih, lalu angkat dan sisihkan.
- Didihkan air kemudian masukkan gula merah, gula pasir, dan daun pandan hingga larut
- Selanjutnya, tuangkan larutan tepung gaplek dengan tetap mengaduk hingga adonan mengental dan meletup-letup.
- Tuang bubur ke mangkuk, siram dengan kuah santan, dan sajikan hangat.



Es Krim Alpukat



Waktu
3 jam (dengan pendinginan)



Penyajian
5-6 gelas

Bahan-bahan

200 gram daging buah alpukat matang (2 buah alpukat ukuran sedang)
190 ml susu kental manis
50 gram tepung maizena
100 gram gula merah, serut halus
100 ml santan kelapa
1 buah jeruk nipis, ambil airnya
Es batu secukupnya untuk proses blender/pendinginan
50 ml air matang (untuk melarutkan maizena)

Persiapan

- Blender alpukat, susu kental manis, dan air jeruk nipis hingga halus.
- Simpan di kulkas selama \pm 2 jam.

Cara Membuat

- Larutkan maizena dengan 50 ml air, panaskan hingga mengental, dan dinginkan.
- Tambahkan santan, larutan maizena, dan gula merah ke adonan alpukat. Blender hingga halus.
- Tuang adonan ke cetakan, bekukan di *freezer* minimal 1 jam.



Susu Jahe Kelor



Waktu
15 menit



Penyajian
6 gelas ukuran sedang

Bahan-bahan

50 gram daun kelor (\pm 1 mangkuk kecil)
2 ruas jahe
1 buah jeruk nipis
3 lempeng gula merah
81 gram susu bubuk

Persiapan

- Cuci bersih daun kelor dan pisahkan dari batangnya.
- Kupas dan memarkan jahe.
- Serut gula merah.
- Peras jeruk nipis dan saring airnya.

Cara Membuat

- Rebus daun kelor bersama jahe dalam air hingga sarinya keluar (\pm 10 menit).
- Saring air rebusan ke dalam wadah bersih.
- Tambahkan gula merah serut ke dalam air rebusan, aduk hingga larut.
- Masukkan perasan jeruk nipis dan susu bubuk.
Aduk rata hingga semua bahan tercampur sempurna.
- Tuang ke dalam gelas dan sajikan hangat.













Tentang Kopernik

Kopernik berfokus pada penelitian dan pengembangan untuk menemukan solusi efektif yang berpotensi menjawab isu sosial dan lingkungan. Kami melakukan eksperimen untuk menemukan apa yang berhasil dan yang tidak dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh masyarakat terpencil untuk mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs).

» Visi

Visi kami adalah mewujudkan dunia di mana masyarakat yang kurang beruntung dan kurang terlayani dapat sepenuhnya mewujudkan potensi mereka, menjalani kehidupan yang bermartabat dan bebas dari kemiskinan. Visi ini juga mengutamakan kesejahteraan bumi, memastikan hubungan harmonis antara manusia dan lingkungan.

» Misi

Kopernik berkomitmen untuk menemukan solusi yang efektif yang dapat mengatasi tantangan sosial dan lingkungan. Kami mengadopsi pendekatan 'eksperimen singkat' dan menerapkan 'corong inovasi' – sebuah proses yang menggambarkan bagaimana solusi potensial dihasilkan dari identifikasi tantangan, pengujian, implementasi, dan adopsi pada skala yang lebih besar.

» Upaya Kami

Dalam upaya mencapai dampak kolektif, kami bermitra dengan sektor pembangunan, publik, dan swasta untuk mengembangkan, menguji, serta menerapkan produk, layanan, dan strategi yang mendukung komunitas yang kurang terlayani. Kami juga berkolaborasi dengan aktor kreatif untuk mengadvokasi isu-isu sosial dan lingkungan.

Tentang Program PANGAN

Wilayah Timor Barat, Nusa Tenggara Timur, menghadapi tantangan dalam hal akses terhadap pangan dan gizi, yang tercermin dari tingginya angka stunting. Perubahan iklim memperparah situasi ini melalui penurunan produktivitas pertanian akibat peningkatan suhu, pola curah hujan yang tidak menentu, serta kejadian cuaca ekstrem. Tekanan lingkungan ini, ditambah dengan semakin hilangnya sistem pangan adat, khususnya pengetahuan dan praktik turun-menurun dalam produksi, pengolahan, dan konsumsi pangan lokal, memperdalam kerentanan komunitas dan meningkatkan ketergantungan pada pasokan pangan dari luar. Kondisi ini secara perlahan mengancam kedaulatan pangan dan identitas budaya lokal.

Melalui perpaduan antara pengetahuan leluhur, inovasi, dan penguatan peran komunitas, program PANGAN bertujuan membangun sistem pangan yang mandiri dan tangguh dalam menghadapi krisis iklim.



Untuk mewujudkan tujuan tersebut, PANGAN berfokus pada beberapa hal berikut:

Revitalisasi Praktik Pertanian Adat

PANGAN berupaya merevitalisasi praktik pertanian adat melalui sesi berbagi dan belajar bersama kelompok petani kecil di Timor Tengah Selatan. Sesi-sesi ini mencakup berbagai topik, mulai dari perubahan iklim dan upaya mitigasinya, pertanian adat dan regeneratif termasuk agroforestri, polikultur, dan rotasi tanam, hingga penyimpanan benih lokal serta pembuatan dan pemanfaatan pupuk organik dan pestisida alami. Teknologi pascapanen juga diperkenalkan untuk mendukung petani mengadopsi praktik yang lebih berkelanjutan dan memperkuat sistem pertanian mereka.

Inovasi Pascapanen

Untuk menjawab tantangan pascapanen, PANGAN mengembangkan inovasi sederhana berupa rumah pengering bertenaga surya untuk memastikan ketersediaan pangan yang berkelanjutan selama musim paceklik. Rumah pengering ini memungkinkan hasil panen dikeringkan lebih cepat dan terlindungi dari paparan langsung sinar matahari, sehingga nilai gizinya tetap terjaga. Selain itu, PANGAN juga membudidayakan lalat tentara hitam (*black soldier fly*/BSF) untuk mengolah limbah organik dan hasil panen yang rusak menjadi pakan ternak tinggi protein dan kompos.

Promosi Gizi Seimbang dengan Pemanfaatan Pangan Lokal

PANGAN mempromosikan gizi seimbang berbasis pangan lokal melalui sesi belajar terkait stunting dan upaya pencegahannya, serta sejumlah lokakarya bersama Kader Posyandu dan keluarga dengan Ibu Hamil dan Balita di lima desa di Timor Tengah Selatan. Lokakarya ini meliputi identifikasi pangan lokal, pengembangan resep, hingga demonstrasi memasak resep yang telah dikembangkan. Hasilnya adalah Buku Resep Hai Mnahat yang disusun secara partisipatif dan diharapkan menjadi panduan praktis penyajian makanan bergizi, sekaligus sebagai upaya pelestarian pengetahuan kuliner leluhur. Buku ini mendukung upaya pencegahan stunting, terutama dalam periode krusial 1.000 hari pertama kehidupan anak.

Dengan menggabungkan kearifan lokal, inovasi yang relevan, dan kepemimpinan komunitas, PANGAN mendorong kedaulatan pangan dan pelestarian budaya, dengan visi jangka panjang untuk memperkuat ketahanan komunitas Timor Barat dalam menghadapi krisis iklim dan tantangan gizi.



Rancangan Kebun Pangan Timor



Keterangan

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. Rumah pengering | 14. Nanas |
| 2. Area pembibitan | 15. Labu siam |
| 3. Tomat | 16. Kolam lele |
| 4. Pecai | 17. Kangkung |
| 5. Terong ungu | 18. Kacang merah |
| 6. Ubi kayu | 19. Bawang merah |
| 7. Kacang buncis | 20. Ubi talas |
| 8. Pisang | 21. Terong bulat |
| 9. Kecipir | 22. Kacang arbila |
| 10. Buah naga | 23. Sorgum |
| 11. Sereh | 24. Ubi jalar kuning |
| 12. Kemangi | 25. Ubi jalar ungu |
| 13. Semangka | |



Tim Penyusun dan Kontributor

Tim Penyusun

Asty Banoet
Arabella Ukat
Barlyano Pah
Boy Richard
Gumilang Andika
Junus Ekha
Karmelita Galuh Sesfaot
Randiano Tamelan

Saraswati Ratnanggana
Sergina Loncle
Yan Kanahebi

Kontributor Resep

Marlinda Nau

Kader Kesehatan Desa Kuatae

- Deby Fallo
- Dina Benu
- Gery Fallo
- Jeny Manu
- Susensi Nabunome

Kader Kesehatan Desa Kesetnana

- Adriana Lenamah
- Berta Liubana
- Margarita Bani
- Selsina Tefu
- Yohana Manao

Kader Kesehatan Desa Noinbila

- Meldianty Massu
- Patiifero Faot
- Yarni Lasfeto
- Yosina Sonbai
- Mersi Anone
- Penina Bahan
- Maria Lebrita Pay

Kader Kesehatan Desa Nonohonis

- Rosa Bell
- Rosalina Oematan
- Vince A. Mahitu
- Vitce Fallo
- Yuliana Mbara

Tim Desain

Andre Dananjaya
Ari Saekoko
Satyasumaya Narpaduhita
Yuta Adi Putra

Kontributor Ilustrasi

Febri Laksmana (Tepikota)

Penasihat Gizi

Dr. dr. Christina Olly Lada, M.Gizi,
Universitas Nusa Cendana

Rahel Rara Woda, S.Si., M.KM,
Universitas Nusa Cendana

Kader Kesehatan Desa Biloto

- Adriana Tamonob
- Antoneta Banunu
- Aponia Neken
- Halena Kase
- Idamina Mella
- Doniati Opat
- Menci Bokimnasi
- Ori Nitbani
- Rahel Babis
- Selviana Tse
- Wilhelmina Ndao

Petani Desa Tubuhue

- Ruthtrianata Manu
- Marsalina Tuke
- Siti Muna bin Sabon
- Yuliana Hee Atu
- Yumanita Baun





