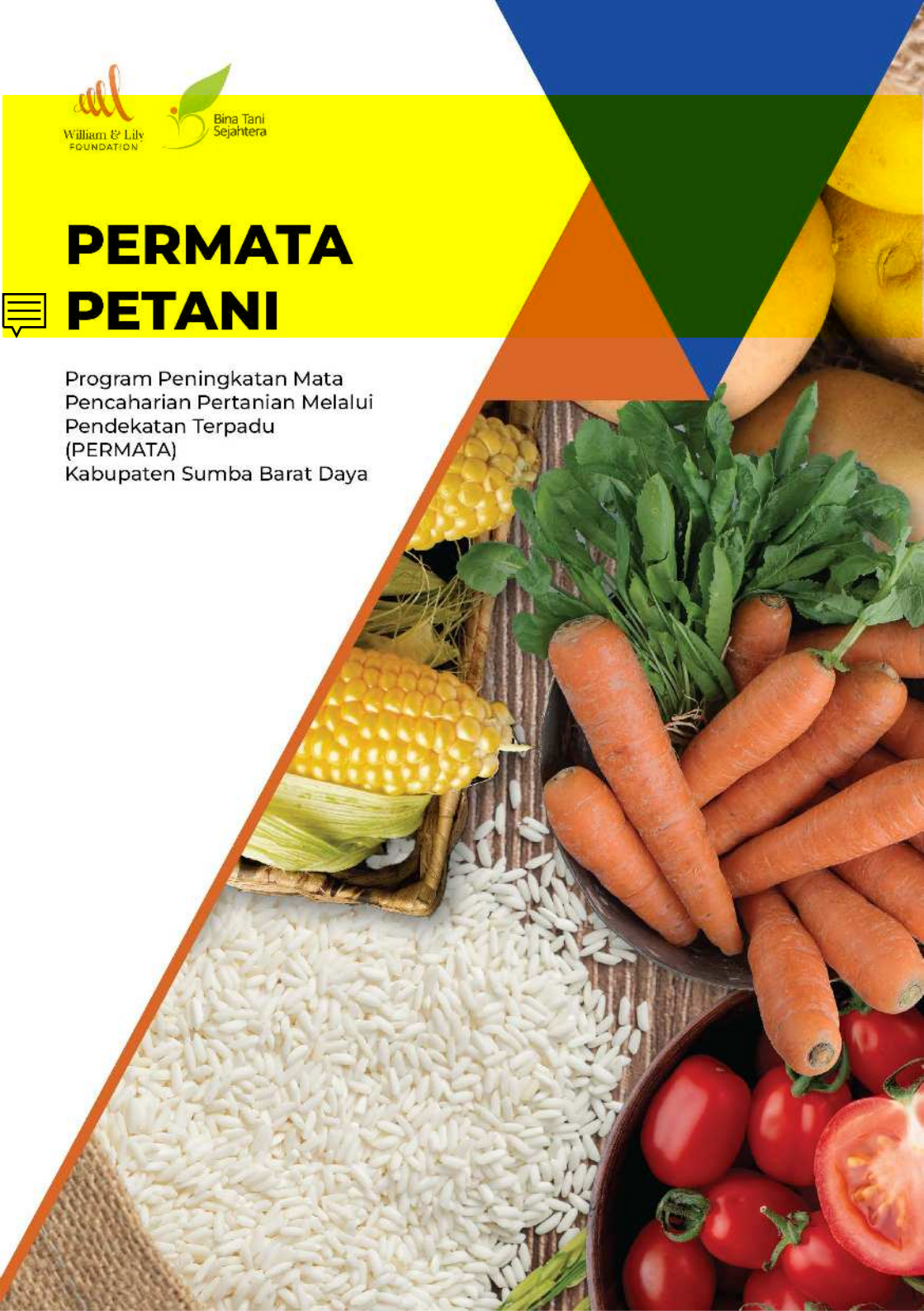


PERMATA PETANI

Program Peningkatan Mata
Pencarian Pertanian Melalui
Pendekatan Terpadu
(PERMATA)
Kabupaten Sumba Barat Daya



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
KATA PENGANTAR	iii
1. KISAH DARI LAHAN	2
1.1 Penggerak dan Komitmen	4
1.2 Misi Tanpa Kata	6
1.3 Tekun dan Ulet, Kunci Sukses Bertanam	8
1.4 Wanita Tani, Tombak Pembangunan Keluarga	10
1.5 Senja yang Cerah di Daka Danu	12
1.6 Desa Pero, Desa Penuh Harapan	14
1.7 Berubah Haluan Menjadi Petani Sayur	16
1.8 Petani Sukses, Kami Tersenyum	18
1.9 Bertani adalah Amanah	20
1.10 Bermitra Untuk Menciptakan Petani Cerdas	22
2. MANFAAT SAYURAN	23
3. INFORMASI SAYURAN	24
4. RESEP OLAHAN SAYURAN	26
4.1 Kerupuk Ubi	27
4.2. Dodul Ubi	28
4.3 Paria Isi	29
4.4 Pitcai (Sawi) Roll	30
4.5 Bola-Bola Kelor	31
4.6 Kaparak	32
4.7 Gado-Gado Lokal (Rowe Pakoda)	33
4.8 Nasi Jagung	34
4.9 Sayur Bening	35
4.10 Sayur Kadodul	36
4.11 Stik Wortel	37
4.12 Bolu Wortel	38
4.13 Terong Bumbu Tomat	39
4.14 Kue Lemet	40
4.15 Sayur Labu	41
4.16 Rowe Padodul	42
4.17 Lengnga	43
5. PEMENANG LOMBA OLAHAN PANGAN	44
6. DEWAN JURI OLAHAN PANGAN	45

Permata Petani ini dapat disusun berkat dukungan dari William and Lily Foundation. Isi Permata Petani ini adalah tanggung jawab Yayasan Bina Tani Sejahtera dan tidak sepenuhnya mencerminkan pandangan William and Lily Foundation.

KATA PENGANTAR

Kabupaten Sumba Barat Daya memiliki beragam seni budaya dan masakan tradisional. Makanan khas merupakan identitas suatu daerah yang dapat membedakan keberadaannya dengan daerah lain. Kekayaan kuliner tiap daerah diwariskan dari generasi ke generasi hanya dengan lisan sehingga sukar untuk diketahui secara pasti kapan keberadaan makanan khas tersebut.

Bahan pangan lokal yang dihasilkan Kabupaten Sumba Barat Daya yang sangatlah beragam. Keberagaman pangan lokal merupakan suatu tantangan bagi kita untuk berkreasi dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi masakan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman dengan mengembangkan resep khas Sumba Barat Daya maupun kreasi baru.

Terima kasih kepada Yayasan Bina Tani Sejahtera dan William And Lilly Foundation (WLF) yang telah melaksanakan kegiatan lomba olahan pangan lokal dan melestarikan kekayaan kuliner Sumba Barat Daya melalui pembuatan Buku Resep Olahan Pangan Lokal.

Saya mengajak para pembaca untuk mulai menggali dan mengenal masakan-masakan tradisional yang ada di Sumba Barat Daya sebagai upaya memperkaya pengetahuan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman untuk memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga sebagai salah satu upaya pencegahan stunting yang sedang menjadi perhatian kita semua.

Kami berharap Buku Kumpulan Resep ini akan bermanfaat bagi siapa saja yang ingin berkreasi mengolah pangan lokal sekaligus mengenal budaya Kabupaten Sumba Barat Daya melalui kuliner khasnya.

Tambolaka, 06 September 2022

Ny. Margaretha Tatik W. Mete
Ketua Tim Penggerak PKK
Kabupaten Sumba Barat Daya

KATA PENGANTAR

Tidak hanya dikenal dengan potensi sektor pariwisata yang sedang berkembang, kabupaten Sumba Barat Daya juga memiliki potensi yang menjanjikan dalam sektor pertanian. Berdasarkan data Sumba Barat Daya dalam Angka Tahun 2019 yang tertuang dalam Inception Report Rapid Assessment Sumber Penghidupan Sektor Pertanian - William & Lily Foundation, sebanyak 75,9% mata pencaharian utama penduduk berasal dari sektor pertanian, kehutanan dan penggalian. Akan tetapi, potensi ini dihadapkan dengan adanya tantangan karena kondisi iklim dan geografis sebagian besar wilayah di Sumba Barat Daya, kurangnya sumber mata air, serangan hama, tekstur tanah yang berbatu, dan sebagainya. Di sisi lain, Kabupaten Sumba Barat Daya juga masih berjuang untuk mengatasi tingginya angka stunting dan kebutuhan pemenuhan gizi bagi bayi dan anak-anak.

Sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan produktivitas pertanian sekaligus menjadi salah satu alternatif pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat, William & Lily Foundation bekerja sama dengan YBTS untuk mengimplementasikan Program Peningkatan Mata Pencaharian Pertanian Melalui Pendekatan Terpadu di Kecamatan Wewewa Barat, Wewewa Tengah dan Kota Tambolaka Kabupaten Sumba Barat Daya (PERMATA) selama dua tahun sejak tahun 2021 hingga 2023.

Berbagai kegiatan, inovasi, dan pelatihan telah dilakukan untuk mendorong produktivitas sektor pertanian khususnya hortikultura yang menjadi fokus dalam program ini, salah satunya melalui buku “Resep Olahan Pangan Lokal.” Kami berharap melalui buku ini, masyarakat dapat mengolah berbagai hasil pertanian menjadi makanan yang bergizi, melestarikan sistem pengolahan pangan yang berdasarkan kearifan lokal Sumba Barat Daya, dan memenuhi kebutuhan konsumsi keluarga. Hal ini tentunya sejalan dengan upaya William & Lily Foundation dalam mendukung agenda Pengembangan Anak Usia Dini yang turut mendorong terpenuhinya kebutuhan nutrisi bagi anak-anak di Sumba Barat Daya.

Salam hangat

Michele Soeryadjaya
Direktur Eksekutif
William & Lily Foundation

KATA PENGANTAR

Yayasan Bina Tani Sejahtera (YBTS) melalui dukungan William and Lily Foundation (WLF) mengimplemetasikan Program Peningkatan Mata Pencaharian Pertanian melalui Pendekatan Terpadu (PERMATA) di Kabupaten Sumba Barat yang bertujuan untuk meningkatkan akses kelompok tani terhadap potensi mata pencaharian mereka.

Pelatihan dan pendampingan kepada Petani dengan kemitraan bersama Pemerintah Kabupaten, Kecamatan hingga Desa dan mitra lainnya agar petani mampu mengelola usaha mereka untuk kehidupan yang lebih baik. Pemanfaatan lahan secara maksimal dan pemenuhan gizi keluarga dapat dilakukan jika memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang memadai.

Selama satu tahun pelaksanaan program PERMATA, kami cukup berbangga dengan munculnya petani-petani yang makin bersemangat dan penganeekaragaman konsumsi makanan di tingkat rumah tangga.

Pada kesempatan ini, YBTS merangkum berbagai keberhasilan selama pendampingan dari teknis budidaya dan resep pengolahan pangan sebagai bukti di Kabupaten Sumba Barat banyak potensi yang dapat dikembangkan.

Terima kasih untuk Pemerintah Kabupaten Sumba Barat, WLF dan mitra lainnya yang tidak dapat kami sebutkan secara lengkap. BERSAMA, kita menemukan banyak PERMATA, kekayaan petani yang tidak ternilai.

Yayasan Bina Tani Sejahtera





KISAH
DARI
LAHAN



Cornelia Arista Bouka, Bendahara Kelompok Ana Leko

PENGERAK DAN KOMITMEN

Penulis Cerita : Junike Medah

Sebagai bendahara kelompok Ana Leko di Desa Pero, Cornelia Arista Bouka, yang lebih akrab disapa Rista, merupakan petani binaan YBTS. Wanita yang saat ini berusia 30 tahun tidak pernah berhenti menggerakkan anggota kelompok taninya untuk menanam sayuran karena telah merasakan manfaatnya dari hasil pembelajaran pada demplot tomat yang dijalani dalam kelompok.

Nama Ana Leko memiliki arti mengajak teman-teman untuk bekerja bersama dalam berkelompok, nama ini terbukti bukan hanya sekedar nama. Dengan motivasi yang terus diberikan oleh Ibu Rista, terdapat 20 orang anggota yang tekun menanam sayuran untuk menambah penghasilan keluarga. Ia berkisah, pada awalnya mereka melakukan penanaman jagung dan cabai rawit. Namun, karena kurangnya pengetahuan dan ketekunan, kegagalan sering mereka alami sehingga pendapatan mereka sangat minim.

Sejak PPL setempat bersama YBTS memberikan pelatihan, pendampingan, dan praktek secara langsung di kebun contoh, anggota kelompok ini berhasil mendapat penghasilan sekitar Rp 10.800.000 dari 1.200 tanaman tomat. Mereka pun kian bersemangat ketika pedagang langsung membeli hasil panen sayuran di kebun dan puas akan kualitas tomat yang mereka tanam.

Hal ini membangkitkan gairah anggota untuk serius menanam sayur. Masing-masing anggota menanam di lahan sendiri, melakukan panen setiap bulan, dan menjual sayuran di dalam desa maupun desa sekitar. Banyak juga pedagang yang datang mengambil sayuran di kebun untuk dijual di pasar kabupaten. Ibu Rista juga menggugah para pemuda

yaitu anak-anak dari anggota kelompok yang tamatan SLTA dan tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi untuk menekuni sayuran sebagai mata pencaharian. Ia menyediakan benih, pupuk, dan pestisida bagi sekitar 10 orang pemuda yang saat ini telah membuka lahan seluas 500 m² untuk melakukan penanaman cabai rawit, yang hasilnya kemudian akan menjadi pendapatan mereka.

Anggota kelompok juga termotivasi sehingga mampu membeli benih untuk menanam secara berkelanjutan. Ibu Rista bersama anggota kelompoknya bertekad untuk tidak bergantung pada YBTS karena terbukti dengan penghasilan dari menanam sayuran, mereka mampu untuk mandiri dalam mengembangkan usaha sayuran mereka menjadi lebih besar. Bersama suami yang juga merupakan ketua kelompok Ana Leko, Ibu Rista memiliki cita-cita untuk memiliki motor 3 roda seharga Rp 30 juta yang akan dipakai membantu penjualan sayuran dari kebun mereka sekaligus dari anggota kelompok.

Kebahagiaan lain juga dirasakan dengan adanya perubahan dalam konsumsi sayuran. Dibandingkan sebelumnya yang hanya menjadikan daun ubi dan daun pepaya sebagai lauk, saat ini telah tersedia beberapa jenis sayuran di kebun mereka seperti sawi, kangkong, tomat, wortel, dan kacang panjang yang menjadi tambahan konsumsi keluarga. "Kami akan tetap bersemangat menanam karena adalah kebun dan pena kami adalah cangkul," ucap Ibu Rista menjelaskan mottonya. Kelompok tani Ana Leko tetap berkomitmen untuk menggerakkan anggota kelompok agar mampu memperbaiki ekonomi keluarga lewat menanam sayuran.



Pater Fernandez Nangkang, Ketua Kelompok Tani Sasibu

MISI TANPA KATA

Penulis Cerita : Lukas Melkianus Daulima

Kelompok Tani Sesibu (Seminari Sinar Buana) merupakan kelompok tani yang terbentuk dalam lingkungan Sekolah Seminari Sinar Buana yang berlokasi di Desa Wee Londa, Kota Tambolaka. Menjadi pertanyaan saat kelompok tani ini terbentuk pada bulan Februari 2022, karena sebagai sekolah calon pastor yang terkemuka, sekolah ini tak pernah kekurangan materi.

Keraguan sirna setelah mendengar penjelasan Fernandez Nangkang, CsSR, atau yang lebih akrab dipanggil Pater Fenan, Kebun Pelangi diinisiasi oleh kelompok tani Sesibu untuk dapat menginspirasi anak-anak seminari dalam proses pendidikan agar mereka mampu melihat peluang di masa depan yang penuh dengan keanekaragaman.

Hortikultura merupakan salah satu usaha yang dapat diandalkan sebagai suatu profesi yang menjanjikan. Keterlibatan siswa seminari dalam persiapan lahan, perawatan tanaman, hingga ke pemasaran produk tentunya bukan hanya mampu menggerakkan umat, namun juga ekonomi. Siswa seminari turut terlibat dalam praktik budidaya hortikultura yang didapatkan saat membantu di Kebun Pelangi Sesibu.

Eksistensi kelompok tani Sesibu yang dikomandani oleh Pater Fenan tentunya juga menjadi inspirasi bagi masyarakat dan kelompok tani di sekitar seminari. Keuntungan dari usaha hortikultura oleh kelompok Sesibu bahkan telah memicu kelompok tani untuk turut mengumpulkan pundi-pundi rupiah melalui pemanfaatan lahan yang selama ini tertidur.

Tak hanya itu, keindahan kebun Sesibu juga menjadi tempat hiburan bagi warga sekitar, salah satunya sebagai tempat foto untuk eksis di media sosial. Warga juga tak perlu lagi untuk berjalan jauh ke pasar demi menyediakan sayuran bagi keluarga. Bahkan, kualitas produk hortikultura dari kelompok Sesibu sudah mendapatkan kepercayaan dari para konsumen dan menjadi salah satu saluran berkat bagi kelompok tani lainnya untuk turut menjual produk mereka.

Misi mengembangkan ekonomi umat juga dilakukan dengan mewajibkan karyawan seminari yang juga anggota kelompok tani Sesibu dalam mengembangkan usaha tani hortikultura di lingkungan masing-masing, hal ini dianggap sebagai bentuk pewartaan tanpa kata. Semua pemangku kepentingan dan masyarakat sangat memberikan apresiasi atas pembuktian khotbah yang dilakukan melalui perbuatan, tanpa banyak kata-kata.



Markus Umbu Pati, Ketua Kelompok Tani Persada

TEKUN DAN ULET, KUNCI SUKSES BERTANAM

Penulis Cerita : Petrus Aprido Roberto Faot

Ketua kelompok tani Persada, Bapak Markus Uumbu Pati merupakan salah satu Petani di Desa Kabalidana, Kec. Wewewa Barat, yang mendapatkan pendampingan dari YBTS. Biasa dipanggil dengan Bapak Vinsen, awalnya ia merupakan seorang petani sekaligus kontraktor. Kelompok tani Persada memiliki anggota sebanyak 20 orang yang selalu menanam berbagai macam sayuran, yaitu jagung hibrida, sayuran daun, tomat, cabai, dan terong. Namun proses menanamnya tentu tidak mudah, banyak kendala yang kelompok tani ini hadapi seperti kekurangan air, dan kurangnya pengetahuan tentang teknik pemupukan dan pengendalian hama penyakit yang tepat. Akibatnya, sayuran yang ditanam oleh anggota kelompoknya seringkali tidak memuaskan. Buah pada tanaman cabai miliknya selalu gugur sehingga kelompok tani ini tidak bisa panen. Meskipun demikian, Bapak Vinsen dan anggotanya terus menanam.

Koordinator PPL Wewewa Barat melihat kesungguhan kelompok tani Persada sehingga mengajak Kelompok tani ini untuk mendapatkan pendampingan dari YBTS dan PPL. Melalui berbagai pelatihan dan pendampingan di lahan, kelompok tani Persada belajar teknik budidaya menanam cabai rawit dengan benar. Sebelumnya, Bapak Vinsen memiliki keraguan dalam pendampingan dan teknis yang telah diajarkan oleh YBTS, karena tidak mengikuti anjuran hasil semaiannya pun tidak berhasil. Namun, karena memiliki tekad yang kuat untuk belajar, ia kembali melakukan teknik yang direkomendasikan. Dengan mengayak media semai sehingga halus dan siap digunakan untuk persemaian. Sebelumnya mereka tidak pernah melakukannya dan menganggapnya sebagai permainan anak kecil. Setelah menerapkan, terbukti persemaiannya tumbuh merata.

Hal ini semakin membuat kelompok tertantang untuk melakukan praktek budidaya yang dianjurkan. Bapak Vinsen tidak gentar meskipun harus melakukan perawatan dan pengamatan secara rutin di kebun cabai rawit. Ia bahkan mampu melakukan pengendalian ulat grayak secara manual dan membunuh sebanyak 200 ekor pada lahan cabai rawit tersebut. Walaupun masih punya kendala dengan air, ia membeli air dan melakukan penyiraman secara teratur di lahan cabai.

Harapan besar ia gantungkan kepada semua anggota kelompok tani untuk melihat contoh budidaya cabai yang baik di lahan kelompok saat ini dan menerapkannya di lahan pribadi. "Besarnya harapan untuk YBTS agar terus melakukan pendampingan dan transfer pengetahuan di kelompok Persada. Terima kasih kepada YBTS, WLF, dan PPL yang sudah memberikan warna bagi kelompok kami ini," tutup Bapak Vinsen.



Kornalia Wasti Bouka, ketua KWT Suka Maju di Desa Kabalidana, Kec. Wewewa Barat

WANITA TANI, TOMBAK PEMBANGUNAN KELUARGA

Penulis Cerita : Petrus Aprido Roberto Faot

KWT Suka Maju yang berada di Desa Kabalidana, Kec. Wewewa Barat, merupakan salah satu kelompok wanita tani binaan YBTS. Diketahui oleh Mama Kornalia Wasti Bouka yang mengkoordinir 30 orang petani perempuan, KWT ini pada awalnya telah menanam tomat sejak tahun 2015 namun tak jua mendapatkan hasil yang memuaskan. Mama Kornalia atau lebih akrab dipanggil Mama Elin menyatakan bahwa penyebabnya ialah keterbatasan ilmu pengetahuan tentang budidaya sayuran.

Mendengar adanya program kerjasama Dinas Pertanian dan YBTS untuk mendampingi petani, Mama Elin dan anggota kelompok menyatakan kesediaan untuk belajar bersama YBTS dan PPL lewat program PERMATA yang didanai oleh WLF. Mereka selalu mengikuti pelatihan tentang pemilihan benih dan persemaian, pemupukan dan pengendalian hama penyakit terpadu, hingga pendampingan dan praktik langsung di kebun demplot tomat. Dari pelatihan-pelatihan ini, KWT Suka Maju merasakan banyak ilmu baru yang didapat.

Berbekal ilmu yang sudah ia peroleh, Mama Elin semakin termotivasi untuk melakukan pengembangan tanaman tomat lebih banyak dan mendorong semua anggota kelompok untuk selalu hadir dalam pelatihan. Selain mengembangkan hortikultura, KWT yang berdiri sejak tahun 2009 ini pun telah melakukan berbagai inovasi olahan hasil pertanian seperti pembuatan minuman sari jahe dan keripik ubi. Dengan berdirinya KWT ini, secara tak langsung telah membantu perekonomian serta mengedukasi generasi muda, terutama wanita, untuk belajar banyak tentang teknik budidaya hortikultura dan pengolahan hasil pertanian demi penghidupan keluarga.

Membangun sebuah koperasi yang mampu melayani masyarakat Desa Kabalidana dan sekitarnya adalah harapan besar dari KWT Suka Maju. Mereka juga berharap agar YBTS dapat mendampingi lebih lama untuk mendukung harapan kelompok tersebut dapat tercapai.



Mikael Malo Bili, ketua kelompok Daka Danu

SENJA YANG CERAH DI DAKA DANU

Penulis Cerita : Selvianus Katoda

Usia tidak menghalangi kelompok tani Daka Danu dari Desa Pero, Kec. Wewewa Barat, untuk bertanam. Kelompok ini beranggotakan 20 orang, terdiri atas 17 laki-laki dan 3 perempuan yang memiliki usia di atas paruh baya. Meskipun usianya tak muda, kelompok ini tetap semangat mencangkul dan membuat bedengan untuk ditanami cabai rawit. Mereka percaya bahwa terlahir sebagai petani adalah pemberian dari Marapu, kepercayaan asli orang Sumba.

Sebelum menanam sayur-sayuran, mereka adalah petani tembakau. Petani Daka Danu telah lama bergantung pada pertanian karena mereka merupakan anak-anak petani yang terus berusaha melanjutkan kebiasaan leluhurnya. Memiliki keyakinan bahwa tanah merupakan sumber penghidupan yang kekal. Seiring berjalannya waktu, mereka mengetahui Yayasan Bina Tani Sejahtera pada saat melakukan identifikasi kelompok. "Kami sangat bahagia dengan kehadiran YBTS karena kami banyak belajar tentang cara menanam yang baik dan benar," ucap Mikael Malo Bili, ketua kelompok Daka Danu.

Pendampingan dilakukan melalui pelatihan teori dan praktek di lapangan. Awalnya kelompok ini menanam sebanyak 1.300 Pohon cabai, namun karena curah hujan yang tinggi maka tersisa 1.200 pohon hingga masa panen. "Saat ini kami sudah berhasil memanen 8 kg cabai, terjual dengan harga Rp 50.000/kg dan bisa mendapatkan Rp 500.000-600.000 dari penjualan sayuran setiap minggu," ucap Trimuliana Malo, salah satu anggota kelompok.

Dari keberhasilan ini, kelompok tani Daka Danu semakin bersemangat untuk terus menanam dan mengupayakan ketersediaan air untuk kebutuhan tanaman. "Walaupun kami tidak muda lagi, kami selalu merasa segar dan muda ketika di kebun," lanjut sang ketua kelompok. Kelompok ini juga berjanji untuk terus belajar dan membagikan pengetahuan ini kepada petani-petani lainnya.

"Kami berharap bisa memenuhi kebutuhan rumah tangga dan menyekolahkan anak-anak kami dari kebun ini," ucap Naomi Milla, istri ketua kelompok tani Daka Danu. Terus menanam untuk penghidupan di masa depan, semangat ini yang membawa mereka terus belajar.



Petrus Adi Papa, Kepala Desa Perob

DESA PERO, DESA PENUH HARAPAN

Penulis Cerita : Lukas Melki Daulima

"Terima kasih", merupakan kalimat pertama terucap dari mulut Kepala Desa Pero, Petrus Adi Papa, untuk mengekspresikan perubahan yang terjadi di kelompok tani yang ada di Desa Pero, Kec. Wewewa Barat, Kab. Sumba Barat Daya. 5 dari 17 kelompok tani di desa ini telah mendapatkan pendampingan dalam kemitraan YBTS dan WLF melalui Program Peningkatan Mata Pencaharian Pertanian dengan Pendekatan Terpadu (PERMATA).

Sejak awal program ini diimplementasikan pada bulan November 2021, telah banyak perubahan yang dirasakan, terutama dalam usaha tani di Desa Pero. Para petani yang awalnya hanya mengandalkan tanaman pangan, kini mulai melirik tanaman hortikultura sebagai sumber mata pencaharian. Perubahan pola pikir ini terjadi karena para petani di Desa Pero kritis dalam menilai usaha tani, dalam lima kelompok tani yang menanam cabai rawit dan tomat di lahan berukuran 5 are, mereka mampu mendapatkan keuntungan dalam kurun waktu 3 bulan. Belum termasuk penghasilan yang mereka dapatkan dari usaha sayuran lainnya.

Selain peningkatan ekonomi, perubahan juga telah terjadi pada konsumsi sayuran. Awalnya warga desa ini hanya memakan daun singkong dan pepaya

saja, namun dengan beragamnya jenis sayuran yang ditanam, kini mereka bisa merasakan sawi, kangkung, tomat, dan sayuran lainnya yang dapat mereka petik secara langsung dari kebun kelompok. Warga desa ini tak lagi harus berjalan jauh untuk membeli sayuran di pasar yang terletak di desa sebelah. Begitu juga dengan desa-desa tetangga yang telah menjadikan ragam sayuran dari desa Pero sebagai primadona untuk hidangan di atas meja makan. Menurut konsumen, cita rasa tomat, cabai rawit, dan sayur mayur yang ditanam di lahan Desa Pero berbeda dengan yang selama ini mereka konsumsi.

Kelompok tani yang berada di Desa Pero kini berlomba untuk menanam sayuran, "mohon dampingan dari YBTS dan PPL agar petani kami bisa mendapatkan bekal pengetahuan teknik usaha tani yang baik," ucap Petrus, Kepala Desa Pero. Sebagai bentuk apresiasi atas kinerja kelompok tani, ia juga telah memberikan dukungan berupa pemberian benih cabai rawit, tomat, dan terong kepada lima kelompok tani. Selain itu, BUMDes Pero pun mulai dibenahi agar dapat mendukung kelompok tani dalam kebutuhan benih, pupuk, pestisida, dan pemasaran hasil panen sehingga para petani semakin semangat menanam.



Gabriel Dario, Ketua Kelompok Tani Mata Kori

BERUBAH HALUAN MENJADI PETANI SAYUR

Penulis Cerita : Lukas Melki Daulima

“Sekarang kami tidak hanya menanam padi sawah” ucap salah satu anggota Kelompok Tani Mata Kori, Desa Pero, Kec. Wewewa Barat saat mengikuti pelatihan Rencana Usaha III dengan topik “Analisa Usaha” pada tanggal 13 Juli 2022. Kelompok yang beranggotakan 8 orang ini telah belajar menanam tomat varietas Gustavi F1 sebanyak 1.200 pohon dan sawi sebanyak 1.400 pohon di lahan seluas 6 are.

Kelompok tani Mata Kori merasa diuntungkan dari sayuran yang mereka tanam. Saat panen, mereka berhasil menjual tomat dengan pendapatan sebesar Rp 15,000,000. Dibandingkan dengan padi yang biasanya mereka jual sebesar Rp 500.000/100 kg dengan total pendapatan Rp 10,000,000, menanam sayuran jelas lebih menguntungkan. Selain tomat, mereka juga sempat menanam sawi hasil tanam pertama dimana setengahnya di jual di pasar Waimangura yang berjarak kurang lebih 12 km. Dari 3 anggota yang menjual sawi, masing-masing anggota mendapatkan pendapatan sebesar Rp 200.000 hingga Rp 300.000.

Pengalaman belajar dan perencanaan sayuran ini sangat berharga bagi anggota kelompok tani. Bahkan, mereka jadikan motivasi ini untuk meningkatkan komoditas yang ditanam serta skala usaha tani yang lebih besar di kelompok. Saat ini, kelompok tani Mata Kori telah melakukan pindah tanam sebanyak 3000 pohon cabai rawit varietas Dewata 43 F1 dalam hamparan 1 lahan. Sebanyak 8 orang anggota mengusahakan untuk melakukan perawatan kepada 300-400 pohon cabai.

Untuk mewujudkan impian bertani yang berkelanjutan, kelompok ini telah membuka lahan baru seluas 30 are untuk ditanami hortikultura. Dalam rencana usaha, tanaman utama cabai, tomat, sayur-sayuran hijau dapat ditanam secara periodik, sehingga bisa menjamin kontinuitas produksi dan pendapatan kelompok.



Agastinus B Malo, Kepala BPP Kota Tambalaka

PETANI SUKSES, KAMI TERSENYUM

Penulis Cerita : Ariance Linda Sunbanu

Kesuksesan bagi seorang penyuluh pertanian adalah ketika melihat kelompok tani yang dibinanya sukses. Semua suka dan duka dalam menjalankan penyuluhan terbayar apabila petani bisa meningkatkan pendapatan. "Petani sukses, penyuluh tersenyum," kata-kata ini telah menjadi motivasi bagi Bapak Agustinus B Malo, Kepala BPP Kota Tambolaka, dalam kesehariannya meskipun ia sering tersengat matahari karena berkeburu bersama petani. Berpengalaman kurang lebih 20 tahun sebagai penyuluh lapangan dan 6 tahun sebagai kepala BPP, membuat pria yang dikenal dengan sebutan Bapak Agus ini merasa bahwa tugas yang diembannya merupakan suatu anugerah dan berkat tersendiri.

Mencintai dunia kerja sebagai penyuluh membuatnya bangga, terutama ketika petani yang ia bina menjadi sukses dan sejahtera. "Rasanya saya turut berada dalam kesuksesan mereka, ada kepuasan tersendiri dan saya bersyukur petani-petani yang saya dampingi telah berusaha dengan baik," ucapnya sembari tersenyum.

Banyak hal yang sering dijumpai di lapangan ketika bekerja dengan petani. Perubahan juga terjadi dimana petani yang ia dampingi di awal tahun 2000-an adalah petani yang masih menggunakan sistem pertanian tradisional. Mereka hanya menanam satu jenis tanaman saja tanpa melihat pertanian sebagai suatu mata pencaharian yang menjanjikan. Selain itu, kurangnya fasilitas pendukung dan informasi tentang pertanian juga menjadi hambatan. Mereka hanya bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup, tanpa memiliki rencana untuk meningkatkan hasil produksi mereka. Melihat adanya potensi ini, penyuluh dengan gigih meyakinkan para petani untuk mengubah cara pandang dan bekerja agar menjadi petani yang berdaya.

Saat ini, di zaman yang modern dan kaya akan akses informasi, petani bisa tergabung dalam kelompok dengan fasilitas pendukung seperti akses pupuk, penggunaan benih unggul, pola tanam, dan teknik modern untuk menunjang agribisnis. Bapak Agus juga mengakui bahwa kehadiran mitra di lapangan telah membantu kelompok tani dan penyuluh, "kita tidak bisa melakukan pekerjaan ini seorang diri," pungkasnya.

Dengan kehadiran YBTS yang bermitra dengan WLF menjadi solusi dalam membantu penyuluh untuk mendampingi petani dalam melakukan aktivitas di lahan. Selain itu, kelompok tani dampingan tidak hanya bisa mendapatkan ilmu terkait teknik budidaya namun juga perencanaan tanam yang baik dan terarah sehingga mereka bisa menanam secara berkelanjutan. "Kami sangat berterima kasih kepada YBTS dan WLF. Kami juga berharap bahwa kerja sama ini bisa terus terjalin demi perkembangan kelompok tani yang lebih baik lagi," tutupnya.



Paulus Ngongo, Kepala BBP Wewewa Tengah

BERTANI ADALAH AMANAH

Penulis Cerita : Ariance Linda Sunbanu

Paulus Ngongo, atau biasa disapa Bapak Jhoni merupakan Kepala BPP yang sangat familiar di kalangan Petani di Kecamatan Wewewa Barat dan Wewewa Tengah. Selama 25 tahun, ia telah mendampingi kelompok tani sebagai penyuluh, namun ia tak pernah lelah. Hingga pada akhirnya ia dipercaya sebagai Kepala BPP Kec. Wewewa Tengah.

Bapak Jhoni menceritakan sedikit pengalamannya di masa lampau, ketika ia bertugas bersama kelompok tani. Di awal tahun 1991, mendampingi kelompok tani terbilang susah karena mereka tersebar di 3 kecamatan yang berbeda. Kondisi jalan yang rusak, jarak tempuh yang jauh, belum adanya kendaraan roda 2 dan 4 membuat Bapak Jhoni harus berjalan kaki bahkan menginap di rumah petani. Meskipun demikian, ia tak pernah mengeluh. Setiap kelompok dampungannya ia kunjungi karena ia berpegang teguh bahwa, "pekerjaan adalah amanah".

Berbeda dengan sekarang, pendampingan dapat dilakukan karena akses jalan dan transportasi yang sudah tersedia. Begitu pula dengan toko pertanian dan dukungan dari pemerintah yang mendukung aktivitas petani di lahan. "Kami sangat terbantu dengan kehadiran YBTS dan WLF, karena selain mendampingi kelompok tani, YBTS juga memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada PPL maupun kelompok tani. Pengetahuan ini sangat berdampak besar khususnya bagi petani dalam meningkatkan pendapatan dan penghidupan," ucapnya.

Meskipun kehadiran YBTS terbilang masih belum lama di Sumba Barat Daya, dan kehadirannya hanya berada di 3 Kecamatan yaitu Kota Tambolaka, Wewewa Barat, dan Wewewa Tengah tetapi dampaknya sudah mulai terlihat. Tidak hanya sebagai tambahan pendapatan, petani dampingan juga sudah melakukan pengembangan di lokasi kelompok maupun di lahan pribadi berupa penambahan luas lahan, komoditas, dan jumlah tanaman. Sekarang, petani bisa melihat peluang pasar dan merencanakan penanaman komoditas yang dicari di pasar dan memiliki nilai jual yang tinggi.



Frans Dairo Kette, S. ST., Kepala BPP Kecamatan Wewewa Barat

BERMITRA UNTUK MENCIPTAKAN PETANI CERDAS

Penulis Cerita : Petrus Aprido Roberto Faot

Frans Dairo Kette, S.ST., adalah Kepala BPP Kec. Wewewa Barat yang sangat tekun dan rajin dalam menjalankan tugasnya. Saat ini, ia memimpin 11 orang PPL yang bertugas mendampingi desa-desa yang berada di wilayah kecamatan. Sebelumnya menjabat sebagai kepala, ia juga pernah menjadi seorang PPL dengan status honor dari akhir tahun 1990 hingga awal 2000.

Bapak Frans yang kerap dipanggil Bapak Ir memahami suka duka menjadi PPL, dimulai dari sulitnya transportasi untuk sampai ke desa dampingan hingga petani yang sulit berkumpul. Meskipun pada saat itu hanya ada 2 PPL termasuk dirinya yang bertugas untuk 12 desa, namun hal ini tidak membuatnya patah semangat untuk terus mendampingi petani. Hingga saatnya ia menjabat sebagai Kepala BPP saat ini, namun ia memiliki motto, "Sekali menjadi penyuluh, tetap menjadi penyuluh selamanya," karena ia telah membuktikan bahwa pertanian merupakan sumber kehidupan yang mandiri tanpa menunggu bantuan pemerintah.

Bapak Ir juga membangun banyak kemitraan pertanian, salah satunya dengan YBTS untuk memotivasi petani di seluruh kecamatan. Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan dari bulan Oktober 2021 hingga saat ini, petani dan PPL telah merasakan berbagai hal positif salah satunya adalah ilmu tentang teknis budidaya hortikultura yang belum pernah didapat sebelumnya oleh para petani dan PPL.

"Kami berharap agar kemitraan ini akan terus berlanjut, sehingga YBTS dan PPL bisa bersinergi dalam menciptakan petani-petani cerdas dan inovatif yang mampu bersaing dalam menghadapi perkembangan zaman yang kian modern," harap Bapak Ir.

Manfaat Sayur-Sayuran

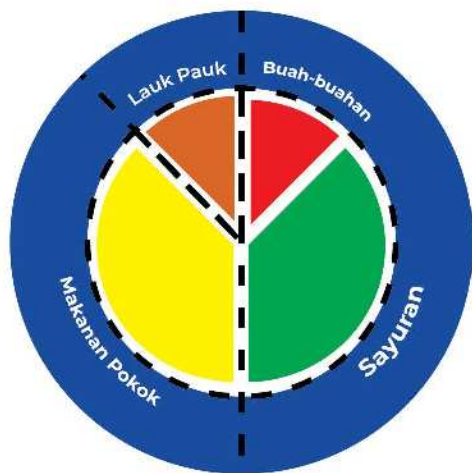


Sayur-Sayuran

(Sumber Vitamin dan Mineral)

Sayuran merupakan **sumber vitamin** dan mineral terutama **karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan Fosfor.** Sebagai vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan.

Berberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara, dikukus,



Cuci tangan pakai sabun



Aktifitas fisik 30 menit sehari



Minum air 8 gelas per hari



Pantau Berat Badan



GGL (Gula, Garam, Lemak) 4.1.5

REKOMENDASI DARI WHO

- 250 gram sayuran
- 150 gram buah

KONSUMSI HARI INI

- 89 gram sayuran
- 101 gram buah

Informasi Kandungan Gizi setiap Sayuran adalah untuk 100 gram Sayuran Segar

Manfaat sayur-sayuran ini berdasarkan rekomendasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan Gerakan Masyarakat





RESEP
OLAHAN
SAYURAN



Kerupuk Ubi

Bahan-bahan:

1. 5 kg ubi kayu
2. Gula
3. Garam
4. Minyak goreng
5. Air

Langkah Memasak:

1. Ubi kayu dikupas, dicuci bersih, kemudian diparut
2. Campur ubi yang sudah diparut dengan gula dan garam secukupnya, kemudian diaduk sampai merata
3. Masak air hingga mendidih
4. Adonan ubi ditempel secara merata pada bawah piring
5. Tempatkan piring dengan adonan ubi di atas panci yang mendidih selama 5 menit
6. Angkat ubi dan dinginkan, kemudian lepaskan dari piring
7. Jemur adonan menggunakan daun pisang selama 4 hari
8. Goreng adonan yang sudah dijemur dengan minyak panas
9. Kerupuk siap disajikan

Nama Kelompok: KWT Rengga Moripa, Desa Kabalidana, Kec. Wewewa Barat



Dodul Ubi

Bahan-bahan:

1. 3 kg ubi
2. Kelapa
3. Gula Pasir
4. Garam
5. Air

Kandungan gizi ubi:

Karbohidrat 35,4 g
Lemak 0,3 g
Protein 1,6 g
Fosfor 74 g
Kalsium 29 g

Manfaat:

Mengendalikan gula darah,
mengontrol tekanan darah,
mengurangi risiko kanker,
meningkatkan sistem
kekebalan tubuh.

Langkah Memasak:

1. Ubi dicuci bersih, dikupas, dan dikeringkan
2. Ubi yang sudah kering, ditumbuk, lalu disaring agar menjadi tepung ubi
3. Ubi dicampur dengan kelapa parut, gula, dan garam secukupnya
4. Aduk semua bahan agar tercampur hingga merata
5. Masak air hingga mendidih, lalu kukus bahan selama 45 menit
6. Angkat ubi yang sudah dikukus dari panci, kemudian dinginkan
7. Dodol ubi siap disajikan

Nama Kelompok: KWT Rengga Moripa, Desa Kabalidana, Kec. Wewewa Barat



Paria Isi

Bahan-bahan:

1. 10 paria
2. 3 telur
3. 1 kelapa (setengah tua)
4. 5 bawang merah
5. 2 bawang putih

Kandungan gizi Paria:

Beta karoten 187 mcg
Energi 79 kcal
Fosfor 65 mg
Kalium 277.7 mg

Manfaat:

Membantu menurunkan gula darah, antioksidan dan anti bakteri, mencegah kanker, menurunkan tekanan darah

Langkah Memasak:

1. Kelapa dikupas, dicuci, diparut, dan dikukus hingga kering, setelah kering angkat
2. Kocok telur, potong bawang merah dan bawang putih, kemudian campur ketiganya sebagai isi paria
3. Cuci pare, keluarkan isi sayuran, potong bentuk bulat sepanjang 3 cm
4. Masukkan isian (kelapa dan telur yang sudah dicampur dengan bumbu) ke dalam paria
5. Kukus paria isi
6. Paria isi siap dihidangkan

Nama Kelompok: KWT Hidup Bersama, Desa Weerena, Kec. Kota Tambolaka



Pitcai (Sawi) Roll

Bahan-bahan:

1. Pitcai (sawi)
2. 400 g tahu
3. 200 g daging ayam
4. 5 siuang bawang merah
5. 5 batang daun bawang
6. Daun kutcai secukupnya

Kandungan gizi sawi:

Protein 1,0 g
Karbohidrat 1,7 g
Kalsium 56 mg
Fosfor 42 mg

Manfaat:

mengurangi resiko penyakit jantung, menjaga kesehatan dan kekuatan tulang, menurunkan tekanan darah

Langkah Memasak:

1. Semua bahan dicuci bersih, kecuali tahu
2. Iris halus bawang merah, daun bawang, daun kutcai
3. Bentuk daging ayam menjadi bola-bola kecil
4. Kukus pitcai (sawi) hingga layu
5. Campurkan tahu, daging ayam, bawang merah, daun bawang, daun kutcai sebagai isian
6. Ambil pitcai (sawi), masukan isian, gulung dan kukus hingga matang
7. Pitcai roll siap dihidangkan



Bola-Bola Kelor

Bahan-bahan:

1. 250 g daun kelor
2. 5 siung bawang merah
3. 5 siung bawang putih
4. Merica secukupnya
5. $\frac{1}{2}$ kg tepung terigu
6. $\frac{1}{2}$ kg tepung kanji
7. $\frac{1}{2}$ kg kacang tanah

Sambal:

1. Kacang tanah disangrai, dan dihaluskan
2. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan merica
3. Didihkan air dalam wajan, masukkan kacang tanah yang sudah dihaluskan, bumbu-bumbu, dan penyedap rasa secukupnya
4. Biarkan hingga mengental atau bisa ditambahkan cabai sesuai dengan selera
5. Taburi bumbu kacang di atas bola-bola kelor
6. Bola-bola kelor siap dihidangkan

Langkah Memasak:

1. Bumbu dihaluskan
2. Daun kelor dicuci, dikukus sampai layu lalu diblender
3. Daun kelor yang sudah halus dicampur dengan bumbu yang sudah dihaluskan
4. Masukkan tepung terigu dan tepung kanji, tepung terigu dan tepung kanji ditakar sesuai selera
5. Didihkan air, bentuk adonan kelor menjadi bola-bola, dan masukan ke air yang sudah mendidih
6. Jika sudah matang, keluarkan dan tiriskan

Nama Kelompok: KWT Hidup Bersama, Desa Weerena, Kec. Kota Tambolaka



Kaparak

Bahan-bahan:

1. 1 kg tepung jagung
2. Kelapa 1 buah (setengah tua)
3. 2 sdm gula

Langkah Memasak:

1. Campur jagung dan kelapa yang telah diparut
2. Panaskan wajan dengan api sedang, masukan campuran jagung dan kelapa parut
3. Masukan gula, kemudian aduk terus menerus hingga berwarna coklat
4. Angkat, dinginkan, Kaparak siap disajikan



Gado-Gado Lokal (Rowe Pakoda)

Bahan-bahan:

1. 1 gelas kecil tepung jagung
2. 1 gelas kecil beras jagung
3. Daun kacang 1 ikat (10 pucuk)
4. Daun labu 1 ikat (10 pucuk)
5. 1 kg buah labu lilin/madu muda
6. Daun haliah secukupnya
7. Daun kemangi secukupnya

Kandungan gizi labu:

Energi 28 Kcal
Zat besi 0.6 mg
Vitamin C 10 mg
Protein 0.6 g
Beta karoten 11 mcg

Manfaat:

Anti bakteri alami, meningkatkan sistem imun, melindungi hati (hepatoprotektor), membantu proses penyembuhan luka

Langkah Memasak:

1. Semua sayur dicuci dan dipotong halus, buah labu dipotong berbentuk dadu
2. Masak air hingga mendidih, masukan sayur labu, daun kacang dan beras jagung.
3. Masak hingga setengah matang, masukan buah labu dan tepung jagung
4. Aduk sampai merata dan diamkan diatas tungku (api sedang)
5. Jika jagungnya sudah matang, campurkan daun halia dan daun kemang.
6. Makanan siap dihidangkan

Nama Kelompok: Kelompok Tani Mata Kori & Ana Leko, Desa Pero, Kec. Wewe Barat



Nasi Jagung

Bahan-bahan:

1. Beras 1 kg
2. Tepung jagung
(2 genggam orang dewasa)
3. Air 1 ½ Liter

Kandungan jagung:

Kalori 96 kkal
Protein 3,4 g
Karbohidrat 21 g
Gula 4,5 g
Serat 2,4 g

Manfaat:

Menurunkan resiko penyakit kronis, menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah.

Langkah Memasak:

1. Panaskan air hingga mendidih
2. Cuci beras hingga bersih
3. Masukkan beras dan tepung jagung pada air mendidih, sambil diaduk dengan api sedang selama kurang lebih 10 menit
4. Setelah 10 menit, keluarkan nyala api sehingga tinggal bara api saja.
5. Jika sudah matang, makanan siap dihidangkan



Sayur Bening

Bahan-bahan:

1. 250 g daun kelor
2. 5 helai daun serai
3. 2 siung bawang putih
4. 5 siung bawang merah
5. Garam secukupnya
6. Ayam 1 ekor

Kandungan gizi bawang merah:

Kalori 96 kkal
Protein 3,4 g
Karbohidrat 21 g
Gula 4,5 g
Serat 2,4 g

Manfaat:

Menurunkan resiko penyakit kronis, menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah.

Langkah Memasak:

1. Air direbus hingga mendidih
2. Masukkan ayam hingga matang
3. Keluarkan ayam, sisakan kuahnya.
4. Masukkan bawang merah, bawang putih, daun serai dan garam sebagai bumbu
5. Masukkan daun kelor dan bumbu-bumbu ke dalam kuah ayam
6. Sayur bening siap dihidangkan

Nama Kelompok: Kelompok Tani Kedde Doba, Desa Weekokora, Kec. Wewewa Tengah



Sayur Kadodul

Bahan-bahan:

1. 5 helai daun sereh
2. 5 helai daun halia
3. 1 buah terong
4. 2 siung bawang putih
5. 5 siung bawang merah
6. Daun kucai secukupnya

Kandungan gizi terong:

Serat 2,1 g
Energi 28 Kcal
Kalium 187 mg
Vitamin C 5 mg
Protein 1,1 g

Manfaat:

Antioksidan, membantu menurunkan kadar kolestrol, mempercepat pemulihan luka, menjaga daya tahan tubuh.

Langkah Memasak:

1. Semua sayur dicuci dan dipotong halus.
2. Haluskan daun sereh dan halia
3. Masak air hingga mendidih, masukan sereh dan halia selama 10 menit
4. Setelah 10 menit keluarkan sereh dan halia
5. Semua sayur dimasukan dalam air mendidih selama 30 menit
6. Keluarkan terong dan haluskan.
7. Masukan terong yang sudah dihaluskan bersama bawang putih, bawang merah, daun kucai, sambil aduk
8. Masukan tepung jagung dan aduk dengan api sedang.
9. Setelah matang dibiarkan di atas bara api selama 5 menit biar makanan kering

Nama Kelompok: KWT Suka Maju Desa Kabalidana, Kec. Wewewa Barat



Stik Wortel

Bahan-bahan:

1. 1 kg wortel
2. 1 kg tepung terigu
3. 2 butir telur
4. Mentega $\frac{1}{4}$ kg
5. Gula $\frac{1}{2}$ kg
6. Minyak goreng

Kandungan gizi wortel:

Kalori 41 Kkal
Protein 0.9 g
Karbhidrat 9.6 g

Manfaat:

Meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga fungsi penglihatan, menurunkan resiko kanker.

Langkah Memasak:

1. Kupas wortel, cuci dan blender
2. Campurkan tepung terigu, telur, mentega, gula, minyak goreng secukupnya
3. Masukkan wortel dan remas adonan hingga halus
4. Gunakan mol untuk membuat stik, jika tidak ada mol, gunakan botol agar berbentuk panjang

Nama Kelompok: KWT Ande Ate, Desa Weelonda, Kec. Kota Tambolaka



Bolu Wortel

Bahan-bahan:

1. 6 butir telur
2. Gula secukupnya
3. ½ kg tepung terigu
4. 250 gr wortel telah diparut
5. Vanili secukupnya
6. SP secukupnya
7. Susu bubuk secukupnya
8. 3 sdm mentega telah dicairkan

Langkah Memasak:

1. Campur gula, telur, vanili, dan SP hingga mengembang
2. Kemudian masukan wortel, mentega, dan terigu hingga menjadi adonan
3. Masukan ke dalam loyang yang sudah diolesi mentega
4. Panggang dalam oven kurang lebih 45 menit sampai matang
5. Bolu siap dihidangkan

Nama kelompok: Kelompok BPP, Kec. Wewewa Barat



Terong Bumbu Tomat

Bahan-bahan:

1. 2 kg terong
2. 3 siung bawang merah
3. 1 siung bawang putih
4. $\frac{1}{2}$ kg tomat
5. Cabai secukupnya
6. Kecap secukupnya
7. Garam secukupnya
8. Penyedap rasa secukupnya

Kandungan gizi tomat:

Energi 24 kkal
Protein 2 g
Karbohidrat 3,3 g
Kalsium 5 mg
Kalium 210 mg

Manfaat:

Menjaga kesehatan jantung, mencegah kanker, mengatasi diabetes, melancarkan pencernaan, menjaga kesehatan mata.

Langkah Memasak:

1. Iris terong sesuai selera dan goreng hingga setengah matang
2. Tumis bumbu hingga harum
3. Masukkan tomat yang sudah diiris dan terong, tambahkan garam, kecap, cabai, dan penyedap rasa secukupnya
4. Aduk hingga merata
5. Angkat dan siap disajikan

Nama Kelompok: Kelompok BPP, Kec. Wewewa Barat



Kue Lemet

Bahan-bahan:

1. 5 kg ubi kayu
2. Gula merah secukupnya
3. 1 buah kelapa parut (setengah tua)
4. Garam secukupnya
5. Daun pisang (d disesuaikan kebutuhan)

Langkah Memasak:

1. Kupas ubi, cuci hingga bersih dan parut
2. Iris atau ulek gula merah hingga hancur
3. Campurkan ubi kayu, gula merah, kelapa parut sesuai selera
4. Daun pisang di kukus atau panggang agar bisa rapi pada saat dibungkus
5. Masukkan adonan dalam daun pisang, lalu kukus sampai matang
6. Kue lemet siap dihidangkan



Sayur Labu

Bahan-bahan:

1. 4 buah labu jepang
2. 10 pucuk daun labu jepang (1 ikat)
3. Siung bawang merah
4. Cabai rawit secukupnya

Langkah Memasak:

1. Sayuran dibersihkan, diiris sesuai selera
2. Panaskan minyak, masukan bawang
3. Jika bawang sudah kuning, masukan sayur
4. Jika sudah matang sayur dikeluarkan dan siap dihidangkan

Kandungan gizi cabai:

Energi 36 Kcal
Serat 1,4 g
Vitamin C 18 mg
Beta Karoten 5.833 mcg
Protein 1 g

Manfaat:

Anti bakteri alami,
mencegah penyumbatan
pembuluh darah, anti
peradangan, menghambat
sel kanker.

Nama Kelompok: Kelompok tani Mbatu Ruta, Desa Pero, Kec. Wewewa Barat



Rowe Padodul

Bahan-bahan:

1. 1 gelas kecil tepung jagung
2. 1 kg buah labu lilin
3. 10 pucuk daun labu
4. 10 pucuk daun kacang
5. 10 pucuk daun ubi

Bumbu:

1. Bawang putih
2. Bawang merah
3. Daun bawang secukupnya
4. Daun kemangi secukupnya
5. Daun kunyit secukupnya
6. Daun halia secukupnya
7. 4 batang batang serai
8. Garam secukupnya
9. 1 buah jeruk purut

Langkah Memasak:

1. Cuci semua sayuran yang akan digunakan
2. Iris bahan sayuran dengan halus, potong buah labu berbentuk dadu
3. Bumbu ditumbuk sampai halus
4. Air dimasak hingga mendidih, kemudian masukan sayur dan labu yang sudah diiris
5. Masukan tepung jagung bersama dengan bumbu yang sudah dihaluskan, diaduk hingga tercampur rata dan kental
6. Angkat dan dinginkan
7. Rowe Padodul siap dihidangkan

Nama Kelompok: Kelompok PKK, Desa Weekokora, Kec. Wewewa Tengah



Lengnga

Bahan-bahan:

1. Biji wijen secukupnya
2. Cabai secukupnya
3. Garam secukupnya

Langkah-langkah memasak:

1. Biji wijen disangrai sampai menguning
2. Haluskan biji wijen, dicampur cabai, dan garam secukupnya
3. Lengga siap dihidangkan dan disantap dengan berbagai jenis masakan ubi rebus (ubi petatas, ubi keladi atau singkong)

Nama Kelompok: Kelompok PKK, Desa Weekokora, Kec. Wewewa Tengah

Pemenang Lomba Olahan Pangan Lokal



Juara 1

KWT Hidup Bersama



Juara 2

Kader Posyandu Desa Weerame



Juara 3

KWT Suka Maju



Juara 4

KWT Beina Maunga



Juara 5

BPP Wewewa Barat



Juara 6

PKK Weekokora

Dewan Juri Lomba Olahan Pangan Lokal



Kiri ke kanan:

Yulianan Tora Kalanda (Pokja III PKK)

Ika Putri Astuti (Kabid Kesehatan Masyarakat pada dinas Kesehatan)

Ryan Peter (Program Coordinator WLF)

Edwin Sanso Saragih (Ketua Yayasan Bina Tani Sejahtera),

Yakoba Lende (Kabid Ketahanan Pangan pada Dinas Pertanian dan Tanaman Pangan)



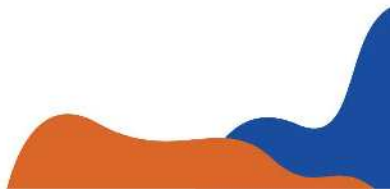
Kiri ke kanan:

Pater Fernandez Nangkang (Ketua Kelompok Tani Sesibu),

Junike Susan Medah (Coordinator PERMATA),

Margaretha Tatik W Mete (Ketua Tim Penggerak PKK Sumba Barat Daya dan Istri Bupati Sumba Barat Daya),

Edwin Sanso Saragih (Ketua Yayasan Bina Tani Sejahtera).





Penulis:

Tim YBTS Sumba Barat Daya

Editor:

Junike Susan Medah, Nadya Nariswari Nayadheyu

Design:

Muhammad Fattah Raihan

Yayasan Bina Tani Sejahtera Rukun Avenue No. 8-157,
Jakarta Garden City, Kel. Cakung Timur, Kec. Cakung,
Jakarta Timur 13910 - Indonesia
Telp. 021 2286 0131



Yayasan Bina Tani Sejahtera



@binatanisejahtera



Yayasan Bina Tani Sejahtera



www.wlf.or.id | www.binatani.or.id