



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa



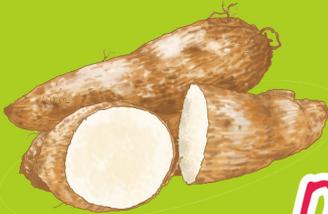
REDY KUSWANTO



Mari
Mengenal



**BAHAN
MAKANAN
POKOK**



Pengganti

dari Tanah Nusantara

Bacaan untuk Remaja
Setingkat SMP



MILIK NEGARA

TIDAK DIPERDAGANGKAN



Mari Mengenal Bahan Makanan Pokok Pengganti dari Tanah Nusantara

Redy Kuswanto

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Mari Mengenal Bahan Makanan Pokok Pengganti dari Tanah Nusantara

Penulis : Redy Kuswanto
Penyunting : Puji Santosa
Ilustrator : Ferdian Udiyanto
Penata Letak: Rei Nugroho

Diterbitkan pada tahun 2017 oleh
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV
Rawamangun
Jakarta Timur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB

728.095 984

KUS

m

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Kuswanto, Redy

Mari Mengenal Bahan Makanan Pokok Pengganti dari Tanah Nusantara/ Redy Kuswanto; Puji Santosa (Penyunting). Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

x, 56 hlm.; 21 cm.

ISBN: 978-602-437-312-2

BAHAN MAKANAN-NUSANTARA

Sambutan

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasikan persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli

lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2017, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, Juli 2017
Salam kami,

Prof. Dr. Dadang Sunendar, M.Hum.
Kepala Badan Pengembangan dan
Pembinaan Bahasa

Pengantar

Sejak tahun 2016, Pusat Pembinaan, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (Badan Bahasa), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, melaksanakan kegiatan penyediaan buku bacaan. Ada tiga tujuan penting kegiatan ini, yaitu meningkatkan budaya literasi baca-tulis, meningkatkan kemahiran berbahasa Indonesia, dan mengenalkan kebinekaan Indonesia kepada peserta didik di sekolah dan warga masyarakat Indonesia.

Untuk tahun 2016, kegiatan penyediaan buku ini dilakukan dengan menulis ulang dan menerbitkan cerita rakyat dari berbagai daerah di Indonesia yang pernah ditulis oleh sejumlah peneliti dan penyuluh bahasa di Badan Bahasa. Tulis-ulang dan penerbitan kembali buku-buku cerita rakyat ini melalui dua tahap penting. Pertama, penilaian kualitas bahasa dan cerita, penyuntingan, ilustrasi, dan pengatak. Ini dilakukan oleh satu tim yang dibentuk oleh Badan Bahasa yang terdiri atas ahli bahasa, sastrawan, ilustrator buku, dan tenaga pengatak. Kedua, setelah selesai dinilai dan disunting, cerita rakyat tersebut disampaikan ke Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, untuk dinilai kelaikannya sebagai bahan bacaan bagi siswa berdasarkan usia dan tingkat pendidikan. Dari dua tahap penilaian tersebut, didapatkan 165 buku cerita rakyat.

Naskah siap cetak dari 165 buku yang disediakan tahun 2016 telah diserahkan ke Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk selanjutnya diharapkan bisa dicetak dan dibagikan ke sekolah-sekolah di seluruh Indonesia. Selain itu, 28 dari 165 buku cerita rakyat tersebut juga telah dipilih oleh Sekretariat Presiden, Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia, untuk diterbitkan dalam Edisi Khusus Presiden dan dibagikan kepada siswa dan masyarakat pegiat literasi.

Untuk tahun 2017, penyediaan buku—dengan tiga tujuan di atas dilakukan melalui sayembara dengan mengundang para penulis dari berbagai latar belakang. Buku hasil sayembara tersebut adalah cerita rakyat, budaya kuliner, arsitektur tradisional, lanskap perubahan sosial masyarakat desa dan kota, serta tokoh lokal dan nasional. Setelah melalui dua tahap penilaian, baik dari Badan Bahasa maupun dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan, ada 117 buku yang layak digunakan sebagai bahan bacaan untuk peserta didik di sekolah dan di komunitas pegiat literasi. Jadi, total bacaan yang telah disediakan dalam tahun ini adalah 282 buku.

Penyediaan buku yang mengusung tiga tujuan di atas diharapkan menjadi pemantik bagi anak sekolah, pegiat literasi, dan warga masyarakat untuk meningkatkan kemampuan literasi baca-tulis dan kemahiran berbahasa Indonesia. Selain itu, dengan membaca buku ini, siswa dan pegiat literasi diharapkan mengenali dan mengapresiasi kebinekaan sebagai kekayaan kebudayaan bangsa kita yang perlu dan harus dirawat untuk kemajuan Indonesia. Selamat berliterasi baca-tulis!

Jakarta, Desember 2017

Prof. Dr. Gufran Ali Ibrahim, M.S.

Kepala Pusat Pembinaan

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Sekapur Sirih

Alam Indonesia sebenarnya sudah menyediakan kekayaan berbagai bahan makanan. Akan tetapi, perkembangan zaman menyebabkan banyak di antara masyarakat kita mencari jalan pintas, misalnya dengan mengonsumsi makanan cepat saji.

Hadirnya makanan cepat saji, perlahan-lahan menggeser keberadaan makanan alami. Padahal, makanan alami itu lebih menyehatkan, ramah lingkungan, lebih ekonomis, dan sekaligus mempertahankan tradisi leluhur.

Kita perlu mengetahui dan mempelajari kekayaan bahan makanan nusantara. Salah satu di antaranya adalah makanan pokok pengganti yang alami. Pengetahuan ini tentu saja penting bagi kita karena sebagai generasi penerus bangsa, alangkah baiknya jika kita mau belajar banyak hal. Belajar tentang apa saja yang ada di tanah air tercinta ini. Termasuk juga, belajar tentang kekayaan bahan pangannya.

Ayah dan ibu tentu akan sangat bangga jika kita memiliki pengetahuan yang luas. Memiliki tingkat kepedulian terhadap tanah air yang tinggi pula. Oleh karena itu, mempelajari beragam bahan makanan pokok pengganti alami ini bertujuan bukan hanya untuk memperkaya pengetahuan, melainkan juga untuk meningkatkan rasa cinta pada tanah air. Bangga betapa negeri kita menyimpan banyak kekayaan bahan makanan.

Oh...ya, ada hal penting yang harus kita ketahui juga. Ternyata, bahan-bahan makanan pokok alami itu, hampir seluruhnya sangat ramah lingkungan. Selain itu, juga 'ramah kantong'. Artinya, bahan-bahan itu dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Itu sebabnya, makanan pokok alami ini cocok sebagai makanan pokok pengganti.

Mengapa dapat demikian, ya? Alasannya sederhana saja. Hampir seluruh makanan pokok pengganti ini dapat dibudidayakan dengan mudah. Artinya, semua bahan tersebut dapat dilakukan dengan cara tradisional menanam di kebun atau pekarangan sekitar

rumah. Pengolahan bahan alami itu tidak selamanya memerlukan peralatan super canggih. Bahkan, tidak memerlukan pupuk kimia atau peptisida.

Baiklah, teman-teman. Untuk lebih jelasnya, dalam buku ini akan kita membahas satu per satu makanan pokok pengganti yang berasal dari tanah Nusantara.

Semoga dengan bahasan ini, pengetahuan kita mengenai kekayaan negeri tercinta, semakin bertambah. Diharapkan, rasa cinta tanah air pun meningkat. Harapan utamanya, tentu saja agar kita dapat mulai belajar, bagaimana menghilangkan kebergantungan pada satu jenis makanan pokok.

Selamat memulai menyukai bahan makanan pokok pengganti dari tanah Nusantara.

Salam kami.

Jakarta, 11 Juni 2017

Redy Kuswanto

Daftar Isi

Sambutan	iii
Pengantar	v
Sekapur Sirih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Makanan Pokok Kita	1
Kekayaan Alam Indonesia	7
Ketahanan Pangan	11
Makanan Pokok Pengganti	13
a. Gadung.....	14
b. Ganyong.....	17
c. Garut	19
d. Gembili.....	21
e. Jagung	23
f. Jewawut.....	24
g. Kentang	26
h. Kimpul.....	28
i. Labu Kuning	30
j. Pisang	32
k. Sagu.....	33
l. Singkong.....	35
m. Sukun.....	37
n. Suweg	39
o. Talas	40
p. Ubi Jalar.....	42
q. Uwi	44
Penutup	47
Daftar Pustaka	50
Biodata Penulis.....	51
Biodata Penyunting.....	54
Biodata Ilustrator	55
Biodata Pengatak.....	56

Makanan Pokok Kita

Sebelum kita berbicara tentang makanan pokok pengganti, ada baiknya kita sedikit membahas makanan pokok kita. Kalian tahu, apa yang dimaksud dengan makanan pokok?

Makanan pokok adalah makanan yang menjadi gizi dasar.¹ Makanan ini, biasanya tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Itu sebabnya, makanan pokok sebaiknya dilengkapi dengan lauk-pauk. Mengapa? Ini untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi. Juga untuk mencegah kekurangan gizi.

Teman-teman, makanan pokok suatu bangsa sudah tentu berbeda-beda jenisnya. Hal ini berkaitan erat dengan keadaan tempat dan budaya yang berlaku. Makanan pokok biasanya berasal dari tanaman yang tumbuh di tempat dan budaya tertentu.

¹ Sumber: wikipedia.org



Tanaman Padi

Sumber: <http://www.infoagribisnis.com/2014/12/cara-menanam-padi>

Biasanya, suku bangsa yang bekerja sebagai petani, makanan pokok mereka adalah hasil pertanian. Sedangkan suku bangsa yang mata pencahariannya berburu, menjadikan ikan atau daging sebagai makanan pokok mereka. Bagaimana di daerah kalian?

Di Indonesia, makanan pokoknya sangat beragam. Hampir sebagian besar masyarakat mengonsumsi beras atau jagung. Di beberapa daerah, ada juga yang mengonsumsi sagu atau singkong.

Dewasa ini, kebutuhan bahan makanan pokok berupa beras dan jagung, dari waktu ke waktu terus

meningkat. Sementara itu, lahan sawah atau ladang terus mengalami pengurangan.

Apa yang menyebabkan lahan berkurang? Salah satu sebabnya ialah adanya alih fungsi lahan pertanian. Misalnya, semakin banyaknya ladang atau persawahan yang dijadikan area perumahan penduduk, kompleks pertokoan, dan kawasan industri.



Umbi Ubi Jalar

Sumber: <http://www.casweetpotatoes.com/nutrition>

Pernahkah ayah atau ibumu bercerita bahwa suatu saat nanti, kita dapat saja kehabisan beras? Ya, mereka benar sekali. Karena faktor-faktor tertentu, barangkali beras di Indonesia akan habis. Menurut kalian?



Tanaman Jagung

Sumber: <http://lebrancinhasjk.blogspot.co.id/2013/12/>

Apakah kekhawatiran itu akan menjadi kenyataan? Walahualam. Terlepas dari itu semua, dalam bahasan ini, kita akan mengesampingkan keberadaan beras dilihat dari nilai ekonomis dan kesehatan.

Artinya apa? Kita tidak dapat sepenuhnya bergantung pada beras. Itulah sebabnya, mulai saat ini, kita harus mulai mengurangi ketergantungan tersebut.

Bagaimana caranya?

Memperluas lahan pertanian, sepertinya bukan cara yang tepat. Menghentikan pembangunan, juga bukan tindakan yang bijak. *Nah*, yang harus dilakukan adalah

perlu adanya bahan-bahan makanan pengganti beras. Bahan-bahan tersebut, sebagai sumber karbohidrat dan dapat memenuhi nilai gizi. Apakah hal itu bisa?

Tentu saja bisa. Coba lihat di sekitar kita. Perhatikan tanah kita yang makmur dan subur. Bisakah kita menemukan sesuatu?

Di tanah tercinta kita ini, banyak bahan makanan pokok pengganti yang bisa kita dapatkan. Beberapa di antaranya sudah menjadi bagian dari kehidupan kita. Oleh karena mudah didapatkan, hampir semua relatif murah. Jadi, dalam waktu bersamaan, kita dapat belajar menghemat juga bukan?

Jika demikian, mengapa kita harus ragu?

Kekayaan Alam Indonesia

Kalian tahu bukan? Indonesia adalah negara yang kaya akan etnik, budaya, ras, dan agama. Tidak mengherankan, banyak sekali perbedaan antara suatu daerah dengan daerah lainnya. Inilah yang menjadikan Indonesia begitu indah dan unik.



Tanah Indonesia yang kaya
Sumber: <https://twitter.com/countrysidepics>

Begitu pula dengan makanan-makanan pokok yang dikonsumsi. Setiap provinsi, setiap suku atau sebuah pulau memiliki makanan pokok tersendiri. Makanan-makanan pokok ini menjadi ciri khas daerah tertentu.

Teman-teman pembaca, Indonesia adalah negara kaya. Tanahnya subur dari Sabang hingga Merauke. Berbagai jenis tanaman dapat tumbuh di atasnya.

Beras di tanah Indonesia boleh saja habis. Akan tetapi, yakinlah, kita tidak akan kelaparan. Ya, benar! Masih banyak sumber makanan pokok yang lain. Kita dapat memanfaatkan kekayaan dari tanah tercinta ini.



Mengolah Tanah yang Subur untuk Lahan Pertanian
Sumber: <http://benihsayuranunggulanmurah.blogspot.co.id>

Sudah disinggung di atas, hal penting yang harus kita lakukan adalah belajar menghilangkan kebergantungan pada beras. Memang, ini bukanlah hal mudah untuk dilakukan. Namun, jika ada keinginan yang kuat, kita pasti dapat melakukan hal itu.

Jika ketergantungan sudah dapat diatasi, hilangnya beras bukanlah masalah besar. Kita dapat menggantinya dengan bahan makanan yang lain. Apalagi, jika ibu piawai mengolah berbagai jenis bahan makanan pokok. Tentu saja, berbagai jenis makanan akan tersedia di meja makan dengan sangat mudah.

Yuk, saatnya kita beralih ke makanan-makanan pokok pengganti beras.



Beberapa Hasil Kekayaan Alam Indonesia.
Sumber: <http://www.kusi.com/story/31203639/>

Lalu, apa saja bahan makanan yang dimaksud? Kita ambil contoh mengganti nasi dengan singkong, ubi jalar, talas, kentang, jagung, dan kimpul.

Jika ayah dan ibu belum mengetahuinya, kita dapat memberi tahu mereka. Bisa saja mereka tahu, tetapi lupa. Nah, tugas kita untuk mengingatkan mereka. Caranya mudah. Tunjukkanlah buku ini. Lalu, baca dan diskusilah bersama-sama. Asyik bukan?

Kalian tahu? Usaha mengganti makanan pokok beras ini, dikenal juga dengan istilah usaha ketahanan pangan. Ketahanan pangan, makhluk apakah itu?

Jika kalian belum tahu istilah di atas, silakan buka halaman berikutnya. Kita akan mengulas sedikit tentang ketahanan pangan.

Ketahanan Pangan

Ketahanan pangan adalah ketersediaan pangan dan kemampuan seseorang untuk mendapatkannya.²

Sebuah rumah tangga dikatakan memiliki ketahanan pangan, jika tidak berada dalam kondisi kelaparan. Atau mereka tidak dihantui ancaman kelaparan.

Pemerintah telah mencanangkan program ketahanan pangan nasional. Namun, upaya untuk mewujudkan hal itu bukan hanya tugas pemerintah, melainkan juga semua warga negara harus berperan aktif di dalamnya. Karena usaha yang besar itu dapat dimulai dari hal kecil, dari diri sendiri dan dari lingkungan keluarga.

Apa saja yang dapat kita lakukan?

² PP Nomor 68 Tahun 2002 tentang Ketahanan Pangan.

Seperti bahasan kita, mengganti makanan pokok dengan bahan-bahan yang lain, sebagai upaya ikut serta menyukseskan program ketahanan pangan nasional. Bahan-bahan makanan pokok pengganti itu dapat memperlambat berkurangnya beras.

Coba kita bayangkan. Jika banyak keluarga ikut terlibat di dalamnya, tentu program ini akan berhasil. Semakin banyak keluarga yang mengonsumsi beragam makanan pokok pengganti, akan semakin kuat pula ketahanan pangan secara nasional.

Kuatnya ketahanan pangan nasional, jika cadangan makanan meningkat secara nasional. Dengan cukupnya cadangan makanan yang tersedia, berarti masyarakat Indonesia akan lebih sejahtera.

Jika cadangan makanan sangat mencukupi, ketersediaan bahan makanan akan tersebar secara merata. Tidak ada lagi daerah yang kekurangan makanan. Oleh karena itu, kita tidak perlu khawatir lagi kehabisan makanan pokok.

Makanan Pokok Pengganti

Berikut ini adalah beberapa jenis bahan makanan yang dapat dijadikan makanan pokok. Fungsinya sebagai pengganti beras.

Bahan makanan pokok pengganti ini, sebagian besar berupa umbi-umbian. Semua itu tumbuh subur di Indonesia. Barangkali beberapa masih terlalu asing bagi kalian. Akan tetapi, beberapa di antaranya, ternyata adalah tumbuhan yang sangat dekat dengan kita.

Apa saja jenisnya? Sebentar lagi, kalian akan tahu.

Sekadar informasi tambahan, kandungan karbohidrat pada umbi-umbian, sama dengan karbohidrat pada nasi. Bahkan, dipercaya lebih sehat daripada nasi. Akan tetapi, memiliki kandungan *indeks glikemiks*³ lebih rendah dibandingkan nasi.

³ Angka yang menunjukkan potensi peningkatan gula darah dari karbohidrat yang tersedia pada suatu pangan.

Menurut para ahli kesehatan, tingginya kadar *indeks glikemiks*, merupakan salah satu penyebab timbulnya penyakit diabetes dan penyakit komplikasi lainnya.

Nah, dengan mengonsumsi makanan-makanan pokok pengganti ini, selain membantu ketahanan pangan, juga meningkatkan kesehatan tubuh.

Kurang lebih terdapat 30 jenis umbi-umbian yang tumbuh di Indonesia. Sayangnya, kebanyakan masyarakat hanya mengenal ubi jalar, kentang, dan singkong. Selebihnya tidak begitu populer.

Dengan membaca buku ini, kalian akan lebih tahu. Kalian akan diajak berkenalan dengan beberapa bahan makanan pokok pengganti. Sekali lagi, semuanya, tumbuh subur di negeri tercinta kita, Indonesia.

Gadung

Apakah kalian mengenal tanaman ini? Ya, ini adalah tanaman gadung yang banyak di sekitar kita. Gadung adalah tanaman umbi-umbian asli Indonesia. Bahan makanan ini termasuk murah jika dibandingkan dengan beras, kentang, atau jagung.

Umbi gadung merupakan sumber karbohidrat yang baik. Jadi, umbi gadung dapat dijadikan makanan pokok pengganti nasi. Harga umbi gadung juga relatif murah sehingga ibu dapat menghemat uang belanja.

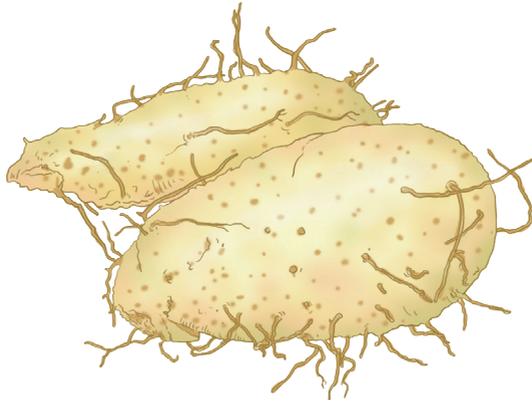


Tanaman Gadung

Sumber: <http://darsatop.lecture.ub.ac.id/2015/06/gadung/>

Mungkin bagi kalian yang tinggal di kota, masih asing dengan tanaman gadung ini. Namun, bagi teman-teman kita yang tinggal di perdesaan, pasti sudah sangat akrab. Tanaman ini banyak terdapat di perdesaan.

Tanaman gadung menghasilkan umbi yang dapat dimakan. Akan tetapi, tanaman ini mengandung racun. Meski beracun, mengonsumsi gadung tidak berakibat fatal. Keracunan gadung dapat mengakibatkan pusing dan muntah-muntah. Jadi, gadung harus diolah dengan baik dan benar agar racunnya hilang atau berkurang.



Gadung

Umbi gadung olahan yang paling dikenal adalah keripik gadung. Padahal di beberapa desa, gadung rebus juga banyak dikonsumsi secara langsung.

Selain itu, umbi gadung dapat dijadikan tepung. Dipercaya tepung ini mengandung nilai gizi yang baik. Tepung gadung dapat digunakan untuk tambahan membuat berbagai makanan tradisional.

Ganyong



Tanaman ganyong berasal dari Amerika Selatan. Penyebarannya ke beberapa wilayah, dibawa oleh para penjelajah atau pedagang. Lalu, ganyong menyebar ke berbagai daerah di dunia, termasuk Indonesia.

Di Indonesia, dikenal dua jenis ganyong, yaitu ganyong merah dan ganyong putih. Untuk jenis ganyong merah, batang, daun, dan pelepahnya berwarna hijau atau ungu. Sementara itu, jenis ganyong putih, memiliki batang, daun, dan pelepah berwarna hijau. Sisik umbinya, tipis berwarna merah kecoklatan.

Umbi ganyong adalah tanaman sumber karbohidrat yang baik. Umbinya yang tua dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan tradisional atau dapat juga diparut untuk diambil pati sarinya.



Ganyong

Umbi ganyong muda, dapat dimakan secara langsung. Biasanya dibakar atau direbus terlebih dahulu. Ingin tahu rasanya? *Hemm...* manis dan gurih lho! Jika kalian punya kebiasaan *ngemil*, coba sekali-sekali mintalah ibu untuk menyediakan sajian ganyong atau olahan dari tepung ganyong.

Oh ya, tepung ganyong juga dapat digunakan sebagai bahan campuran, seperti; digunakan untuk pembuatan nasi jagung dan bahan-bahan membuat kue yang lezat.

Garut

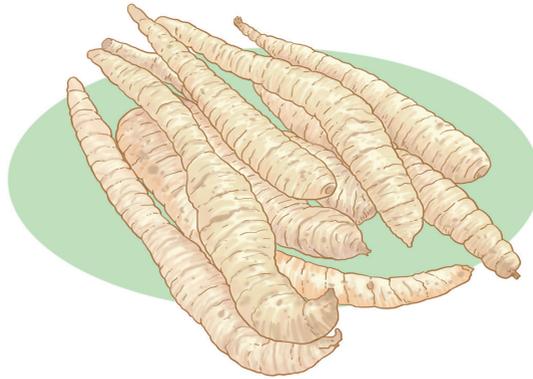


Tanaman Garut

Sumber: <http://www.flickrriver.com/photos/adaduitokla/>

Garut? *Kok*, terdengar seperti nama kota ya? Ya, kalian benar sekali. Nama umbi ini memang sama dengan nama kota di Jawa Barat. Akan tetapi, garut yang ini adalah nama tanaman umbi-umbian. Garut termasuk tanaman penghasil karbohidrat yang baik.

Umbi garut memiliki pati yang cukup tinggi. Dicampur dengan pati singkong dapat dibuat cendol, cilok, atau kerupuk. Umbi garut yang muda dapat dimakan secara langsung setelah direbus atau dibakar. Rasanya bagaimana? Tidak jauh berbeda dengan rasa ganyong, tetapi lebih renyah, lebih manis, dan lebih segar.



Garut

Selain dapat dimakan secara langsung, umbi garut dapat dibuat pati atau tepung. Kedua jenis hasil olahan dari umbi garut ini, dapat dijadikan campuran berbagai jenis makanan, misalnya; jenang, dawet, dan kue-kue.

Daripada teman-teman membeli makanan yang belum jelas kesehatannya, lebih baik teman-teman menjadikan garut sebagai makanan yang berkualitas.

Gembili

Gembili adalah salah satu jenis tanaman umbi-umbian. Di beberapa tempat di perdesaan, umbi ini masih menjadi salah satu makanan kegemaran.

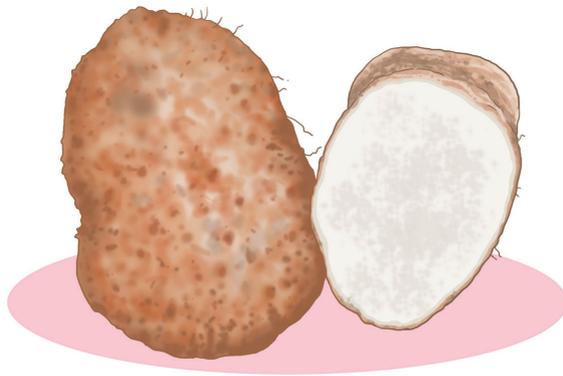


Tanaman Gembili

Sumber: <https://commons.wikimedia.org>

Umbi gembili sangat enak dimakan dengan cara direbus atau dikukus saja. Umbi ini lebih aman jika dibandingkan dengan gadung atau talas.

Selain mengandung karbohidrat, umbi gembili juga mengandung kalsium, vitamin A, dan protein, sehingga gembili ini bagus untuk tubuh.



Gembili

Umbi gembili dapat digunakan sebagai bahan pembuatan mi, kerupuk, atau kue tradisional. Selain itu, gembili dapat dijadikan tepung juga. Makanan ini tentu lebih sehat jika dibandingkan dengan jenis makanan siap saji yang dijual di pasaran.

Jadi, mulai sekarang boleh dicoba karena selain menggantikan posisi nasi, gembili juga sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Jagung

Kalau yang ini pasti kalian sudah mengenalnya. Ya, jagung adalah salah satu tanaman terkenal di seluruh dunia, begitupun di Indonesia.

Makanan hasil olahan dari jagung, banyak beredar di pasaran. Jagung dapat langsung dikonsumsi. Jagung dapat dibakar atau direbus. Beberapa daerah di Indonesia, jagung masih menjadi makanan pokok.



Tanaman Jagung

Sumber: <http://lembrancinhasjk.blogspot.co.id/2013/12/>

Untuk makanan pokok, jagung biasanya dibuat menjadi nasi jagung terlebih dahulu. Namun, ada yang menjadikan jagung berupa butiran kecil atau tepung.



Buah Jagung

Salah satu cara tradisional mengolah jagung, yaitu biji jagung kering ditumbuk. Hasil tumbukan direndam. Lalu, ditumbuk lagi hingga menjadi tepung (*sekelan*).

Untuk mengolahnya menjadi makanan, seduh *sakelan* dengan air hangat. Lalu, dikukus. Hidangkan dengan lauk-pauk. Rasanya, *hemm...* enak.

Jewawut

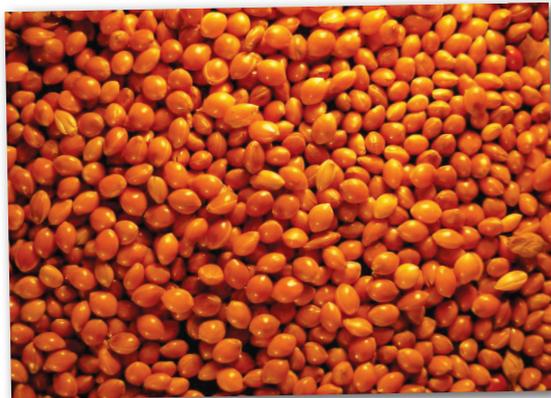
Jewawut adalah jenis tanaman biji-bijian. Di beberapa negara maju, jemawut sudah cukup luas dibudidayakan. Di Indonesia, jemawut tidak begitu terkenal. Meskipun dikenal, jemawut hanya sebatas pakan burung saja.



Tanaman Jewawut

Sumber: <http://www.feedipedia.org/node/382>

Di negara-negara maju, jewawut sudah banyak digunakan sebagai bahan makanan. Biji jewawut dapat dibuat tepung untuk campuran makanan. Selain mengandung serat yang tinggi, jewawut juga mengandung vitamin B dan karbohidrat.



Biji Jewawut

Sumber: <http://www.ukbirdseed.co.uk/ingredients>

Secara tradisional, jowarut dapat diolah menjadi bubur atau dodol. Ada juga yang sudah mengolah jowarut menjadi 'nasi' pengganti beras.

Cara sederhana mengolahnya: biji jowarut *disosoh* menjadi beras. Setelah direndam, lalu dikukus seperti nasi. Nasi jowarut dapat disantap dengan gula merah dan kelapa seperti nasi ketan. Rasa nasi jowarut lebih enak dari *snack* buatan pabrik.

Kentang

Tanaman ini tidak asing lagi bagi kita. Ya, kentang! Keripik kentang atau kentang goreng, pasti sudah akrab sekali. Kentang selalu ada dalam keseharian kita bukan?

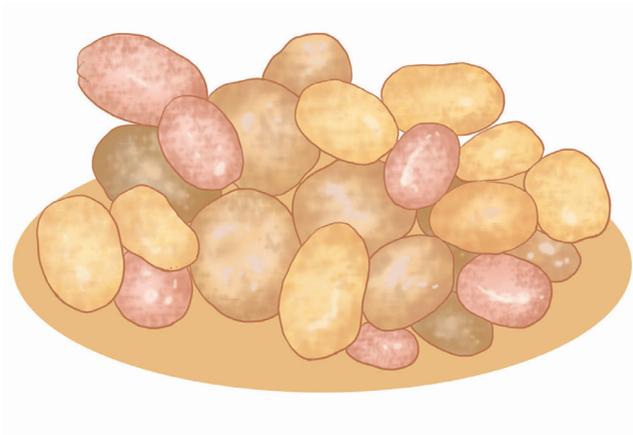
Kentang termasuk umbi yang memiliki karbohidrat. Akan tetapi, jumlah karbohidrat kentang itu lebih rendah jika dibandingkan dengan nasi. Sudah banyak orang yang mengonsumsi kentang sebagai pengganti nasi.



Tanaman Kentang

Sumber: <https://www.flickr.com/photos/wheatfields/2673433093>

Selain makanan pokok pengganti, kentang juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, misalnya untuk menjaga kesehatan tulang, menurunkan tekanan darah, menjaga kesehatan jantung, mengurangi peradangan usus, dan mengobati *insomnia*.



Kentang

Selain itu, kentang mampu melindungi tubuh dari radikal bebas. Kalau kalian susah buang air besar, hal itu dapat diatasi dengan mengonsumsi kentang. Untuk mereka yang ingin diet, kentang dapat menjaga berat badan lebih stabil.

Kimpul

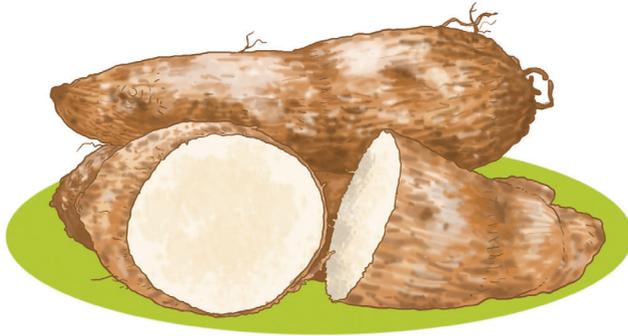
Kimpul memiliki banyak kelebihan dari nilai gizinya. Dibandingkan dengan umbi yang lain, pati sari kimpul lebih mudah dicerna. Umbi kimpul juga mengandung kalsium, fosfor, vitamin A, dan vitamin B.



Tanaman Kimpul

Sumber: <https://www.tokopedia.com>

Umbi kimpul baik juga digunakan sebagai bahan makanan balita. Caranya, umbi direbus dan dilumatkan. Tingkat pencernaan umbi patinya cukup tinggi. Jumlah kalsium dan fosfor kimpul bagus untuk pembentukan tulang. Makanan olahan dari kimpul, selain keripik dapat juga dibuat perkedel dan puding.



Kimpul

Umbi kimpul juga dapat dibuat menjadi tepung. Kemudian, tepung ini dapat dijadikan bahan pembuat roti atau kue. Tepung kimpul dapat juga untuk campuran bahan lain. Selain mengenyangkan, umbi kimpul dapat dikonsumsi sebagai makanan kesehatan, misalnya, dijadikan makanan diet bagi penderita diabetes.

Labu Kuning

Ada yang mengenal tanaman ini? Tentu saja, kita sering melihatnya di supermarket atau pasar tradisional.



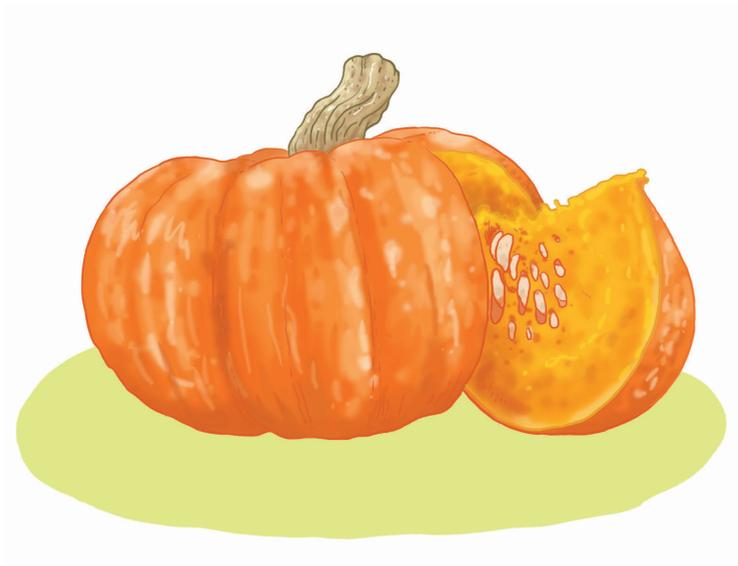
Tanaman labu kuning

Sumber: <http://www.abc.net.au/site-archive/rural/content>

Kebanyakan masyarakat Indonesia, mengenal buah labu kuning sebagai sayur. Ada juga yang menjadikannya sebagai kolak atau campuran kue.

Padahal, labu kuning dapat diolah menjadi aneka jenis makanan, misalnya dibuat bolu kukus, kue talam, klepon, dan puding.

Labu kuning memiliki kandungan vitamin A dan serat yang tinggi. Hal ini bagus untuk kesehatan mata, anti oksidan dan pencernaan.



Labu Kuning

Tepung labu kuning juga memiliki kandungan gizi yang baik. Nilai gizinya lebih unggul dari tepung terigu dan tepung beras. Tepung labu kuning sangat baik digunakan untuk meningkatkan nilai gizi pada anak-anak. Pengolahan yang paling sederhana, labu kuning dapat dikukus dan langsung dikonsumsi. Rasa labu kuning itu manis dan segar, sekalipun tanpa tambahan pemanis.

Pisang

Siapa yang tidak mengenal buah yang satu ini?

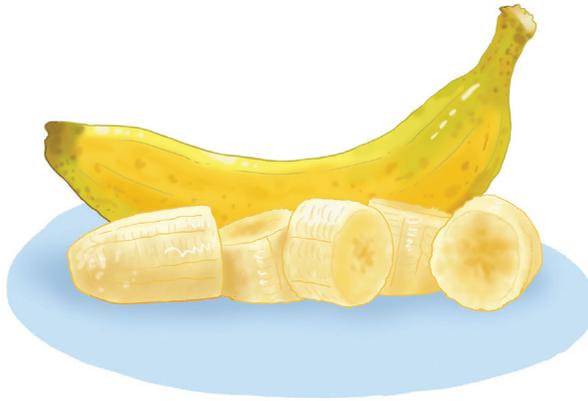


Tanaman Pisang

Sumber: <http://www.netralnews.com/news/pendidikan/read/36898/>

Di Indonesia, banyak sekali jenis pisang. Mereka menyebar di seluruh wilayah tanah air. Walaupun jenis dan bentuknya berbeda, pisang secara umum memiliki kandungan gizi yang sama.

Pisang kaya akan vitamin A, vitamin C, kalsium, dan fosfor. Itu sebabnya, memakan pisang dapat mencegah luka lambung, menurunkan kolesterol, mencegah kanker usus, dan menjaga kesehatan jantung.



Buah Pisang

Dalam bentuk tepung dan sari pati, pisang juga sangat kaya akan karbohidrat dan protein. Tepung pisang dapat digunakan sebagai bahan campuran roti, kue, biskuit, bubur bayi, es krim, dan puding.

Pisang masak dapat dimakan begitu saja atau diolah terlebih dahulu. Berbagai jenis pisang sangat baik untuk dijadikan tepung, keripik pisang, dan kolak pisang.

Sagu

Sagu adalah tepung atau olahan dari pemrosesan batang rumbia. Ada yang tahu apa itu rumbia? Tanaman

rumbia adalah tanaman jenis palem. Sagu kaya akan karbohidrat, tetapi miskin gizi lainnya. Itu sebabnya, makan sagu harus ada lauk-pauk yang menyertainya.

Hingga kini, sagu adalah salah satu makanan pokok di daerah Indonesia Timur, misalnya Papua, Maluku, Sulawesi, dan daerah Nusa Tenggara Timur.



Pohon Sagu

Sumber: <http://lipi.go.id/berita/tanaman-sagu-bantu-restorasi-lahan-gambut/16008>

Mengonsumsi sagu itu tidak akan menyebabkan kegemukan. Justru makan sagu dapat mencegah sembelit dan kanker usus. Sagu juga memiliki kadar *indeks glikemiks* yang rendah sehingga dapat dikonsumsi oleh penderita diabetes.



Tepung Sagu

Tentu, tepung sagu dapat dibuat aneka makanan, misalnya pempek, kue sagu, cilok, dan ongol-ongol. Sementara itu, di Maluku dan Papua, sagu dapat diolah menjadi *papeda*. *Papeda* inilah yang menjadi 'nasi' bagi mereka. Jika teman menyantap *papeda*, biasanya disertai dengan ikan kuah kuning dan sayur *ganemo*.

Singkong

Singkong adalah salah satu umbi sumber karbohidrat. Tanaman singkong sudah banyak ditanam hampir di seluruh dunia, termasuk Indonesia.

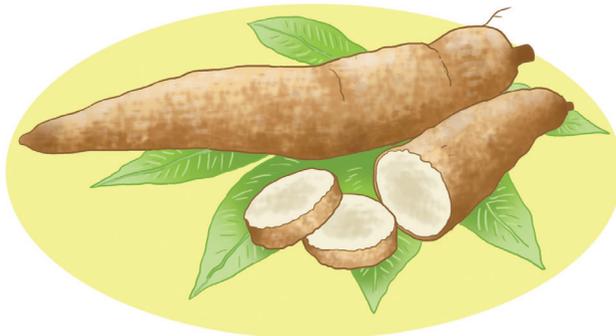


Tanaman Singkong

Sumber: <https://pleisbilongtumi.wordpress.com>

Singkong memiliki kandungan energi yang tinggi, sehingga dapat dikonsumsi sebagai makanan pokok. Singkong mempunyai *indek glikemiks* rendah, cocok dikonsumsi oleh penderita diabetes.

Pati sari umbi singkong juga tidak mengandung *gluten*, sehingga cocok dikonsumsi oleh penderita autisme.



Singkong

Salah satu cara mengolah singkong, yaitu; umbi dikupas kulitnya terlebih dahulu, dicuci, lalu diparut dan diperas untuk diambil patinya. Ampas singkong dapat dijemur hingga kering dan kemudian digiling. Untuk mengonsumsinya, tepung singkong diberi air secukupnya lalu dikukus. Nasi singkong pun siap disantap bersama lauk-pauknya.

Sukun

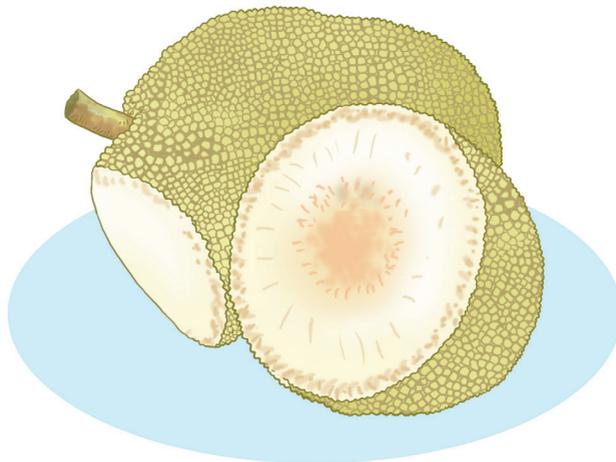
Sukun adalah buah yang mengandung karbohidrat. Konon, sebelum mengenal padi, dahulu banyak masyarakat Indonesia mengonsumsi sukun sebagai makanan pokok. *Wah...*, luar biasa ya.



Tanaman Sukun

Sumber: <http://bbppketindan.bppsdp.pertanian.go.id/blog>

Selain mengandung karbohidrat, sukun juga banyak mengandung unsur-unsur vitamin. Kandungan protein dan karbohidrat pada sukun segar, lebih tinggi dari singkong, ubi jalar, dan kentang. Dalam bentuk tepung, nilai gizi sukun setara dengan beras.



Sukun

Selain keripik sukun yang kita kenal, hasil olahan buah sukun yang tidak kalah lezat, antara lain sukun goreng tepung, kolak sukun, *cake* sukun, perkedel sukun, *risol*, *pizza*, dan *nastar* sukun.

Sukun dapat dikeringkan dan dibuat tepung, juga dapat dibuat campuran membuat makanan yang lain.

Suweg

Nama lain dari suweg adalah *porang*. Suweg adalah tanaman asli Asia Tenggara. Biasanya, suweg tumbuh di tempat teduh atau naungan pohon-pohon.



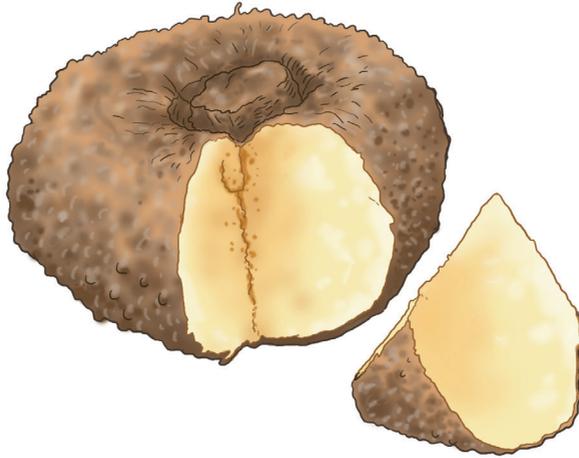
Tanaman Suweg

Sumber: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Elephant_Foot

Ketika musim kemarau, batang dan bunga suweg tidak tampak di atas permukaan tanah. Untuk dapat mengambil suweg, kita harus menggali tanah.

Umbi suweg dapat dikonsumsi dengan cara dikupas, dibersihkan, lalu dikukus terlebih dahulu. Umbi suweg juga dapat dikeringkan dan dibuat tepung. Oleh karena

penghasil karbohidrat, umbi suweg dapat digunakan sebagai pengganti nasi. Akan lebih baik jika memakan suweg ditambahkan dengan lauk-pauk.



Suweg

Umbi suweg memiliki serat pangan yang tinggi. Hal ini sangat baik untuk mencegah kanker usus besar, kegemukan, kolesterol, dan kencing manis.

Talas

Barangkali kalian sering melihat tanaman ini di taman atau di pinggir jalan. Yap! Benar sekali. Namun, tidak semua yang kalian lihat itu dapat dikonsumsi. Sebab, ada juga tumbuhan talas sebagai tanaman hias.



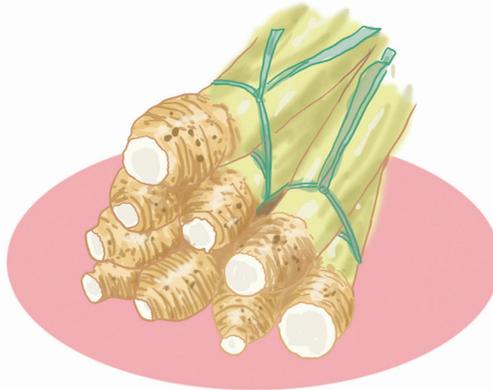
Tumbuhan Talas

Sumber: <http://www.agrobisnisinfo.com/2016/01/>

Talas dapat dijadikan makanan pokok pengganti nasi. Selain itu, talas dapat pula diolah menjadi talas goreng, keripik talas, dan kue talas.

Pengolahan sederhana, dapat dengan cara dikukus lalu dimakan, dan dilumatkan untuk dibuat jenang atau getuk. Talas dapat juga dikeringkan dan dibuat tepung.

Talas memiliki kandungan gizi yang tinggi, menjadi sumber karbohidrat, dan serat yang cukup. Jadi, mengonsumsi talas sangat baik untuk sumber energi, pencernaan, dan baik pula untuk tekanan darah dan jantung.



Talas

Selain mengenyangkan, talas juga mampu memenuhi standar gizi yang cukup. Hal ini sesuai dengan pola makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman daripada makanan olahan pabrik.

Ubi Jalar

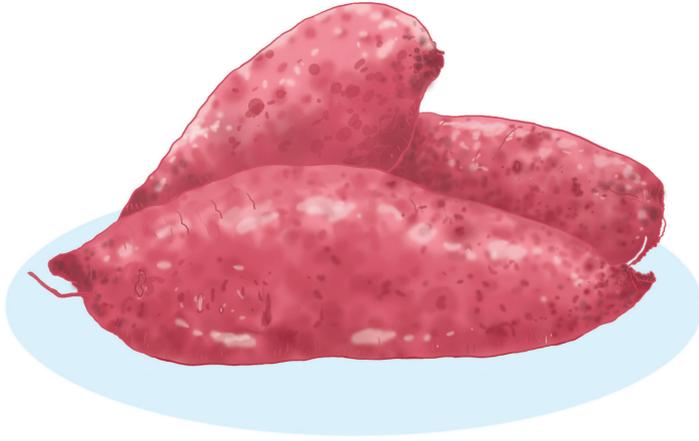
Ubi jalar memiliki nilai gizi yang tinggi. Juga kaya akan vitamin dan mineral. Ubi ubi jalar dapat tahan lama. Jika disimpan lebih lama, rasanya akan semakin manis.



Tanaman Ubi Jalar
Sumber: <http://www.bintang.com>

Umbi ubi jalar aman dikonsumsi oleh semua usia. Bahkan, untuk bayi di atas 6 bulan sekalipun. Umbi ubi jalar mengandung antioksidan alami. Hal ini dapat membantu meningkatkan ketahanan tubuh.

Beberapa produk olahan umbi ubi jalar yang dikenal masyarakat, yaitu keripik ubi jalar, perkedel, donat, kue sus, bolu kukus, dan es krim.



Ubi Jalar

Selain mengandung karbohidrat, ubi jalar juga mengandung Vitamin C, Vitamin B, dan *fosfor*. Hal ini ampuh untuk melawan infeksi. Bahkan, ubi jalar dianjurkan bagi ibu hamil.

Uwi

Uwi adalah tumbuhan merambat dan banyak sekali jenisnya. Di seluruh dunia, terdapat sekitar 600 jenis *uwi-uwian*.

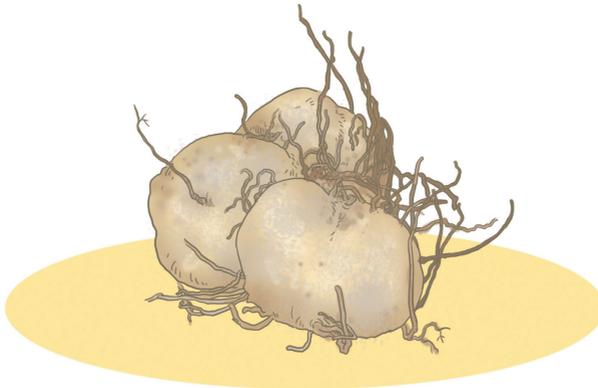
Dari 600 jenis uwi, hanya sekitar 20-an yang dimanfaatkan. Beberapa jenis lainnya hanya digunakan untuk obat tradisional, pestisida, dan pewarna pakaian.



Tanaman Uwi

Sumber: <http://www.nusatani.com/2015/01/uwi>

Umbi uwi masih dapat ditemukan di pasar-pasar lokal, khususnya di Pulau Jawa. Umbi ini biasanya dipasarkan dalam bentuk ubi segar.



Uwi

Tepung umbi uwi dapat dimanfaatkan seperti halnya tepung-tepung lainnya. Biasanya tepung umbi uwi untuk bahan campuran produk kue, roti, dan mi.

Penggunaan tepung umbi uwi dapat dicampur dengan tepung terigu atau tepung kacang-kacangan untuk meningkatkan nilai gizinya.

Penutup

Baiklah, teman-teman di tanah air, demikian tadi pembahasan kita tentang makanan pokok, ketahanan pangan, dan bahan-bahan makanan pokok pengganti beras atau nasi.

Kalau kita teliti dengan saksama, dari semua bahan makanan pokok pengganti, fungsi utama bukan hanya mengenyangkan, melainkan semuanya sangat baik untuk memelihara kesehatan tubuh kita.

Mengapa demikian? Hal ini disebabkan karena bahan-bahan tersebut mengandung zat-zat yang berfungsi menghilangkan atau menyembuhkan penyakit. Selain itu, tanaman bahan pokok pengganti ini dapat dipastikan begitu ramah lingkungan. Karena dapat dipastikan pula, hampir tidak ada sampah berbahaya yang disisakan. Mulai batang, akar, dan daun, mudah membusuk dan terurai di dalam tanah.

Pembusukan ini memberikan manfaat langsung bagi tanah. Proses pembusukan akan menjadikan tanaman tersebut menjadi kompos alami. Sangat cocok bagi tanaman dan tanah di sekitar umbi-umbian tumbuh.

Cara menanamnya pun cenderung lebih mudah. Tidak selalu diperlukan pupuk kimia yang berbahaya bagi lingkungan dan manusia. Tanaman-tanaman pokok pengganti ini tidak semuanya memerlukan perawatan khusus, misalnya ganyong, garut, suweg, kimpul, talas, singkong, dan uwi.

Tanaman itu hanya memerlukan tanah yang sesuai dengan karakter masing-masing. Selesai ditanam, perlu juga dirawat dan dipupuk, lalu tunggulah hingga waktu panen tiba. Dengan demikian, cara mendapatkan umbi-umbian sangat mudah dan murah.

Ayo... teman semua, sekarang bagaimana? Bukankah tidak ada alasan lagi untuk tidak menyukai makanan pokok pengganti? Jika saat ini tidak dapat mengonsumsi, setidaknya kalian mulai mengenalnya.

Kita tentu masih ingat kata orang bijak, bahwa dengan mengenal, kita akan menyukai? *Yap*, benar sekali. Dengan mengenal bahan-bahan makanan pokok pengganti ini, lambat laun kita akan menyukai dan mencintai mereka.

Setelah kalian selesai membaca buku ini, jangan lupa untuk memberi tahu ayah, ibu, dan anggota keluarga yang lain. Akan lebih baik pula, jika mereka ikut membaca buku ini bersamamu.

Daftar Pustaka

Ismail, Mahmudi Nur. 2014. *Revolusi Mindset: One Day Nor Rice untuk Indonesia Sehat dan Sejahtera*. Jakarta: Gema Insani Press.

Hikam, Muhammad AS (Ed). 2015. *Memperkuat Ketahanan Pangan*

<http://www.inicaraku.com/7-makanan-sumber-karbohidrat-selain-nasi.html>

<http://www.alodokter.com/makanan-pengganti-nasi-sebagai-variasi-sumber-karbohidrat>

Dan sumber-sumber lainnya.

Biodata Penulis



Nama lengkap : Redy Kuswanto
Pos-el : ddredy@gmail.com
Facebook : Redy Kuswanto
IG dan Twetter: @ddredy
Alamat kantor : Museum Anak Kolong Tangga,
Gedung Taman Budaya Yogyakarta,
Jl. Sriwedari No. 01, Yogyakarta.

Bidang Keahlian: Penulis/Relawan

Riwayat pekerjaan/profesi:

1. 2008–kini: Tenaga Relawan di Museum Pendidikan dan Mainan Kolong Tangga.
2. 2008–kini: *Public Relation* di Museum Pendidikan dan Mainan Kolong Tangga.

3. 2016–kini: Redaktur Majalah *Kelereng* (diterbitkan oleh Museum Pendidikan dan Mainan Kolong Tangga).
4. 2009–kini: Karyawan tetap sebuah gallery seni.
5. 2008–2016: Koordinator *Workshop for Children* di Museum Pendidikan dan Mainan Kolong Tangga.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bisnis dan Perbankan Yogyakarta (2000–2004).

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Anak 30 Fabel Asal Mula Pilihan (Elex Media Komputindo, Desember 2017)
2. Buku Anak 101 Dongeng Sebelum Tidur (Laksana Kidz, Juli 2017)
3. Novel Dream, If... (Diva Press, November 2017)
4. Antologi Bersama *Indonesia Bercerita: Kisah-Kisah Rakyat yang Terlupakan* (Alvabet, Mei 2017).
5. Novel *Cinta dan Dendam yang Tak Akan Membawamu ke Mana-Mana* (TrustMedia, 2016).
6. Novel *Jilbab (Love) Story* (Citra Media, 2015).
7. Novel *Karena Aku Tak Buta* (Tiga Serangkai, 2015).
8. Antologi Bersama *Horor Nusantara; Ground Zero* (Diva Press, 2014).
9. Antologi Bersama Kisah Inspiratif *From Zero to Hero; Dream to be a Hero* (Diva Press 2013).
10. Antologi Bersama *Teenlit Go Green: Kekasih yang Takut Cacing* (Elex Media, 2013).
11. Antologi Bersama *Kisah Urban: Netizen* (Unsa, 2013).
12. Personal Literature: *Si Ugeng, Lutung Kampung Pake Sarung* (Leutika, 2012).

Informasi Lain:

Lahir di Brebes, 15 Mei 1979. Menghabiskan masa kecil dan remaja di Aceh. Pencinta fotografi. Bekerja di *art gallery* sebagai desainer pakaian pria. Menggeluti dunia kepenulisan dan aktif di berbagai komunitas kepenulisan. Aktif sebagai relawan yang berkonsentrasi dalam bidang pendidikan, seni, dan budaya, serta anak-anak. Tinggal dan bekerja di Yogyakarta.

Biodata Penyunting

Nama lengkap : Puji Santosa
Pos-el : puji.santosa@gmail.com
Bidang Keahlian : Peneliti Sastra

Riwayat Pekerjaan:

1. Guru SMP Tunas Pembangunan Madiun (1984--1986).
2. Dosen IKIP PGRI Madiun (1986--1988).
3. Staf Fungsional Umum pada Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1988--1992).
4. Peneliti Bidang Sastra pada Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (1992--sekarang).

Riwayat Pendidikan:

1. S-1 Sastra Indonesia, Fakultas Sastra dan Budaya, Universitas Sebelas Maret Surakarta (1986).
2. S-2 Ilmu Susastra, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya, Universitas Indonesia (2002).

Informasi Lain:

1. Lahir di Madiun pada tanggal 11 Juni 1961.
2. Plt. Kepala Balai Bahasa Provinsi Kalimantan Tengah (2006--2008).
3. Peneliti Utama Bidang Sastra, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2010--sekarang).

Biodata Ilustrator

Nama : Ferdian Udiyanto
Pos-el : ferdianudiyanto@gmail.com
Bidang Keahlian : Kartunis

Riwayat Pendidikan

Sekolah Menengah Seni Rupa (SMK N 3) Kasihan,
Bantul, Yogyakarta.

Judul Buku dan tahun Terbitan:

1. *VOC (Vacaran On Cinta-cintaan)*. Pro-Umedia, 2014.
2. *25 Pesan Rasul Sehari-hari*. Checklist, 2014.
3. *Petualangan Abu Nawas 2,3*. Idea World Kids, 2013.
4. *Bukan Mantra Bukan Sihir*. Pro-Kids, 2013.
5. *Misteri Kaos Kaki Yang Hilang*. Pro-Kids, 2012.
6. *Fabel Quran*. Pro-Kids 2015.
7. *Cemerlang Bersama Quran*. Pro-Kids 2010.

Biodata Pengatak

Nama : Rei Nugroho
Email : riobgr@gmail.com
Bidang Keahlian : Tata Letak

Riwayat Pendidikan

Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bogor.

Buku nonteks pelajaran ini telah ditetapkan berdasarkan Keputusan Kepala Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang, Kemendikbud Nomor: 9722/H3.3/PB/2017 tanggal 3 Oktober 2017 tentang Penetapan Buku Pengayaan Pengetahuan dan Buku Pengayaan Kepribadian sebagai Buku Nonteks Pelajaran yang Memenuhi Syarat Kelayakan untuk Digunakan sebagai Sumber Belajar pada Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah.