



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA  
2024

# AYO, MAKAN!

Mengenal Isi Piring  
Orang Indonesia



Ririn Dwi Utami,  
Maya Lestari Gf

Ilustrasi oleh Febrina Tiara

Indonesia memiliki ragam pangan yang melimpah. Dari Sabang sampai Merauke, dari nasi putih hingga nasi jagung, dari rendang hingga sate ulat sagu, ada banyak makanan lezat yang bisa kita nikmati!

Namun, tahukah kamu bahan pangan Indonesia bukan cuma itu. Yuk, bertualang mengenalinya melalui setiap halaman buku ini. Di sini kamu akan dikenalkan pada aneka ragam pangan Indonesia serta sejarahnya!



HET Rp24.700





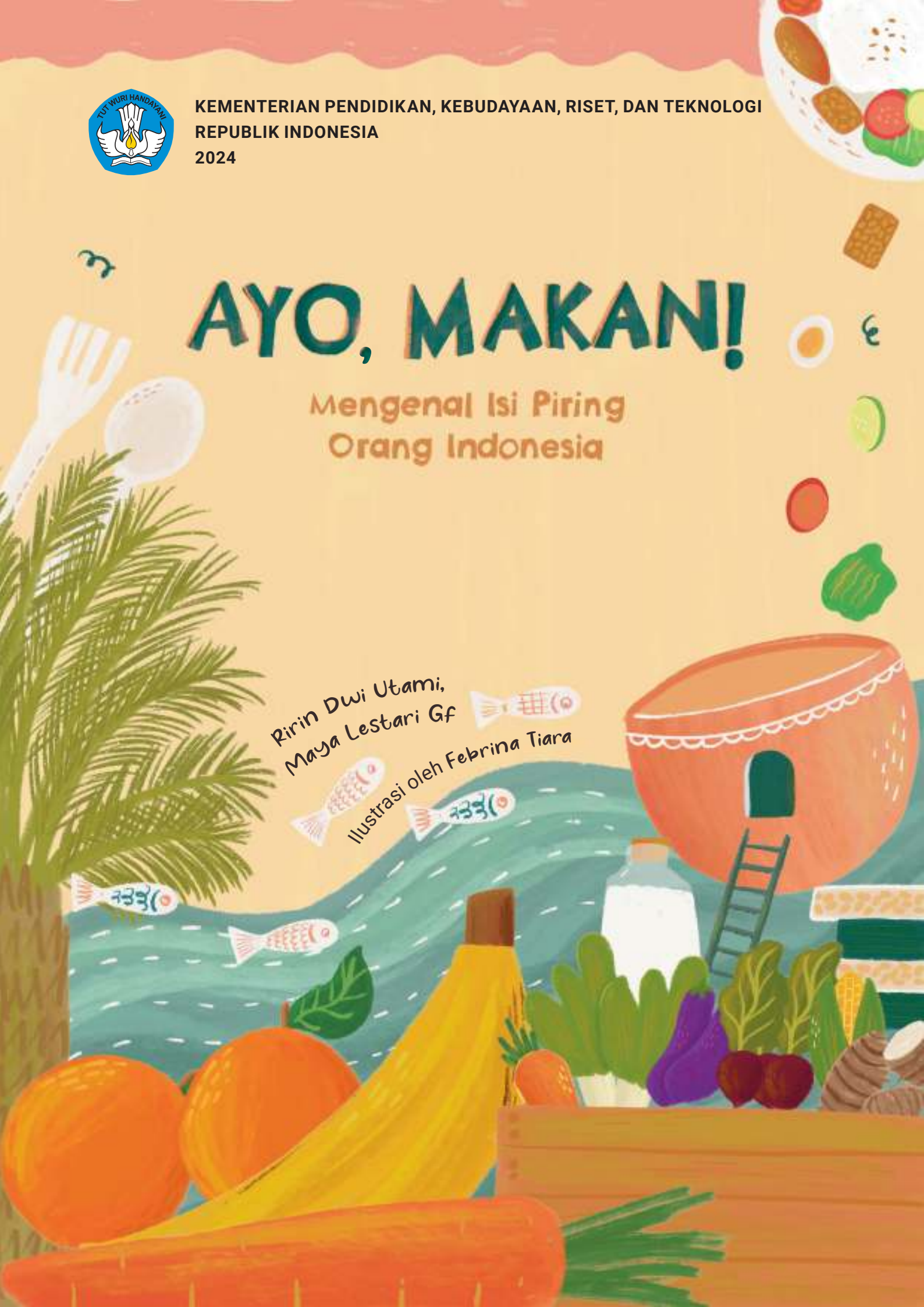
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA  
2024

# AYO, MAKAN!

Mengenal Isi Piring  
Orang Indonesia

Ririn Dwi Utami,  
Maya Lestari Gf

Ilustrasi oleh Febrina Tiara



Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

Dilindungi Undang-Undang.

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

#### Ayo, Makan!

**Penulis** : Ririn Dwi Utami  
Maya Lestari Gf  
**Penyelia/Penyelaras** : Supriyatno  
Helga Kurnia  
Yanuar Adi Sutrasno  
**Ilustrator** : Febrina Tiara  
**Editor Naskah** : Maya Lestari Gf  
Frisa Octi Nandawati  
**Editor Visual** : Maya Lestari Gf  
**Desainer** : Ingrid Pangestu

**Penerbit**  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

**Dikeluarkan oleh:**  
Pusat Perbukuan  
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan  
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2024  
ISBN 978-602-358-830-5  
ISBN 978-602-358-832-9 (PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Mulish 14 pt., Vernon Adams, Cyreal, Jacques Le Bailly, Open Font License.  
v, 51 hlm., 21 x 29,7 cm.

# Pesan Pak Kapus

Halo anak-anakku tersayang, salam literasi!

Ayo, kita keliling dunia untuk mengenal beragam kebudayaan dan pengetahuan! Kalian bisa menjadi apa pun yang kalian inginkan.

Kalian akan bilang, “Itu aku. Aku ada di dalam buku atau aku akan menjadi seperti mereka.”

Mungkin saja kalian juga akan bilang, “Aku tidak ingin seperti tokoh dalam buku karena tidak boleh ditiru.”

Karena buku adalah jendela dunia, kalian bisa mengalami petualangan seru dalam buku-buku ini. Buku juga mengenalkan banyak tokoh kepada kalian. Membuat kalian belajar untuk tahu mana yang baik dan tidak baik. Buku-buku ini juga dilengkapi dengan ilustrasi seru dan menarik yang akan membawa kalian ke dunia baru dalam membaca.

Selamat membaca!

Pak Kapus (Kepala Pusat Perbukuan)  
Supriyatno, S.Pd., M.A.  
196804051988121001

# Prakata

Hai, penjelajah kecil hebat!

Indonesia dikenal tidak hanya karena keindahan alam dan kekayaan budayanya, tetapi juga karena ragam pangan yang melimpah. Dari Sabang hingga Merauke, dari nasi putih sampai nasi jagung, dari rendang hingga sate ulat sagu, ada begitu banyak makanan lezat yang bisa dinikmati.

Tahukah kalian bahwa masih banyak sekali bahan makanan lokal yang penting untuk kita kenal? Ada berbagai makanan pokok, lauk, sayuran, umbi-umbian, buah, dan rempah-rempah.

Lewat buku ini, kalian akan diajak bertualang untuk mengenal aneka bahan makanan di piring orang Indonesia. Kalian akan mendapatkan pengetahuan baru yang seru.

Ayo, siapkan topi petualangan. Mari kita mulai perjalanan ini!

Penulis

Ririn Dwi Utami  
Maya Lestari Gf

# Daftar Isi

Apa yang Ada  
di Piringmu?



Makanan  
Pokok



Makanan  
Bukan Pokok



Isi Piring  
Orang  
Indonesia



Isi Piringmu



# Apa yang Ada di Piringmu?

Setiap hari, piring kita diisi dengan makanan yang berbeda-beda. Dari nasi hingga umbi. Dari selada hingga papeda. Dari telur dadar hingga ikan bakar. Semua makanan itu punya rasa berbeda, namun sama lezatnya.

Pernahkah kamu membayangkan perjalanan semua makanan itu untuk mencapai piringmu? Setiap butir nasi yang kamu kunyah, dulunya adalah bulir padi di sawah. Telur dadar yang wangi, dulunya sebutir telur yang bergulir di peternakan. Potongan buah segar dalam es campurmu, dulunya buah yang meranum di ladang-ladang petani. Semuanya lalu diolah menjadi hidangan yang nikmat.

Ada banyak jenis pangan di Indonesia. Pernahkah kamu mencoba bubur dari jewawut dan sagu, atau memakan roti dari sorgum? Pernahkah kamu melihat tomat berbentuk buah ceri atau yang berbentuk buah labu? Indonesia sangat kaya dengan bahan pangan. Mari mengenalnya satu demi satu.

# Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan utama yang kita makan setiap hari. Makanan ini penting untuk memberi energi pada tubuh kita. Ada beberapa jenis makanan pokok di Indonesia. Sudahkah kamu mengenal semuanya?

## Serealia

Serealia merupakan tanaman penghasil biji-bijian. Manusia mengolah biji-bijian ini menjadi makanan utama. Ada beberapa jenis serealia yang tumbuh di Indonesia. Yang paling terkenal dari semuanya adalah padi.

### Padi-Padian

Beragam Jenis Padi.

#### Padi Sawah

Bentuknya tinggi, batang kuat, dan daun lebar.

#### Padi Ladang

Jenis padi ladang antara lain padi ketan hitam dan padi merah.

#### Padi Gogo

Batangnya pendek, daunnya ramping, dan bisa hidup di tanah kering.

#### Padi Pulut

Teksturnya kenyal dan lengket setelah dimasak.

#### Padi Merah

Warna merahnya berasal dari pigmen yang disebut antosianin.

#### Padi Aromatik

Memiliki aroma yang harum.

#### Padi Hitam

Lapisan kulitnya berwarna ungu gelap.

## Dari Benih Menjadi Nasi



Benih padi ditanam di tempat semai.



Benih padi yang telah tumbuh dipindahkan ke sawah.



Padi berbunga pada umur 60-65 hari.



Bulir padi berkembang penuh, keras, dan berwarna kuning.



Padi dipangkas lalu ditimpa hingga bulirnya terlepas. Bulir ini disebut gabah.



Tanaman padi yang telah matang dipanen dengan menggunakan alat.



Gabah lalu digiling agar kulitnya lepas.



Gabah tanpa kulit ini disebut beras.



Beras lalu dimasak.



Beras yang sudah dimasak disebut nasi.



Ayo, Makan! 4



## Jagung

Jagung adalah makanan pokok yang sama populernya dengan beras. Makanan ini banyak dikonsumsi masyarakat di Jawa Timur dan Nusa Tenggara.



Jagung (*Zea mays*) berasal dari benua Amerika. Diperkirakan, tanaman ini dibawa masuk ke Indonesia pada abad 17 oleh bangsa Portugis.

### Jagung Berondong

Bijinya keras dan kecil. Jika dipanaskan akan meledak, lalu berubah menjadi popcorn.

### Jagung Manis

Seperti namanya, jagung ini benar-benar manis meski tidak diberi gula.

### Jagung Muda atau Putren

Jagung ini dipanen saat masih muda. Biasanya jagung ini dijadikan sayur.

### Jagung Mutiara

Jagung ini berwarna merah, kuning, biru, dan ungu.

### Jagung Ketan

Bijinya kecil, mengilat, dan terasa lebih lengket saat diolah.

### Jagung Gigi Kuda

Ukuran bijinya lebih besar, warnanya putih atau kuning.

### Jagung Pod

Seluruh tongkol jagung pod terbungkus oleh kelobot.

## Anatomi Jagung

### Bunga jantan

Terdapat pada malai bunga di ujung tanaman

### Kelobot

Kelobot merupakan sebutan untuk daun pembungkus onkol jagung. Jumlahnya 6-14 helai.

### Daun

Titik tumbuh daun berada pada ruas batang. Daun jagung berjumlah sekitar 20 helai.

### Bunga betina

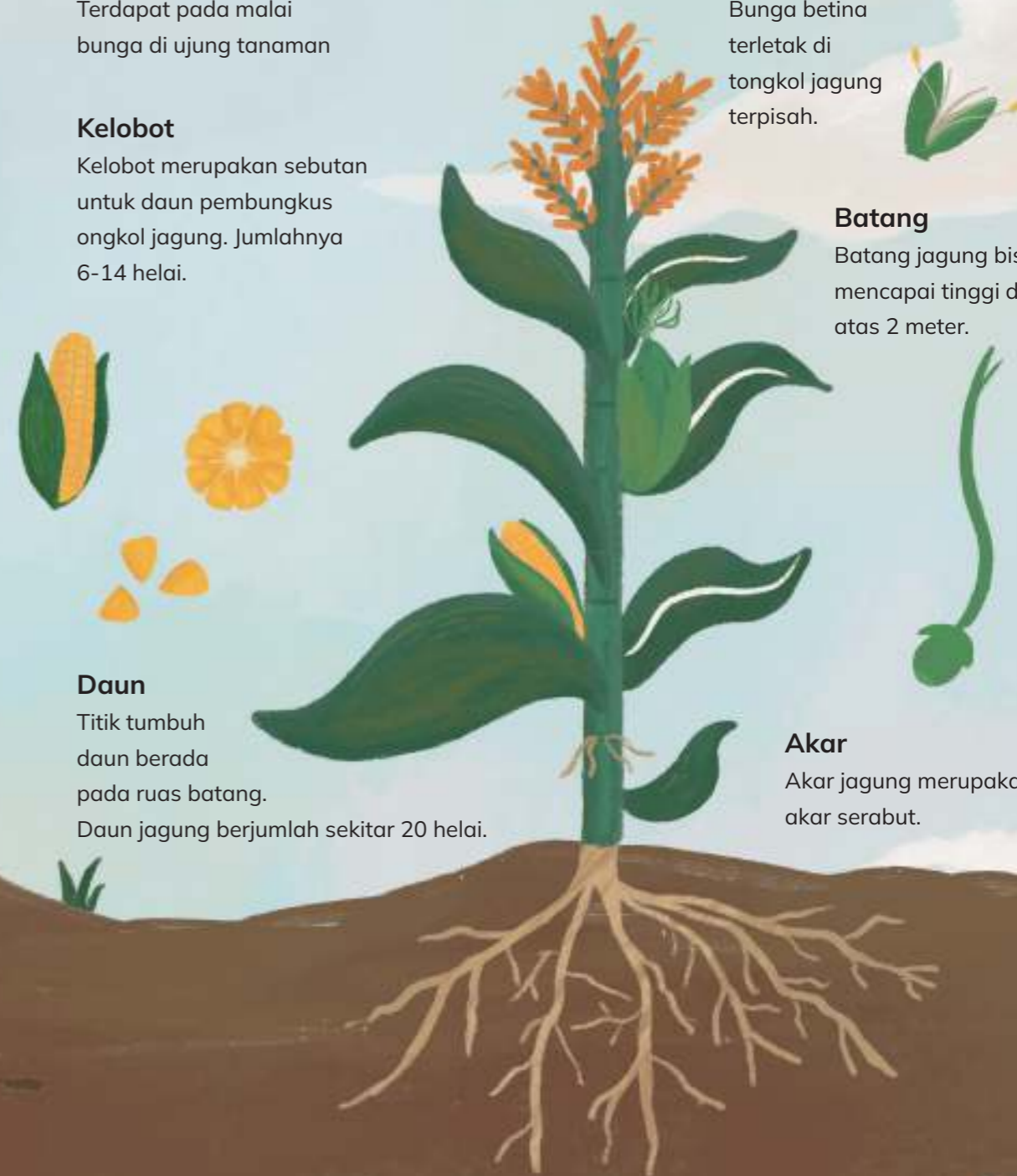
Bunga betina terletak di tongkol jagung terpisah.

### Batang

Batang jagung bisa mencapai tinggi di atas 2 meter.

### Akar

Akar jagung merupakan akar serabut.



## Serealiala yang Lezat tapi Jarang Ditemukan

Serealiala di Indonesia bukan cuma padi dan jagung.

Ada banyak tanaman serealiala lainnya. Ayo, kita jelajahi satu-satu!

### Sorgum

Biji sorgum berbentuk bulat dan kecil.

Sorgum bisa diolah menjadi sereal,

bubur, tepung, roti, kue, dan sirup. Sorgum

banyak dimanfaatkan oleh masyarakat Nusa

Tenggara Timur. Tanaman ini bisa tumbuh

di daerah kering, bahkan bisa bertahan di

tanah dengan kandungan garam tinggi

seperti di pinggir pantai.



### Hanjeli

Tanaman hanjeli (*Coix lacryma-*

*jobi L.*) berasal dari Asia

Timur dan Indonesia. Hanjeli

tersebar di berbagai ekosistem

lahan pertanian, mulai dari

lahan kering hingga lahan

basah. Pemanfaatan hanjeli

di Indonesia masih

terbatas sebagai

bahan makanan

dan obat tradisional

dalam jumlah yang

sangat kecil.



### Jewawut

Jewawut adalah serealiala yang memiliki

kandungan karbohidrat tinggi. Jewawut

tersebar hampir di seluruh Indonesia

seperti Pulau Buru, Jember, dan

Sulawesi Selatan.



### Gandum

Gandum (*Triticum aestivum L.*),

merupakan tanaman serealiala

yang berasal dari daerah

sekitar Laut Merah dan Laut

Mediterrania. Gandum banyak

dimanfaatkan untuk membuat

roti, mie, dan kue.



## Umbi-Umbian

Dalam gelap dan kerasnya tanah, umbi merangsek ke permukaan dengan penuh semangat. Dari keheningan bumi, umbi menawarkan pangan alternatif yang mengandung sumber energi. Mari kita bertualang masuk ke dalam tanah dan mengenal lebih jauh tentang makanan ini!

### Dari Akar Menjadi Umbi

Umbi adalah bagian dari tanaman yang tumbuh di bawah tanah. Dalam umbi ada banyak cadangan makanan. Jika suatu saat tanaman kesulitan mendapatkan makanan, ia akan mengambilnya dari umbi. Contoh umbi yang mungkin kamu kenal adalah kentang dan ubi.



Daun berfungsi menangkap cahaya matahari. Cahaya ini penting untuk membantu tanaman membuat makanan (fotosintesis).

Umbi kentang adalah tempat tanaman menyimpan makanan. Ini bagian yang kita makan! Umbi ini juga

bisa tumbuh menjadi tanaman kentang.

Akar bertugas menyerap air dan nutrisi dari tanah.

## Umbi-Umbian Khas Indonesia

Indonesia memiliki banyak jenis umbi. Umbi-umbian itu biasanya diolah menjadi aneka makanan tradisional. Salah satu makanan olahan umbi yang populer adalah keripik.



## Hikayat Sagu

Di bantaran Sungai Pets, tinggalah sepasang suami istri bernama Biwiripits dan Tewateraut. Sehari-hari mereka bekerja mencari ikan, kepiting, juga buah nipah di hutan.

Suatu hari Biwiripits bermimpi. Dalam mimpinya ia melihat sebuah pohon palma berduri. Ia lalu mengolah pohon itu menjadi makanan yang lezat.

Keesokannya, Biwiripits pergi ke hutan. Ia bermaksud mencari pohon yang ada dalam mimpinya. Ia mengajak serta istrinya. "Aduh!" sepotong duri menusuk kakinya saat melewati pohon, dan tanah berlumpur di tengah hutan. Namun Biwiripits tidak menyerah.

Keesokan harinya, ia datang lagi membawa duri ikan kakap. Biwiripits menanam duri ikan tersebut. Ajaibnya, di tempat ia menanam duri ikan itu tumbuh sebatang pohon. Ia lalu merawat pohon itu hingga tumbuh besar seperti yang ada dalam mimpinya.

Biwiripits kemudian menebang dan membersihkan duri yang ada pada pohon tersebut. Lalu ia membelah batangnya.

Biwiripits kemudian meremas bagian dalam batang pohon itu sehingga mengeluarkan sari pati.

Biwiripits bekerja mengikuti petunjuk dalam mimpinya. Setelah mendapatkan sari pati sagu, ia segera mengolahnya menjadi tepung sagu.

Biwiripits bekerja dengan tekun bersama istrinya. Mereka bekerja dari pagi hingga petang. Begitu hari mulai gelap, mereka sudah memiliki sekarung penuh tepung sagu.

(Cerita rakyat tentang asal-usul sagu dari daerah Asmat, Papua.)

## Pohon Sagu

Di sepanjang hutan rawa, pohon sagu merimbun memberi kehidupan. Tanaman ini banyak ditemukan di Indonesia bagian timur. Tak heran jika pangan satu ini menjadi makanan pokok di daerah tersebut.

Di antara pepohonan di hutan, pohon sagu mungkin termasuk yang paling jangkung. Satu pohon sagu bisa menjulang hingga 30 meter. Pohon ini memiliki batang yang besar dan kuat. Pohon yang sudah tua mengandung banyak pati di dalam batangnya. Pati inilah yang kemudian diolah menjadi tepung. Nantinya, tepung ini diolah lagi menjadi aneka makanan.

### Daun



Umumnya satu pohon sagu memiliki 18 tangkai daun dengan panjang mencapai 6-7 meter.

### Batang



Pati sagu terdapat di dalam batang.

### Bunga



Bunga sagu berwarna merah kecoklatan, bisa ditemukan di ujung batang pohon.

### Buah Sagu



Buah berbentuk bulat, tekstur bersisik, warna coklat kekuningan.

### Akar

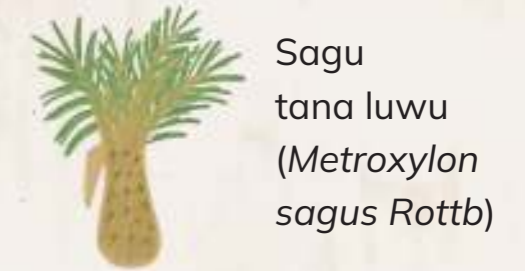


Akar sagu berjenis akar serabut.

## Bagaimana Cara Mengolah Pohon Sagu Menjadi Tepung Sagu?



## Jenis-Jenis Sagu



# Makanan Bukan Pokok

Makanan bukan pokok adalah makanan tambahan yang melengkapi hidangan kita. Namun, mereka bukan sekadar pelengkap, mereka adalah bagian penting hidangan yang memenuhi sebagian besar kebutuhan nutrisi kita.

## Kacang-Kacangan

Dari batang atau akar tanaman yang kecil, muncul biji-biji kecil yang tersembunyi. Kadang biji itu terlindung dalam kulit yang keras, seperti kacang tanah. Kadang, tersembunyi di dalam kulit yang lembut, seperti kacang kedelai. Saat kulitnya dibuka, bijinya bisa diambil dan diolah menjadi hidangan lezat dan bergizi.

### Bunga

Bunga berwarna kuning keluar dari ketiak daun.

### Biji

Ada yang berwarna putih, merah, ungu, dan kesumba.

### Buah

Di dalam tanah, biji kacang tanah terlindung dalam kulit/polong yang keras. Nantinya, biji ini bisa tumbuh menjadi tanaman kacang yang baru.

### Akar

Akar kacang tanah berjenis akar tunggang. Akar tunggang seperti tiang yang kuat dan tegak, membantu tanaman berdiri tegak. Akar kacang tanah memiliki cabang yang tumbuh tegak lurus.

## Jenis kacang yang biasa kamu temukan di Indonesia

kacang tanah



kacang hijau



kacang mete



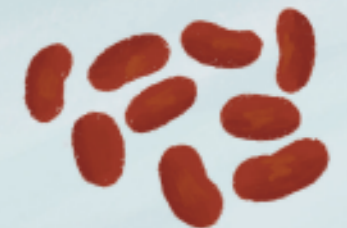
kacang kedelai



kacang polong



kacang merah



kacang koro



kacang almond



Tanaman Kacang Tanah



## Sayur-Sayuran

Di kebun yang indah, sayuran menari di bawah sinar matahari. Hijanya sawi, merekah bersama merahnya tomat aneka rupa. Mereka bukan hanya sumber gizi, tapi juga penambah selera makan. Sayur memiliki bentuk dan warna-warni yang indah. Ingat-ingatlah sayur kesukaanmu! Apakah warnanya? Apakah sayur itu juga bisa ditemukan dalam warna berbeda?

## Warna-warni cantik dalam piringmu

### Selada (*Lactuca sativa*)

Di ladang para petani, tanaman selada menghampar dalam warna hijau dan merah. Daun-daunnya yang lebar, terlihat segar dan lezat sehabis disiram hujan.

Selada merupakan tanaman satu musim, maksudnya hanya hidup dalam satu kali musim tanam. Dengan demikian, setelah memanen selada, kamu harus menanamnya lagi untuk mendapatkan sayur selada yang baru.

Tahukah kamu, selada tumbuh paling baik di tempat yang dingin? Itu sebabnya, banyak petani di daerah pegunungan yang menanam selada. Namun, dengan perawatan yang baik, selada juga bisa tumbuh di dataran rendah. Selain mudah ditanam, tanaman ini cepat tumbuh, sehingga petani tidak perlu menunggu lama untuk memanennya.

Ada beberapa jenis selada yang tumbuh di Indonesia, antara lain selada merah, selada hijau, selada kepala, dan selada batang. Semua selada ini biasanya dijadikan lalapan. Kadang, juga diolah menjadi makanan lezat seperti gado-gado, pecel, dan sayur berkuah.



## Wortel, si Sayuran Akar

Tahukah kamu, dahulu wortel sebenarnya tanaman liar yang tidak diminati. Lalu, seiring waktu wortel berkembang menjadi salah satu sayuran paling populer di dunia. Bahkan mungkin, sayuran ini termasuk favoritmu.

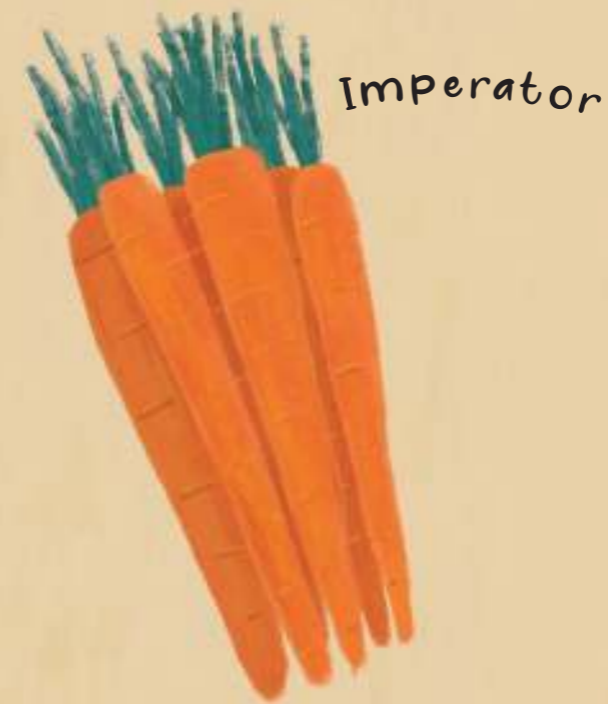
### Wortel Liar

Wortel liar pertama kali ditemukan di wilayah Eropa, Afrika Utara, dan Asia Barat. Saat itu, wortel liar berwarna putih atau kuning pucat. Ukurannya kecil dan ramping, rasanya sedikit pahit. Itulah sebabnya, wortel liar ini tidak begitu disukai dan lebih sering dianggap tanaman liar atau gulma.

### Perubahan Warna dan Rasa

Sekitar 5.000 tahun yang lalu, di dataran tinggi Persia—sekarang dikenal sebagai Afghanistan, Iran, dan Pakistan—wortel mulai dipelihara oleh petani. Itu terjadi setelah mereka sadar, bahwa akar wortel ternyata enak dimakan. Sebelumnya, yang mereka ambil hanya bunga dan daun wortel. Proses pemeliharaan ini mengubah warna wortel dari putih atau kuning pucat menjadi ungu dan kuning terang. Wortel jenis baru ini kemudian terbagi menjadi dua kelompok utama. Pertama, kelompok Asia yang tumbuh di sekitar pegunungan Himalaya. Kedua, kelompok barat yang tumbuh di Timur Tengah dan Turki.

Wortel di kelompok Barat ini kemudian mengalami mutasi alami, berubah warna jadi oranye. Rasanya pun lebih manis. Sekitar abad 14, para pedagang dari Kekaisaran Ottoman membawa biji wortel oranye dan ungu ke Spanyol. Dari sini, wortel oranye dan ungu kemudian tersebar ke seluruh dunia.



wortel mini



Rainbow



Lunar white



Chantenay



## Tomat si Merah Manis

Dulu, sebelum sampai di meja makan kita, tomat liar tumbuh di pegunungan Andes, Amerika Selatan. Saat itu, warnanya kuning pucat dan putih. Para petani Andes kemudian melakukan budidaya tomat. Proses budidaya ini mengubah tomat yang tadinya kecil dan berwarna pucat, menjadi buah yang lebih besar. Warnanya pun berubah, dari kuning pucat ke merah, ungu, dan kuning. Pada abad pertengahan, muncul tomat warna baru, yaitu oranye. Tomat oranye cenderung lebih mudah dipelihara ketimbang warna ungu dan kuning.

### Buah atau Sayuran?

Dalam dunia botani, tomat sebenarnya adalah buah. Namun, karena kandungan gulanya yang rendah dan sering digunakan dalam masakan, tomat akhirnya dianggap sayuran.

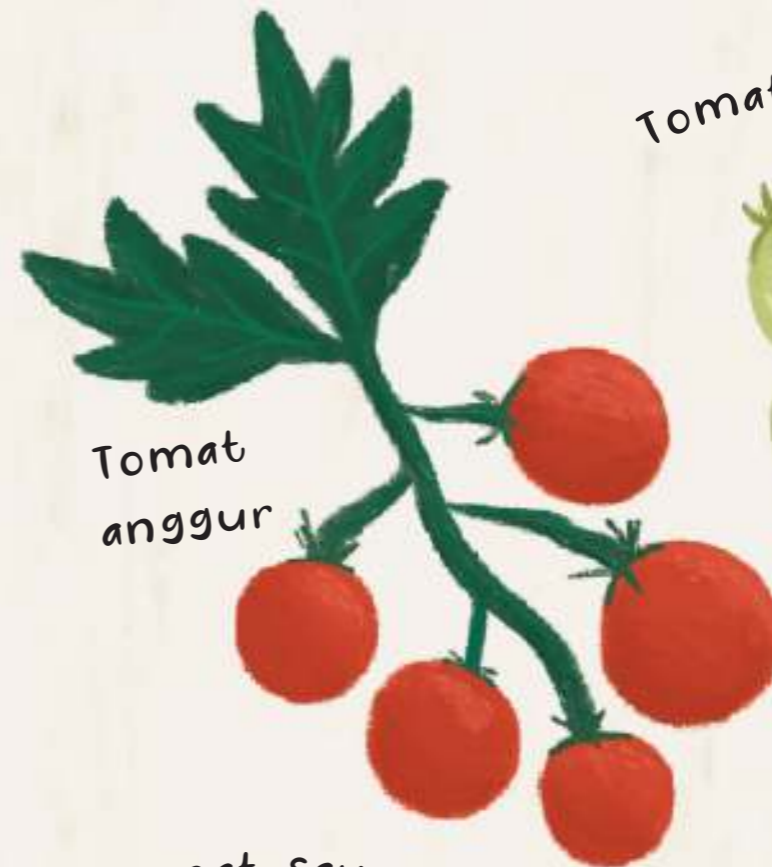
Sekarang, tomat adalah salah satu bahan yang paling banyak digunakan dalam masakan. Kamu bisa menemukan tomat di aneka hidangan lezat. Dari sambal yang pedas, sampai pepes ikan yang nikmat.



Tomat pusaka



Tomat Kumato



Tomat anggur



Tomat hijau



Tomat sayur



Tomat ceri

## Mentimun, si Segar di Udara yang Panas

Mentimun berasal dari India. Bukti arkeologis menunjukkan bahwa sayuran ini telah dibudidayakan selama lebih dari 3.000 tahun. Awalnya, kemungkinan besar mentimun memiliki rasa pahit karena mengandung senyawa cucurbitacin. Senyawa ini berfungsi sebagai pertahanan alami untuk melawan serangga dan hama. Proses budidaya yang dilakukan petani berhasil mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa pahit pada mentimun.

### Dari Mesir ke Roma

Mentimun sangat disukai karena rasanya yang segar. Orang-orang Mesir sangat suka tanaman satu ini karena nikmat disantap di tengah udara Mesir yang panas. Dari Mesir, mentimun menyebar ke Yunani dan Romawi. Kaisar Romawi bernama Tiberius dikenal sangat menyukai mentimun. Ia selalu meminta mentimun ada di meja makannya setiap hari. Untuk memenuhi permintaan ini, para tukang kebunnya menciptakan sebuah rumah tanam. Dalam rumah tanam itu, tanaman mentimun hidup subur sepanjang tahun.

Hari ini, mentimun menjadi sayuran yang umum ditemukan di seluruh dunia. Di Indonesia, mentimun banyak ditemukan dalam lalapan, acar, dan minuman. Es timun suri sangat digemari orang Indonesia, dan banyak dicari, terutama saat bulan puasa.



Mentimun Persia



Mentimun Jepang



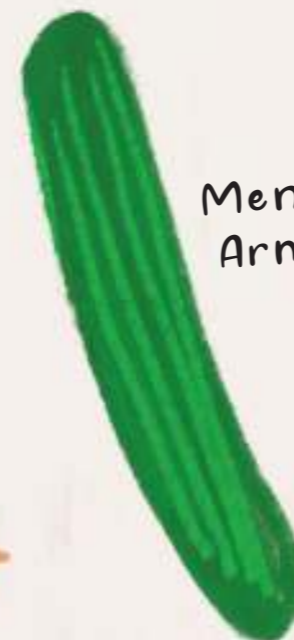
Mentimun Amerika



Mentimun Kirby



Mentimun Armenian



Mentimun Hothouse



## Rempah-Rempah

Nusantara dikenal memiliki keanekaragaman hayati luar biasa. Sekitar 11 persen dari semua tanaman dunia tumbuh di hutan tropis Nusantara. Aneka jenis rempah berharga seperti cengkeh, lada, dan pala tumbuh di sini. Pada masa lalu, rempah-rempah ini bahkan dianggap lebih berharga daripada emas.

Dahulu, pulau-pulau di Nusantara dihubungkan oleh jalur rempah. Di jalur ini, rempah-rempah dan aneka barang lainnya dibawa dan diperdagangkan. Konon, jalur ini dibuat oleh pelaut Austronesia yang tiba 4.500 tahun lalu di Indonesia. Jalur ini memanjang dan meluas, dari Indonesia bagian timur, ke China, India, Mesopotamia, hingga Afrika.

Kerajaan-kerajaan besar seperti Sriwijaya, Mataram, Singasari, dan Majapahit menjadikan rempah sebagai salah satu barang ekspor utamanya.

Pada abad ke-15, pulau-pulau kecil di Maluku menjadi pusat perhatian dunia. Rempah-rempah mahal yang tumbuh di sana menarik para pedagang dan penjelajah dari Eropa. Namun, mereka ternyata tidak cuma berdagang, mereka juga ingin merebut kepulauan rempah yang cantik ini. Hal ini kemudian menimbulkan peperangan.

Pada masa kini, rempah-rempah tetap menjadi salah satu bahan pangan utama Indonesia. Hampir tidak ada masakan Indonesia yang tidak menggunakan rempah. Tanaman seperti cengkeh, lada, pala, jahe, kunyit, dan kayu manis banyak digunakan sebagai pelezat masakan dan pengobatan.



Kunyit



Jahe



Cengkeh



Kayu Manis



## Dari Liar Menjadi Jinak

Sekitar 11.000 tahun lalu, manusia menangkap bezoar liar lalu menjadikannya hewan ternak. Manusia suka bezoar karena memiliki kemampuan luar biasa untuk beradaptasi.



Bezoar bisa hidup di daerah pegunungan yang subur hingga gurun tandus. Orang-orang di Timur Tengah dan Asia Barat memelihara bezoar untuk memenuhi kebutuhan akan daging, susu, dan kain. Bulu bezoar tebal dan bagus, cocok dijadikan pakaian penahan dingin. Lama kelamaan, bezoar liar tersebut menjadi kambing jinak yang kita kenal sekarang.

Begitulah, pada dasarnya semua hewan ternak yang kita kenal sekarang berasal dari hewan liar yang dijinakkan. Manusia sengaja memelihara hewan-hewan ini untuk mencukupi kebutuhan pangan. Banyak manfaat yang bisa diambil dari hewan ternak ini. Antara lain, daging, susu, telur, kulit, dan bulu.

Pangan hewani lainnya yang juga dimanfaatkan manusia adalah ikan. Manusia mendapatkannya dari berbagai perairan. Mulai dari danau, sungai, hingga lautan.



## Pangan Hewani

Di seluruh dunia, hewan berperan penting menyediakan makanan untuk kita. Mari kita kenali mereka satu per satu.

### Sapi

Sapi adalah salah satu hewan ternak yang sangat terkenal. Sapi menghasilkan susu yang bisa diolah menjadi minuman susu, keju, yoghurt, dan mentega. Dagingnya juga sumber protein yang penting.

### Ayam dan Bebek

Ayam dan bebek menghasilkan telur dan daging. Telurnya bisa diolah menjadi berbagai hidangan seperti dadar dan kue. Sementara dagingnya diolah menjadi aneka ragam masakan.

### Kambing

Kambing menghasilkan susu dan daging. Seperti halnya susu sapi, susu kambing pun bisa diolah menjadi minuman, keju, maupun yoghurt.

### Ikan

Ikan adalah sumber protein yang sangat penting. Negara dengan lautan yang luas seperti Indonesia memiliki sumber ikan laut yang melimpah. Tak hanya itu, danau dan sungainya pun memiliki banyak sekali ikan.

### Babi

Daging babi juga salah satu sumber protein hewani. Hewan satu ini banyak ditanakkan di Indonesia bagian timur.

Ikan Tuna



Ikan Lele



Ikan Mujaer



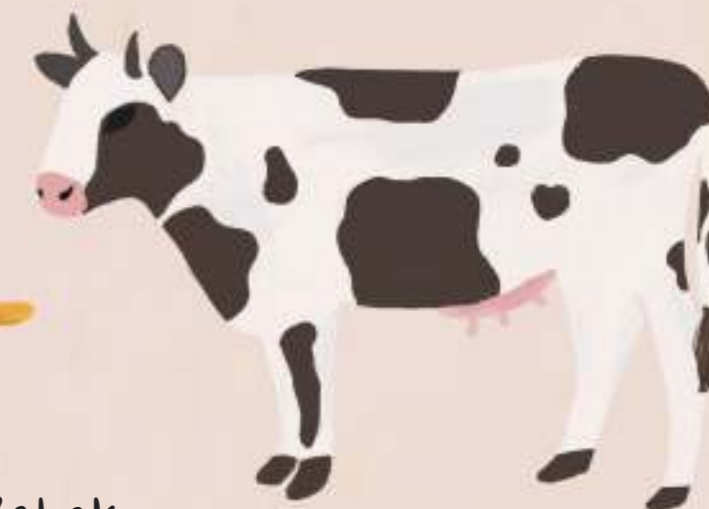
Kambing



Babi



Sapi



Ayam



Bebek



## Rujak yang Istimewa

Di berbagai daerah di Indonesia, ada satu makanan yang selalu jadi favorit saat cuaca panas, namanya rujak. Apa sih rujak itu? Rujak adalah campuran berbagai buah segar yang disajikan dengan bumbu kacang. Makanan satu ini kerap jadi pilihan untuk disantap saat cuaca panas. Bayangkan segarnya memakan potongan mangga muda yang sudah dilumuri saus kacang yang gurih dan pedas. Rasanya pasti segar.

Rujak bisa dibuat dari berbagai macam buah-buahan, seperti jambu, nanas, pepaya, timun, dan mangga. Setiap buah memberikan rasa yang berbeda, mulai dari manis sampai asam. Bumbu kacangnya juga tidak kalah istimewa. Terbuat dari kacang tanah, gula merah, cabai, dan sedikit asam jawa.

## Cara Membuat Rujak

Siapkan bumbu dan aneka buah.  
Bumbunya: kacang tanah, cabai, garam, gula merah, dan air asam jawa.



Bumbu digiling sampai halus, lalu diberi air asam jawa.



Rujak siap dihidangkan



## Lezatnya Jajanan Pasar

Ketika mengunjungi pasar tradisional, kamu akan menemukan banyak kue lezat. Kue-kue itu umumnya terbuat dari aneka jenis sereal khas Indonesia. Biasanya, kue-kue itu dibungkus aneka jenis daun, seperti daun pisang, daun jagung, dan daun pandan.

Tahukah kamu, sebagian jajanan pasar awalnya digunakan dalam upacara adat atau perayaan? Misalnya, bubur merah dan putih biasa digunakan untuk memperingati hari kelahiran bagi masyarakat Jawa.

Lemang biasa dibuat untuk menyambut hari raya bagi masyarakat Minang. Seiring perjalanan waktu, makanan istimewa itu kini bisa ditemukan di berbagai tempat. Banyak orang menggemarinya.

Salah satu keistimewaan jajanan pasar adalah pembuatannya menggunakan bahan alami dan tidak memakai pengawet.



## Nasi Goreng yang Tiada Dua

Makanan satu ini sangat populer di Indonesia. Hampir semua rakyat Indonesia menyukai makanan satu ini.

Nasi goreng ada di mana-mana. Dari gerobak nasi goreng pinggir jalan, sampai restoran di hotel berbintang. Bahkan, makanan satu ini juga bisa ditemukan di kantin sekolah!



### Cara membuat nasi goreng

1 Siapkan bahannya, yaitu cabai, bawang merah, bawang putih, dan kecap manis. Jangan lupa nasinya, ya.



2 Giling bumbu sampai halus.



3 Tumis bumbu sampai matang.



4 Masukkan nasi dan kecap, lalu aduk.





## Isi Piring Orang Indonesia

Apa yang sudah kamu makan hari ini? Bakso, gado-gado, bubur, atau roti? Jika kamu belum makan nasi, maka kamu dianggap belum makan. Konon, begitulah keyakinan orang Indonesia. Maka, meski kamu mungkin sudah makan aneka roti, ibumu tetap memastikan kamu makan sepiring nasi.

Nasi umumnya tidak disantap sendiri. Ia dimakan bersama teman-temannya, yaitu lauk pauk, aneka sayuran, dan sambal. Kadang, jika kamu memesan nasi dari restoran, mereka akan memberikan kerupuk juga. Sebab, bagi orang Indonesia, makan nasi dengan kerupuk akan membuat rasa nasinya lebih enak berkali lipat!

Budaya makan orang Indonesia memang unik. Kadang mereka makan-makan untuk memenuhi kebutuhan energi. Kadang, mereka makan untuk perayaan atau syukuran. Kadang pula, mereka makan untuk menghormati orang lain. Di Sumatera Barat, misalnya, bila Hari Raya Idul Fitri tiba, dan kamu pergi bertamu, kamu harus makan bila ditawarkan makan. Bila tidak, kamu dianggap kurang menghormati tuan rumah. Wah, kalau kamu bertamu ke sepuluh rumah, kamu bakal kenyang sekali ya?!

# Isi Piringmu

Apa isi piringmu hari ini? Apapun isinya, pastikan untuk selalu mensyukurinya, ya? Jangan pernah mengejek makanan bila kamu tidak suka rasanya. Ingatlah, makanan sudah menempuh jarak yang jauh untuk sampai ke piringmu. Mereka datang dari ladang

dan kandang yang dirawat oleh para petani dan peternak. Semua makanan itu juga dimasak dengan sepenuh hati oleh orang tuamu. Hargailah apapun yang ada di piringmu. Ingatlah, kebahagiaan saat makan tidak terletak pada jenis makanannya. Namun, terletak pada kebersamaan bersama keluarga saat memakannya.



# Daftar Pustaka

- Adawiyah R., Muhammad A. 2019. Karakteristik Produksi dan Pendapatan Pengolah Sagu (Metroxylon spp.) pada Agroekologi Tanaman Sagu yang Berbeda di Kota Kendari. *J Berkala Penelitian Agronomi*, 7(2): 130-138.
- Aisyah, Mawardi, Nurasih. 2016. *Budidaya Kentang di Dataran Tinggi Gayo*.
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Garamedia Pustaka Utama.
- Ambarwati, A. 2019. *Nusantara dalam Piringku*. Gramedia Pustaka Utama.
- Amrulloh H. 2006. *Potensi Amilum Kentang (Solanum Tuberosum L.) dari Pegunungan Dieng Sebagai Alternatif Untuk Bahan Pengikat Tablet Parasetamol*. Jurusan Farmasi: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Ansel HC. 2006. *Kalkulasi Farmasetik: Panduan untuk Apoteker*, editor edisi Bahasa Indonesia: Winny R. Syarief, EGC, Jakarta, 202-205.
- Antarlina SS., Utomo, JS. 1999. *Proses Pembuatan dan Penggunaan Tepung Ubi Jalar untuk Produk Pangan*. Dalam Edisi Khusus Balitkabi, 30-41
- Apriyantono, A. 2002. *Pengaruh Pengolahan terhadap Nilai Gizi dan Keamanan Pangan*. Karumo. Jakarta: Women dan Education.
- Ariks. 2006. *Mengenal Olahan Bahan Pangan Nonberas*. Disadur dari [www.cybertokoh.com](http://www.cybertokoh.com) 21 pada 8 Juli 2024.
- Aryanti, N., & Abidin, K. Y. (2015). *Ekstraksi Glukomanan Dari Porang Lokal (Amorphophallus oncophyllus dan Amorphophallus muerellii Blume)*. Metana, 11(01).
- Asaoka, M., JMV Blanshard, JE Rickard. 1992. *Effect Of Cultivar And Growth Season On The Gelatinisation Properties Of Cassava (Manihot Esculenta) Starch*. J. Sci. Food Agric, 59: 53-58.
- Asgar A. 2013. *Umbi Kentang (Solanum tuberosum L.) Klon 395195.7 dan CIP 394613.32 yang Ditanam di Dataran Medium Mempunyai Harapan untuk Keripik*. Balai Penelitian Tanaman Sayuran. Bandung.
- Ashari, S. 2017. *Durian: King of the Fruits*. Universitas Brawijaya Press.
- Azmi, Aulia Kautsar. "Makalah Praktikum Agribisnis Tanaman Perkebunan Tumpang Sari Tanaman Kopi Arabika."
- Balitkabi. 2001. *Deskripsi Varietas Unggul Ubi Jalar*. Malang: Balai Tanaman Kacang-Kacangan dan UmbiUmbian.
- BIP.1981. *Bercocok Tanam Jagung*. Banjarbaru.
- BIP. 1981. *Jagung.Seri Tanaman Pangan, No.003/1980*. Kayuambon, Lembang.
- BPS. 2017. *Statistik Tanaman Sayuran dan Buah-buahan Semusim Indonesia*. Katalog BPS 5205009 diakses dari <http://www.bps.go.id/> pada tanggal 22 Juni 2020.
- BPTP. 2015. *Petunjuk Teknis Budidaya Kentang*. Jawa Barat: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Kementerian Pertanian.
- Budiarti SG. 2005. *Karakterisasi Beberapa Sifat Kuantitatif Plasma Nuftah Gandum (Triticum aestivum. L.)*. Buletin Plasma Nuftah, 11.
- Deden M, Rahim A, Asrawaty A. 2020. *Sifat Fisik dan Kimia Edible Film Pati Umbi Gadung pada Berbagai Konsentrasi*. Jurnal Pengolahan Pangan, 5(1): 26-33.
- Demando, G., Hamisah, B., & Marseli, Z. 2019. *Potensi Tanaman Jiwawut sebagai Sumber Karbohidrat Terbarukan dan Bioaktivitasnya Sebagai Anti Hipertensi: Potensi Tanaman Jiwawut Sebagai Sumber Karbohidrat Terbarukan dan Bioaktivitasnya sebagai Anti Hipertensi*. Jurnal Khazanah Intelektual, 3(1): 355-370.
- Dhani,A.U. 2020. *Pembuatan Tepung Ubi Ungu dalam Upaya Diversifikasi Pangan pada Industri Rumah Tangga UKM Griya Ketelaqu di kelurahan Plalangan Kecamatan unung Pati Kota Semarang*. J Agribisnis dan Sosial Ekonomi Pertanian UNPAD, 5(1):70-78.
- Dinas Ketahanan Pangan, *Tanaman Pangan, dan Holtikultura Provinsi Lampung*. 2019. Jenis-Jenis Padi.
- Duriat, AS, OS Gunawan, N Gunaeni. 2006. *Penerapan Teknologi PHT Pada Tanaman Kentang*. Bandung: Balai Penelitian Tanaman Sayuran (Balitsa).
- Estiasih T, Putri WDR, Waziroh E. 2017. *Umbi-umbian dan Pengolahannya*. Universitas Brawijaya Press.
- Fajeriana N. 2024. *Kesesuaian Lahan dan Kesuburan Tanah pada Lahan Budidaya Kacang Tanah (Arachis hypogaea) di Kampung Kofalit Distrik Salkma Kabupaten Sorong Selatan*. Agroteknika, 7(1): 51-66.
- Harianto RAD, Hidayat K, Indarto C. 2022. *Pengembangan Produk Mi Instan Jagung Madura dan Singkong Sebagai Substitusi Tepung Terigu*. In Prosiding Seminar Nasional Wijayakusuma National Conference, 3(1): 18-23.
- Hausler O. 2005. *Handbook of Pharmaceutical Excipients*, American Pharmaceuticals Association Washington DC, USA, 685-690.
- Indrati R, Gardjito M. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Indrianingsih Y, Nugraheny D. 2016. *Identifikasi Tanaman Kacang-Kacangan Berdasar Zat Hara Lahan Menggunakan Metode Electre (Studi Kasus: Di Kabupaten Gunungkidul)*. In Conference SENATIK STT Adisutjipto Yogyakarta, 2: 96-100.
- Ismadi I, Annisa K, Nazirah L, Nilahayati N, Maisura M. 2021. *Karakterisasi Morfologi dan Hasil Tanaman Kentang Varietas Granola dan Kentang Merah yang Dibudidayakan di Bener Meriah Provinsi Aceh*. Jurnal Agrium, 18(1).
- Kasih LS, Bayu GW, Jayanta INL. 2019. *The Ethnopedagogy Study On The "Megibung" Tradition In Karangasem*. Jurnal Filsafat Indonesia, 2(3): 103-109.
- Khoierunisa SN. 2021. *Analisis Metabolit Sekunder pada Biji dan Tangkai Buah Hanjeli (Coix lacryma-jobi L.) Jenis Ketan dan Putih dengan Metode GC-MS* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Khomsan,A, Setiawan B, Kusharto CM., et al. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Lepinus Sahetapy, Ritha L. Karuwal. 2015. *Variasi Karakter Morfologis Lima Jenis Sagu (Metroxylon Sp) Di Pulau Saparua*. Biopendix, 1(2): 101-107.
- Levyta F, Hendra CL. 2022. *Makan Bedulang: Sebuah Tradisi Kuliner Komunal di Belitung, Indonesia*. Journal of Tourism Destination and Attraction, 10(1): 9-18.
- Masitah TH, Samah ESE. 2023. *Produksi Tanaman Sorghum (Sorghum bicolor, L.) dengan Berbagai Pupuk Organik*. All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society, 3(2): 172-177.
- Mazuki HR. 1987. *Bertanam Kacang Tanah (Revisi No. 32)*. Niaga Swadaya.
- Muchtadi TR, Sugiyono, Ayustaningwarno F. 2015. *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. Bandung: Alfabeta
- Murdiati,A dan Amaliah. 2013. *Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Nainggolan DRK. 2021. *Perjamuan Makan Malam Tradisi Makan Bersama Bagi Masyarakat Batak Toba*. Doctoral dissertation: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

- Napitupulu RM. 2010. *Bertanam Durian Unggul*. PT Niaga Swadaya.
- Narullita A, Waluyo S, Novita DD. 2013. *Sifat Fisik Ubi Jalar (Ubi Jalar Gisting Kabupaten Tanggamus dan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan) Pada Dua Metode Penyimpanan*. J. Teknik Pertanian, 2(3): 133-146.
- Nazir A, Istiqamah A. 2022. *Sorgum, Solusi Kemandirian Pangan*. Kementerian Pertanian Direktorat Jenderal Tanaman Pangan: Jakarta.
- Nikmah F. 2020. *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Tradisi Apitan Di Desa Serangan, Kecamatan Bonang, Kabupaten Demak*. Handep: Jurnal Sejarah dan Budaya, 3(2): 215-232.
- Nio SA, Torey P. 2013. *Karakter Morfologi Akar Sebagai Indikator Kekurangan Air Pada Tanaman (Root Morphological Characters As Water-Deficit Indicators In Plants)*. Jurnal Bios Logos, 3(1).
- Pitojo S. 2004. *Benih Kentang, Kanisius*. Yogyakarta, 11-30.
- Prabowo AY, Estiasih T, Purwantiningrum I. 2014. *Umbi Gembili (Dioscorea esculenta L.) Sebagai Bahan Pangan Mengandung Senyawa Bioaktif: Kajian Pustaka*. Jurnal Pangan dan Agroindustri, 2(3): 129-135.
- Prameswari RD, Estiasih T. 2013. *Pemanfaatan Tepung Gembili (Dioscorea Esculenta L.) dalam Pembuatan Cookies*. Jurnal Pangan dan Agroindustri, 1(1): 115-128.
- Pratiwi, H. 2013. *Pengaruh Kekeringan Pada Berbagai Fase Tumbuh Kacang Tanah*. Buletin Palawija, (22): 225842.
- Priyambodo B. 2007. *Manajemen Farmasi Industri*. Yogyakarta: Global Pustaka Utama.
- Purbasari K, Sumadji AR. 2018. *Studi Variasi Ubi Jalar (Ipomoea Batatas L) Berdasarkan Karakter Morfologi Di Kabupaten Ngawi*. Studi Variasi Ubi Jalar (Ipomoea Batatas L) Berdasarkan Karakter Morfologi Di Kabupaten Ngawi, 5(2): 78-84.
- Purwono, Purnamawati H. 2010. *Budidaya 8 Jenis Tanaman Pangan Unggul*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Qosim WA, Nurmala T. 2011. *Eksplorasi, Identifikasi dan Analisis Keragaman Plasma Nutfah Tanaman Hanjeli (Coix Lacryma Jobi L.) sebagai Sumber Bahan Pangan Berlemak di Jawa Barat*. Jurnal Pangan, 20(4): 365-376.
- Qothrunnada K. 2022. *Pengertian Serealia: Jenis, Contoh, Kandungan dan Manfaatnya*. Detik Jabar.
- Rachmadhani S. 2015. *Uji Daya Hasil 18 Genotip Gandum (Triticum aestivum L.) di Dataran Rendah* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Rahman F. 2023. *Jejak Rasa Nusantara: Sejarah Makanan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Rasyid HN. 2004. *Ensiklopedi Makanan Tradisional Indonesia (Sumatera)*. Direktorat Jenderal Kebudayaan.
- Richana N, Sunarti TC. 2004. *Karakterisasi Sifat Fisikokimia Tepung Umbi dan Tepung Pati dari Umbi Ganyong, Suweg, Ubi Kelapa dan Gembili*. Jurnal Pascapanen, 1(1): 29-37.
- Rismunandar, Tjoe Nio. 1968. *Bertanam Sayur-Sayuran*. Bandung: Ternate
- RN Iriany, M Yasin, AM Takdir. 2008. *Asal, Sejarah, Evolusi, dan Taksonomi Tanaman Jagung*. Maros: Balai Penelitian Tanaman.
- Rosida DF. 2019. *Inovasi Teknologi Pengolahan Sagu*. Surabaya: CV Mitra Sumber Rejeki.
- Sahetapy L, Karuwal RL. 2015. *Variasi Karakter Morfologis Lima Jenis Sagu (Metroxylon sp) di Pulau Saparua*. BIOPENDIX: Jurnal Biologi, Pendidikan Dan Terapan, 1(2): 105-111.
- Sahri RJ, Hidayah N, Fadhilah N, Fuadi A, Abidin I, Hannifa W, Wulandari S. 2022. *Tanaman pangan sebagai sumber pendapatan petani di Kabupaten Karo*. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(10): 3223-3230.
- Samber LN, Semangun H, Prasetyo B. 2013. *Ubi Jalar Ungu Papua Sebagai Sumber Antioksidan*. In Proceeding Biology Education Conference: Biology, Science, Environmental, and Learning, 10(3): 72-77.
- Sastrapradja SD. 2012. *Perjalanan Panjang Tanaman Indonesia*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Sediaoetami AD. 2010. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- S Hendro. 1984. *Seri Kebunku, Sayuran*. Jakarta: Instra Press.
- Siti K. 2018. *Gambaran Formalin Pada Buah Anggur dan Buah Apel Jenis Impor maupun Lokal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Suhartini T. 2016. *Keragaman Karakter Morfologis Garut (Marantha arundinaceae L.)*. Buletin Plasma Nutfah, 17(1): 12-18.
- Sukardi, Hindua MP, Nurhidayat. 2012. *Optimasi Kandungan Oligosakarida pada Pembuatan Tepung Ubi Jalar dengan Cara Fermentasi*. Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Brawijaya Malang.
- Sukmadi E. 2020. *Modul Pembelajaran SMA Sejarah Kelas XI*. Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, Diknas, dan Dikmen.
- Sumunar SR, Estiasih, T. 2015. *Umbi Gadung (Dioscorea hispida Dennst) Sebagai Bahan Pangan Mengandung Senyawa Bioaktif: Kajian Pustaka [In Press Januari 2015]*. Jurnal Pangan dan Agroindustri, 3(1): 108-112.
- Sundari A, Harahap S. 2024. *Tradisi Makan Bersama Berhadapan pada Masyarakat Melayu Batubara (Analisis Kearifan Lokal dalam Kehidupan Sosial Etnik Melayu)*. Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora, 10(2): 298-309.
- Sutarto S, Warsah I, Yusro N. 2021. *Konstruksi Makna Tradisi Walimatul 'Ursy bagi Masyarakat Barumanis Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, Indonesia*. Jurnal Studi Agama-Agama Dan Lintas Budaya, 7(1): 60-72.
- S Widowati, P Luna. 2022. *Nutritional and Functional Properties of Sorghum (Sorghum bicolor (L.) Moench)-based Products and Potential Valorisation of Sorghum Bran*. cession IOP Conf. Series: Earth and Environmental Science 1024 (2022) 012031. DOI:10.1088/1755-1315/1024/1/012031
- Tonggroitou S, Palennari M, Rante, P. 2022. *Upaya Pelestarian Hutan Sagu di Papua*. Jurnal Profesi Kependidikan, 3(1): 31-36.
- Vermila CW, Sasmi M, Jamalludin J, Susanto H, Alatas A, Mashadi M, Kesambamula E. 2021. *Penyuluhan Pengembangan Dan Pengelolaan Budidaya Kacang Tanah Di Desa Kinali Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Bhakti Nagori*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 1(2): 127-133.
- Voigt. 1984. *Buku Pelajaran Teknologi Farmasi*. Diterjemahkan oleh Soewandhi SN. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Wahyuningtyas RD, Rahardi B. 2013. *Peta Dan Struktur Vegetasi Naungan Porang (Amorphophallus muelleri Blume) di Wilayah Malang Raya*. Biotropika: Journal of Tropical Biology, 1(4): 139-143.
- Wardani S, Wirnas D, Wahyu Y. 2015. *Seleksi Segregan Gandum (Triticum Aestivum L.) Pada Dataran Tinggi*. Indonesian Journal of Agronomy, 43(1): 45-51.
- Wattimena A, Makaruku M, Kembauw E. 2024. *Karakteristik Morfologi Dua Jenis Sagu Di Desa Hutumuri Kecamatan Leitimur Selatan Kota Ambon*. VIABEL: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Pertanian, 18(1): 21-28.
- Widodo WD, Setijorini LE. *Budi Daya Tanaman Pangan Utama*.
- Wijayanto N, Pratiwi E. 2011. *Pengaruh Naungan dari Tegakan Sengon (Paraserianthes Falcataria (L.) Nielsen) Terhadap Pertumbuhan Tanaman Porang (Amorphophallus onchophyllus)*. Jurnal Silvikultur Tropika, 2(1): 46-51.
- Wirda Z. *Sorgum Sebagai Pangan Alternatif Dan Sumber Energi Terbarukan Untuk Kemandirian Pangan Dan Energi Sorghum As An Bioenergy And Food Self-Sufficiency*.



Penulis

**Ririn Dwi Utami** bisa disapa di akun instagram @ririn\_galeri\_alraza. Beberapa karyanya terpilih sayembara menulis Kemendikbudristek yaitu Gerakan Literasi Nasional (GLN) 2024, Sistem Informasi Perbukuan (SIBI) 2024, dan Sayembara Cerita Anak Dwibahasa Kantor Bahasa Provinsi Gorontalo 2024. Banyak karyanya yang telah diterbitkan.

**Maya Lestari Gf** adalah penulis peraih IKAPI Awards Writer of the Year tahun 2023. Maya sudah menerbitkan lebih dari 30 buku, sebagian diantaranya adalah buku anak. Empat bukunya merupakan nominee buku fiksi terbaik IBF tahun 2014, 2018, dan 2023. Saat ini berdomisili di Yogyakarta. Bisa ditemui di Instagram @mayalestarigf.



Penulis  
&  
Editor  
Visual



Ilustrator

**Febrina Tiara Ratna Dewati** biasa disapa **Nara**, lulusan Biologi Universitas Padjadjaran. Berkarir sebagai *Illustrator* dan *Graphic Designer*. Kecintaannya pada visual dan cerita membuat Nara sering menggambar. Karya-karyanya diikutkan dalam berbagai pameran dan kolaborasi, seperti Narasi dan ITB, 50 Influencer Perempuan by Narasi TV, Asumsi.co, Senyawa Art Space dan Madison di ART Jakarta 2024. Lihat karya-karyanya di instagram @narard.s! Email: febrinatiara.rd@gmail.com.

**Frisa Octi** merupakan lulusan statistika yang juga menyukai membaca dan editing. Sejak tahun 2020 sudah menyelam di dunia editing naskah dan semakin tersalurkan di Pusat Perbukuan Kemendikbudristek. Silahkan disapa di instagram @frisaon.



Editor  
Naskah



Desainer

**Ingrid Pangestu**, ibu rumah tangga yang senang di dunia kreatif. Mulai berkarya sejak tahun 2011 dan menjadi desainer lepas sampai sekarang. Alhamdulillah, ia juga terlibat membantu di bidang bisnis makanan di daerah Bogor, yaitu Bakmi Asmara dengan IGnya @bakmiasmara. Dan juga membantu di 110 Percent Motorsport Studio. Ingrid dapat dihubungi melalui instagram @ingridpangestu.

Yuk, baca buku  
jenjang C lainnya!

