

# Tanaman pangan untuk pola makan sehat di Indonesia



*Cara praktis me-  
nanam tanaman  
pangan lokal  
dengan baik*

**FOOD PLANT  
SOLUTIONS  
ROTARIAN ACTION GROUP**

*Solusi Gizi Buruk  
dan Ketahanan Pangan*

**PRISCILLA HALL  
MEMORIAL FOUNDATION**

[www.PriscillaHall.org](http://www.PriscillaHall.org)

Sebuah proyek Rotary Club of Devonport North,  
Rotary District 9830 & Food Plants International



[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)

# Tanaman Pangan untuk pola makan sehat di Indonesia



Priscilla Hall Memorial Foundation (PHMF), dalam 10 tahun terakhir, telah mengamati perubahan yang dapat dilakukan atas kesehatan anak-anak apabila mereka mendapatkan perbaikan gizi.

Selain booklet ini, telah dibuat pula publikasi lainnya untuk Indonesia, semuanya tersedia dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Silakan unduh di laman kami -

[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)

Untuk keterangan lebih lanjut mengenai proyek ini, hubungi kami di:

[info@foodplantsolutions.org](mailto:info@foodplantsolutions.org) atau [phmf@priscillahall.org](mailto:phmf@priscillahall.org)

Kami mengharapkan dan menyambut baik dukungan Anda.

**Food Plant Solutions** - Sebuah proyek Rotary Club of Devonport North,  
Rotary District 9830 & Food Plants International

© 2015 Food Plants International Inc.



Food Plant Solutions bergerak sesuai dengan Kebijakan Rotary International namun bukan bagian dari, atau dikendalikan oleh Rotary International.

# Memfaatkan sumber tanaman pangan



Kesehatan, kesejahteraan, dan ketahanan pangan suatu bangsa memerlukan pemanfaatan seluruh sumber tanaman pangan yang ada.



# Tanaman Pangan untuk pola makan sehat di Indonesia



Sawi

Dengan iklim tropis yang bervariasi, berbagai jenis tanah, ketinggian, dan pola curah hujan, sudah saatnya kita menemukan dan menggali jenis-jenis tanaman pangan yang sering terlewatkan yang cocok dengan kondisi setempat, kaya gizi, dan sesuai dengan iklim ini. Sudah saatnya Indonesia berbangga atas tanaman pangan tropisnya sendiri.



Gembili



Markisa

Ada banyak sekali jenis tanaman pangan di wilayah ini - ada 1.800 di Indonesia, 1.260 di Papua New Guinea dan 1.800 di Malaysia.



Kacang Tunggak

# Pola makan sehat



Makanan Energi



Makanan Kesehatan

Makanan Pertumbuhan



Kacang Tanah

Untuk menjaga kesehatan, semua orang, khususnya anak-anak, harus mengonsumsi berbagai jenis makanan. Makanan ini harus mencakup makanan dari setiap kelompok - makanan energi, makanan pertumbuhan, dan makanan kesehatan. Gizi yang diperlukan tubuh kita, kemudian, akan terpenuhi secara seimbang.

# Ketahanan Pangan



Talas



Ubi Jalar



Kembang Sepatu



Singkong



Jambu mente



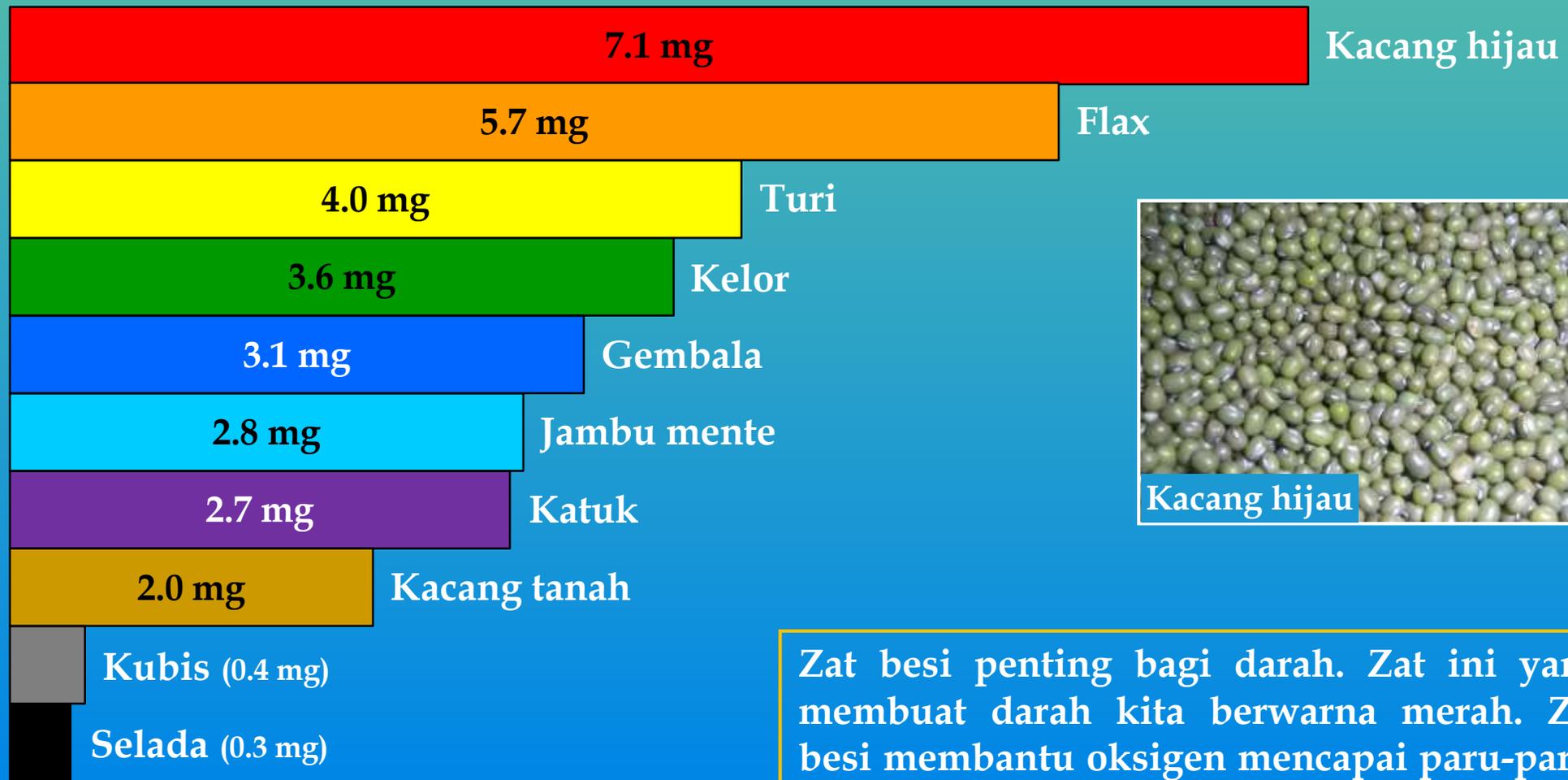
Katuk



Pepaya

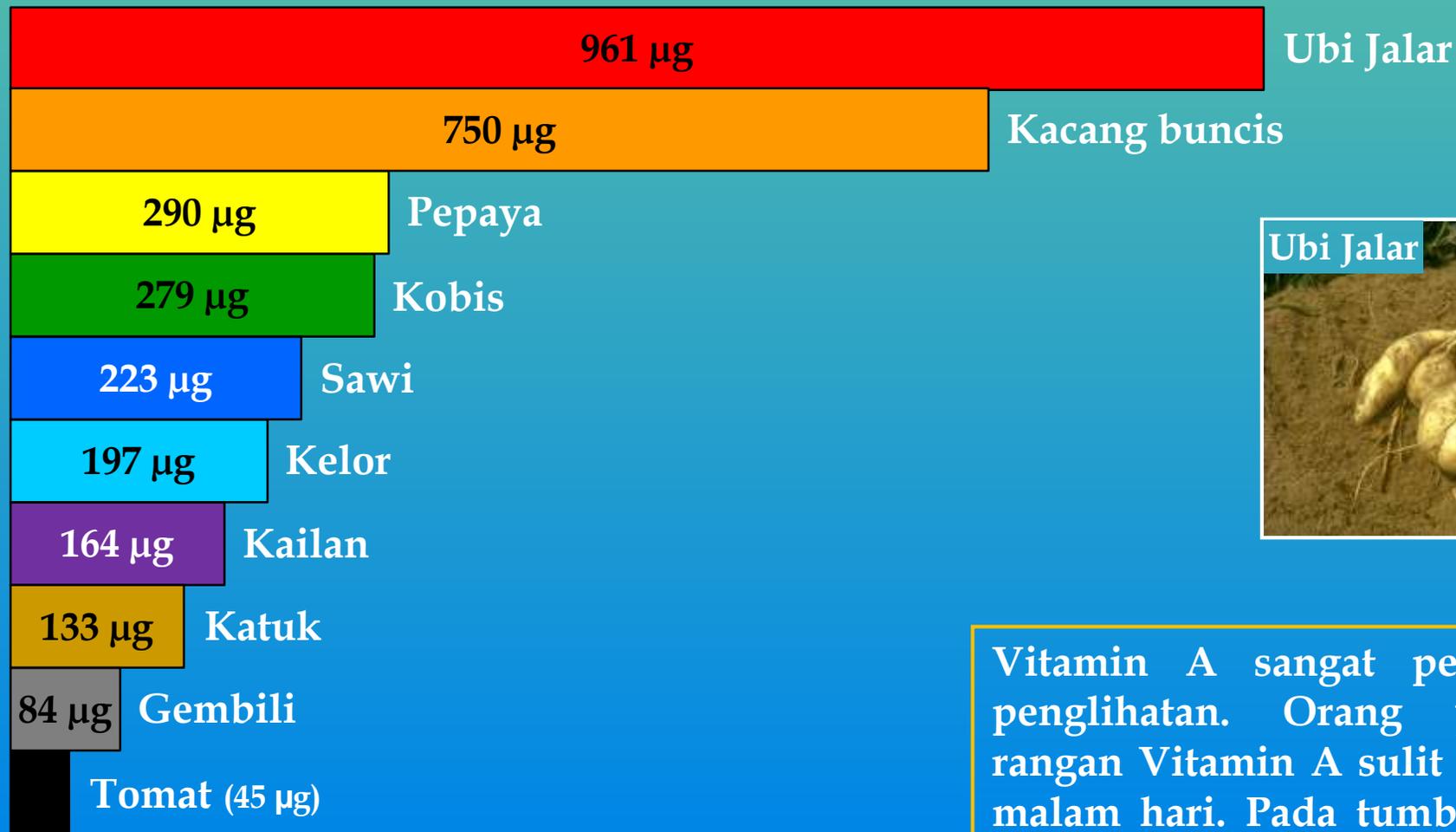
Tanam berbagai jenis tanaman pangan, dengan waktu tanam yang berbeda sepanjang tahun, sehingga tidak akan ada kekurangan persediaan makanan pada musim tertentu. Termasuk juga pohon buah-buahan dan kacang-kacangan.

# Zat besi untuk kesehatan darah



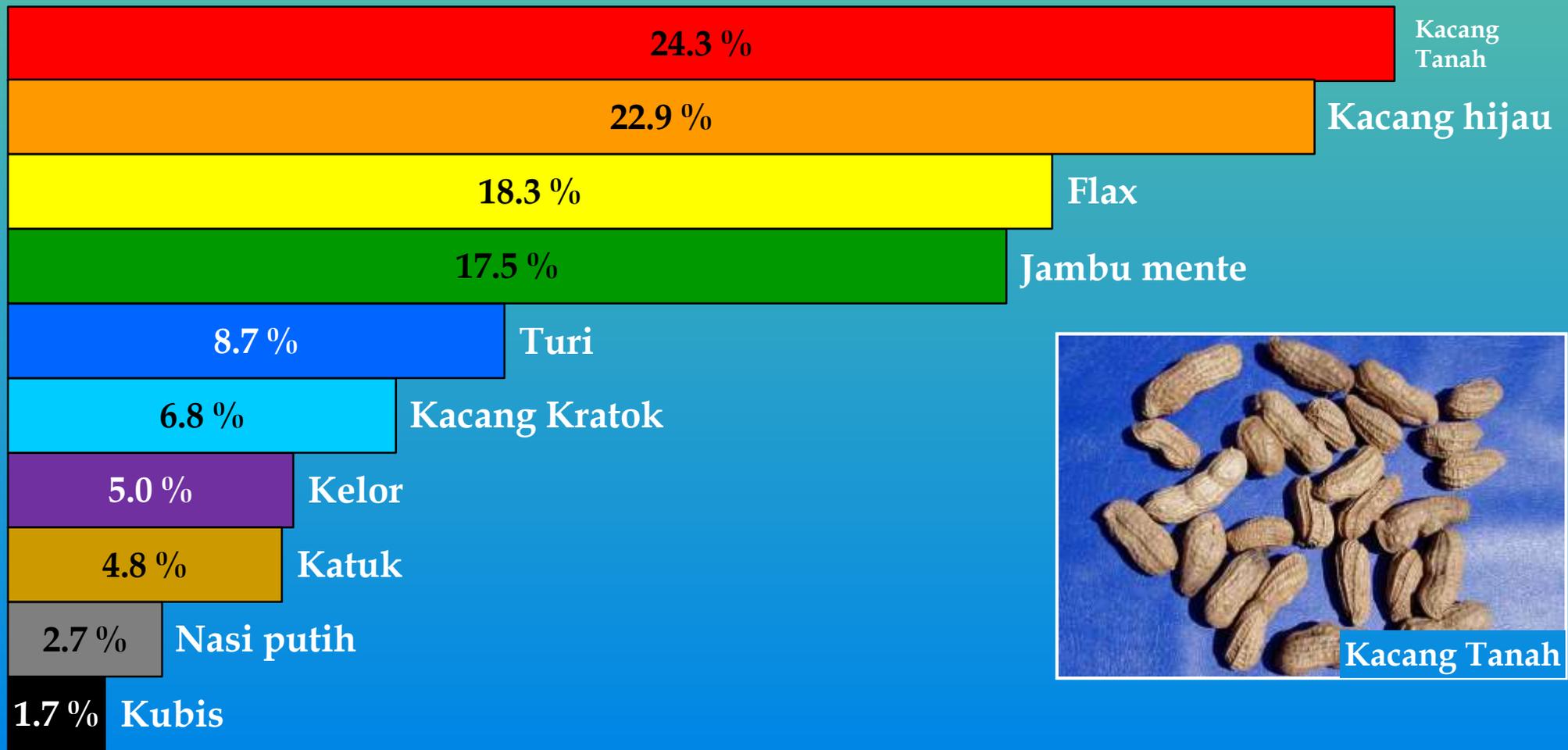
Zat besi penting bagi darah. Zat ini yang membuat darah kita berwarna merah. Zat besi membantu oksigen mencapai paru-paru, yang membantu kita menghasilkan energy untuk bekerja. Kekurangan zat besi disebut anemia. Zat besi akan lebih banyak apabila ada Vitamin C.

# Vitamin A untuk penglihatan



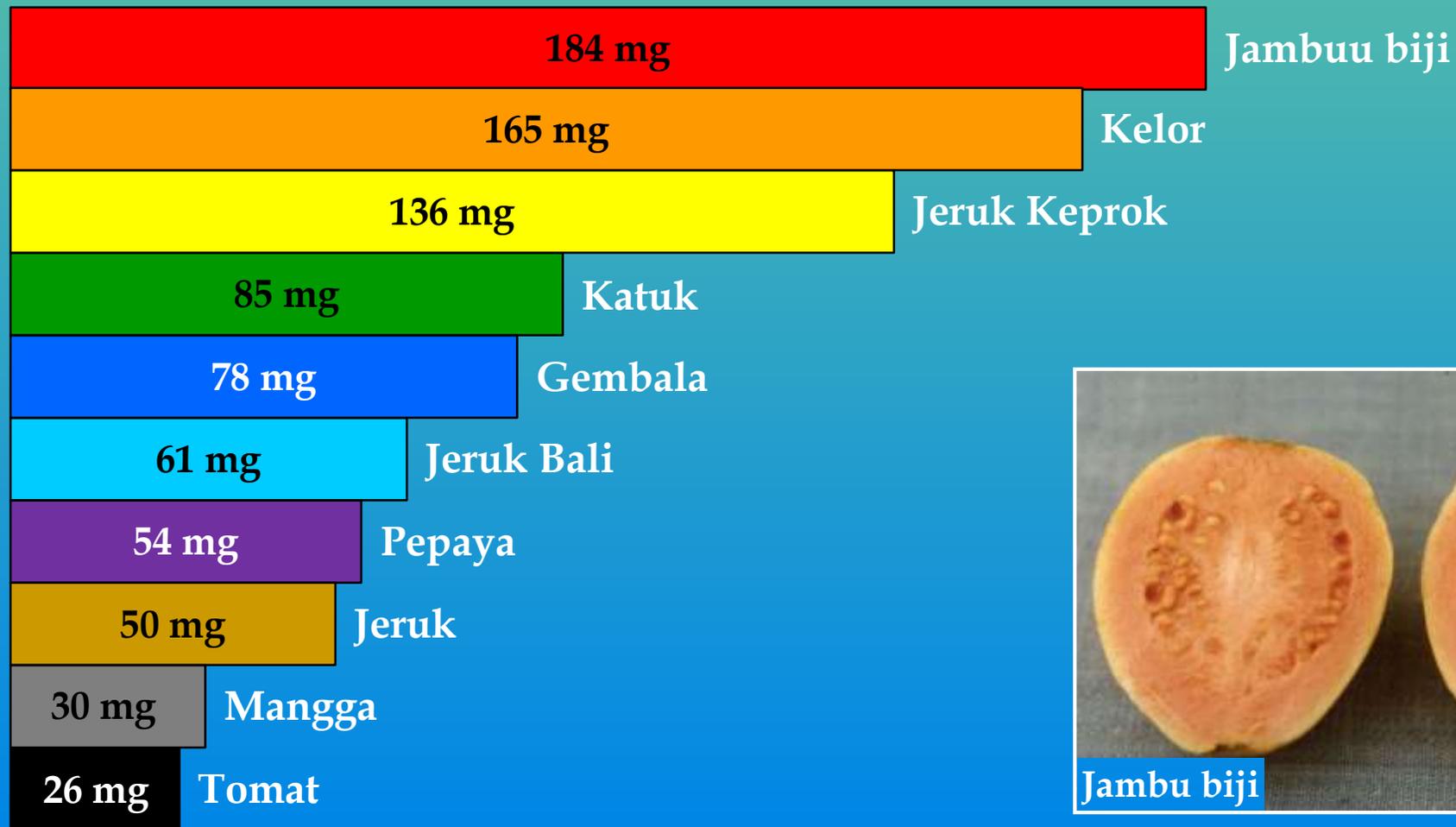
Vitamin A sangat penting untuk penglihatan. Orang yang kekurangan Vitamin A sulit melihat pada malam hari. Pada tumbuhan, zat ini terdapat dalam bentuk yang harus diubah menjadi Vitamin A dalam tubuh kita.

# Makanan Berprotein



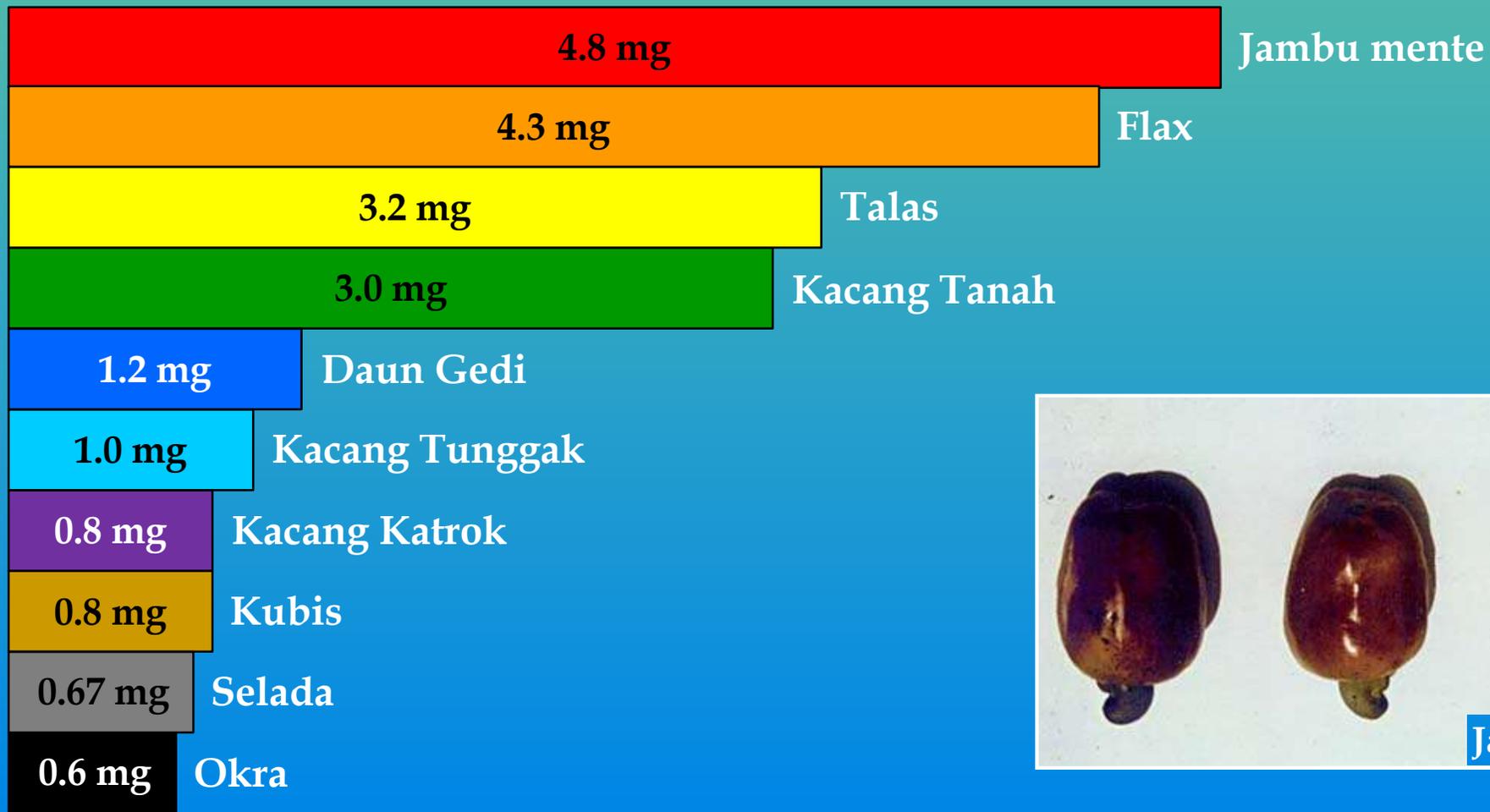
Tanaman pangan menyumbang protein atau zat pertumbuhan dalam jumlah yang besar. Ikan dan daging dapat meningkatkan kualitas protein tersebut.

# Vitamin C untuk menjaga kesehatan



Vitamin C penting untuk menjaga tubuh kita tetap sehat.

# Seng untuk pertumbuhan



Zinc (Seng) penting terutama untuk pertumbuhan masa kanak-kanak dan remaja.

# Daun-daunan Hijau



Daun-daunan tropis berwarna hijau gelap adalah sumber utama zat besi, protein dan vitamin dan mineral lainnya yang penting untuk pola makan yang sehat. Semua orang, khususnya wanita dan anak-anak, harus makan sekaleng setiap hari.



# Tanaman umbi-umbian cocok untuk iklim tropis lembap-panas

Ubi Jalar



Makanan penghasil zat tepung adalah makanan pokok di Indonesia.

Kita perlu waspada kepada hama, penyakit, dan tanda-tanda tanaman tumbuh di tanah yang buruk.

Uwi



Talas



Gembili



Singkong



Gembala

# Kacang-kacangan mengandung protein dan memperbaiki kualitas tanah

Kacang-kacangan memiliki bakteri khusus yang melekat pada akarnya yang mengambil nitrogen dari udara dan memasukkannya ke tanah. Pupuk gratis!



Kacang Hijau



Kacang Tanah



Kacang Buncis



Kacang Tunggak



Kacang Katrok

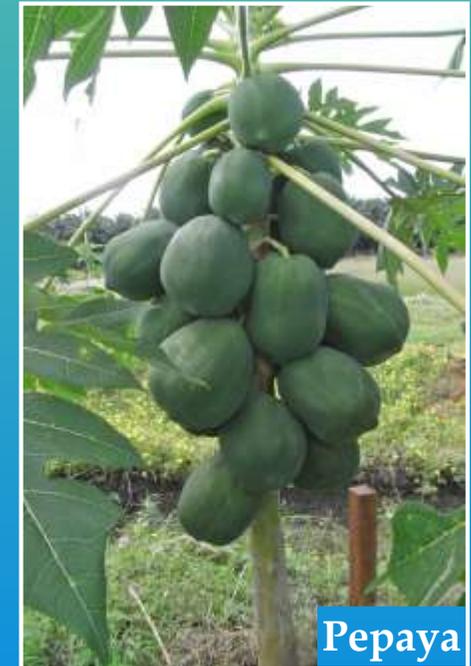
# Semua orang harus makan buah setiap hari

Buah mengandung mineral dan vitamin dan nutrisi penting lainnya yang kita butuhkan untuk menjaga kesehatan.

Petani yang baik menanam beberapa jenis tanaman buah sekaligus.



Pisang



Pepaya



Jeruk Mandarin



Jambu biji

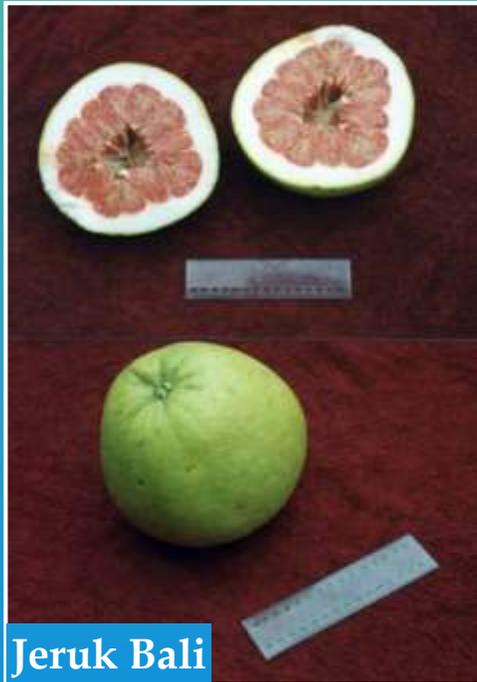


Mangga



Jeruk Bali

# Buah dan kacang-kacangan di rumah tangga



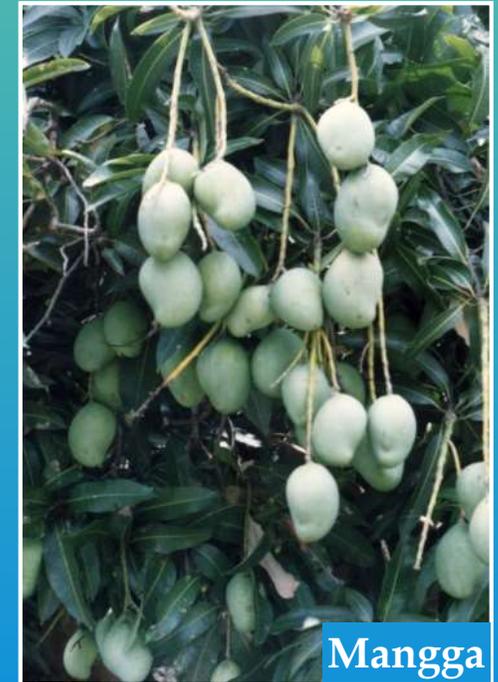
Jeruk Bali



Turi



Jeruk nipis



Mangga



Pepaya

Buah bias dinikmati siapa saja.

Ada yang baru bisa dinikmati di masa depan. Kebanyakan musiman. Beberapa cepat berbuah.



Jambu Mente

# Sayuran untuk variasi dan gizi



Kangkung

Karena sebagian hanya tumbuh di musim tertentu, harus menanam berbagai jenis sayuran untuk pasokan sepanjang tahun.



Tomat

Sebagian sayuran dan daun-daunan yang bisa dimakan sebaiknya ditanam di dekat rumah agar mudah dipetik bahkan pada musim hujan, atau ketika terlalu lelah atau sibuk.



Kelor



Terong

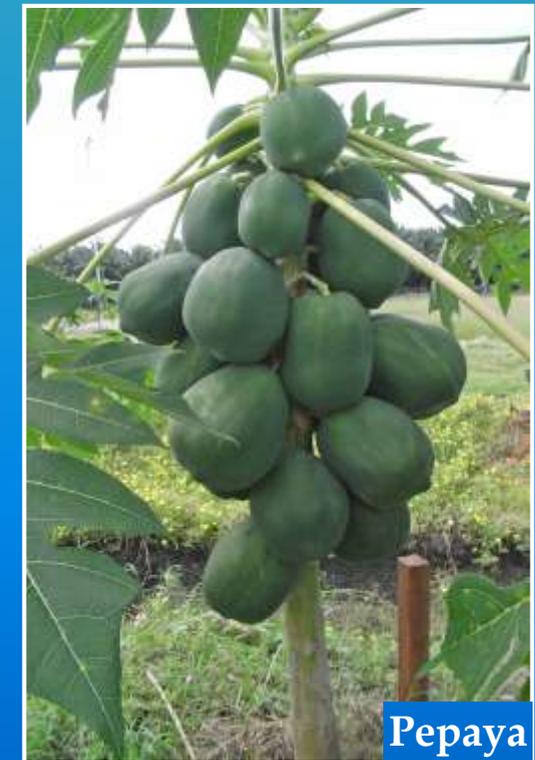


Okra

# Tanaman untuk pojokan kebun



Tanaman yang berukuran besar bisa ditanam di sekitar pojokan atau tepian kebun.



# Tanaman untuk kebun



# Tanaman untuk kebun



Sawi



Tomat



Terong



Seledri



Okra

# Tanaman rambat pada pagar



Gembala

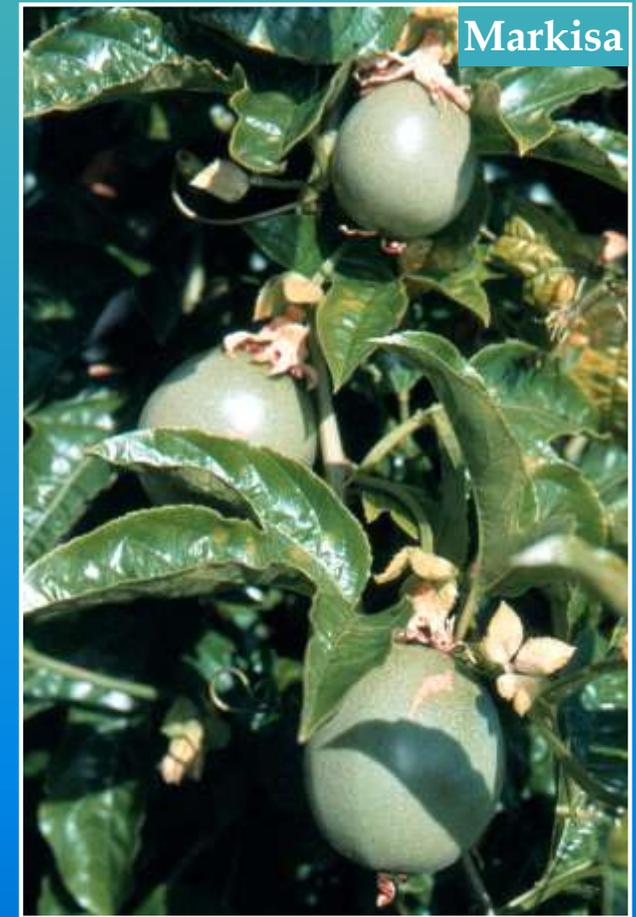


Kacang Kratok

Banyak tanaman yang dapat tumbuh merambat di pagar di sekitar rumah.



Labu



Markisa

# Tanaman untuk lahan berawa



Talas



Kangkung



Tanaman pangan dapat ditanam di semua jenis lahan, bahkan yang berawa.

# Hama, penyakit, dan gangguan pertumbuhan



Keropeng ngengat pada pisang

↑ Ngengat berukuran sangat kecil bersembunyi dari sinar matahari di balik kelopak bunga.

Singkong yang tumbuh di tanah karang tidak mendapat asupan gizi yang cukup. ↓



Singkong yang kekurangan gizi

Jika dirawat dengan baik, tanaman akan lebih tahan hama dan penyakit. Jika tanah buruk, tanaman bias kering atau pucat. Gejala ini harus dikenali dan ditindak sejak dini.

Jamur penyebab hawar pada talas larut dalam hujan atau pada malam panas yang basah. →



Hawar pada Talas

Keropeng jamur ini memburuk ketika tanahnya buruk, juga pada varietas dari luar negeri. ↓



Daun ubi jalar yang menggulung

→ Jamur ini membuat daun yang terkena gugur lebih cepat.



Serangan jamur pada daun

<b>Nama Ilmiah</b>	<b>Bahasa Inggris</b>	<b>Bahasa Indonesia</b>	<b>Bahasa Daerah</b>
<i>Abelmoschus esculentus</i>	Okra	Okra	Réwa
<i>Abelmoschus manihot</i>	Slippery cabbage	Daun gedi	
<i>Alpinia galanga</i>	Greater galangal	Lengkuas	Laja
<i>Anacardium occidentale</i>	Cashew	Jambu mente	Ménté
<i>Ananas comosus</i>	Pineapple	Nanas	Pandang
<i>Apium graveolens var dulce</i>	Celery	Seledri	Saung sop
<i>Arachis hypogea</i>	Peanut	Kacang tanah	Koja
<i>Brassica oleracea var. alboglabra</i>	Chinese broccoli	Kailan	Brokoli
<i>Brassica oleracea var. capitata</i>	Cabbage	Kubis	Kol
<i>Brassica rapa subsp. chinensis</i>	Bok choy	Sawi	Sawi
<i>Carica papaya</i>	Pawpaw	Pepaya	Padut
<i>Citrus aurantifolia</i>	Lime	Jeruk nipis	Beranga
<i>Citrus maxima</i>	Pomelo	Jeruk bali atau	Lémo
<i>Citrus reticulata</i>	Mandarin	Jeruk keprok	Nderu China
<i>Colocasia esculenta</i>	Taro	Talas	Teko
<i>Cucurbita pepo</i>	Marrow	Labu	Labu
<i>Dioscorea alata</i>	Greater yam	Uwi	Tesé
<i>Dioscorea bulbifera</i>	Potato yam	Gembala	
<i>Dioscorea esculenta</i>	Lesser yam	Gembili	
<i>Ipomoea aquatica</i>	Kangkong	Kangkung	Kangkung
<i>Ipomoea batatas</i>	Sweet potato	Ubi Jalar	Tété wasé

<b>Nama Ilmiah</b>	<b>Bahasa Inggris</b>	<b>Bahasa Indonesia</b>	<b>Bahasa Daerah</b>
<i>Linum usitatissimum</i>	Flax seed	Flaxseed	
<i>Lycopersicon esculentum</i>	Tomato	Tomat	Tomat
<i>Mangifera indica</i>	Mango	Mangga	Pau
<i>Manihot esculentum</i>	Cassava	Singkong	Tété haju
<i>Moringa oleifera</i>	Horseradish tree	Kelor	Kelor
<i>Musa spp.</i>	Bananas	Pisang	Muku laka
<i>Musa troglodytarum</i>	Fe'i banana	Pisang tongkat langit	Muku laka
<i>Passiflora edulis</i>	Passionfruit	Markisa	Merkis
<i>Phaseolus lunatus</i>	Lima bean	Kacang kratok	Leba
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Common bean	Kacang buncis	Boncis
<i>Psidium guajava</i>	Guava	Jambu biji	Jembu
<i>Sauropus androgynus</i>	Sweet leaf	Katuk	Jembu
<i>Sesbania grandiflora</i>	Sesbania	Turi	Turi
<i>Solanum melongena</i>	Eggplant	Terong ungu	Toro
<i>Vigna radiata</i>	Mung bean	Kacang hijau	Keboé
<i>Vigna unguiculata subsp. unguiculata</i>	Cow pea	Kacang tunggak	Tago, lolé

# Catatan

# Ucapan Terima Kasih

Publikasi ini dikembangkan sebagai bagian dari proyek yang dilaksanakan oleh Food Plant Solutions Rotarian Action Group dan Priscilla Hall Memorial Foundation.

Publikasi ini tidak akan terwujud tanpa komitmen dan dukungan dari semua relawan, yang telah berbagi visi dan mencurahkan waktu dan tenaga mereka dengan sukarela untuk mendukung proyek ini.

Desain Cover – Buz Green.

Tata Letak dan format – Bruce French (Food Plants International), John McPhee, Karalyn Hingston.

**Food Plant Solutions** – Proyek Rotary Club of Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International.



*Solutions to Malnutrition  
and Food Security*

**FOOD PLANT  
SOLUTIONS  
ROTARIAN ACTION GROUP**

[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)