

ISBN : 978-602-8591-10-2

PANDUAN **GEMA Sayuran** **(Gerakan Makan Sayuran)**

Br.Ind.635.1/.8
PAN

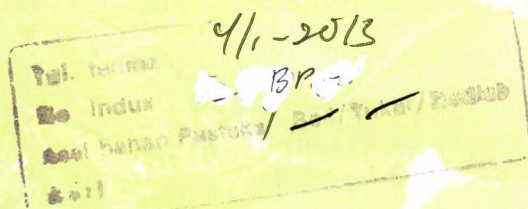


KEMENTERIAN PERTANIAN
DIREKTORAT JENDERAL HORTIKULTURA
DIREKTORAT BUDIDAYA TANAMAN SAYURAN DAN BIOFARMAKA
2010



BP. Ind. 635.11.0
PAN

PANDUAN GEMA Sayuran (Gerakan Makan Sayuran)



**KEMENTERIAN PERTANIAN
DIREKTORAT JENDERAL HORTIKULTURA
DIREKTORAT BUDIDAYA TANAMAN SAYURAN DAN BIOFARMAKA
2010**



SEPATAH KATA

Indonesia adalah negeri yang subur yang dapat ditanami aneka tanaman, termasuk sayuran dan buah-buahan. Selama ini Indonesia juga dikenal sebagai negara agraris dimana penduduknya sebagian besar bertempat tinggal di pedesaan, daerah yang menjadi sentra produksi sayuran. Dengan demikian seharusnya penduduk Indonesia akan lebih mudah untuk mendapatkan aneka sayuran dan buah-buahan dalam jumlah cukup.

Ironinya tingkat konsumsi sayuran penduduk Indonesia masih sekitar separuh dari rekomendasi FAO, yaitu 40,9 kg/kapita/tahun. Hal inilah yang mendorong Direktorat Budidaya Tanaman Sayuran dan Biofarmaka untuk melakukan aneka kegiatan yang bertujuan menggerakkan seluruh lapisan masyarakat Indonesia untuk lebih mengenal, memahami, dan mencintai, dan mengkonsumsi aneka ragam jenis sayuran. Kegiatan-kegiatan tersebut dikemas dalam program “**GEMA Sayuran**” (Gerakan Makan Sayuran).

Buku ini diharapkan mampu memberikan informasi seputar **GEMA Sayuran**, yaitu latar belakang tujuan, aneka kegiatan yang dapat dilakukan, pelaku-pelaku kegiatan **GEMA Sayuran**, dan lain-lain.

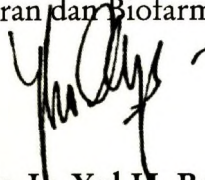
Dengan tersosialisasinya kegiatan **GEMA Sayuran** secara luas, diharapkan akan mampu mendorong masyarakat untuk meningkatkan konsumsi sayuran penduduk

Indonesia, dampak lebih lanjut diharapkan akan menghela pada peningkatan produksi sayuran di tingkat petani.

Saran konstruktif dan dukungan dari masyarakat terhadap **GEMA Sayuran** sangat kami harapkan sehingga tujuan untuk meningkatkan jumlah konsumsi sayuran penduduk Indonesia dapat segera terwujud.

Jakarta, Agustus 2010

Direktur Budidaya Tanaman
Sayuran dan Biofarmaka

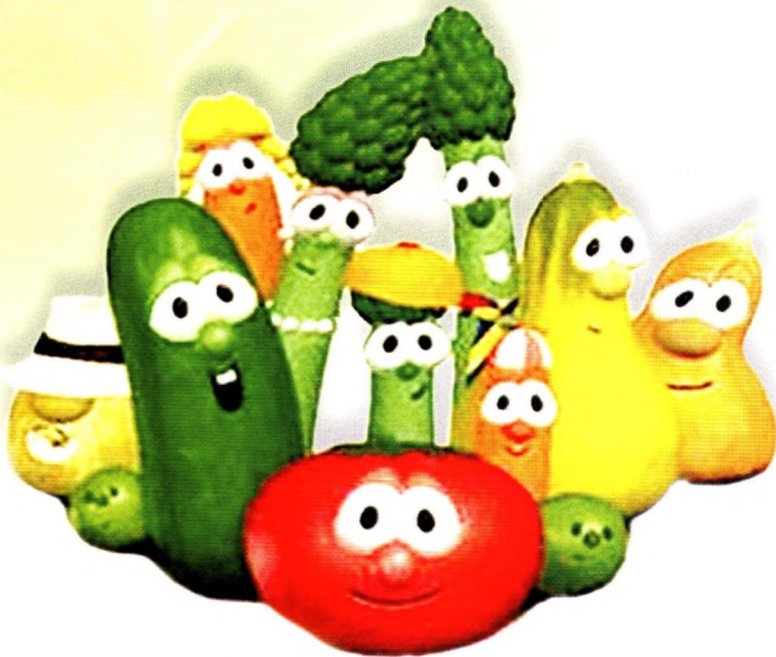


Dr. Ir. Yul H. Bahar

Sekilas Tentang

GEMA Sayuran

Kegiatan Promosi dan Kampanye Intensif untuk meningkatkan Citra, Apresiasi dan Cinta terhadap Sayuran Nusantara sehingga dapat meningkatkan konsumsi sayuran masyarakat”



Apa itu

GEMA Sayuran

Adalah kegiatan mempromosikan sayuran sebagai bahan pangan yang digemari masyarakat.

Visi :

“Dengan **GEMA Sayuran** kita tingkatkan Citra, Apresiasi dan Cinta (CAC) terhadap Sayuran Nusantara sehingga dapat meningkatkan konsumsi sayuran masyarakat”

Misi :

1. Peningkatan Konsumsi dan Permintaan Sayuran.
2. Pengenalan Penganekaragaman Produk sayuran.
3. Pengenalan Potensi Daerah
4. Promosi, Kampanye, Advokasi dan Edukasi untuk meningkatkan Citra, Apresiasi dan Cinta (CAC) akan Sayuran.

Mengapa

GEMA Sayuran

dilakukan ?

1. Tingkat konsumsi sayuran kita masih 40,9 kg/th (tahun 2008), jauh dibawah standar FAO 73 kg/kapita/th (200 gr/hr).
2. Sayuran adalah Sumber Gizi, Mineral, Vitamin dan Antioksidan alami.
3. Masih banyak terdapat kasus gizi tidak seimbang di wilayah Indonesia.
4. Mendukung program “Indonesia Sehat” yang dicanangkan Kementerian Kesehatan.
5. Mendukung program “Aku Cinta Produk Indonesia”

Manfaat dan Dampak Besar **GEMA Sayuran :**

1. Terjadi peningkatan permintaan yang dapat menghela peningkatan produksi sayuran nasional.
2. Terjadi peningkatan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat
3. Terjadi peningkatan ketahanan pangan nasional dan ketahanan nasional.



Latar Belakang

Dalam mengkonsumsi sayuran WHO/FAO memiliki standar yang mensyaratkan bahwa tubuh harus mendapat asupan sayuran minimal sebanyak 73 kg/kapita/tahun atau sekitar 200 gram per hari, sedangkan rujukan dari Kementerian Kesehatan bahwa konsumsi sayuran masyarakat menuju Indonesia sehat sebesar 91,25 kg/kapita/tahun (250 gr/hari).



Pada saat ini masyarakat Indonesia baru mengkonsumsi rata-rata 40,9 kg/kapita/tahun atau sekitar 100 gram per hari, masih sangat kurang dari standar minimal yang dibutuhkan. Kondisi demikian menyebabkan banyak terjadi kasus-kasus kurang gizi pada balita diberbagai wilayah Indonesia. Untuk itu masyarakat dihimbau untuk meningkatkan konsumsi sayuran setiap harinya, karena sayuran merupakan sumber serat, mineral dan vitamin bagi tubuh.yang sangat penting bagi pertumbuhan dan kesehatan.

Untuk menopang pertumbuhan organ-organ tubuh diperlukan berbagai macam unsur seperti lemak, protein, karbohidrat, vitamin (Vitamin A,B,C,D,E,K), air, berbagai unsur mikro seperti zat besi, calcium, natrium dan lain-lain. Meskipun vitamin dan mineral diperlukan dalam jumlah kecil namun harus tetap tersedia.

Kecukupan kebutuhan akan bahan-bahan tersebut membuat fungsi organ dan metabolisme dalam tubuh berjalan sebagai mestinya, melindungi tubuh dari gangguan kesehatan yang berasal dari luar tubuh seperti polusi, virus dan bakteri. Hasil-hasil penelitian menyatakan bahwa orang yang banyak mengkonsumsi sayuran, buah-buahan dan biji-bijian memiliki resiko yang rendah terhadap berbagai jenis kanker.

Oleh karena itu perlu dilakukan suatu kegiatan promosi, kampanye, sosialisasi dan edukasi melalui gerakan masal yang dilakukan terus menerus melalui berbagai acara dan media untuk mendorong masyarakat Gemar Makan Sayuran. Gerakan ini dinamakan Gerakan Makan Sayuran atau **GEMA Sayuran**

Tujuan **GEMA Sayuran** adalah :

1. Memasyarakatkan konsumsi sayuran untuk meningkatkan Gizi keluarga melalui **GEMA Sayuran** (Gerakan Makan Sayuran) kepada seluruh masyarakat mulai dari anak-anak.
2. Memasyarakatkan keanekaragaman produk sayuran nusantara untuk meningkatkan gizi masyarakat dan keluarga menuju hidup sehat bergizi.
3. Memperbaiki pandangan masyarakat terhadap komoditas sayuran sebagai produk kebanggaan petani Indonesia.
4. Membangun rasa bangga mengkonsumsi produk pertanian Indonesia.
5. Menghela peningkatan produksi sayuran yang aman dikonsumsi, bermutu dan berdaya saing.

Sasaran **GEMA Sayuran** :

1. Meningkatnya konsumsi sayuran Masyarakat Indonesia menjadi 73 kg/kap/thn (sesuai standar FAO).
2. Meningkatnya Citra, Apresiasi dan Cinta (CAC) produk hortikultura nasional, terutama sayuran.
3. Meningkatnya produksi sayuran yang didorong oleh peningkatan permintaan dan konsumsi.



Ragam Kegiatan

Program dan kampanye peningkatan konsumsi sayuran dilaksanakan dalam berbagai kegiatan dan acara baik formal maupun informal, melalui berbagai sarana, media masa maupun kesempatan, di antaranya adalah :

1. Promosi dan kampanye Gerakan Makan Sayuran (**GEMA Sayuran**) pada berbagai kegiatan dan acara dengan pengenalan aneka jenis sayuran, aneka olahan sayuran, kandungan gizi dan manfaat sayuran, cara penanganan dan pengawetan. Beberapa kegiatan promosi dan acara yang selama ini terkait dengan **GEMA Sayuran** antara lain melalui pembagian paket sayuran, lomba melukis sayuran, lomba memasak berbahan dasar sayuran, lomba merangkai sayuran, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan dilakukan dalam berbagai kesempatan seperti :
 - Pekan Flori dan Flora Nasional (PFFN)
 - Pameran Agrinex
 - Hari Krida Pertanian
 - Hari Pangan Sedunia, dll.
2. Edukasi **GEMA Sayuran** melalui kegiatan belajar mengajar di sekolah, termasuk “School Gardening”. Kementerian Pendidikan Nasional dapat memasukkan materi konsumsi sayuran ke dalam kurikulum pendidikan sebagai upaya memberi pengetahuan dasar kepada siswa dan lingkungan pendidikan akan arti penting sayuran bagi kesehatan, penyediaan makanan berbahan

dasar sayuran di kantin sekolah, pembuatan kebun sekolah dengan penanaman aneka sayuran di lahan pekarangan sekolah yang dilakukan oleh siswa-siswa dan guru. Diharapkan dari kegiatan ini anak-anak dapat lebih mengenal arti dan pentingnya sayuran bagi pertumbuhan dan kesehatan mereka.

3. Sosialisasi Pemanfaatan Pekarangan dan lahan tidur. Banyaknya lahan pekarangan dan lahan tidur di sekitar perumahan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk ditanami aneka sayuran. Untuk memotivasi masyarakat untuk memanfaatkan pekarangannya dapat dilakukan penyuluhan oleh penggerak PKK, PPL, atau tokoh-tokoh masyarakat guna menciptakan lingkungan hijau yang bersih dan sehat.
4. Pelatihan budidaya sayuran di lahan pekarangan dan lahan tidur. Kegiatan bercocok tanam sayuran bagi sebagian besar masyarakat adalah hal yang awam. Dengan diadakan pelatihan singkat bagaimana menanam sayuran, memilih jenis-jenis sayuran untuk ditanam di pekarangan, pelatihan hidroponik, vertikultur, pembuatan kompos dan lain-lain akan memberikan pengetahuan kepada masyarakat bahwa bercocok tanam itu dapat dilakukan di pekarangan sekitar rumah.
5. Promosi manfaat sayuran bagi gizi dan kesehatan masyarakat. Bekerjasama dengan instansi terkait baik pemerintah maupun swasta dapat dilakukan promosi seperti penerbitan keterangan singkat manfaat dan kandungan gizi padasuatu komoditas sayuran di super market, dan lain-lain.

6. Lomba kreatifitas olah sayuran dan cerdas cermat masalah gizi, dilakuka untuk membangun Citra, Apresiasi dan Cinta akan sayuran.
7. Pasar tani yang ternus menerus di daerah tertentu, untuk menambah pendapatan petani sekaligus mengenalkan kepada masyarakat produk asli dari petani baik dalam bentuk segar maupun olahan.
8. Promosi dan advokasi untuk merubah pola menu makan dan konsumsi sayuran nusantara. Sejalan dengan program Kementerian Pertanian untuk mengurangi konsumsi beras, maka masyarakat perlu didorong untuk meningkatkan jumlah dan ragam sayuran yang dikonsumsi, dan sumber-sumber nutrisi lainnya.
9. Lain-lain sesuai potensi yang dimiliki daerah dan sosial budaya masyarakat (kearifan lokal).

Instansi Pendukung

Peran elemen dan organisasi kemasyarakatan seperti PKK, POSYANDU, Organisasi Keagamaan, LSM dan lainnya pun dibutuhkan untuk membantu kampanye **GEMA Sayuran**, sehingga masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang tua akan lebih mengenal produk produk sayuran Indonesia. Dengan demikian akan meningkatkan Citra, Apresiasi dan Cinta serta kebanggaan akan produk-produk hortikultura nasional.

Pendidikan formal maupun informal adalah salah satu cara untuk menyadarkan masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi sayuran bagi kesehatan tubuh. Peran



serta dunia pendidikan sangat diharapkan dalam mempopulerkan **GEMA Sayuran** di Indonesia. Para guru dan pengelola pendidikan diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan yang cukup akan arti penting sayuran kepada anak-anak siswa sekolah melalui kegiatan belajar.

Program **GEMA Sayuran** perlu dilakukan secara terpadu dengan melibatkan berbagai institusi dan elemen masyarakat. Berbagai institusi yang terlibat dan perannya diperlukan dalam mengkampanyekan **GEMA Sayuran** adalah :

1. Dinas Pertanian Provinsi, Kabupaten, dan Kota seluruh Indonesia.
2. Penggerak PKK
3. Instansi Pemerintah/swasta (Kemenkes, BKKBN, UPW, Balitsa, Dinas Pertanian Provinsi/Kabupaten).
4. Lembaga pendidikan formal/non formal (seperti Perguruan Tinggi, lembaga pelatihan, pesantren, dll).
5. Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM).
6. Media masa (elektronik, cetak, dll).
7. Tokoh masyarakat/agama.
8. Elemen masyarakat/agama.
9. Internak Kementerian Pertanian, program ini sepatutnya didukung oleh jajaran :
 - 1) Badan Ketahanan Pangan.
 - 2) Ditjen Pengolahan dan Pemasaran Hasil Pertanian.
 - 3) Badan Pengembangan Sumberdaya Manusia Pertanian.
 - 4) Badan Pelatihan dan Pengembangan Pertanian.

Hal lain yang mendorong dilakukannya kampanye konsumsi sayuran nasional adalah :

1. Krisis global yang berdampak pada penurunan daya beli masyarakat dunia, sehingga mereka memperketat impor dan memproteksi produk dalam negeri.
2. Banyaknya produk import dan ada kecenderungan konsumen Indonesia bangga mengkonsumsi produk import.
3. Upaya membangun citra dan rasa bangga masyarakat Indonesia untuk mengkonsumsi produk pertanian/pangan Indonesia.
4. Menumbuhkan budaya untuk menghasilkan produk pertanian bermutu dan aman dikonsumsi.
5. Mendukung program kampanye “Ayo.... Mengkonsumsi Pangan Indonesia” dan “Aku Suka Mengkonsumsi Produk Pangan Anak Negeri...”
6. Instruksi Presiden RI No. 2 tahun 2009 tentang peningkatan penggunaan produk dalam negeri, peningkatan produk local dan kegiatan belanja.
7. Surat Menteri Pertanian No. 52/TU.210/M/3/2009 tanggal 11 Maret 2009 kepada Menteri Koordinator, Para Menteri, Kepala Lembaga Tinggi Negara, Gubernur, Bupati/Walikota untuk Pemanfaatan Pangan Lokal, termasuk buah-buahan dan sayuran pada berbagai acara (disusuli dengan surat Kepala Badan Ketahanan Pangan No. 100/TU.210/K/03/2009 tanggal 19 Maret 2009).

Pemanfaatan Pekarangan dan Lahan Tidur

Pekarangan dan lahan tidur merupakan areal yang dapat dimanfaatkan untuk bertanam sayuran. Pekarangan dan lahan tidur yang ditanami sayuran memiliki beberapa manfaat, yaitu sebagai sumber gizi, warung hidup, apotik hidup serta dapat menjadi pengisi waktu luang bagi anggota keluarga dan merupakan sarana membina kerukunan hidup bertetangga melalui gotong royong. HATINYA PKK (Halaman Asri Tertata Indah Nuansa Yang Alami) merupakan motto dari ibu-ibu PKK yang dapat menjadi pendorong dimanfaatkannya halaman lahan pekarangan rumah sebagai sumber gizi keluarga.

Sayuran yang diproduksi dari pekarangan akan lebih aman konsumsi karena lebih banyak dibudidayakan secara organik atau menggunakan sedikit input produksi buatan (agrochemical). Disarankan untuk penanaman sayuran di pekarangan menggunakan bibit sayuran lokal/indigenous yang sudah beradaptasi sehingga lebih tahan serangan Organisme Pengganggu Tanaman (OPT) dan mudah diperoleh bibit serta pemeliharaannya.

Peningkatan konsumsi sayuran yang terjadi di masyarakat akan menghela peningkatan produksi sayuran di daerah-daerah sentra produksi. Dengan demikian akan menghidupkan dan meningkatkan agribisnis sayuran di Indonesia.

Manfaat Menanam Sayuran di Pekarangan

Untuk memenuhi kebutuhan sayuran sehari-hari, dapat diperoleh dengan membeli sayur di pasar maupun mengusahakan sendiri di lahan pekarangan. Bagi keluarga kecil dengan 3 anak, kebutuhan sayuran sehari-hari dapat dipenuhi dengan memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk ditanami sayuran. Berbagai jenis sayuran dapat tumbuh dipekarangan seperti kangkung, bayam, cabe, oyong dan lain-lain.



Manfaat menanam sayuran di lahan pekarangan :

1. Memenuhi gizi keluarga

Kecukupan gizi keluarga dapat dipenuhi dari pekarangan rumah. Berbagai jenis sayuran bisa sebagai sumber protein nabati, vitamin dan mineral yang baik bagi keluarga. Jika halamannya cukup luas, pekarangan dapat dilengkapi dengan kolam ikan atau hewan ternak sebagai sumber protein hewani. Untuk memenuhi kecukupan gizi tidak harus dengan biaya tinggi, menanam sayuran di pekarangan adalah cara mudah dan murah bisa dilakukan untuk menghasilkan bahan pangan bergizi. Apabila sekarang pekarangan yang kosong ditanami dengan tanaman bermanfaat maka gerakan pemanfaatan pekarangan untuk memperkuat sumber gizi keluarga akan berhasil.

2. Memelihara kesehatan
Tanaman sayuran banyak mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Setiap jenis sayuran mengandung vitamin, mineral dan antioksidan yang berbeda sehingga kegunaan dan khasiatnya juga berbeda. Ditanamnya sayuran di pekarangan sangat dianjurkan, sehingga dapat mempermudah apabila sewaktu-waktu diperlukan.
3. Sumber penghasilan sampingan.
Sayuran yang ditanam di pekarangan selain dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, dapat dijual sedikit tidaknya di sekitar lingkungan sendiri. Hasil penjualan sayuran dari pekarangan lambat laun dapat dijadikan sebagai penghasilan sampingan keluarga.
4. Memperindah lingkungan.
Dengan penataan tanaman sayuran di halaman dengan baik, akan dihasilkan lingkungan yang asri, indah dipandang mata, mendatangkan kenyamanan dan kondisi lingkungan yang indah bagi penghuninya.

Berbagai Jenis Sayuran yang dibutuhkan oleh Manusia yang dapat ditanam di Pekarangan

Dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Sayuran daun. Yang termasuk sayuran daun antara lain bayam, kangkung, sawi, kemangi, katuk dan lain-lain.
2. Sayuran buah. Berbagai contoh sayuran buah antara lain. Tomat, cabe, terong, timun dan lain-lain.
3. Sayuran umbi seperti, bawang, kentang, wortel, bit dan lain-lain.

Fungsi dan Manfaat Sayuran

Dalam komposisi pangan fungsi sayuran sangat banyak antara lain :

1. Sayuran sebagai lauk pauk

Setiap hari manusia membutuhkan makanan untuk kebutuhan hidupnya. Berbagai jenis makanan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi, seperti sumber karbohidrat diperoleh antara lain dari nasi, roti, kentang, sagu, jagung dan lain-lain tergantung kebiasaan setiap daerah untuk mengkonsumsinya. Sumber protein bisa diperoleh dari nabati seperti tempe, tahu dll maupun dari hewani seperti telur, daging sapi, daging ayam dll. Sumber lemak dapat diperoleh dari susu, daging sapi, daging ayam dll, serta sumber vitamin dan mineral diperoleh dari buah-buahan dan sayuran. Agar makanan yang kita konsumsi lengkap tentunya harus ada karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dengan seimbang. Sayuran sebagai lauk pauk dapat diolah menjadi berbagai masakan baik sayuran yang berkuah (sayur sup, lodeh, sayur asam dll), tumis (cah jamur, cah kangkung, capcai dll).

2. Sayuran sebagai penambah selera makan.

Untuk menambah selera makan ada sayuran yang disantap dengan aneka sambal baik sayuran segar maupun yang direbus. Bagi sebagian masyarakat petai dan jengkol disukai untuk menambah nafsu makan, menimbulkan rasa enak bila dicampur dengan sayuran lainnya.

3. Sayuran sebagai makanan pembuka

Disamping sayuran sebagai makanan utama, sayuran juga dapat sebagai makanan pembuka

sebelum menu makanan utama disajikan, seperti misalnya salad. Biasanya anak-anak sekarang kurang menyukai sayuran, namun dengan pengolahan sayuran sedemikian rupa, akan menjadi anak-anak menyukai sayuran.

4. Sayuran sebagai bahan pokok pangan

Biasanya masyarakat selalu mengkonsumsi berasa atau jagung, sagu, kentang sesuai dengan kebiasaan masyarakat di daerahnya masing-masing. Dalam mengkonsumsi pangan jangan selalu terpaku pada satu jenis bahan pokok saja tetapi biasakan melakukan diversifikasi pangan. Yaitu seperti mengganti beras dengan kentang atau jenis karbohidrat yang lain. Beberapa literatur menyebutkan bahwa kentang adalah pilihan yang paling tepat bagi mereka yang akan melakukan diet. Ada kelompok masyarakat yang tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari hewani mereka mengkonsumsi berbagai jenis lauk pauk yang hanya berasal dari sayuran. Masyarakat demikian disebut vegetarian, bahkan menjadi kelas sosial sendiri dalam komunitasnya.

5. Sayuran sebagai bumbu penyedap

Sayuran tidak hanya dimanfaatkan sebagai sumber vitamin, mineral maupun Karbohidrat, tetapi sayuran dapat dipergunakan sebagai bumbu penyedap dalam masakan. Seperti misalnya jamur dapat dijadikan sebagai bumbu penyedap dalam masakan karena dalam jamur tersebut terkandung asam amino non esensial (asam glutamat) yang fungsinya sama seperti penyedap dalam bumbu penyedap masakan.

Cabe, bawang merah, bawang putih, seledri, bawang daun, sudah biasa digunakan sebagai penyedap dalam makanan.

6. Sayuran sebagai minuman
Sayuran dapat dibuat minuman dalam bentuk juice, seperti ketimun, wortel, tomat, dll.

Fungsi sayuran bagi kesehatan tubuh

1. Membantu sistem pencernaan
2. Mengurangi berat badan dan mempertahankan berat badan ideal, mencegah obesitas.
3. Sumber vitamin (A, C, E), mineral (Fe, Ca, Zn), serat, protein nabati, karotenoid dan antioksidan mencegah kanker.
4. Beberapa jenis sayuran memiliki manfaat theurapetik atau preventif terhadap penyakit degeneratif dan penyakit yang berkaitan dengan sistem metabolisme tubuh
5. Sayuran daun berwarna hijau dapat mencegah kebutaan

Kandungan Vitamin Pada Sayuran

Vitamin A

Terdapat pada sayuran berwarna hijau dan kuning (cabe merah, wortel, dan lain-lain)



akibat kekurangan vitamin A :
rabun senja, katarak, infeksi saluran pernapasan,
menurunnya daya tahan tubuh, kulit yang tidak sehat,
dan lain-lain.

Vitamin B2

Terdapat pada sayur-sayuran segar



Sayuran hijau

akibat kekurangan vitamin B2 :
turunnya daya tahan tubuh, kulit kering bersisik, mulut
kering, bibir pecah-pecah, sariawan, dan sebagainya.

Vitamin B5

Terdapat pada buncis, kapri, brokoli, dan sayur-sayuran hijau lainnya



akibat kekurangan vitamin B5 :
otot mudah menjadi kram, sulit tidur, kulit pecah-pecah
dan bersisik, dan lain-lain

Vitamin B6

Terdapat pada kentang, brokoli, dan kacang-kacangan



akibat kekurangan vitamin B6 :
pelagra alias kulit pecah-pecah, keram pada otot,
insomnia atau sulit tidur, dan banyak lagi lainnya.

Vitamin C

Terdapat pada tomat, paprika dan sayuran segar lainnya



akibat kekurangan vitamin C :
mudah infeksi pada luka, gusi berdarah, rasa nyeri pada
persendian, dan lain-lain

Vitamin E

Terdapat pada kecambah, minyak tumbuh-tumbuhan, havermut, dsb



akibat kekurangan vitamin E :
bisa mandul baik pria maupun wanita, gangguan syaraf
dan otot, dll

Vitamin K

Terdapat pada sayuran segar, sayuran berdaun banyak,
wortel, kubis, dll



akibat kekurangan vitamin K :
darah sulit membeku bila
terluka/berdarah/luka/pendarahan, pendarahan di
dalam tubuh, dan sebagainya

Perencanaan Makanan Sehat

Makanan sehat harus mengandung cukup kalori, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat alami. Dalam proses pengolahan maupun penyimpanan harus diupayakan tidak terjadi kerusakan ataupun penurunan kandungan gizi dan nutrisi makanan.

Merencanakan dan menyiapkan makanan sehat perlu seni dan teknik tersendiri sehingga menarik dipandang, menggairahkan untuk dikonsumsi dan cukup kandungan gizi, beberapa hal penting yang harus diperhatikan adalah:



1. Rencanakan makanan yang sederhana namun menarik, dan sediakan aneka sayuran yang mudah ditemukan di pasaran.
2. Menyiapkan sayuran beku bermanfaat pada kondisi tertentu walaupun kualitas gizinya tidak sebaik sayuran segar tapi masih bisa membuat masakan lebih berserat.
3. Pilih aneka warna, bentuk, konsistensi (lunak, padat atau campuran).
4. Selalu menyiapkan sayuran yang segar dan hindari memberikan makanan yang sudah dipanaskan ulang karena makanan ini sudah kehilangan banyak kandungan nutrisi.
5. Jadikan sayuran sebagai menu utama, dan tambahkan bahan makanan lain sebagai pelengkap.

6. Buat variasi makanan sesuai selera untuk menghindari kebosanan, sesuaikan bahan dan cara pengolahannya sesuai kebutuhan dan kondisi kita saja agar semuanya menjadi mudah.
7. Persiapkan dengan berbagai macam cara masaknya, batasi masakan yang digoreng hanya 2 kali per minggu.
8. Pakailah hanya sedikit lemak, minyak, gula dan garam untuk penyedap, berikan bumbu alami dan hindari penggunaan bumbu “MSG”.
9. Selalu menjaga kebersihan dengan selalu mencuci bersih bahan makanan dan peralatan makanan dan minum.



Cara Memilih Sayuran Untuk Dikonsumsi



1. Penampilan sayur segar dan cerah warnanya.
2. Sayur-sayuran berjenis bunga harus kelihatan cantik bentuk dan warnanya serta bertekstur keras.
3. Kulit permukaan sayuran berjenis buah tidak keriput dan banyak mengandung air.
4. Sayuran berjenis kacang-kacangan perlu dipilih yang cerah warnanya dan renyah apabila dipatahkan.
5. Sayur-sayuran jenis akar atau umbi-umbian bertekstur keras dan terlihat banyak mengandung air.
6. Sayur-sayuran yang digunakan tunas atau pucuknya, berwarna cerah, segar, dan banyak mengandung air.
7. Pilih sayur yang bebas dari ulat, serangga, dan kotoran.
8. Konsumsi sayur yang ditanam secara organik (tanpa pestisida dan pupuk kimia).

Saran Dalam Mengolah Sayuran

1. Buang akar, kotoran, tangkai atau bagian lain yang tidak dapat dikonsumsi
2. Cuci bersih sayuran menggunakan air mengalir untuk menghilangkan kotoran, serangga, sisa pestisida, dan telur cacing
3. Potong-potong sayuran sesuai kebutuhan, keinginan dan kepantasan
4. Jangan merendam sayur-sayuran yang telah dipotong, karena vitamin C mudah larut di dalam air
5. Hindari memotong sayur-sayuran terlalu kecil karena ukuran kecil mempermudah terjadinya proses oksidasi vitamin terutama vitamin C. Sel yang rusak akan mengeluarkan enzim dan menyebabkan hilangnya vitamin C
6. Mencuci bersih sayur sebelum disantap karena dapat mengurangi efek pestisida sekitar 10%-20%
7. Jangan memasak sayur-sayuran terlampaui masak karena merubah rasa spesifik dan menghilangkan vitamin.

Penutup

Makanan yang seimbang adalah makanan utama yang terdiri dari nasi (bisa diganti dengan bahan selain beras) buah dan sayuran, serta daging atau penggantinya dalam porsi lebih sedikit.

Sayuran adalah makanan sehat yang kaya serat dan mengandung banyak vitamin, mineral, dan antioksidan.

Sayuran banyak dan mudah didapatkan di pasar, mudah dibudidayakan di pekarangan dan lahan terbatas.

Sayuran memiliki banyak manfaat dan khasiat bagi tubuh, karena itu program **GEMA Sayuran** sangat bermanfaat untuk peningkatan gizi dan kesehatan masyarakat.

Melalui **GEMA Sayuran** akan dapat meningkatkan konsumsi dan porsi sayuran dalam menu makanan, yang akhirnya berdampak positif dalam menghela produksi sayuran.



Tim Penyusun

Penanggung jawab/
editor

: Dr. Ir.Yul H. Bahar

Penulis

- : 1. Ir. Heliyani
2. Ir.Sri Setiati
3. Lilis Suhaeti, SP.
4. Fajar Anggraeni, SP.
5. Ira Dwi Rachmani, STP.
6. Zul Ramdhan, SP.

Narasumber

- : 1. Dr. Ir.Ahmad Dimyati, MS.
2. Dr. Ir. Yul H. Bahar
3. Prof. Dr. Ir. Hadi Soesilo, Pakar
Pekarangan IPB.
4. Dr. Ir. Nurhayati H.S. Arifin
5. Sri Endah Setiani Nuryanto

Direktorat Budidaya Tanaman Sayuran dan Biofarmaka
Direktorat Jenderal Hortikultura
Kementerian Pertanian

Telepon : 021 - 7806570 / 7817611

Website: <http://ditsayur.hortikultura.deptan.go.id>

E-mail: ditsayur@hortikultura.deptan.go.id

