

ANEKA BERITA

LOMBA MENU SEHAT MEMPERINGATI HPS VIII PROPINSI JAMBI



Ketua Tim Penggerak PKK Propinsi Jambi menyerahkan Piala Kepada pemenang pertama.

Dalam rangka memperingati Hari Pangan Sedunia (HPS) ke VIII di Propinsi Jambi, diadakan beberapa kegiatan antara lain ; lomba menu sehat, seminar sehari, temu wicara KINA dan lain-lain. Salah satu kegiatan yang cukup banyak menarik perhatian masyarakat adalah lomba menu sehat dan bergizi menuju makanan non beras, yang diadakan tanggal. 7 Oktober 1988 di Aula Dharma Wanita Propinsi Jambi. Perlombaan ini diikuti oleh para pemuda/pemudi warga desa binaan PKK yang menjadi juara lomba menu sehat dan bergizi terbaik dari masing-masing Kabupaten/ Kotamadya. Tiap Kabupaten/Kotamadya mengirimkan satu orang andalannya.

Acara lomba menu sehat yang dibuka resmi oleh Ketua Tim Penggerak PKK Propinsi

Jambi, Dra. Ny. Hajjah Juniwati Masjchun Sofwan ini, dihadiri oleh Kepala Kanwil Departemen Pertanian Propinsi Jambi, Kepala Direktorat Pembangunan Desa Dati I Propinsi Jambi, para Kepala Dinas Lingkup Departemen Pertanian Propinsi Jambi, ibu-ibu Tim Pengerak PKK Tingkat I dan II, ibu-ibu Dharma Wanita Tingkat I dan II, para peserta lomba, serta para undangan lainnya.

Dalam pengarahannya, Ny. H. Juniwati mengingatkan bahwa untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang masalah masalah yang bergizi bagi keluarga, perlu ditingkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi, khususnya makanan non beras. Melalui lomba ini ia mengharapkan akan tergalai daya cipta kreatif masyarakat dalam penganeka ragam makanan pokok mengarah non beras, ke dalam penyusunan menu sehari-hati yang harganya dapat dijangkau oleh masyarakat golongan berpenghasilan rendah dan warga pedesaan pada umumnya.

Kretaria yang dipakai oleh Tim Juri untuk menilai jenis hidangan yang diperlombakan meliputi :

- Makanan mengarah non beras.
- Bergizi tinggi, dengan cara menilai setiap komposisi selama 6 hari.
- Harga murah/terbeli oleh masyarakat ± seharga Rp. 2.000,- setiap hidangan.
- Komposisi menu seimbang antara kandungan Karbohidrat, Protein dan Lemaknya.
- Bahan mudah diolah/dimasak dan terdapat di

daerah masing-masing.

- Rasa hidangan enak dan penyajian menarik.

Keluar sebagai pemenang pertama adalah Kabupaten Kerinci, kemudian diikuti oleh Kabupaten Bungo Tebo dan Tanjung Jabung sebagai pemenang kedua dan ketiga. Bagi pemenang pertama akan dikirim ke Jakarta untuk mengikuti lomba menu Tingkat Nasional, mewakili Propinsi Jambi.

Susunan menu non beras selama 6 hari yang ditampilkan oleh pemenang pertama adalah sebagai berikut :

Hari pertama :

- Pagi hari : Krokot singkong, susu dan kopi.
- Siang hari : Bapeda sagu, rica - rica, ikan saus kecap, kerupuk sagu, gulai manis labu kuning, pisang dan air putih.
- Malam hari : Sama dengan siang hari, hanya gulai manis labu kuning diganti dengan pecal.

Hari kedua :

- Pagi hari ; Krokot singkong, susu dan kopi.
- Siang hari ; Tiwul, gulai daun singkong + pergedel tahu, sambal tomat, kerupuk singkong, jeruk, air putih.
- Malam hari ; Sama dengan siang hari, hanya gulai daun singkong + teri dan kerupuk singkong diganti dengan lotek dan rempeyek.

Hari Ketiga :

- Pagi hari ; Grontol jagung, susu dan kopi.

- Siang hari ; Nasi bolgor, goreng belut, terik tempe, gudek, kerupuk udang, sambal terasi, mangga dan air putih.

- Malam hari ; Sama dengan siang hari, hanya gudek diganti gado-gado dan tanpa kerupuk udang.

Hari keempat :

- Pagi hari ; Kue pilus ubi jalar, susu, teh.
- Siang hari ; Nasi jagung (tepung jagung), pergedel jagung, gulai telur melati, goreng telur balado, salur lodeh, terung perus dan air putih.
- Malam hari ; Sama dengan siang hari, hanya sayur lodeh diganti dengan sayur bening.

Hari kelima :

- Pagi hari ; Kue timus sagu, susu, kopi.
- Siang hari ; Sawut, pepes ikan, sup siput, sambal bajak, kerupuk kulit, pokat dan air putih.
- Malam hari ; Sama dengan siang hari, hanya sup siput diganti dengan lalap timun + sambal tomat.

Hari keenam :

- Pagi hari ; Kue misro, susu dan teh.
- Siang hari ; Nasi jagung (beras jagung), goreng lele balado, tahu siput, urat, sambal tomat, kerupuk emping, pepaya dan air putih.
- Malam hari ; Sama dengan siang hari, hanya tahu siput diganti dengan tahu isi.(bim)