



TUTI SOENARDI
 48 tahun Mengabdikan
 dan Berkarya

**DI DUNIA GIZI
 DAN KULINER**

+ 100 RESEP
 MASAKAN
 & KUE
 INDONESIA

Yatie Asfan Lubis & Tuti Soenardi



TUTI SOENARDI

48 tahun Mengabdikan
dan Berkarya

**DI DUNIA GIZI
DAN KULINER**

+ 100 RESEP
MASAKAN
& KUE
INDONESIA

Digital Publishing KG-AMG



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta**

- (1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



TUTI SOENARDI
48 tahun Mengabdikan
dan Berkarya
**DI DUNIA GIZI
DAN KULINER**

+ 100 RESEP
MASAKAN
& KUE
INDONESIA

oleh: Yatie Asfan Lubis & Tuti Soenardi

GM 618205029

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270

Tim Editor:

Intarina Hardiman, Yudho Asmoro, dan Farida Inayati

Food Stylist:

Firta Habsari

Fotografer:

Danu Baharudin, CB Ariyo Pidekso, dan Sahroni

Desain Grafis:

Ridwanul Hakim by 362design

Diterbitkan pertama kali oleh

PT Gramedia Pustaka Utama

Anggota IKAPI, Jakarta, Oktober 2010

Cetakan kedua Edisi Revisi 2018

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN 978-602-06-1636-0
978-602-06-2611-6 e-ISBN

Daftar Isi

Kata Pengantar Penerbit — 6

Prakata : Saya Jatuh Hati pada Dunia Gizi — 8

Bagian Satu : Dari Akademi Menuju Profesi — 9

Bagian Dua : Dari Le Cordon Bleu Paris Jadi Laris Manis — 15

Bagian Tiga: Dari Garasi ke Tempat Bergensi — 19

Bagian Empat : Dari Lubuk Hati Setia Mengabdikan, Bicara Langsung di Radio — 25

Bagian Lima: Lewat Televisi Memasyarakatkan Gizi — 27

Bagian Enam: Menjelajah Nusantara — 29

Bagian Tujuh: Melestarikan Resep Tradisional — 49

Bagian Delapan : Yang Patut Diingat — 53

Bagian Sembilan : Karya Tulis dan Penghargaan — 59

Bagian Sepuluh : Pengabdian Tanpa Henti di Dunia Gizi dan Kuliner — 63

Bagian Sebelas : Sobat Saya, Madame Tuti — 71

Bagian Dua Belas : Kegiatan 8 Tahun Terakhir Sebelum Berpulang — 73

Bagian Tiga Belas : Kesan & Pesan Mereka — 89

Bagian Empat Belas : 100 Resep Masakan & Kue Indonesia — 101

HIDANGAN SAYUR (102-123)

Gado-Gado — 102

Sayur Kalas kangkung — 104

Urap Sayur Ikan — 106

Sayur P Leku — 108

Gudeg — 110

Tumis Bunga Pepaya — 112

Plecing Kangkung — 114

Selada Air Urap Ikan — 116

Karedok — 118

Selada Asinan — 120

Selada Mangga Muda — 122

HIDANGAN SEPINGGAN (124-135)

Selat Solo — 124

Kupat Sego Sayur Nangka — 126

Bubur Tinotuan — 128

Nasi Tumpeng Jagung — 130

Nasi Pepes Jagung — 132

Nasi Sele Bali — 134

SOP & SOTO (136-145)

Soto Ayam Komplit — 136

Rawon Sayur — 138

Sup Kepala Ikan — 140

Pindang Iga — 142

Ikan Kuah Asam — 144

LAUK AYAM (146-159)

Ayam Pelalah — 146

Tum Hati Rempela Ayam — 148

Ayam Goreng Lengkuas — 150



- Ayam Tangkap — 152
- Ayam Panggang Kecap — 154
- Ayam Bumbu Woku — 156
- Ayam Panggang Bumbu Rujak — 158

LAUK IKAN (160-197)

- Sate Lilit Ikan — 160
- Balado Pindang Tuna — 162
- Pepes Ikan Patin — 164
- Ikan Arsik — 166
- Oseng Cumi Hitam — 168
- Ikan Bakar Bumbu Tomat — 170
- Ikan Colo-Colo — 172
- Sate Kerang — 174
- Tumis Kerang Bumbu Pedas — 176
- Tenggiri Goreng Acar Kuning — 178
- Ikan Goreng Tabur Cabai Goreng — 180
- Lele Panggang Bumbu Besengek — 182
- Ikan Bawal Goreng Bumbu Cabe Hijau — 184
- Teri Basah Goreng Tepung Sambal Cabai Hijau — 186
- Gadon Ikan Udang — 188
- Bandeng Bumbu Bali Cabut Duri — 190
- Gurami Goreng Kremes — 192
- Baronang Bakar Sambal Nanas — 194
- Baronang Panggang Mangga Muda — 196

LAUK DAGING (198-215)

- Daging Krengseng — 198
- Sambal Goreng Krecek Daging — 200
- Dendeng Ragi — 202
- Sate Pusut — 204
- Sambal Goreng Daging Printil — 206
- Krengseng Kambing — 208
- Sate Pentul Kambing — 210
- Sate Daging Bumbu Rujak — 212
- Sate Manis Daging — 214

LAUK TEMPE TAHU (216-233)

- Sate Lilit Tempe — 216
- Tempe Bumbu Woku — 216
- Tahu Siomay Goreng Sambal Tomat — 217
- Kering Tempe Teri — 218
- Tahu Telur — 220
- Frikadel Tempe — 222
- Pepes Tahu — 224

- Tempe Bacem — 226
- Pepes Tempe — 228
- Sate Tempe — 230
- Oseng Tempe — 232

SNACK & DESSERT (234-285)

- Brownies Singkong — 234
- Kue Lumpur Kentang — 236
- Lumpia Basah Isi Tuna — 238
- Bakwan Udang Sayur — 240
- Lorjuk Mangkuk Rengginang — 242
- Otak-otak Ikan Tenggiri — 244
- Cenil — 246
- Kroket Kentang — 248
- Cantik Manis — 250
- Rujak Koktail — 252
- Bubur Sari Dele — 254
- Bubur Biji Salak — 256
- Kue Lapis Sagu — 258
- Rujak Aceh — 260
- Sus Isi Cocktail — 262
- Lalampa — 264
- Panada — 266
- Pengkang — 268
- Lumpur Kentang — 270
- Dadar Gulung Cokelat Isi Vla — 272
- Lapis Tepung Terigu — 274
- Puding Karamel — 276
- Kelepon — 278
- Kue Lumpang — 280
- Sus Isi Vla Cokelat — 282
- Putri Mandi — 284
- Serabi Kuah — 286
- Cake Jeruk — 288
- Pai Buah — 288
- Bolu Kukus Singkong — 290
- Singkong Kelapa — 292
- Klappertart — 292
- Ketan Durian — 293

TENTANG PENULIS — 294



Kata Pengantar Penerbit

Tuti Soenardi, penulis di Gramedia Pustaka Utama sejak tahun 1993, merupakan ahli gizi dan tokoh penting di dunia kuliner Indonesia. Semasa hidup, Ibu Tuti Soenardi telah menulis puluhan buku tentang gizi, nutrisi, boga, dan gaya hidup sehat. Selama puluhan tahun, beliau menyuarakan pentingnya unsur gizi bagi kesehatan dan menyajikannya dalam seni kuliner yang baik.

Buku ini merupakan cetakan kedua edisi revisi dari buku yang pernah terbit yaitu **Tuti Soenardi 40 Tahun Berkarya – Pengabdian Abadi untuk Dunia Gizi & Kuliner + 100 Resep Makanan untuk Usaha Catering** yang pernah terbit tahun 2010 yang lalu. Penerbit memandang buku ini perlu diterbitkan kembali dengan beberapa tambahan bab salah satunya bab berisi kegiatan dan pencapaian ibu Tuti Soenardi di bidang gizi dan kuliner dalam rentang kurun waktu 8 tahun, dari tahun 2010 sampai saat berpuangnya di akhir Ramadan 2018 yang lalu, beliau memang tidak pernah berhenti berkarya dan berdedikasi di dunia yang sangat dicintainya tersebut.

Buku pertama karya Tuti Soenardi yang diterbitkan penerbit Gramedia Pustaka Utama berjudul Seri **Menu Sehat: Masakan Indonesia- Menu Rendah Kolesterol untuk kesehatan Jantung**, terbit tahun 1993. Buku seri resep makanan untuk bayi kami terbitkan tahun 1996 berjudul: Makanan untuk Tumbuh Kembang Bayi. Dan mengalami cetak ulang yang ke-15 pada tahun 2008 yang lalu.

Jumlah buku-buku Tuti Soenardi yang pernah kami terbitkan sampai dengan Oktober 2018 berjumlah sekitar 60 judul buku, beberapa disusun bersama lembaga seperti Yayasan Jantung Indonesia, Departemen Pertanian, Departemen Kelautan, dan Tim Gizi Kuliner. Buku **500 Resep Makanan Sehat untuk Bayi Balita**, adalah buku terakhir yang disusun dan diterbitkan saat beliau masih hidup dan sedang menjalani pengobatan, yang terbit pada bulan Februari 2018. Beberapa bulan menjelang berpulang, Ibu Tuti Soenardi masih semangat memimpin timnya untuk menyusun naskah **Perjalanan Kuliner Indonesia**.

Selamat jalan Ibu Tuti Soenardi. Jasamu akan terus kami kenang, perjuangan dan semangatmu akan terus kami lanjutkan.

**BEBERAPA BUKU TUTI SOENARDI
YANG DITERBITKAN GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA
DARI TAHUN 1993 SAMPAI 2018**



Prakata

Saya Jatuh Hati pada Dunia Gizi

Bila menengok perjalanan panjang yang telah saya tempuh..., 40 tahun berkiperah di dunia gizi, sungguh saya sadar betapa saya telah jatuh hati pada dunia gizi dan senantiasa mencintainya hingga hari ini. Beragam pengalaman, baik melakukan demo masak di panggung, memberikan pendidikan, maupun mengisi acara di televisi dan radio, semakin memantapkan hati saya bahwa saya tak salah memilih jalan hidup.

Mekar berbunga rasanya hati ini bila mengenang kembali kunjungan-kunjungan ke seluruh provinsi di tanah air. Kian yakin diri saya bahwa saya tidak sekadar ingin menjadi seorang tukang masak, namun lebih dari itu, menjadi seorang ahli gizi yang berdarma bakti untuk masyarakat di seluruh negeri.

Buku ini sedikit banyak memuat berbagai pengalaman saya selama ini. Sebagaimana ungkapan "patah tumbuh hilang berganti", saya yakin akan banyak generasi penerus yang menghayati kisah-kisah dari pengalaman saya dan selanjutnya mempersiapkan diri untuk lebih menggiatkan misi kesehatan serta gizi yang selama ini saya lakukan.

Selamat membaca!

Salam hangat,

Tuti Soenardi



**Dari Akademi
Menuju Profesi**



Bu Tuti bersama suami.

Boleh dikatakan bahwa pada awal tahun 1950-an ilmu gizi, apalagi pengetahuan tentang kuliner, masih terbilang langka. Namun, Tuti Soenardi justru memilih pendidikan dalam bidang yang belum populer tersebut. Jadi, wajarlah jika suatu kebanggaan tersendiri dirasakannya sewaktu ia berhasil menamatkan pendidikan pada tahun 1959.

Tuti yang lahir 18 Oktober 1934 di kota Surabaya ini menulis skripsi bertopik "Pendidikan Gizi untuk Masyarakat" dengan dukungan penuh dari promotornya, (alm.) Prof. Dr. Poerwosoedarmo. Sang promotor ini pulalah yang meningkatkan rasa percaya diri Tuti untuk mengawali karier sebagai asisten dosen di kampus almamaternya: Akademi Pendidikan Nutritionist Bogor (sekarang POLTEKKES Depkes Jakarta II).

Bidang gizi yang selalu berkembang ini benar-benar menggugah rasa ingin tahunya. Maka, tak heran jika ia selalu berusaha mengikuti dan memahami hal-hal *up to date* yang terkait dengannya. Dan pengabdianya pada bidang ini berlanjut dengan tugasnya sebagai dosen pada tahun 1961 di mana ia selalu membekali diri dengan materi yang kian berkembang untuk ditularkannya kepada para mahasiswa.



Tuti Soenardi bersama anak pertama dan kedua saat masih kecil.



Tuti Soenardi di saat acara pernikahannya dengan Dr. Soenardi.



Tuti Soenardi bersama putra-putrinya, di saat suami tercinta berpulang pada tahun 1985.

Selanjutnya, pada bidang kuliner, yang pada masa itu diartikan sebagai “penyelenggaraan makanan asing”, Tuti pun jatuh cinta. Semangatnya semakin megebu-gebu untuk benar-benar memahami dan menguasai bidang gizi dan kuliner.

Berikutnya, ia mendapat tugas sebagai ahli gizi di RSUP Cipto Mangunkusumo (RSCM), Jakarta. Pengalaman kerja di RSCM yang tidak terlupakan baginya adalah ketika menyusun menu untuk ibu negara saat itu, Ibu Fatmawati, yang dirawat di RS tersebut.



Tuti Soenardi bersama keempat putra putrinya.



Keluarga besar Tuti Soenardi.

Meskipun disibukkan oleh berbagai aktivitas di RSCM, Tuti tetap mampu membagi waktunya dan tetap mengajar di Akademi Pendidikan Nutritionist Bogor, satu kali seminggu. Dan seiring berjalannya waktu, ia pun kian menyadari betapa dunia gizi dan kuliner mulai memberikan kepuasan batin baginya. Berbagi ilmu di kampus sekaligus mempercepat proses kesembuhan para pasien di RSCM membuatnya semakin mencintai pekerjaannya.

Setelah dua tahun menikmati profesi pilihannya di RSCM, Tuti selanjutnya mendapat tugas baru di sebuah RS swasta di Surabaya, RS Darmo. Ternyata, di kota buaya itu ia bertemu dengan jodohnya, seorang perwira angkatan laut, Kolonel R.D. Soenardi. Selanjutnya, karena kehadirannya sangat dibutuhkan sang suami yang banyak dipindahtugaskan sebagaimana lazimnya dalam dunia militer, dengan berat hati Tuti pun melepaskan diri dari kedinasan di lingkungan Departemen Kesehatan. Kemudian, di samping berdarma bakti sebagai anggota Jalasenastri, ia juga mencurahkan perhatian pada keempat putra-putrinya, yakni Diah Sasanawati (lahir 13 September 1965), Agustina Budinartuti (lahir 5 Agustus 1966), Dedi Trileksono (lahir 7 Mei 1968), dan si bungsu Wendi Windu Wasono (lahir 16 Mei 1971).

Pada tahun 1963, sang suami dimutasikan ke ibu kota. Pada masa-masa itu, Tuti cermat membagi waktu sebagai istri anggota militer dengan tugas fungsional dan mendidik serta membesarkan buah hatinya, juga tentu saja memantapkan minat serta rasa cintanya pada dunia gizi dan kuliner. Ia lalu membaktikan ilmunya dengan mengajar kembali di Akademi Gizi Jakarta. Untuk selalu mengikuti perkembangan zaman dalam bidang gizi dan kuliner, Tuti menimba ilmu pengetahuan dengan melalap buku-buku terbaru mengenai kedua bidang yang amat dicintainya itu.

Ternyata, gairahnya untuk menekuni bidang kuliner semakin kuat hingga timbullah keinginan untuk memadukan seni kuliner dengan gizi. Ia pun dengan bersemangat mengembangkan dunia pelayanan makanan yang semakin diminati berbagai golongan itu. Ia selanjutnya merintis usaha menyelenggarakan makanan pesta. Namun, meski apa yang dilakukannya tidak terlalu berbau bisnis, ada pihak yang mengecam sepak terjangnya itu. Mereka kurang setuju jika seorang ahli gizi berkiprah dalam bidang tersebut. Namun, kritikan ini justru memacu semangatnya untuk semakin memantapkan langkah ke tujuan yang lebih jauh, menggabungkan bidang gizi dan kuliner!



BAGIAN

2

**DARI LE CORDON
BLEU PARIS
Jadi Laris Manis**

Tuti yang selalu haus akan informasi mengenai dunia gizi dan kuliner selanjutnya mempelajari hal-hal baru dari berbagai buku. Menurutnya, mendalami bidang kuliner bukan berarti bertujuan menjadi tukang masak. Baginya, kuliner adalah ilmu yang berkaitan dengan seni. Jadi, ia pun berpikir bahwa makanan yang dimasak dengan cita rasa istimewa dengan kandungan gizi yang tepat dan disajikan lengkap dengan penataan yang menarik akan sangat mengagumkan. Selain indah dipandang, makanan akan memiliki rasa yang lezat sekaligus menyehatkan.

Berangkat dari pemikiran tersebut, Tuti kian bersemangat mengembangkan ilmu gizi dan kuliner. Ia terus meng-*up date* pengetahuannya—dari buku-buku serta beragam sumber informasi lainnya—sehingga secara berkesinambungan dapat menumbangkan komentar-komentar miring yang menghampirinya. Ia pun bertekad untuk memperdalam ilmu kuliner. Maka, tidak tanggung-tanggung, pada tahun 1979 ia meminta izin sang uami untuk menimba ilmu di Paris.

Kemampuannya berbahasa Prancis, yang diperolehnya setelah belajar secara khusus, menjadi modal utamanya mengikuti *Summer Advance Course* di Le Cordon Bleu, Paris, sekolah bergengsi yang amat mendunia. Sekolah beken ini terletak di Rue Lion Delhomme, Paris, berdekatan dengan Menara Eiffel, satu kawasan yang tenang dengan kafe-kafe yang bertebaran di sana sini. Sungguh satu kenangan yang tak terlupakan bagi Tuti.



Le Cordon Bleu I.



Le Cordon Bleu II.

Peran sahabat tidak bisa diabaikan begitu saja dari karier Tuti Soenardi. Sahabatnya, Madame Charlotte Mutalib, seorang wanita Prancis yang bersuamikan pria Indonesia, adalah salah satu yang memiliki andil besar. Saat itu, meski telah banyak belajar perihal metode dan sistem kuliner lewat buku, Tuti masih sangsi untuk bergabung dengan para peserta dari berbagai bangsa mengikuti kursus di Paris ini. Di sinilah Charlotte memberinya semangat luar biasa, mendukung serta membesarkan hatinya untuk "berani" bergabung bersama para peserta asing tersebut. Selanjutnya, Tuti pun mengambil tema kursus "*Traditional French Cooking*". Ia merasa bersemangat luar biasa, apalagi ketika *chef* pengajar mengatakan bahwa kursus ini adalah kesempatan untuk membuktikan teori-teori yang telah dikuasai dalam praktik di dapur. Sungguh kursus ini memberikan pengalaman yang amat mengesankan, terutama saat upacara penyerahan sertifikat yang dilakukan oleh Direktris Le Cordon Bleu, Madame Brassart! Pengalaman ini semakin membangun semangat Tuti untuk setia berkarya di bidang kuliner, baik melalui berbagai praktik maupun tulisan di beragam media cetak.

Salah satu media cetak yang memberikan kesempatan kepadanya adalah majalah *Femina*, baik dalam bentuk penerbitan tulisan maupun penyelenggaraan lomba memasak yang menggabungkan gizi dan kuliner. Majalah ini juga mengulas berbagai masalah yang kerap dihadapi para ibu, misalnya masalah anak susah makan yang membuatnya tidak bisa mencapai berat normal lalu menggabungkan ilmu gizi dan kuliner sehingga dihasilkanlah makanan dengan gizi seimbang dan disukai anak. Resep-resep masakan yang ditampilkan dalam majalah ini, yang disertai informasi tentang makanan tersebut lengkap dengan kalorinya, bisa dijadikan panduan oleh ibu-ibu rumah tangga. Buku pertama yang Tuti susun bersama *Femina* adalah *Masakan untuk Kesehatan & Kecantikan*, sebuah buku yang merupakan gabungan antara ilmu gizi dan kuliner sebagai aplikasinya.



Penghargaan dari majalah Femina.



BAGIAN

3

DARI GARASI
ke Tempat Bergengsi



Bu Tuti bersama mahasiswa di Papua.

Sepulang dari Paris, semangat Tuti untuk mengamalkan ilmu yang masih terbilang langka di tanah air itu pun kian berkobar. Ia lalu membuka kursus “Makanan Prancis” di garasinya di Jln. Langsat yang disulap menjadi dapur kelas mungil. Para peserta kursus kebanyakan adalah mereka yang sudah mengenal cita rasa makanan negeri anggur tersebut.

Pada masa ini, makanan tradisional Prancis rata-rata diolah/dimasak lebih dari satu hari sebelum disajikan. Tetapi perkembangan ilmu dan teknologi modern memungkinkan Tuti menerapkan cara yang lebih praktis sekaligus tetap mempertimbangkan nilai gizinya. Dengan demikian, diperoleh:

- proses pengolahan yang jauh lebih mudah dan praktis,
- komposisi makanan yang lebih ringan dengan bahan lemak, tepung, dan gula yang dikurangi,
- penyajian yang artistik di atas piring.

Selanjutnya, pada tahun 1988, dengan dukungan dari pihak sponsor, Tuti bersama William Wongso dan Hiang Marahimin—wartawan senior dan ahli bahasa Indonesia yang menemukan kata untuk menerjemahkan istilah *culinary* (bahasa Inggris) atau *culinaire* (bahasa Prancis) dan selanjutnya menyebarluaskan istilah “kuliner” dalam beragam kegiatan yang berkaitan erat dengan dunia seni memasak—mendirikan Lembaga Kuliner Indonesia (LKI). Pada awalnya, kegiatan ini berkedudukan di gedung Mid Plaza, Jln. Jenderal Sudirman. Namun saat pihak sponsor

(Bapak Handoko Winata) memindahkan pusat bisnisnya ke Jln. Matraman, LKI pun ikut pindah lokasi. LKI sendiri mempunyai tujuan:

mengangkat harkat makanan Indonesia melalui kursus-kursus, menjalin hubungan dengan badan kuliner asing untuk mengangkat derajat dunia kuliner Indonesia.

Dalam program pemerintah Bina Gizi Masyarakat, LKI membantu Departemen Kesehatan memberikan penyuluhan gizi dan kuliner berkeliling Indonesia. Namun, amat disayangkan pada tahun 1991 lembaga yang memiliki tujuan luhur ini tidak melanjutkan aktivitasnya. Kenyataan yang mengecewakan ini tidak melunturkan rasa cinta Tuti pada dunia gizi dan kuliner. Ia pun kemudian aktif membagikan ilmunya lewat buku, surat kabar, majalah, serta demo masak.



Bu Tuti bersama manajemen Jasaboga.

Pada tahun 1996, sesudah LKI bubar, Tuti mendirikan Yayasan Gizi Kuliner Jakarta yang berkedudukan di Jln. Langsat I/No. 2 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. 5 ahli gizi senior bergandengan tangan menjalankan aktivitas di sini, yaitu Tuti Soenardi, Sri Wahyu Soekirman, Susirah Soetardjo, Murni Indrarti Muhilal, dan Nurdjawati Akmal. Mereka bertekad menyelenggarakan pendidikan gizi dan kuliner bagi pihak mana pun yang membutuhkan informasi. Misi ini mereka wujudkan dengan pendidikan yang meliputi:

- Pendidikan bagi para pemilik catering pemula
- Manajemen jasa boga (bekerja sama dengan Departemen Kesehatan dan Departemen Tenaga Kerja)
- Kursus peningkatan mutu makanan rumah sakit
- Wisata kuliner (*cooking tour*)
- Pendidikan gizi melalui produk makanan

Pendidikan bagi Para Pemilik Katering Pemula

Yayasan menyelenggarakan berbagai paket memasak, seperti:

- Pembuatan aneka kue tradisional
- Pembuatan 40 resep katering
- Pembuatan aneka tumpeng
- Pembuatan roti, *pastry*, puding, *cake*
- Pembuatan *garnish*, juga seni lipat daun dan ukir buah serta sayuran
- Pembuatan makanan anak sekolah
- Pembuatan makanan bayi balita
- Pembuatan steak lengkap

Untuk pendidikan ini, para pengajar yang terlibat adalah William Wongso, Hariyanto Makmur, Harris, (alm.) Rudi Sudana, Tuti Soenardi, dan Lilly T. Erwin. Para peserta kursus selanjutnya mendapat sertifikat dari Yayasan Gizi Kuliner.

Manajemen Jasa Boga

Bekerja sama dengan Departemen Kesehatan (PPM PLP) dan Departemen Tenaga Kerja, yayasan ini menyelenggarakan kursus selama 3 bulan, 3 x dalam seminggu dengan durasi 6 jam setiap kali penyelenggaraan. Dalam kursus ini, Depkes memberikan materi:

- Sanitasi dan higiene
- Tata letak dapur yang sehat
- Informasi makanan rusak akibat bakteri yang merugikan kesehatan.

Sementara itu, Depnaker membekali materi:

- Penentuan porsi yang tepat untuk konsumen katering
- Cara memberikan makanan yang tepat bagi konsumen demi kesehatan

Dan Yayasan Gizi Kuliner Jakarta memberikan materi:

- Pemahaman nilai gizi untuk setiap porsi kebutuhan konsumen
 - Pengolahan makanan secara tepat untuk mencegah kerusakan gizi
 - Porsi yang tepat dengan variasi menu yang tidak membosankan
- Para peserta kursus ini selanjutnya mendapatkan sertifikat dari Depkes, Depnaker, dan Yayasan Gizi Kuliner.

Yayasan Gizi Kuliner Jakarta telah meluluskan 7 angkatan kursus manajemen jasa boga, namun kegiatan ini terhenti gara-gara terimbas krisis ekonomi. Meski demikian, yayasan tetap melangkah dengan penyelenggaraan kegiatan lain yang tetap berfokus pada bidang gizi dan kuliner. Yayasan di antaranya masih melayani permintaan masyarakat akan informasi bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan atau untuk wirausaha demi meningkatkan perekonomian.

Kursus Peningkatan Mutu Makanan Rumah Sakit

Pada tahun 1990-an, Yayasan Gizi Kuliner Jakarta bekerja sama dengan Dirjen Pelayanan Rumah Sakit Depkes menyelenggarakan pelatihan di Manado, Makassar, Banjarmasin, dan Jakarta. Pelatihan ini di antaranya mencakup peningkatan nilai gizi setiap resep dan sistem pengolahan yang benar. Di Jakarta, paket pelatihan ini diselenggarakan bertahap, dari A, B, dan lanjut ke C dengan setiap paket meliputi pelatihan untuk 20 resep. Peserta pelatihan ini terdiri atas rumah sakit pemerintah dan swasta, juga sejumlah pengelola katering. Beberapa pihak sponsor yang mendukung kegiatan ini adalah Happy Salad Oil dan Indomilk.



Wisata Kuliner (Cooking Tour).

Wisata Kuliner (Cooking Tour)

Bekerja sama dengan biro wisata, Yayasan Gizi Kuliner Jakarta membawa para peserta mengikuti tur kuliner ke Bangkok untuk mengikuti kelas memasak di UFM (sekolah masak terkenal di Bangkok). Peserta kegiatan ini kebanyakan adalah para pembaca majalah dan pengusaha katering, juga pihak hotel yang berminat untuk menambah ilmu dalam bidang kuliner. Selama 5 tahun berturut-turut, Tuti mendampingi pengajar dari Thailand menerjemahkan pelajaran ke bahasa Indonesia.

Kerjasama yang baik yang terjalin dengan UFM membuat yayasan mendapatkan banyak kemudahan selama berkali-kali membawa peserta kursus. Untuk pelaksanaan tur sendiri yayasan selalu bekerjasama dengan agen tur dengan Marina Pelealu sebagai *tour leader*-nya.

Pendidikan Gizi Melalui Produk Makanan

Yayasan melaksanakan misi memasyarakatkan kesehatan lewat seminar atau *talk show* yang dilengkapi demo masak. Kegiatan ini sendiri selalu mendapatkan dukungan pihak sponsor, misalnya minyak goreng Tropical saat mengusung tema "Kesehatan Jantung" atau Indomilk Susu Kalsium saat mengadakan *talk show* dan demo masak yang bertema osteoporosis. Bahkan, 2 tahun belakangan ini Tuti, bekerjasama dengan para ahli gizi daerah, berkeliling Indonesia dalam proyek berkesinambungan yang didukung oleh PT Nestle (Dancow) memberikan pendidikan bertema "Mengatur Makanan Balita Sehat".



BAGIAN

4

**Dari Lubuk Hati
Setia Mengabdikan,
Bicara Langsung di Radio**



Di Radio Sonora.



Di Women Radio.

Kesetiaan Tuti pada dunia gizi dan kuliner semakin kokoh, apalagi ketika mendapat kesempatan membawakan acara "Pesona Gizi Keluarga" yang berdurasi 1 jam, 1 x seminggu, di Radio Pesona FM selama 10 tahun (1990–2000). Selain itu, secara insidental ia juga memperkenalkan gizi dan kesehatan secara luas di beberapa radio di ibu kota, di antaranya Radio Kayumanis, Radio Sonora, Radio Female, Women Radio, Radio Delta, dan sebagainya.



Di Radio daerah.

Selain mengudara di ibu kota, Tuti juga kadang berbicara di radio daerah. Kesempatan mengudara di luar kota biasanya datang bersamaan dengan penyelenggaraan acara seminar dan demo masak di kota tersebut. Siaran radio ini umumnya merupakan dialog interaktif sebelum atau sesudah seminar yang didukung pihak sponsor. Di samping untuk mengundang peserta seminar, acara ini juga memberikan banyak informasi. Respons masyarakat sendiri amat menggembirakan.

Dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, Tuti bisa melihat betapa masyarakat luas membutuhkan informasi mengenai gizi dan kesehatan. Dan meski hanya lewat udara, komunikasi pada setiap siaran radio ini membuatnya semakin mencintai dunia gizi dan kuliner.

Beberapa kota di mana Tuti pernah mengadakan siaran radio adalah Cilegon, Bandung, Jogjakarta, Semarang, Surabaya, Denpasar, Makassar, Palangkaraya, Padang, Palembang, dan Purwakarta.



Lewat Televisi
Memasyarakatkan Gizi



Bu Tuti di salah satu acara televisi.

Jauh sebelum maraknya acara masak di televisi swasta, Tuti telah mengisi acara "Demo Masak" di TVRI, bekerja sama dengan majalah *Femina* (tahun 1995), yang kemudian berlanjut atas permintaan pihak TVRI secara pribadi.

Jangkauan Tuti selanjutnya meluas ke acara serupa di beberapa televisi swasta, di antaranya acara mingguan yang terdiri atas *talk show* bersama artis serta demo masak yang ditayangkan selama 2 tahun

di SCTV. Selain itu, ia juga muncul di TPI dalam acara "Dapur Kita, Dapur Sehat" selama setahun, memberikan informasi tentang makanan dan cara memasak yang sehat. Juga, sesekali ia tampil dalam berita-berita yang berkaitan dengan penyuluhan gizi kesehatan dan kuliner. Secara insidental ia memberikan info-info gizi atau paket informasi berbagai produk makanan atau seputar gizi dan kesehatan.



Demo bersama artis.



Melakukan cooking show.

Mengisi acara di televisi, di mana ia berkesempatan melakukan dialog langsung dengan para pemirsa, membuatnya semakin dikenal masyarakat luas. Saat tampil dalam media yang memang efektif untuk meneruskan informasi ini ia menyampaikan beberapa tema, di antaranya:

- Makanan Balita Sehat
- Makanan Rendah Garam
- Makanan Ibu Hamil
- Makanan Rendah Kalori untuk Menurunkan Berat Badan
- Makanan untuk Penderita Diabetes
- Makanan untuk Jantung Sehat
- Makanan dari Bahan Pangan Lokal (Tepung-tepungan dan Umbi-umbian)
- Makanan Rendah Kolesterol
- Makanan untuk Para Artis dan Selebritas



**Menjelajah
NUSANTARA**

Selain mengisi acara di radio dan televisi, sejak tahun 1990 hingga 2009 Tuti juga banyak tampil sebagai pembicara dan pendemo masak untuk masakan yang berkaitan dengan gizi dan kuliner di berbagai provinsi di Indonesia.

Kegiatan demo masak dan seminar ini sendiri bermula secara tidak sengaja, berawal dari munculnya isu akan adanya sejenis panci yang mampu menyerap kolesterol sehingga kadar kolesterol makanan yang diolah dalam panci tersebut pun serta-merta akan turun. Berita ini tentu saja memancing rasa penasaran masyarakat luas. Pertanyaan perihal kebenaran berita tersebut datang bertubi-tubi. Akhirnya, Tuti yang juga penasaran bertanya langsung kepada perwakilan PT Hibaku selaku pemasar produk tersebut. Ternyata, panci itu dilapisi bahan Teflon yang antilengket sehingga penggunaan lemak/minyak dalam masakan pun bisa dikurangi. Selanjutnya, timbullah ide untuk memperkenalkan penemuan baru tersebut dan mengaitkannya dengan gizi dan kesehatan. Tuti lalu merancang satu acara baru dengan menggandeng seorang dokter ahli jantung, dr. Aulia Sani, sehingga terciptalah satu seminar plus demo masak bertema Menjaga Kesehatan Jantung dengan Masakan Rendah Kolesterol. Acara ini memberikan informasi secara menyeluruh tentang kesehatan jantung, dilengkapi demo masak oleh Tuti Soenardi menggunakan peralatan masak panci dan kualiti berlapis Teflon. Karena lemak/minyak yang digunakan lebih sedikit, dihasilkanlah olahan yang rendah kolesterol sekaligus lezat dan bercita rasa nikmat. Akhirnya, kegiatan ini berlangsung secara berkesinambungan. Tuti Soenardi bersama dr. Aulia Sani berduet mengadakan acara ini dari kota ke kota, bahkan hingga seluruh Nusantara.

Berikut sejumlah kegiatan yang Tuti Soenardi lakukan di seluruh penjuru Nusantara.

PROVINSI ACEH

1. Seminar dan demo masak dengan tema Kesehatan Jantung dan Makanan Rendah Kolesterol atas undangan PT Arun.
2. Seminar dan demo masak dengan tema Makanan Rendah Kolesterol untuk Kesehatan Jantung atas undangan PT Mobil Oil.

PROVINSI SUMATERA UTARA

1. Seminar dan demo masak bersama tabloid *Nova* dengan tema Makanan Kesehatan untuk Keluarga di Medan.
2. Seminar dan demo masak bersama tabloid *Nova* dengan tema Makanan Sehat untuk Jualan di Medan.

3. Seminar dan demo masak bersama tabloid *Nova* dengan tema Jajan Pasar yang Sehat di Medan.
4. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Bayi Balita Tumbuh Sehat di Medan.
5. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Masalah Makan pada Bayi Balita di Medan.
6. Seminar bersama Revlon Kosmetik dengan tema Makanan dan Kecantikan di Medan.
7. Seminar dengan tema Penganekaragaman Pangan untuk Meningkatkan Status Gizi Masyarakat atas undangan Persagi Daerah di Sibolangit.
8. Seminar dan demo masak dengan tema Peran Ibu dalam Mengatur Makanan Keluarga yang Sehat atas undangan PKK Sumut di Medan.
9. Seminar dan demo masak bersama majalah *Sarinah* dengan tema Gizi Seimbang pada Wanita Usia Mapan di Medan.
10. Seminar dan demo masak bersama PT Indomilk dengan tema Gizi Seimbang pada Usia Produktif Menghindari Osteoporosis di Medan.



Bu Tuti dalam demo bersama Ayahbunda.

PROVINSI RIAU

1. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Kesehatan Bayi untuk Tumbuh Optimal atas undangan satu perusahaan minyak di Rumbai, Riau.
2. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Makanan Bayi Balita untuk Tumbuh Sehat atas undangan satu perusahaan minyak di Duri.
3. Seminar dan demo masak dengan tema Mengenal Gizi Seimbang Memanfaatkan Pangan Lokal atas undangan Badan Ketahanan Pangan Dinas Pertanian RIAU dalam rangka ulang tahun Provinsi Riau di Pekanbaru.

4. Seminar dan demo masak bersama majalah *Sarinah* dan Ketua Penggerak PKK Provinsi Riau dengan tema Gizi Seimbang untuk Usia Mapan dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja di Pekanbaru.
5. Seminar dan demo masak bersama majalah *Sarinah* dan Darma Wanita Bank Exim dengan tema Gizi dan Kesehatan Jantung di Pekanbaru.
6. Pelatihan sosialisasi pangan lokal bersama Badan Ketahanan Pangan DEP Pertanian dan demo masak *dim sum* dengan pangan lokal atas undangan Kadin Batam bagian UKM.

PROVINSI SUMATERA BARAT PADANG

1. Seminar dan demo masak dengan tema Kesehatan Jantung dan Hidangan Rendah Kolesterol atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan sponsor minyak Tropical.
2. Seminar dan demo masak untuk umum bersama majalah *Sarinah* dengan tema Gizi dan Produktivitas Tenaga Kerja.
3. Seminar dan demo masak bersama Ketua Penggerak PKK Provinsi Sumatera Barat dan PT Nestle Dancow dengan tema Gizi Seimbang Anak Sebagai Investasi Kesehatan di Masa Depan.
4. Seminar dan demo masak untuk umum dan PKK bersama majalah *Sarinah* dan minyak goreng Tropical dengan tema Makanan Rendah Kolesterol untuk Jantung Sehat.
5. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang Menghindari Osteoporosis atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan sponsor PT Indomilk.

BUKITINGGI

1. Seminar dan demo masak bersama Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan tema Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita dan Anak Autis.

PROVINSI SUMATERA SELATAN PALEMBANG

1. Seminar dan demo masak untuk umum bersama majalah *Ayabhunda* dengan tema Gizi Bayi Balita untuk Tumbuh Kembang.
2. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayabhunda* dengan tema Gizi Seimbang dalam Mengatur Makanan Bayi Balita yang Tepat dan Sehat.
3. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayabhunda* dengan tema Gizi dan Kesehatan Gigi pada Anak.
4. Demo masak bersama tabloid *Nova* dengan tema Makanan Jajanan yang Sehat.
5. Seminar dengan tema Gizi dan Kuliner dilanjutkan peresmian Yayasan Gizi Kuliner Cabang Palembang atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah. Acara ini juga dihadiri oleh Kepala Dinas Kesehatan Palembang.
6. *Talk show* dan demo masak bersama PT Indomilk dengan tema Usia Produktif Menghindari Osteoporosis.

BANGKA-BELITUNG

1. Seminar dan demo masak bersama Direktorat Gizi Departemen Kesehatan dengan tema Penganekaragaman Pangan Meningkatkan Status Gizi Masyarakat atas undangan PT Timah di Pangkal Pinang.
2. Seminar bersama PKK Kabupaten Sungai Liat dengan tema Gizi Seimbang Melalui Penganekaragaman Pangan.

PROVINSI JAMBI

1. Seminar dan demo masak bersama PKK Jambi dan majalah *Selera* dengan tema Gizi dan Kuliner.

PROVINSI LAMPUNG

1. Seminar bersama PT Indofood dengan tema Mengolah Makanan yang Tepat dan Sehat.



Jelajah Nusantara di Banten.

PROVINSI BANTEN

1. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi untuk Meningkatkan Produktivitas Tenaga Kerja atas undangan Darma Wanita di Krakatau Steel .
2. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita atas undangan Darma Wanita di Krakatau Steel.
3. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi untuk Ibu Hamil dan Menyusui atas undangan Darma Wanita di Krakatau Steel.
4. Seminar bersama Pemerintah Daerah dengan Wakil Gubernur Banten dan Kepala Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian dengan tema Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Ketahanan Pangan Keluarga di Tangerang.
5. Seminar dan demo masak bersama PT Indomilk dan ibu-ibu PKK Cilegon dengan tema Gizi Usia Produktif Menghindari Osteoporosis.

PROVINSI JAWA BARAT BANDUNG

1. Seminar dan demo masak bersama Darma Wanita dengan tema Gizi Pada Usia Produktif atas undangan Telkomsel Bandung.
2. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang untuk Kesehatan Keluarga atas undangan PKK Provinsi Bandung dengan sponsor minyak goreng Tropical.
3. Ceramah mengenai Profesi Ahli Gizi di Masyarakat untuk Meningkatkan Minat Mahasiswa Gizi atas undangan Akademi Gizi Bandung.
4. Seminar dan demo masak dengan tema Peranan Gizi Terhadap Kecerdasan Anak Sebagai Upaya Peningkatan Sumber Daya Manusia Indonesia Berkualitas dalam Menghadapi Era Globalisasi atas undangan Poltekkes Gizi Bandung.
5. Seminar dan demo masak dengan tema Hidangan Sehat dengan Vegetarian atas undangan Asosiasi Umat Buddha Seluruh Indonesia di Lembang.
6. Demo masak bersama LKI dan tabloid *Nova* dengan tema Penganekaragaman Pangan Non-Beras.
7. Seminar dan demo masak bersama PT Indomilk dengan tema Usia Produktif untuk Menghindari Osteoporosis.
8. Seminar bersama dokter ahli jantung dan PT Hibaru dengan tema Bahaya Kolesterol untuk Kesehatan Jantung.
9. Seminar dan demo masak bersama Darma Wanita dan BKOW Bandung dengan tema Gizi Seimbang pada Wanita Usia Produktif di Gedung BKOW.
10. *Talk show* dengan tema Gizi Seimbang pada Wanita Usia Menopause atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan sponsor minyak goreng Tropical.

CIREBON

1. Seminar dan demo masak untuk umum bersama PT Hibaru dengan tema Bahaya Kolesterol untuk Kesehatan Jantung.
2. Seminar dan demo masak bersama minyak goreng Tropical dan majalah *Swara Kartini Indonesia* dengan tema Gizi untuk Jantung Sehat.
3. Demo masak untuk umum bersama tabloid *Nova* dengan tema Jajanan Anak yang Sehat.

PROVINSI JAWA TENGAH SEMARANG

1. Seminar bersama Prof. Muhilal dan Prof. Dedi Muchtadi serta Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan tema Keamanan Pangan Menuju Keluarga Sehat.
2. Ceramah bersama PT Hibiru dengan tema Rendah Kolesterol untuk Jantung Sehat di Hotel Patra Jasa.
3. Ceramah bersama PT Hibiru dengan tema Pentingnya Mengatur Kadar Kolesterol Darah untuk Jantung Sehat di Hotel Santika.
4. Seminar dan demo masak bersama Darma Wanita Provinsi Jawa Tengah dan minyak goreng Tropical dengan tema Gizi pada Wanita Usia Mapan di Gedung Darma Wanita.
5. Seminar dan demo masak bersama PT Indomilk dan Darma Wanita Jawa Tengah dengan tema Gizi Usia Produktif Menghindari Osteoporosis di Gedung Darma Wanita.
6. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi untuk Kesehatan Jantung atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah Jawa Tengah dengan sponsor minyak goreng Tropical pada Hari Gizi Nasional.
7. Seminar dan demo masak bersama Lembaga Kuliner Indonesia dengan tema Makanan dan Jajanan yang Sehat pada pembukaan Pekan Raya Semarang di Gedung Pekan Raya.
8. Ceramah untuk mahasiswa dengan tema Manajemen Katering atas undangan Poltekkes Gizi Semarang.
9. Seminar dan demo masak untuk mahasiswa sebelum wisuda dengan tema Kuliner dan Manajemen Katering Orang Sakit atas undangan Poltekkes Gizi Semarang.
10. Seminar dan demo masak bersama majalah *Swara Kartini Indonesia* dengan tema Gizi untuk Kesehatan Jantung dengan sponsor minyak goreng Tropical.
11. Seminar dengan tema Makanan Seimbang pada Usia Produktif dan Kebenaran Iklan Ditinjau dari Aspek Gizi Kesehatan dan Hukum 1999 atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah.
12. Seminar bersama dr. Sadoso dan tabloid *Senior* dengan tema Tetap Sehat Meskipun dengan Diabetes.



Jelajah Nusantara di Semarang.

PURWOKERTO

1. Seminar dan demo masak bersama Rae Sita dan majalah *Sarinah* dengan tema Penampilan Pribadi Wanita yang Sehat dengan Gizi Tepat atas undangan Darma Wanita Daerah.

CILACAP

1. Seminar dan demo masak bersama majalah *Femina* dengan tema Hidangan Seimbang Rendah Kalori atas undangan Darma Wanita Pertamina.

MAGELANG

1. Seminar dan demo masak bersama majalah *Swara Kartini Indonesia* dengan tema Mengatur Menu untuk Jantung Sehat atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan sponsor minyak goreng Tropical di Gedung Diponegoro.

SURAKARTA

1. Ceramah dan demo masak untuk ibu-ibu PKK bersama majalah *Swara Kartini Indonesia* dengan tema Gizi Seimbang untuk Kesehatan Jantung dengan sponsor minyak goreng Tropical.
2. Ceramah dan demo masak untuk umum dan klien rumah sakit dengan tema Pentingnya Melakukan Diet bagi Penderita Penyakit atas undangan Rumah Sakit Oen.



Jelajah Nusantara di Yogyakarta.

PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

1. Demo masak bersama tabloid *Nova* dengan tema Meningkatkan Kreativitas Jajanan yang Bisa Dijadikan Usaha dalam Rangka Meningkatkan Ekonomi Keluarga di Hotel Santika.
2. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Mengatur Kebutuhan Gizi Balita untuk Tumbuh Optimal di Hotel Melia Purosani.

3. Seminar dan demo masak bersama PT Hibiru dengan tema Gizi untuk Kesehatan Jantung di Hotel Garuda. Acara ini juga dihadiri oleh Kanjeng Ratu Hemas.
4. Demo masak bersama tabloid *Nova* dengan tema Makanan Industri untuk Pengusaha Makanan di Hotel Santika.
5. Seminar dan demo masak bersama Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian dengan tema Gizi Seimbang Menghadapi Era Globalisasi dengan Memanfaatkan Pangan Lokal Gizi atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan sponsor minyak goreng Tropical di Poltekkes pada Hari Gizi Nasional.
6. Seminar dan demo masak bersama PT Indomilk dengan tema Gizi Usia Produktif Menghindari Osteoporosis di kampus Poltekkes Gizi.
7. Mengajar kuliner untuk mahasiswa S1 dan S2 atas undangan Universitas Gadjah Mada di kampus Universitas Gadjah Mada.
8. Seminar dengan tema Gizi untuk Kesehatan dan Kecantikan atas undangan Ketua Darma Wanita RS Sardjito di Aula RS Sardjito.

PROVINSI JAWA TIMUR SURABAYA

1. Seminar dan demo masak bersama PKK Provinsi Jawa Timur dengan tema Gizi Seimbang untuk Usia Mapan dengan pelaksanaan melalui Lembaga Kuliner Indonesia.
2. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Gizi Seimbang untuk Tumbuh Kembang Bayi Balita di Hotel Hyatt.
3. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Mengatasi Masalah Makan pada Bayi Balita di Hotel Elmie.
4. Seminar dan demo masak bersama Persagi dengan tema Usia Produktif Menghindari Osteoporosis dengan sponsor PT Indomilk.
5. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang untuk Wanita Usia Produktif atas undangan Ketua Penggerak PKK Daerah dengan sponsor minyak goreng Tropical di Aula Kantor Gubernur.
6. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Gizi dan Masalah Gigi pada Anak di Hotel Miramar.
7. Ceramah dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang pada Wanita Usia Produktif atas undangan Tim Penggerak PKK Kabupaten Lamongan di Lamongan.
8. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Gizi Seimbang untuk Bayi Balita atas undangan Walikota Probolinggo.

MALANG

1. Seminar bersama tabloid *Senior* dengan tema Bagaimana Mengatur Penyakit Diabetes untuk Menghindari Komplikasinya.
2. Seminar untuk mahasiswa dan peminat lain dengan tema Pengetahuan Wirausaha Pangan atas undangan Akademi Gizi Malang.
3. Seminar untuk alumni dengan tema Kuliner dan Pengembangan Gizi yang Bisa Diterapkan Melalui Usaha Pangan atas undangan Poltekkes Gizi Malang.
4. Seminar bersama Prof. Sukirman dalam rangka Hari Gizi Nasional atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah.
5. Seminar dan demo masak bersama Persatuan Ahli Gizi Daerah dan majalah *Sarinah* dengan tema Hidangan untuk Jantung Sehat dengan sponsor minyak goreng Tropical.
6. Seminar bersama Es Teler 77 dengan tema Bagaimana Mengembangkan Usaha Makanan yang Sukses.
7. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Kesehatan Gigi di Hotel Grand Prince.
8. Seminar dengan tema Kiat Mendirikan Katering Diet di Era Globalisasi dan demo masak dengan tema Tren Menu Sehat 2010 atas undangan HPD Persagi Malang.
9. *Talk show* dengan tema Gizi Kembang untuk Usia Produktif di Departemen Keuangan.
10. Seminar dengan tema Kiat Mendirikan Katering Diet dalam Era Globalisasi serta demo masak dengan tema Tren Menu Sehat 2010 atas undangan DPD Persagi Malang di Malang.

PROVINSI BALI

1. Seminar dan demo masak bersama Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan tema Gizi Seimbang untuk Kesehatan Jantung dengan sponsor minyak goreng Tropical.
2. Seminar dan demo masak bersama Ibu Gubernur selaku Ketua Tim Penggerak PKK dengan tema Meningkatkan Apresiasi Kue Tradisional dari Tepung Beras dan Tepung Ketan dengan sponsor Bogasari.
3. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Meningkatkan Kesehatan Bayi dan Balita Melalui Gizi Seimbang di Hotel Sahid.
4. Seminar dan demo masak dengan tema Hidangan Sehat untuk Penyakit Kanker atas undangan PKK provinsi di Gedung PKK Bali.
5. Seminar bersama PT Nestle (produk Dancow) dan Ibu Gubernur Bali selaku Ketua Tim Penggerak PKK Provinsi Bali dengan tema Gizi Seimbang Anak Sebagai Investasi Kesehatan di Masa Depan di Gedung PKK Bali.
6. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Mengatasi Masalah Makan Anak yang Susah Makan di Hotel Imperial Kuta.

PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT

1. Seminar dan demo masak dengan tema Peningkatan Gizi pada Anak yang Mengalami Gizi Buruk atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah.
2. Seminar dan demo masak bersama Badan Ketahanan Pangan Pusat dan Daerah dengan tema Apresiasi Pangan Lokal dalam Upaya Penganekaragaman Pangan atas undangan Ketua Tim Penggerak PKK.

PROVINSI MALUKU

1. Seminar dan demo masak bersama Direktorat Gizi Depkes dan Lembaga Kuliner Indonesia dengan tema Penganekaragaman Pangan untuk Meningkatkan Status Gizi Masyarakat.



Jelajah Nusantara di Mataram.

PROVINSI SULAWESI UTARA

1. Seminar dan demo masak dengan tema Meningkatkan Mutu Makanan Daerah di Hotel untuk Meningkatkan Pariwisata atas undangan Dinas Pariwisata Daerah.
2. Seminar untuk rumah sakit yang ada di Sulut dengan tema Pelatihan Gizi Kuliner untuk Rumah Sakit atas undangan dari Dinas Pelayanan Rumah Sakit Daerah dengan sponsor minyak Happy Salad Oil.
3. Pelatihan kuliner atas undangan dari ibu-ibu PKK Tomohon di Gardenia Kakaskasen Tomohon.
4. Demo masak dengan tema Kue Tradisional dari Tepung Beras dan Tepung Ketan pada Food and Garden Festival dengan sponsor PT Sungai Budi Rose Brand.

5. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi dan Kuliner untuk Meningkatkan Pariwisata Daerah atas undangan Bupati Tondano dalam rangka ulang tahun kota Tondano.
6. Pelatihan kuliner hotel untuk umum atas undangan dari Hotel Kawanua di Hotel Kawanua.
7. Seminar dan demo masak bersama Ketua Tim Penggerak PKK Minahasa Selatan untuk anggota PKK dengan tema Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Kesehatan Keluarga.
8. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang dengan Penganekaragaman Pangan Daerah atas undangan dari Walikota Tomohon.
9. Seminar dan demo masak bersama Direktorat Gizi Departemen Kesehatan dan Lembaga Kuliner Indonesia dengan tema Penganekaragaman Pangan dalam Meningkatkan Status Gizi Masyarakat.
10. Seminar dan demo masak dengan tema Peran Gizi untuk Kesehatan Jantung atas undangan dari Persatuan Ahli Gizi Daerah dalam rangka Hari Gizi Nasional.

PROVINSI GORONTALO

1. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang dan Kesehatan Jantung atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan sponsor minyak goreng Tropical.
2. Pelatihan kuliner untuk para ahli gizi dalam rangka meningkatkan pengetahuan kuliner ahli gizi daerah.
3. Seminar dengan tema Gizi dan Kuliner untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat atas undangan dari Dinas Kesehatan Gorontalo.
4. Seminar dan demo masak bersama PT Indomilk dengan tema Usia Produktif Menghindari Osteoporosis.
5. Demo masak bersama Rose Brand dengan tema Kue Tradisional dari Tepung Beras dan Tepung Ketan.
6. Lomba Masak Kue Tradisional dari Tepung Beras dan Tepung Ketan dengan sponsor Bogasari.
7. Seminar dan demo masak dengan tema Pangan Lokal bersama PKK dan Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian.

PROVINSI KALIMANTAN TIMUR BALIKPAPAN

1. Seminar dan demo masak untuk karyawan dan karyawan perusahaan bersama Perusahaan Minyak Vico dengan tema Masalah Kolesterol dan Kesehatan Jantung.
2. Seminar dan demo masak dengan tema Peningkatan Kuliner untuk Wirausaha Pangan atas undangan PKK Daerah.
3. Seminar dan demo masak bersama PT Hibaru dengan tema Kesehatan Jantung.



Seminar bersama majalah Ayahbunda.

4. Seminar dan demo masak bersama PT Indomilk dengan tema Gizi Seimbang Menghindari Osteoporosis.
5. Seminar dan demo masak untuk bayi dan balita bersama majalah *Ayahbunda*.

BONTANG

1. Seminar dan demo masak dengan tema Menurunkan Kolesterol Darah untuk Kesehatan Jantung, atas undangan satu perusahaan minyak.

SANGATA

1. Seminar dan demo masak dengan tema Bahaya Kolesterol untuk Kesehatan Jantung atas undangan satu perusahaan tambang batu bara.

SAMARINDA

1. Seminar dan demo masak tentang kolesterol dan kesehatan jantung atas undangan perusahaan minyak Vico.

PROVINSI KALIMANTAN BARAT

1. Seminar dengan tema Gizi Seimbang dalam Menghadapi Era Globalisasi atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah dalam rangka Hari Gizi Nasional.
2. Seminar dengan tema Gizi Seimbang untuk Bayi Balita atas undangan Persatuan Ahli Gizi pada Hari Gizi Nasional.

PROVINSI KALIMANTAN TENGAH

1. Seminar dan demo masak bersama Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan tema Gizi Seimbang dalam Penganekaragaman Pangan untuk Meningkatkan Gizi Masyarakat atas undangan Ketua Tim Penggerak PKK Provinsi.

2. Seminar, demo masak, dan lomba masak menu seimbang bersama Ketua Penggerak PKK Provinsi pada Hari Gizi Nasional atas undangan Persagi Daerah.
3. Seminar dan demo masak bersama Ketua Penggerak PKK Provinsi dengan tema Gizi Seimbang Anak Sebagai Investasi Kesehatan di Masa Depan dengan sponsor PT Nestle (produk Dancow).
4. Juri dan pengarah lomba masak dengan tema Beragam Bergizi Berimbang.



Di Tomohon I.



Di Tomohon II.

PROVINSI SULAWESI SELATAN

1. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita pada Hari Gizi Nasional atas undangan Persatuan Ahli Gizi Daerah.
2. Demo masak untuk peningkatan kuliner rumah sakit dengan sponsor PT Indomilk.
3. Seminar dan demo masak bersama Persatuan Ahli Gizi Daerah dengan tema Gizi Seimbang untuk Menghindari Osteoporosis dengan sponsor PT Indomilk.
4. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita.
5. Seminar dan demo masak bersama Ketua Tim Penggerak PKK dan seluruh anggota dengan tema Gizi Seimbang Anak Sebagai Investasi Kesehatan di Masa Depan dengan sponsor PT Nestle (Dancow).
6. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Gizi Seimbang Bayi Balita untuk Kesehatan Gigi.
7. Seminar bersama Bina Gizi Masyarakat Depkes dengan tema Gizi Seimbang Meningkatkan Gizi Masyarakat.

PROVINSI DKI JAKARTA dan SEKITARNYA

1. Seminar di Unit Darma Wanita Lemsentina dengan tema Penganekaragaman Pangan dan Menu untuk Berbagai Penyakit.
2. Seminar bersama Direktorat Rumah Sakit Khusus dan Swasta Ditjenyanmedik Depkes dengan tema Peningkatan Kuliner Rumah Sakit.
3. Ceramah bersama Elex Media Merchandising dengan tema Membentuk Generasi yang Berkualitas dan Mandiri Melalui Gizi dan Bacaan yang Bermutu.
4. Seminar dan demo masak dengan tema Peranan Makanan Halal dan Bergizi dalam Pembentukan Kepribadian Anak Muslim atas undangan Yayasan Islam As-Salamah di Departemen Pendidikan. Acara ini dibuka oleh Ibu Menteri Pendidikan.
5. Ceramah dengan tema Gizi untuk Vegetarian pada 1999 atas undangan Darma Wanita Departemen Penerangan.
6. Seminar bersama Tim Penggerak Aku Cinta Jajanan Indonesia dengan tema Aneka Jajanan Indonesia untuk Meningkatkan Gizi Balita pada 1994 di Sarinah Food Court, Pasar Raya Sarinah.
7. Seminar sehari dengan tema Ice Cream dan Hidup Sehat dengan sponsor Walls.
8. *Talk show* bersama Darma Wanita Kelompok TVRI dengan tema Gizi Seimbang Menghindari Osteoporosis di TVRI.
9. Ceramah untuk ibu-ibu darma wanita bersama Darma Wanita Universitas Atmajaya dengan tema Gizi Seimbang untuk Produktivitas Tenaga Kerja.
10. Ceramah bersama Darma Wanita Departemen Keuangan dengan tema Gizi Seimbang Penganekaragaman Pangan.
11. Seminar Hari Gizi Nasional 1994 dengan tema Peranan Wanita Memasyarakatkan Pangan Tradisional Menuju Gizi Seimbang di Depkes.
12. Seminar dengan tema Penganekaragaman Pangan Non-Beras atas undangan Darma Wanita Pusat di Gedung Darma Wanita Seknek.
13. Seminar dengan tema Memanfaatkan Ikan untuk Kesehatan atas undangan Darma Wanita Departemen Kelautan dan Perikanan.



Kenangan manis Bu Tuti.



Kuliah masak BLK belakang panggung.

14. Seminar bersama Bidang Gizi Masyarakat Depkes dengan tema Memanfaatkan Makanan Tradisional untuk Makanan Tambahan Anak Sekolah di Aula Depkes.
15. Seminar bersama Darma Wanita Departemen Perdagangan dengan tema Gizi untuk Wanita Usia Produktif di gedung Departemen Perdagangan.
16. Seminar bersama Darma Wanita Bank Indonesia dengan tema Gizi Seimbang untuk Wanita Menopause Memperlambat Penyakit Degeneratif di aula Bank Indonesia.
17. Seminar dan demo masak bersama Darma Wanita BRI dengan tema Gizi Wanita Usia Produktif.
18. Seminar dan demo masak bersama Darma Wanita Bank Dagang Negara dengan tema Gizi Seimbang untuk Keluarga.
19. Seminar dan demo masak bersama Darma Wanita BPK dengan tema Wanita Menopause Dikaitkan dengan Osteoporosis dengan sponsor PT Indomilk.
20. Seminar dan demo masak bersama Darma Wanita Bank EXIM dengan tema Gizi Seimbang Wanita Menopause Menghindari Osteoporosis dengan sponsor PT Indomilk.
21. Seminar dan demo masak bersama ibu-ibu dan mahasiswa IPB dengan tema Hubungan Kolesterol dan Kesehatan Jantung.
22. Seminar dan demo masak untuk mahasiswa IPB dengan tema Makanan Rendah Kalori untuk Menurunkan Berat Badan di Bogor.
23. Seminar dan demo masak bersama polwan dengan tema Gizi Seimbang Usia Mapan Menghindari Osteoporosis.
24. Ceramah bersama Darma Wanita Pajak dengan tema Makanan Seimbang untuk Kesehatan Bayi dan Balita.
25. Ceramah bersama karyawan PT Gramedia dengan tema Gizi Seimbang pada Wanita Usia Produktif.
26. Seminar dan demo masak bersama para pengusaha catering dengan tema Meningkatkan Wirausaha Makanan Tradisional dari Tepung Beras dan Tepung Ketan dengan sponsor Rose Brand PT Sungai Budi.
27. Seminar untuk ibu-ibu LEMHANAS dengan tema Gizi Seimbang untuk Wanita Menopause.
28. Seminar dan demo masak bersama majalah *Femina* dengan tema Makanan Rendah Kalori untuk Kesehatan dan Kecantikan di gedung Femina.
29. Seminar dan demo masak bersama majalah *Femina* dengan tema Manfaat Telur untuk Kesehatan di gedung Femina.

30. Seminar dan demo masak untuk pembaca majalah Ayahbunda dengan tema Mengatasi Masalah Anak Susah Makan di gedung Femina.
31. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Mengatur Makan Bayi Balita Tumbuh Sehat dan Cerdas.
32. Seminar dan demo masak bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Menerapkan Pola Makan Benar Menghindari Masalah Gizi Pada Anak di Kelapa Gading.
33. Seminar dan demo masak untuk anak sekolah di Al-Izhar Pondok Labu dalam rangka persiapan kantin sekolah yang sehat.
34. Seminar dan demo masak untuk orangtua dan guru Sekolah Theresia dengan tema Makanan Anak Sekolah untuk Meningkatkan Aktivitas dan Kecerdasan Otak.
35. Seminar kuliner yang diselenggarakan beberapa departemen dengan tema Komersialisasi Makanan Tradisional Indonesia di JHCC.
36. Seminar bersama sejumlah pakar dengan tema Memanfaatkan Pangan Lokal untuk Dijadikan Tepung dari Berbagai Umbi-umbian di Hotel Grand Melia pada Hari Pangan Sedunia tahun 2000.
37. Ceramah mengenai makanan bayi bersama Cerelac Nestle dalam rangka memilih Ibu Cemerlang.
38. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang untuk Usia Lanjut.
39. Press Conference dengan PT Kraft dengan tema Kalsium Penting untuk Kesehatan Tulang di Hotel Nikko.
40. Seminar dan demo masak dengan tema Kalsium bersama PT Kraft Tulangmu di daerah Sentul.
41. *Talk show* pada Festival Kraft dengan tema Pentingnya Kalsium untuk Pertumbuhan Bayi Balita di Lapangan Monas.
42. *Talk show* bersama PT Nestle pada Parenting Centre di Hotel Grand Melia.
43. Seminar dan demo masak untuk ibu-ibu PKK Depok dengan tema Gizi Seimbang untuk menghadapi Menopause dengan sponsor PT Indomilk.
44. Seminar tentang sanitasi dan higiene untuk para katering pabrik bersama Depkes PPMLP di Bekasi.



Bu Tuti bekerja sama dengan Kraft.

45. Seminar tentang sanitasi dan higiene untuk para pengusaha catering di aula Akademi Gizi Depkes Hang Jebat Jakarta.
46. Seminar dan demo masak di UPN Pondok Labu dengan tema Gizi Seimbang Menghindari Osteoporosis dengan sponsor PT Indomilk.
47. Seminar dan demo masak bersama majalah *Femina* dengan tema Hidangan Sehat dan Lezat untuk Penderita Diabetes di gedung Femina.
48. Seminar dan demo masak dengan tema Mengatur Makanan yang Sehat dan Tepat bagi Penderita Diabetes di Rumah Sakit Aini.
49. Seminar dan demo masak di Rumah Sakit Harapan Kita dengan tema Gizi Seimbang untuk Jantung Sehat dengan sponsor PT Nestle.
50. Seminar dan demo masak Hidangan Rendah Garam dengan Memanfaatkan Garam Sintetis di Rumah Sakit Harapan Kita.
51. Seminar bersama tabloid *Nova* tentang Keamanan Pangan Menghindari Penyakit di Hotel Horizon Bekasi.
52. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang dengan Pangan Lokal di Aula Dep. Pertanian dalam acara Hari Kartini untuk karyawan.
53. Seminar untuk pembaca buku *Bayi Balita* dalam acara Festival Buku PT Gramedia.
54. Seminar dan demo masak dengan tema Makanan Sehat untuk Anak Sekolah di kantor Yayasan Gizi Kuliner Jakarta.
55. Seminar dengan tema Gizi Seimbang dengan Pangan Lokal pada Konferensi 7 Organisasi Wanita di Balai Kartini yang dihadiri PKK seluruh Indonesia.
56. Seminar untuk Darma Wanita Pelayanan Pajak DKI Jakarta dengan tema Wanita Menopause Menghindari Osteoporosis.
57. Seminar bersama Prof. Drajat dari IPB dengan tema Manfaat Susu untuk Kesehatan.
58. Seminar dan demo masak bersama minyak goreng Tropical dengan tema Mengatur Makan Sehat untuk Menghindari Penyakit Degeneratif Dini.
59. Seminar dan demo masak dengan tema Kue Tradisional dari Tepung Beras dan Tepung Ketan pada Bogasari Expo di Mall Taman Angrek Jakarta.

60. Seminar dan demo masak dengan tema Kue Tradisional dari Tepung Terigu pada Bogasari Expo di Mall Taman Angrek Jakarta.
61. Seminar bersama wartawan pada pembukaan High Reach Day Care dengan tema Pentingnya Kesehatan Bayi Balita di Sudirman Apartment.
62. Seminar dan demo masak bersama PT Nestle mengenai Kesehatan Jantung di Rumah Sakit Medistra.
63. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi dan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita atas undangan Kowal di Cilangkap.
64. Seminar dan demo masak dengan tema Gizi Seimbang untuk Kesehatan Keluarga di Aula RRI atas undangan Darma Wanita Radio Republik Indonesia.
65. Seminar dengan tema Gizi untuk Produktivitas Tenaga Kerja di Kampus Sekopol atas undangan Polwan Sekopol Pasar Jumat.
66. Seminar dan demo masak dengan tema Memanfaatkan Bumbu Masak untuk Hidangan Sehat.
67. Seminar bersama majalah *Ayahbunda* dengan tema Mengatur Makanan Bayi Balita Sehat Menghindari Penyakit di Hotel Mandarin dengan sponsor Pigeon.
68. Seminar dan demo masak dengan tema Mengolah Ikan untuk Kesehatan atas undangan Dinas Perikanan DKI di Aula Dinas Perikanan DKI.

Suka dan Duka dalam Menjalankan Seminar dan Demo Masak

Orang yang memiliki motivasi kuat tentu akan sebisa mungkin mengatasi hambatan apa pun yang ada dalam menjalankan tugas. Demikian pula dengan Tuti; setiap akan menjalankan program ke daerah, ia selalu berusaha secara maksimal membaca apa yang sebetulnya masyarakat setempat butuhkan dan menjadikannya bahan acuan dalam seminar dan demo masak. Penyampaian materi yang mudah dicerna akan memudahkan audiens menerima ilmu yang dibagikan.

Tak seperti sekarang di mana informasi bisa dengan begitu mudahnya diakses, pada tahun 90-an masyarakat masih sering menemukan kesulitan untuk mendapatkan masukan bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan atau wirausaha demi meningkatkan perekonomian. Namun, persamaannya, baik dulu maupun sekarang program demo masak terus diminati.

Mengadakan pembicaraan interaktif dalam seminar dan demo masak membuat Tuti dapat melihat apa kepentingan audiens dan bagaimana membantu memecahkan persoalan yang mereka hadapi. Di sinilah kepuasan sebagai pembicara memberikan porsi suka lebih besar. Namun, memberikan seminar dan demo masak juga memberikan "duka", terutama ketika ia harus keluar kota dan meninggalkan keluarga. Apalagi jika tempat yang dituju begitu terpencil dan jauhnya hingga perjalanan harus dilakukan dengan pesawat dan diteruskan dengan pesawat kecil serta jalan darat, misalnya saat ke Sangata, Bontang. Meski demikian, Tuti sendiri lebih melihat hal semacam ini sebagai tantangan.



BAGIAN

7

**MELESTARIKAN
Resep Tradisional**

Tuti merasa bersyukur sekaligus beruntung berkat dunia yang digelutinya ia mendapat kesempatan mengunjungi berbagai provinsi di Indonesia. Tak heran jika kemudian tebersit keinginan untuk mencari, menggali, mengenal, dan mempelajari resep-resep tradisional masing-masing daerah sehingga ia dapat memperkenalkan selera satu daerah ke daerah lain. Baginya itu adalah suatu langkah untuk menghargai dan melestarikan makanan tradisional yang merupakan salah satu bentuk budaya kebanggaan Indonesia.

Kesempatan emas itu datang ketika Tuti Soenardi ditunjuk Menperindag sebagai Ketua Festival Makanan Indonesia pada tahun 2002 yang bertajuk Pameran Produksi Indonesia dan Festival Makanan Indonesia. Tugas ini memberinya satu tantangan, menguji kemampuannya dalam mengelola satu festival besar berskala nasional.



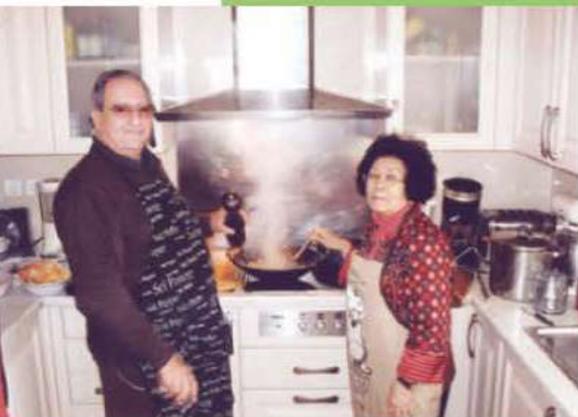
Festival Makanan I.



Festival Makanan II.

Berkat pengalamannya berkunjung ke daerah-daerah, Tuti pun berhasil menghadirkan beberapa perwakilan daerah untuk ikut serta berpameran. Festival yang menyedot perhatian masyarakat ini, yang juga dihadiri oleh presiden masa itu, Megawati Soekarnoputri, berlangsung selama seminggu. Penduduk ibu kota dan sekitarnya dapat mencicipi dan membeli berbagai makanan daerah yang bisa jadi semula tak mereka kenal.

Melihat respons positif dari para peserta pameran serta antusiasme masyarakat yang begitu besar, diputuskanlah untuk mengadakan acara serupa. Maka, digelarlah festival ke-2 di Jakarta Hilton Convention Center dan di Surabaya.



Memasak masakan Indonesia di Athena.



Bersama Miyuki, food specialist dari Jepang.

Penyelenggaraan festival ini memberikan kepuasan batin kepada Tuti dengan terpenuhinya berbagai misi festival, di antaranya:

1. Makanan daerah semakin dikenal di daerah lain sehingga tidak lagi “terkungkung” di satu tempat, tapi juga meramaikan ajang bisnis makanan di daerah di luar kampung halamannya.
2. Laju perdagangan makanan menjadi semakin pesat sehingga menaikkan tingkat perekonomian daerah sekaligus membuka kesempatan kerja bagi masyarakat daerah.
3. Antusiasme wisatawan mancanegara untuk berkunjung ke seluruh pelosok negeri semakin besar, yang akan memperlancar langkah makanan daerah untuk *go international*, sehingga nantinya dapat meningkatkan devisa negara.

Tuti Soenardi bangga karena langkah awal ini selanjutnya diikuti festival serupa, khususnya di masing-masing daerah. Berikutnya Tuti tergugah untuk menyusun satu buku. Maka, terbitlah buku tulisannya yang berjudul *100 Resep Hidangan Indonesia Populer* yang diterbitkan bersama Bogasari dan dijual untuk umum. Sementara itu, Deperindag menerbitkan buku ini dalam bahasa Inggris, yang tidak dijual untuk umum karena khusus dijadikan cenderamata bagi tamu-tamu negara.



Bu Tuti di Athena tahun 2009.

Makanan Indonesia di Mancanegara

Profesi yang ditekuninya ini turut memperluas cakrawala pergaulan Tuti. Di antaranya, ia menjadi kenal dengan seorang *food specialist* dari Jepang, Madame Miyuki, yang mendampingi sang suami yang bertugas sebagai staf di Keduataan Besar Jepang untuk RI. Selama berada di Indonesia, wanita asal negeri matahari terbit ini sengaja belajar

mengolah masakan Indonesia bersama para ibu yang mengikuti suami yang ditempatkan di Indonesia. Kelompok yang terdiri atas 6-8 orang dan dipimpin oleh Miyuki ini belajar selama 6 bulan. Ada kebanggaan tersendiri bagi Tuti mampu berkomunikasi dan berdiskusi mengenai beragam makanan Indonesia dengan kelompok peserta tadi. Apalagi di sini diadakan juga acara makan bersama dengan sajian makanan yang baru dipelajari, juga dialog seputar makanan yang tersaji.

Selanjutnya, setelah merampungkan kursus tadi, Miyuki meminta izin untuk menyelenggarakan *buffet* makanan Indonesia di Tokyo. Ia pun mengundang relasinya dari berbagai bangsa di ibu kota negeri asalnya itu untuk mencicipi cita rasa hidangan Indonesia. Tuti melengkapi sajian khas ini dengan mengirim lauk yang tahan lama, seperti rendang, kering tempe, dll. Ternyata para tamu menikmati perjamuan makanan itu.

Kali lain, dalam kunjungannya ke Paris, Tuti sering menjamu kawan-kawan dekat untuk menikmati sajian menu Nusantara. Dari pengalamannya itu ia mencermati bahwa ternyata lidah orang Prancis cocok saja dengan nasi kuning, opor ayam, gado-gado, dan rendang. Bahkan, ada juga yang kesengsem dengan balado petai! Tuti bangga kuliner Indonesia dapat diterima masyarakat Eropa. Padahal, dalam melakukan perjamuan ini ia menemui kendala, yakni keterbatasan ketersediaan bahan yang dibutuhkannya.

Bulan Desember 2009, Tuti Soenardi menyempatkan diri menyambangi sahabatnya, Madame Charlotte, yang sekarang bermukim di Athena. Lagi-lagi Tuti menjamu sahabatnya itu. Namun sayang, sekali lagi kelangkaan bahan masakan menjadi kendala sehingga tak banyak sajian yang bisa ditampilkannya. Ia berharap dalam kunjungan berikutnya ia akan mampu menyajikan lebih banyak jenis masakan. Harapan serupa pasti dinanti dengan penuh harap oleh kawan-kawan dekatnya yang tinggal di Athena.



YANG Patut Diingat

Sejujurnya Tuti Soenardi mengaku bahwa kiprahnya di dunia gizi memberinya satu kepuasan batin yang sulit dicariandingannya. Dalam rentang waktu yang demikian panjang, 1001 pengalaman menjadi kenangan yang berkesan di hati, tak mudah dilupakan begitu saja.

Berikut beberapa di antara sederet pengalaman unik yang selalu dikenangnya.

Pada tahun 1992, Tuti mengadakan seminar dan demo masak antarprovinsi, berawal dari Medan, disambung keesokan harinya di Pekanbaru, kemudian dilanjutkan ke Padang dan Jakarta. Semula diputuskan rangkaian acara ini akan diselenggarakan secara berturut-turut. Namun, rencana tinggal rencana karena terjadinya hal-hal yang tak terduga. Penerbangan pesawat dari Medan ke Pekanbaru dibatalkan sehingga Tuti yang selalu berusaha menepati janji pun memutuskan untuk menempuh jalan darat. Yang penting baginya adalah bisa tampil dalam acara seminar serta demo masak yang sudah direncanakan tersebut.

Agar bisa tiba di kota Pekanbaru tepat waktu, sang sopir pun menempuh jalan pintas menerobos hutan di kegelapan malam. Dalam perjalanan itu Tuti dan kawan tertidur lelap karena terlalu lelah. Rupanya, ada peristiwa mengerikan terjadi saat mereka tertidur nyenyak. Sekawanan perampok menghentikan mobil gara-gara melihat satu peti rotan

cukup besar di dalamnya. Mereka ingin merampok isinya. Tapi, waktu membuka peti itu mereka hanya menemukan panci, kualii, dan beragam alat dapur yang belum sempat dicuci sehabis demo masak di Medan. Tuti bersyukur Tuhan masih melindungi karena tentu saja perampok sama sekali tidak tertarik pada "harta karun" seperti itu.

Pada tahun 2008 diselenggarakanlah acara dengan tema Kearifan Perempuan dalam Meningkatkan Ketahanan Pangan dan Gizi Keluarga melalui festival makanan di Balai Kartini Jakarta. Penyelenggaranya adalah 7 organisasi wanita. Pada kesempatan ini ada surat permintaan dari SIKIB



Festival Makanan II

agar Tuti menyumbangkan ide dalam rangka pembuatan maskot.

Pada era ini pemerintah sedang giat mencanangkan aneka sumber karbohidrat untuk dimanfaatkan sebagai makanan pokok. Terlintas dalam benak Tuti untuk menampilkan sebuah lumbung dengan dinding ditutup dodol dari tepung sukun. Lumbung yang biasanya digunakan untuk menyimpan padi pun disulap menjadi tempat yang juga menyimpan bahan-bahan makanan sumber karbohidrat lainnya sehingga ada padi, singkong, ubi, talas, jalang, lengkap dengan jenis tepung-tepungannya. Ide dasar ini selanjutnya diwujudkan secara fisik oleh seorang arsitek perempuan, Ir. Shinta, dan acara pun berlangsung dengan sukses.

Pada masa pemerintahan Presiden Suharto tahun 1986, panitia Hari Pangan Sedunia menugaskannya membuat pepes ikan raksasa yang luar biasa besar, dengan panjang 4,5 m dan lebar bagian perut 90 cm. Cita rasa pepes ini juga harus mewakili selera 27 provinsi. Tantangan ini pun diterimanya dan wujud kreasi pepes raksasa itu dipamerkan di Taman Mini Indonesia Indah.



Pepes Ikan Raksasa

Suatu ketika seorang perwira tinggi Polri datang menemui Tuti untuk berkonsultasi mengenai jenis diet terkait penyakit liver yang dideritanya. Tuti pun memberikan penjelasan sesuai kondisi perwira tersebut. Setelah sang istri mendengarkan cara pengolahan menu diet yang disarankan dan merasa tak mampu mengolahnya, ia meminta Tuti menyajikannya dalam bentuk menu siap santap.

Ternyata, kesediaan Tuti membantu pasien pertama ini berbuah kesuksesan. Keberhasilannya mengelola makanan menjadi berita menyenangkan bagi para penderita bermacam-macam penyakit. Hal itu selanjutnya tersebar luas dari mulut ke mulut hingga akhirnya Tuti pun disibukkan dengan urusan katering eksklusif ini. Jadi, bisa disebut Tuti-lah pionir katering untuk orang sakit. Itulah asalmuasal ia mendirikan

katering bagi pasien yang tidak menjalani rawat inap di rumah sakit, dari tahun 80-an sampai sekarang menjadi Tuti Soenardi Healthy Food. Sampai hari ini permintaan akan jasanya terus berdatangan dan Tuti merasa puas serta bahagia mengetahui mereka yang membutuhkan bantuannya mendapatkan manfaat bagi proses kesembuhan mereka.

Saat itu Bapak Ali Sadikin sedang melakukan cangkok ginjal di RRC. Sebelum beliau kembali ke Jakarta, kawan lama Tuti (seorang perwira ALRI) mengirim berita mengenai kebutuhan beliau akan makanan diet. Tuti yang memang

menyukai tantangan amat antusias. Dengan cermat ia menyusun menu sesuai kondisi kesehatan Bang Ali waktu itu. Saat baru tiba, HB beliau hanya 7. Setelah ± 2 bulan menaati menu diet yang dirancang Tuti, HB beliau meningkat menjadi 14 dan kesehatan beliau juga berangsur membaik.



Salah satu karya tulis Bu Tuti.

Tuti merasa amat bahagia dapat membantu memulihkan kesehatan mantan gubernur DKI itu. Namun, ternyata Tuhan berkehendak lain. 5 tahun kemudian Bang Ali dipanggil menghadap Sang Khalik.

Di bidang pendidikan, Tuti sejak tahun 1961 hingga 2010 mengajar di Akademi Gizi yang sekarang tumbuh menjadi Poltekkes Jurusan Gizi. Tak terhitung lagi jumlah mantan anak didiknya. Peristiwa mengejutkan sekaligus menyenangkan sering nenek 8 cucu ini rasakan ketika bertemu lagi dengan mantan anak didiknya kala tampil sebagai pembicara di pelbagai kesempatan, terutama di daerah. Reuni ini kerap berlangsung begitu mengharukan karena meski tidak bertugas sebagai panitia, para ahli gizi mantan muridnya tersebut meluangkan waktu untuk bertemu dengan Tuti.

Saat buku-bukunya diterbitkan oleh PT Gramedia Pustaka Utama, di

antaranya yang berjudul Makanan Bagi Balita, tak terkira kebahagiaan Tuti. Kepuasan batin tiada tara dirasakannya setiap menyadari buku tersebut sampai hari ini terus menjadi panduan para ibu muda. Bahkan, salah satu judul bukunya sudah dicetak ulang sebanyak 13 kali. Membagikan ilmu, menularkan pengalaman, dan menjadikan dirinya berguna untuk orang lain adalah semangat hidup yang selalu tertanam dalam sanubarinya. Oleh karena itu, ia benar-benar merasa amat tersanjung bila berkunjung ke suatu daerah dan bertemu dengan para ibu muda yang mengaku menjadikan buku tersebut panduan dalam membesarkan putra-putri mereka sehingga tumbuh sehat.

Persahabatan dengan Madame Charlotte sejak tahun 1971 sungguh memberikan kesan yang begitu mendalam. Tuti, yang menganggap memelihara persahabatan sebagai "seni" yang tak ternilai harganya, selalu berusaha agar kesinambungan hubungan silaturahmi terus terjaga sampai kapan pun. Ia meyakini bahwa persahabatan selalu membuahkan hal-hal positif. Akibat persahabatan ini, Tuti yang berhati hangat jadi merasa memiliki keluarga di benua biru itu. Meski kini sang sahabat sudah tak lagi bermukim di Paris dan pindah ke Athena, persahabatan itu tetap terbina, bahkan semakin erat dan akrab.



Kuliah Masak BLK



Bu Tuti bersama sahabat sejatinya.

Hubungan bisnis dengan para pakar kuliner di Bangkok pada tahun 1980 berlangsung dengan begitu hangat hingga akhirnya berubah menjadi kerja sama yang saling menguntungkan. Penyelenggaraan cooking tour yang Tuti kelola pun selalu terlaksana dengan mulus dan lancar berkat persahabatan sejati ini. Hubungan yang terpelihara baik pun menciptakan hubungan batin yang kuat.

Kerja sama yang penuh kesan serta berkesinambungan di Manado membuat Tuti memiliki keluarga baru di sana. Keluarga Dr. Ratulangi selalu mendapat tempat khusus di hatinya.

Banyaknya pengalaman unik mengesankan ini membuat Tuti Soenardi ingin menularkan sikap hidupnya kepada semua orang, dengan menjadikan diri sendiri bermanfaat untuk orang lain. Seiring dengan tulusnya niat memelihara persahabatan, akan terpenuhilah kebahagiaan sukma dan raga.



**KARYA TULIS
dan Penghargaan**

Salah satu prestasi Tuti yang patut dibanggakan adalah diterbitkannya berbagai tulisannya terkait dunia seni, kesehatan, dan kuliner. Selain menjadi penulis di beberapa harian ibu kota, Tuti juga kerap menulis untuk majalah *Femina*, *Ayahbunda*, *Sarinah*, *Swara Kartini Indonesia*, juga koran minggu harian *Kompas*, tabloid *Nova*, dan tabloid *Senior*.

Kiprahnya dalam penulisan buku terkait dengan gizi dimulai dengan permintaan media cetak, sesuatu yang merupakan tantangan bagi orang yang berprofesi sebagai ahli gizi. Pertama, ia memberanikan diri menyusun buku yang dimanfaatkan untuk promosi produk makanan kesehatan jantung. Dari sini, berkembanglah penulisan buku gizi dan kesehatan dengan resep-resep yang temanya disesuaikan. Lebih dari 20 buku dengan bahasa sederhana telah diterbitkan untuk penyuluhan masyarakat, antara lain:



1. **Masakan Rendah Kolesterol Hidangan Tradisional Indonesia**

- a. *Hidangan Tradisional Indonesia*
- b. *Hidangan Oriental*
- c. *Hidangan Barat*
- d. *Kue-Kue Rendah Kolesterol*

2. **Hidangan Bayi dan Balita**

- a. *Makanan untuk Tumbuh Kembang Bayi*
- b. *Makanan Balita untuk Tumbuh Sehat dan Cerdas*
- c. *Variasi Makanan Bayi dan Balita*
- d. *Makanan Sehat Penggugah Selera Makan Balita*
- e. *Aneka Makanan Selingan untuk Balita*
- f. *Makanan Prima Bayi dan Balita*
- g. *Makanan Penderita Autis*
- h. *Variasi Sarapan Pagi*

3. **Hidangan untuk yang Bermasalah dengan Kesehatan**

- a. *Hidangan Sehat untuk Penderita Kanker*
- b. *Hidangan Sehat untuk Penderita Hepatitis*
- c. *Hidangan Sehat untuk Penderita Hipertensi*
- d. *Hidangan Sehat untuk Penderita Diabetes Mellitus*
- e. *Hidangan Rendah Kalori untuk Kesehatan dan Kecantikan*

4. **Buku lain:**

- a. *100 Resep Hidangan Lezat & Sehat dari Bumi Indonesia*
- b. *Makanan Pendamping ASI: Jus Buah & Bubur Susu*
- c. *Makanan Pendamping ASI: Makanan Tim untuk Bayi*

- d. *100 Sup Hidangan Nikmat untuk Jantung Sehat*
- e. *Aneka Sup untuk Balita*
- f. *Bekal Sekolah Anak*
- g. *100 Resep Hidangan Nikmat untuk Jantung Sehat*
- h. *35 Resep dengan Sayur Lezat untuk Balita*
- i. *100 Resep Hidangan Lezat untuk Menurunkan Kolesterol*
- j. *Hidangan Nikmat Bergizi dari Bumi Indonesia : Aneka Sajian Nikmat Olahan Lain*

Buku-buku di atas masih beredar, kecuali beberapa yang membutuhkan revisi dari segi gambar serta tren makanan baru. Masih banyak tema buku yang belum tertangani karena kegiatan menulisnya selalu tertunda akibat proyek lain yang juga mendesak untuk diselesaikan.

Sementara itu, kegiatan menulis untuk media cetak dilakukannya secara berkesinambungan dengan tema:

1. "Makanan Indonesia" di surat kabar harian edisi Minggu
2. "Informasi tentang makanan anak" di majalah khusus kesehatan anak
3. "Resep dan informasi gizi serta kesehatan" di tabloid mingguan

Sejumlah penghargaan yang pernah Tuti Soenardi terima, di antaranya:

1. Penghargaan Parama Boga Nugraha dari Menteri Negara Pangan dan Hortikultura RI pada Hari Pangan Sedunia XVIII tahun 1998 atas karyanya membuat pepes raksasa pada acara yang dibuka oleh Presiden.
2. Penghargaan selaku Ketua Yayasan Gizi Kuliner Jakarta dari Menteri Kesehatan RI yang disampaikan oleh Wakil Presiden Megawati Soekarnoputri di Cirebon pada Hari Kesehatan Nasional ke-35 tahun 1999 untuk program pendidikan kesehatan makanan dan lingkungan pada pengusaha jasa boga.
3. Penghargaan dari media *Nova* yang disampaikan oleh Ibu Menteri Pemberdayaan Wanita pada tanggal 5 Mei 2004, penghargaan sebagai wanita yang bekerja tidak kenal lelah untuk keluarga dan masyarakat dengan upayanya berkeliling Indonesia melakukan penyuluhan gizi kuliner.



Penghargaan dari Yayasan Jantung Sehat

4. Penghargaan ABC Culinary Award tahun 2007.
5. Penghargaan dari majalah *Femina* pada ulang tahun *Femina* ke-35 tahun 2007 atas prestasi kerjanya.
6. Piagam Penghargaan Lencana Tanda Jasa Mitra Utama dari Yayasan Jantung Indonesia pada 9 November 2009 karena telah mendukung dan menyukseskan program Yayasan Jantung Indonesia.
7. Persagi Award sebagai tokoh gizi bidang kewirausahaan yang diberikan di Surabaya, 12 November 2009, dalam acara Kongres Persagi ke-24.

Selain itu, ada satu tabloid—yang telah memintanya berkeliling kota-kota besar di Indonesia melakukan demo masak sambil memasukkan pesan tentang gizi untuk kesehatan sehingga berbeda dari demo masak biasa—yang memberikan penghargaan kepada Tuti Soenardi atas dedikasi dan perjuangan tak kenal lelahnya bagi keluarga dan lingkungan sehingga bisa menjadi suri teladan bagi kaum perempuan. Piagam penghargaan ini disampaikan oleh Ibu Menteri Peranan Wanita dengan menyematkan peniti emas.

Pengabdianya pada dunia gizi tidak terbatas pada apa yang tersebut di atas. Masih banyak hal lain yang tidak bisa ditulis satu per satu. Namun, secara umum banyak wartawan yang membutuhkan informasi tentang gizi menghubunginya melalui telepon ataupun datang untuk melakukan wawancara. Demikian juga masyarakat yang membutuhkan informasi kerap menghubunginya melalui telepon, yang tentu saja dilayaninya selama ia tidak sedang ada acara.



Penghargaan dari tabloid Nova.

Seperti tertulis dalam penghargaan yang pernah diterima, pengabdian bukan hanya untuk masyarakat dan lingkungan, tapi juga untuk keluarga. Sebagai orangtua, ia berhasil membagi waktu untuk mendidik anak-anaknya hingga semua meraih gelar sarjana dan bekerja dengan posisi membanggakan. Jadi, pengabdian tanpa lelah pasti ada hikmahnya.



PENGABDIAN
TANPA HENTI
di Dunia Gizi
dan Kuliner

DANCOW PARENTING CENTER Program Prestasi (Program Edukasi Orangtua untuk Anak Indonesia)

Dancow, salah satu merek produk susu yang banyak dipilih anak dan orangtua di Indonesia, pada tanggal 6 Mei 2006 meluncurkan program PRESTASI (Program Edukasi Orangtua untuk Anak Indonesia) di bawah payung Dancow Parenting Center (DPC). Program ini mencerminkan komitmen Nestle Dancow untuk mendukung perkembangan anak-anak Indonesia yang optimal, baik secara fisik maupun mental, melalui rangkaian produk benutrisi lengkap dan seimbang serta program pola asuh anak yang tepat untuk orangtua dan pendidik.



Dancow Parenting Centre

DPC menghadirkan serangkaian program pendidikan pola asuh anak yang dikembangkan oleh para ahli secara terintegrasi—meliputi topik-topik tentang faktor mental, fisik, dan lingkungan—dan dikemas dalam bentuk seminar bagi para orangtua dan pendidik. Nestle Dancow menyadari bahwa gizi yang dipersembahkannya untuk pertumbuhan fisik perlu dilengkapi dengan pengetahuan orangtua serta pendidik akan perkembangan psikologis dan mental anak.

Dengan demikian, anak pun dapat tumbuh menjadi individu yang seimbang dalam bersikap, berpikir, dan berperilaku, baik secara emosional maupun intelektual, juga tahu hal terbaik yang harus dilakukannya untuk diri sendiri juga lingkungan sekitar.

Esensi dari program ini adalah keberadaan para pakar dalam dunia tumbuh kembang anak, yaitu Tuti Soenardi (pakar gizi), dr. Hardiono D. Pusponegoro, Sp.A. (K) (dokter spesialis anak senior), dr. Endang Darmoutomo (dokter spesialis nutrisi klinis), dan Prof. Dr. Sarlito W. Sarwono (psikolog senior). Mereka terlibat langsung dalam penyusunan modul ataupun menjadi fasilitator dalam seminar. Keterlibatan langsung para pakar tersebut menjadikan program DPC sebagai program dengan kebenaran informasi yang disampaikan terjamin serta sangat kredibel.



Demo Healthy Food bersama Bu Tuti

Sebelum peluncuran hari itu, program DPC telah diujicobakan pada beberapa sekolah mitra Dancow untuk mengevaluasi penerimaan orangtua dan guru terhadap program, metode, fasilitator, serta topik yang disampaikan dalam seminar. Dari lebih 10 sekolah tempat pelaksanaan uji coba, 99% peserta menginginkan program ini dilanjutkan. Untuk itu, program ini pun diluncurkan untuk pelaksanaan selanjutnya di seluruh wilayah DKI dan kawasan Botabek.

Hasil uji coba ini merupakan sebuah bukti nyata bahwa para orangtua dan pendidik saat ini membutuhkan informasi tentang pola asuh anak yang tepat, yang dapat mereka percaya dan sesuai dengan pola serta norma hidup keluarga di Indonesia. Selama ini mereka dihadapkan pada berbagai sumber informasi dari internet dan bahan bacaan yang belum tentu tepat jika diterapkan dalam keluarga Indonesia dengan segala keunikannya.

Selanjutnya, program Dancow Parenting Center disosialisasikan di 5 provinsi, yaitu Bali, Jawa Tengah, Sumatera Barat, Sulawesi Selatan, dan Kalimantan Tengah dengan pelaksanaan melibatkan ketua penggerak dan anggota PKK provinsi bekerja sama dengan ahli gizi dari Dewan Pimpinan Daerah (DPD) Persagi. Daerah menyambut program ini dengan antusias karena mendapatkan penyuluhan yang bermanfaat, yaitu:

1. Sosialisasi gizi yang dibutuhkan oleh anak (dari ahli gizi)
2. Sosialisasi pola asuh anak yang tepat disertai contoh permainan anak (oleh psikolog)
3. Demo masak makanan sehat untuk anak (oleh ahli gizi kuliner)

High Reach Premium Day Care

Sudah sejak lama *day care* banyak bermunculan di Jakarta. Namun, High Reach yang didirikan pada tahun 2007 ini bukan tempat penitipan anak biasa yang sekadar menjadi tempat berkumpul untuk bermain, belajar, dan beristirahat dalam lingkungan anak-anak berusia sama. High Reach lebih mementingkan bantuan bagi orangtua yang bekerja dalam hal asah, asih, dan asuh anak sehingga perkembangan serta pertumbuhan anak pun dapat tercapai secara optimal sesuai usia mereka.

Dalam hal makanan, High Reach selalu memilih asupan makanan yang berkualitas, dengan keyakinan bahwa semua kegiatan dapat berlangsung baik sepanjang kesehatan yang terkait dengan jenis makanan terjamin. High Reach mempertimbangkan banyak hal karena setiap anak yang bergabung, walaupun masih bayi, membawa latar belakang pengetahuan orangtua, pembiasaan, serta reaksi tubuh yang berbeda. Jadi, asupan makanan yang sama belum tentu memberikan hasil yang sama pada setiap anak. Oleh karena itu, High Reach pun memutuskan untuk mengadakan program *healthy food*, pemberian makanan sehat dari Tuti Soenardi. Nama besar di dunia kesehatan dan gizi ini menjadi jaminan keberhasilan High Reach dalam mengadakan makanan sehat yang dimaksud. High Reach memercayakan standar kualitas makanan anak-anak kepadanya, mulai dari pemilihan bahan, pengolahan, hingga penyajian makanan yang baik. Selain menyediakan, High Reach juga berusaha agar setiap anak terdidik untuk segera melahap makanan sampai habis.

Nama Tuti Soenardi tidak bisa dilepaskan dari kegiatan High Reach yang masih berjalan hingga hari ini. Tuti Soenardi Healthy Food menjadikan permasalahan umum pada anak—seperti sulit makan, tidak mau makan sama sekali, atau hanya mau makan jenis makanan tertentu—dapat diatasi. Anak pada setiap kelompok usia mendapatkan penyajian makanan yang berbeda, tapi dengan nutrisi yang lengkap. Bahkan anak yang masih berada dalam tahap pengenalan terhadap berbagai jenis makanan pun akan mendapatkan penyajian khusus serta pendekatan yang berbeda untuk merangsang nafsu makannya. Yang menyenangkan, setiap tiba libur panjang, banyak ibu menyampaikan bahwa rata-rata mereka harus mengikuti metode High Reach sehingga selama libur anak-anak tetap bersemangat untuk makan. Ya, semua metode mujarab tadi High Reach dapatkan dari *the one and only*: Tuti Soenardi.

Pelatihan untuk Mahasiswa FKM Papua

Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian RI, dalam upaya penanganan pangan lokal dari beberapa daerah, memberikan kepercayaan pada Yayasan Gizi Kuliner Jakarta untuk memasyarakatkan misi ini. Kegiatan ini berupa penciptaan resep, juga penyelenggaraan seminar dan demo masak di daerah-daerah. Maka, apa pun permintaan penjualan pangan lokal, Yayasan Gizi Kuliner Jakarta selalu bekerja sama dengan Badan Ketahanan Pangan, demikian juga sebaliknya.



Bu Tuti bersama mahasiswa di Papua

Fakultas Kesehatan Masyarakat Papua meminta kegiatan pelatihan untuk mengangkat pangan lokal. Mereka berkeinginan mengangkat potensi pangan yang ada menjadi pangan yang dapat diandalkan oleh masyarakat setempat. Bahan pangan yang dimaksud adalah: ubi, pisang, singkong, sagu, dan jagung.

Pada tanggal 12-13 Februari 2010, Yayasan Gizi Kuliner Jakarta menyelenggarakan latihan kuliner yang diikuti oleh 50 mahasiswa. Dalam kurun waktu 2 hari ini para mahasiswa memperoleh motivasi awal, yang perlu

ditindaklanjuti secara berkesinambungan. Pemberian motivasi awal ini membagi para mahasiswa ke dalam 2 kelompok dengan materi:

1. Ceramah mengenai gizi kuliner
2. Penyampaian informasi dari Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian RI mengenai pemanfaatan gizi pangan lokal serta industri tepung, yang diharapkan dapat disosialisasikan kepada masyarakat setempat.
3. Praktik pengolahan pangan lokal sehingga dapat lebih meningkatkan nilai sosial pangan tersebut dan menjadikan masyarakat setempat lebih menghargai serta meminati makanan lokal.

Di sini, Tuti Soenardi bersama rekan-rekan, dengan bantuan Badan Ketahanan Pangan Pusat, berkoordinasi dengan Badan Ketahanan Pangan Daerah. Demikianlah ia berusaha mewujudkan misi menyosialisasikan pangan lokal, lengkap dengan informasi gizi serta kulinernya, demi memaksimalkan gizi untuk mencapai masyarakat Indonesia yang sehat.



Cooking Tour

Kerja Sama dengan UFM Cooking School Bangkok

Mewakili Lembaga Kuliner Indonesia, pada tahun 1991 Tuti Soenardi mendapat undangan dari perwakilan U.S. Wheat di Indonesia untuk mengikuti pelatihan dan kursus mengenai nilai gizi, kebutuhan gizi untuk mencapai gizi seimbang, serta cara pengolahannya di UFM Bangkok,

sebuah sekolah bertaraf internasional dengan fasilitas tempat belajar yang lengkap dan memadai. UFM Bangkok sendiri menyelenggarakan pelatihan dan kursus masak selama seminggu untuk perwakilan beberapa negara, antara lain Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Thailand. Kegiatan ini berlangsung atas biaya dari U.S. Wheat.

Pengalaman mengikuti kursus dan pelatihan ini menggugah gagasan Tuti untuk menyelenggarakan wisata boga ke Bangkok mengolah masakan Thai. Bekerja sama dengan *Marina Tours Travel* (dulu *Iwata*), setiap tahun, selama 5 tahun berturut-turut, Tuti mengadakan *cooking tour* bagi para peminat

dengan membawa rombongan melakukan tur kursus masak. Kegiatan ini membuahkan hubungan kerja sama yang baik dengan *general manager* dan seluruh staf sekolah tersebut. Sayangnya, kegiatan ini harus terhenti gara-gara krisis ekonomi yang melanda tanah air.



Bu Tuti pada UFM Bangkok 2005

Walaupun kerja sama dengan UFM tak ada lagi, ikatan silaturahmi Tuti dengan mereka tetap terpelihara dengan baik. Bahkan dalam rangka penerbitan buku ini, Tuti Soenardi sengaja menemui Wantana Thong Thai, pimpinan beberapa perusahaan, untuk bernostalgia dan mengenang kembali kegiatan bermanfaat tadi. Kenangan-kenangan manis bersama Wantana begitu berkesan di hati. Tuti selalu teringat waktu pertama kali ia datang di Bangkok untuk mengadakan pelatihan serta kursus, dan Wantana sendiri yang datang menjemput ke bandara. Pertemuan kembali yang berlangsung dalam acara makan siang di sebuah resto Italia itu amat membahagiakan hati Tuti Soenardi. Ikatan yang terjalin itu ternyata tidak pernah terputus, meski secara bisnis tak lagi berkelanjutan.

Kerja Sama Lain Dengan UFM

Hubungan yang pernah terjalin dengan UFM Bangkok dan tetap terpelihara itu membuahkan kerja sama berikutnya. Pada tanggal 18 Februari 2010, PT Kraft Indonesia meminta Tuti Soenardi menjadi salah seorang pembicara

dalam program pemberian hadiah kursus di UFM Cooking School Bangkok bagi para penjual yang memenuhi ketentuan omzet dari keju Kraft. Kursus ini sendiri diikuti 40 peserta (semuanya pengusaha makanan) yang memanfaatkan keju Kraft dalam olahan mereka. Selain mengikuti kursus *baking* yang memanfaatkan bahan keju dalam pengolahannya, mereka juga mendapatkan pengarahan dari Tuti Soenardi mengenai sanitasi



Kursus masak di UFM Bangkok

dalam usaha catering. Juga, tentu saja, mereka mendapat tambahan informasi mengenai pemanfaatan keju sesuai nilai gizi serta mengapa keju digolongkan sebagai salah satu sumber zat gizi yang penting. Tak kalah penting adalah kepedulian akan sanitasi dan higiene dalam melaksanakan bisnis makanan karena urusan penting ini berkaitan erat dengan nama baik perusahaan dan jika diabaikan bisa berakibat pada kerugian.

Selain diikuti para pengusaha makanan yang memanfaatkan produk keju, kursus ini juga dihadiri 3 pejabat dari Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian RI. Selain berupaya menyimak wawasan pangan di Thailand, kursus ini juga berkaitan dengan penerapan pangan lokal dalam arahan makanan global sehingga dihasilkanlah makanan yang memenuhi selera masyarakat. Itulah angan-angan luhur yang ada di hati Tuti Soenardi, meningkatkan kedudukan pangan lokal agar mendapat tempat menguntungkan di kalangan masyarakat luas.





Sobat Saya,
MADAME TUTI

Sewaktu menghadiri peringatan hari ulang tahunnya yang ke-75 pada 14 Oktober 2009, saya menyadari betapa persahabatan saya dengan Madame Tuti bukan hanya seumur jagung.

Malam itu ia masih tampil memikat. Kesan “chic” begitu lekat dalam kepribadiannya. Busana warna biru turquoise, aksesoris yang serasi, serta *hair style* yang tak pernah berubah merupakan kesatuan *trade mark* yang turut memopulerkan dirinya.

Saat masih berstatus wartawati di majalah *Femina*, saya mengenalnya hanya sepintas lalu, sebagai penulis beberapa buku yang berkaitan dengan gizi. Keakraban mulai tumbuh ketika saya bergabung dalam tim kerja Lembaga Kuliner Indonesia. Tuti yang energik memacu saya untuk mempraktikkan kembali pengetahuan bahasa saya dengan berdialog dalam bahasa Prancis. Akhirnya, wanita berhati lembut dan keibuan ini meningkatkan kemampuan saya berdialog dalam bahasa Prancis, tidak lagi sekadar berucap, “*Je vous aime beaucoup.*” Dan tidak hanya berhenti di situ! Saya yang “buta” tentang bidang kuliner, apalagi dunia masak-memasak, menjadi terpacu untuk tampil sebagai “asisten” andal dalam beberapa kesempatan demo masak yang dilaksanakannya.

Bagi saya, Tuti adalah seorang sahabat yang mampu menularkan hal-hal positif ke dalam kehidupan saya. Meski tak bisa tampil piawai seperti dirinya, kini saya punya rasa percaya diri untuk mengolah beberapa resep (di dapur pribadi saya yang diberikan olehnya beberapa tahun lalu). Oleh karena itu, saya amat berbesar hati sekaligus tersanjung sewaktu Tuti memercayai saya untuk menulis buku ini.

Sepanjang waktu dalam proses penulisan buku ini, kenangan-kenangan lama bersamanya kembali menari-nari dalam benak saya; pengalaman demo masak di Manado yang seru, di Ambon yang menggetarkan, di Bandung yang menegangkan, di Semarang yang memikat, dan di Medan yang menyenangkan.

Madame Tuti Soenardi, je vous aime beaucoup, toujours! Dan bila saya diizinkan untuk mengungkapkan ketulusan hati saya untuknya,

Satu garis punya 2 titik,
Satu segitiga punya 3 titik,
Satu segi empat punya 4 titik,

Persahabatan kita terdiri atas berjuta-juta titik, yang tak akan pernah punya akhir.

Beserta rasa cinta saya kepadanya,
Yatie Asfan Lubis
Medio Maret 2010



BAGIAN

12

**Kegiatan 8 Tahun
TERAKHIR SEBELUM
BERPULANG**



Berkunjung ke Eropa Sambil mencari Buku-
Buku Referensi Kesehatan dan Kuliner



Di Athena



Mengisi acara di Radio, 2010



September 2010
Pelatihan di Palangkaraya,





Tahun 2010 Acara bertema 4 Dasawarsa Tuti Soneardi Berkarya di Dunia Gizi dan Kuliner Peluncuran 3 buku

TAHUN 2012



26 Januari 2011

Seminar dan Demo Masak dengan YAYASAN JANTUNG INDONESIA, DIRJEN PAJAK- Sehat Jantungku dengan Pola Makan Gizi Seimbang

1 Maret 2011

Seminar dan Demo Masak dengan Depatemen Kelautan dan Perikanan Pontianak, Sehat, Kuat Dan Cerdas Dengan Ikan

21 Mei 2011

Seminar mengenai **Perubahan Perilaku Konsumsi Pangan Masyarakat Ke Arah Konsumsi Pangan Beragam Bergizi Berimbang**, di FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNRIYO

24 Mei 2011

Seminar dan Demo Masak dengan Jalasenatri Pusat - **Sehat Jantungku melalui Gizi Seimbang dengan Ikan**

Juni 2011

Kerjasama dengan Kraft untuk pembuatan resep sahur dan berbuka puasa dengan memakai keju Kraft



Oktober 2011
BALI TRIP



2011 - 2012

Keliling Amerika December 2011 - January 2012 (NY, Orlando, LA, LV, SF)



2012

Trip Malang - Surabaya



2012

Mengajar di Akademi Gizi Jakarta, untuk materi **Pengetahuan Kuliner, Makanan Continental dan Makanan Oriental**



Oktober 2012

Trip Bangkok

2012

Lomba kreasi resep HEPATOSOL

TAHUN 2013



20 - 21 Juni 2013

Pembicara SHORT COURSE 2013,
**UPAYA PENINGKATAN PELAYANAN
GIZI BERBASIS KULINER**, di UGM
Program Pasca Sarjana, Fakultas
Kedokteran UGM, Program Studi Ilmu
Kesehatan Masyarakat



27 Juni 2013

Peluncuran 2 buku **TEORI-DASAR KULINER**
100 Resep Hidangan Tradisional
Sajian Nasi Sehat Lengkap Gizi



Juli 2013

Jalan-jalan ke Singapore bersama keluarga
Sekaligus mencari buku referensi

Oktober 2013

Kontes Kreasi Resep
Nutrican Kalbe, AsDI

2013 - 2014

Berlibur bersama cucu ke Amerika
sekaligus mencari buku referensi



2013

Berlibur ke Amerika Sambil Mencari Buku-buku Refrensi Kesehatan dan Makanan



2013
Penghargaan Peduli Gizi

TAHUN 2014



2014

Pelatihan Teori Dasar Kuliner RSCM
Makassar – Semarang - ASDI

11 Juli 2014

Seminar festival kuliner di Manado



18 Agustus 2014

PELATIHAN KATERING DIET
**Apilkasi Kuliner Dalam Usaha
Katering Diet**
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes,
Semarang



2014

Penghargaan dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Anugerah kebudayaan dan maestro Seni Tradisi sebagai Pelestar dan Pengembangan Budaya

TAHUN 2015

Februari 2015

Demo masak KANKER – NUTRICAN



Mei 2015

Pelatihan kuliner dasar

Pelatihan kuliner PENINGKATAN MUTU MAKANAN RUMAH SAKIT

Peserta: Ahli gizi Rumah Sakit - Malang

2015

Bangkok Trip

Juni 2015

Pelatihan kuliner dasar

Pelatihan kuliner PENINGKATAN MUTU MAKANAN RUMAH SAKIT

Peserta: Ahli gizi Rumah Sakit - Semarang

Agustus 2015

Pelatihan kuliner dasar

Pelatihan kuliner PENINGKATAN MUTU MAKANAN RUMAH SAKIT

Peserta: Ahli gizi Rumah Sakit - Jakarta

11-12 Agustus 2015

Seminar demo masak

Pengalaman Wira Usaha di bidang Gizi Kuliner

JURUSAN GIZI POLTEKKES
KEMENKES SEMARANG

21-24 Oktober 2015

LOMBA HOSPITAL DIETETIK
CONTEST 2015 dengan Nephrisol

November 2015

Lomba masak **pangan lokal**
Kongres Persagi Yogya

Desember 2015

Seminar demo masak **HARI BAKTI PU**
Kantor Kementerian PU

12 Desember 2015

Seminar mahasiswa POLTEKKES GIZI
MODIFIKASI KULINER UNTUK MENCAPAI
GIZI SEIMBANG



Ibu-Ibu melati Bakti Kartinian

TAHUN 2016

2016

Lebaran bersama keluarga
sambil istirahat di Singapore



5 - 6 Oktober 2016

Pelatihan Kuliner dan Praktik Memasak
RSAB HARAPAN KITA



20 - 21
Oktober 2016

Pelatihan kuliner dasar
Pelatihan kuliner PENINGKATAN MUTU
MAKANAN RUMAH SAKIT
Peserta: Ahli gizi Rumah Sakit - Denpasar

17 - 18 November 2018

Pelatihan kuliner dasar
Pelatihan kuliner
PENINGKATAN MUTU
MAKANAN RUMAH SAKIT
Peserta: Ahli gizi Rumah Sakit
- Padang



TAHUN 2017

Januari 2017

Membuat booklet resep TROPICAL

Maret 2017

Menjenguk anak didik belia di Bangkok, Thailand
Bangkok

18 April 2017

Seminar dan demo masak **"Kesehatan Jantung untuk Ibu-Ibu Lansia"**. dalam rangka memperingati **Hari Kartini**.

Peserta: Ibu-Ibu Melati Bakti di Gedung Pendopo Kemang



July 2017

Beristirahat dan lebaran di Kuala Lumpur 2017



3 Agustus 2018

Temu kangen **PIONER KULINER INDONESIA**, Di Balai Sarwono, Kemang-Jakarta Selatan



27 - 28
Oktober 2017

Pelatihan Kuliner **MENGGANGKAT MUTU MAKANAN RUMAH SAKIT**, KENDAL
Peserta: ahli gizi RS di Jawa Tengah



Desember 2017

Menjenguk cucu yang sekolah di Amerika dan mencari buku tentang Cancer Food



2017
Berlibur ke Amerika Sambil mencari Buku-buku Referensi tentang Kesehatan dan Makanan

TAHUN 2018



Februari 2018

Menjenguk anak didik di Bangkok, Thailand

Februari 2018

Terbitnya buku terakhir yang ditulis beliau selama sedang menjalani pengobatan. **500 RESEP MAKANAN SEHAT UNTUK BAYI DAN BALITA**



Maret - Juni 2018

Proses penyusunan materi buku bersama Tim **PERJALANAN KULINER DI INDONESIA**



Kesan & Pesan
MEREKA

Mirta Karto Hadiprodjo
FEMINA GROUP

Pada era 1980-an, di tanah air belum beredar satu pun majalah yang mampu menjadi “kawan yang tepat” bagi para ibu muda. Melihat fakta itu, dengan mengacu pada majalah berbahasa Jerman *Etern*, kami pun menerbitkan majalah *Ayahbunda*.

Majalah *Ayahbunda* berfokus pada penyampaian beragam informasi yang “harus” para ibu muda ketahui karena seiring perkembangan zaman tuntutan akan pengetahuan mengenai makanan serta kesehatan bayi dan balita tak bisa lagi dielakkan. Berangkat dari sana, kami pun menghubungi Ibu Tuti Soenardi yang kami kenal sebagai seorang ahli gizi, penulis, serta pencipta resep-resep inovatif. Yang terjadi selanjutnya adalah kami merasa begitu beruntung berkesempatan menampilkan beliau sebagai konsultan gizi. Ibu-ibu muda pun tidak lagi hanya menghadirkan “resep leluhur” berupa bubur, bayam, wortel, dan hati ayam yang haluskan kepada buah hati mereka, tetapi juga resep-resep baru dari seorang pakar gizi dan kuliner ternama.

Tak heran jika atas kerja sama yang berlangsung cukup lama ini pembaca memberikan banyak tanggapan positif. Dengan berpulanginya beliau kita berharap akan ada tenaga-tenaga ahli muda untuk meneruskan tongkat estafet pengabdian beliau di dunia gizi dan kuliner karena peran ahli dalam bidang ini akan selalu dibutuhkan, apalagi melihat kenyataan sekarang ini obesitas sebagai akibat dari ketidakpahaman akan pola makan terlihat di mana-mana. Selamat jalan ibu, semangat dan cita-citamu akan kami teruskan...

Dr. Dewi Andang Joesoef
PERNAH MENJADI KETUA UMUM YAYASAN JANTUNG INDONESIA

Hasil survei menunjukkan bahwa penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan “pembunuh” nomor satu di dunia, termasuk di Indonesia. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan penyakit jantung koroner sendiri banyak berkaitan dengan pola makan yang salah, selain juga tindakan merokok serta kurangnya olahraga.

Begitu eratnya kaitan penyakit jantung dengan pola makan menjadikan perilaku makan yang benar sangat diperlukan bagi pencegahan penyakit ini. Hal ini bisa menjadi sangat sulit karena bagi kebanyakan orang makan enak merupakan salah satu cara menikmati hidup, kadang bahkan dengan mengabaikan keseimbangan gizi. Fakta inilah yang membuat Yayasan Jantung Indonesia merasa perlu mempersembahkan satu “buku pedoman” bagi masyarakat luas agar tetap dapat menikmati makanan lezat sambil sekaligus memelihara kesehatan jantung. Yayasan selanjutnya mengajak Ibu Tuti Soenardi, pakar kuliner dan gizi

terkemuka, menulis buku *100 Resep Hidangan Nikmat untuk Jantung Sehat* yang terbit sekitar bulan Juli 2008. Dalam buku ini beliau menyajikan resep-resep yang praktis dengan proses pengolahan mudah untuk menghasilkan makanan yang lezat sambil mencegah datangnya penyakit jantung.

Sungguh kami merasa begitu beruntung mengenal beliau yang demikian “militan” dalam memikirkan kesehatan masyarakat. Kami juga mengagumi pola pikir serta pengabdian konsisten beliau dalam dunia gizi dan kuliner. Dan tak terhingga rasa terima kasih kami atas kemurahan hati beliau yang seutuhnya menyumbangkan royalti buku *100 Resep Hidangan Nikmat untuk Jantung Sehat* pada Yayasan Jantung Indonesia. Salah satu wujud rasa terima kasih ini kami wujudkan dalam bentuk penghargaan yang kami sampaikan pada 9 November 2009 kepada ibu yang berhati lembut namun bersemangat baja dalam mewujudkan impian panjang bagi tanah air ini.

Niels Aria Zulfianto, M.Sc.

PERNAH MENJADI KETUA JURUSAN GIZI POLTEKKES DEPKES JAKARTA II

Betapa banyak kekaguman yang akan saya uraikan tentang senior, alumnus Akademi Pendidikan Nutritionist dan Ahli Diet (cikal bakal Akademi Gizi) Bogor ini. Lulus pada tanggal 26 November 1959, sampai saat ini Ibu Tuti Soenardi masih tercatat sebagai dosen mata kuliah gizi di Jurusan Gizi, Poltekkes Depkes Jakarta II, yang dulu dikenal dengan nama Akademi Gizi Jakarta.

Indonesia mengenal beliau sebagai pakar di bidang gizi yang piawai memadukannya dengan seni kuliner sehingga tersajilah makanan dengan nilai gizi terjamin, lezat, sekaligus tampil menarik. Bidang ini sendiri mencakup berbagai aktivitas yang menuntut tanggung jawab beliau, seperti menulis buku resep (yang menjadi acuan para ahli gizi), juga tampil sebagai narasumber pada seminar-seminar tentang gizi ataupun demo-demo masak makanan bergizi berskala nasional, selain juga aktif dalam kepanitiaan atau sebagai narasumber kegiatan organisasi profesi Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi). Jadi, pantaslah bila Persagi memberikan penghargaan kepada beliau pada Kongres XIV Persagi, November 2009 di Surabaya.

Hal lain yang saya rasakan amat mengesankan dari Ibu Tuti adalah kerendahan hati beliau yang rela membantu generasi penerus dalam bidang ini. Kepribadian yang simpatik, didukung dengan penampilan yang rapi dan harmonis, menjadikan beliau teladan bagi generasi penerus. Selain itu, kuliah beliau pun tak kalah mengesankannya. Dengan gaya bicara yang memikat, beliau menyampaikan bahan-bahan kuliah yang berwawasan luas. Beliau juga selalu berdisiplin dalam menepati waktu, sudah hadir ±10 menit sebelum kuliah dimulai. Dan kehadiran beliau sebagai seorang ibu, yang selalu “mampir” menemui staf dosen dan pegawai-pegawai lainnya di bagian pendidikan, menjadikan beliau begitu dekat di hati kami semua. Selamat berkarya, Ibu, kami akan meneruskan semangat pengabdianmu!

Sewaktu saya menyadari bahwa pola makan yang salah telah menjadi persoalan yang amat memprihatinkan bagi masyarakat, timbullah satu pemikiran untuk membuat satu program khusus di Radio Pesona. Bukankah informasi adalah juga “makanan” bagi pendengar? Informasi dari radio bisa tertanam dalam benak dan berpengaruh pada sikap hidup sehari-hari dan selanjutnya menjadi pembebas bagi keterbelengguan.

Pikiran saya pun langsung terarah pada Ibu Tuti Soenardi, satu nama besar di bidang gizi, kuliner, dan kesehatan. Bagi saya, pengalaman serta pengabdian beliau pada masyarakat akan menjadi tantangan yang mendebarkan. Benar juga, beliau yang kreatif dalam bidang kuliner memahami gizi serta penanganan pola makan bagi penderita penyakit-penyakit tertentu. Nama program yang ada dalam benak saya sendiri adalah “Pesona Gizi Kuliner”.

Angan-angan saya menjadi kenyataan karena acara “Pesona Gizi Keluarga” amat diminati pendengar. Satu hal yang mengejutkan adalah kenyataan bahwa masyarakat luas belum banyak mengetahui pola makan yang sehat dengan komposisi makanan bergizi seimbang bagi seluruh anggota keluarga!

10 tahun bekerja sama dengan Ibu Tuti Soenardi memberikan serangkaian pengalaman yang begitu mengesankan. Ucapan-ucapan beliau sebagai seorang ahli gizi yang andal telah “menyelamatkan” banyak keluarga yang semula kurang memahami makna gizi, kuliner, dan kesehatan. Sebelumnya, kurangnya pemahaman akan kadar gizi untuk keluarga, terutama untuk anak-anak, membuat banyak anak menderita kekurangan gizi, sementara ada pula yang kelebihan gizi.

Pada era 90-an, Pesona FM menjadi radio swasta pertama yang memberikan konsultasi melalui udara. Khususnya dalam program gizi keluarga, masyarakat luas dapat menyimak informasi serius tanpa aktivitas mereka menjadi terganggu. Acap kali Ibu Tuti memberikan konsultasi bagi mereka yang menelepon dan menyampaikan persoalan. Secara berkala kami juga mengadakan temu pendengar dan Ibu Tuti Soenardi mengadakan demo masak sekaligus mengatur komposisi makanan bergizi.

Saya pun berkesimpulan bahwa pengetahuan yang benar dan kreativitas mengolah serta menyajikan makanan yang mengundang selera selalu berkaitan satu sama lain. Informasi gizi dan keluarga yang Ibu Tuti sampaikan pun menjadi semacam “pembebas” bagi ketidaktahuan masyarakat akan pentingnya makanan bergizi dalam keluarga. Filosofi kami saat itu pun dapat diterima sesuai harapan karena gizi yang seimbang adalah suatu pesona. Ketika gizi seimbang diterapkan dalam keseharian masyarakat, pesonanya akan tampak pada pertumbuhan anak yang sehat dan keluarga yang bahagia!

Dr. Amaranila Lalita Drijono

PERNAH MENGELOLA KANTIN SEKOLAH AL-IZHAR

Ibu Tuti Soenardi mendapat tempat khusus di hati saya, utamanya karena saya membaca tulisan-tulisan beliau yang berisi panduan tentang makanan sehat untuk anak. Saya memang seorang dokter, tapi saya tetap merasa lebih "pede" bila mengaplikasikan resep masakan anak dari Ibu Tuti ketimbang dari pakar gizi anak lainnya!

Semua buku tulisan Ibu Tuti tentang panduan gizi bayi dan anak sudah menjadi koleksi pribadi yang amat berharga sejak putri sulung saya lahir ± 23 tahun lalu. Mungkin karena cara penyajian tulisan beliau yang serbapraktis, saya merasa "tidak terlalu bersalah" meninggalkan anak dalam pengasuhan *baby sitter* di saat saya sedang memperdalam ilmu, mengambil jenjang spesialisasi.

Sekitar tahun 2006, dalam satu kesempatan, akhirnya saya dapat bertatap muka dengan beliau. Saat itulah kehadiran beliau amat menginspirasi saya dan Sinta D. Mashuri (Pengurus Komite Kantin Sekolah saat itu) untuk memulai langkah baru.

Sebelum tahun 2007, kantin sekolah Perguruan Islam Al-Izhar, Pondok Labu, Jakarta (terdiri atas Taman Bermain, TK, SD, SMP, dan SMA) menerapkan sistem makan seperti di *food court* dengan beragam makanan populer dijual di sana. Meski para murid kelas 4 ke bawah diwajibkan membawa makanan dari rumah masing-masing, tidak ada peraturan yang mewajibkan murid kelas 4 ke atas membeli makanan di kantin.

Ternyata, keberadaan kantin tersebut telah membangun pola makan yang keliru karena pilihan menunya minim sayur, apalagi buah segar. Karena 5 hari dalam seminggu di kantin itu para murid hanya bisa menikmati makanan yang itu-itu, demi kesehatan dan pola makan yang benar para ibu pun kemudian membekali putra-putri mereka dengan *lunch box*. Lambat laun kondisi itu menciptakan lahan kegiatan baru.

Beberapa ibu menjual *lunch box* yang berisi karbohidrat, protein, dan sayur, yang mengacu pada semboyan 4 sehat 5 sempurna. Mengamati hal itu, beberapa orangtua murid pun berinisiatif mendirikan suatu komite yang berada di bawah Ikatan Orangtua Murid (IOM) sekolah Al-Izhar bernama "Komite Kantin". Selanjutnya, langkah pemencaran program makan sehat sekolah yang ideal itu mendapat restu dari pihak Perguruan Islam Al-Izhar Pondok Labu dan Yayasan Anakku selaku pemilik sekolah dan kantin. Jelas kami memerlukan bimbingan pakar yang kompeten di bidang ini. Kami pun meminta bimbingan dari Ibu Tuti Soenardi selaku pimpinan Yayasan Gizi Kuliner Jakarta, Ibu Sissi Sutrisno selaku Pimpinan Tiara

Royal Catering, dan Bapak Adam Rachmat selaku Pimpinan Association of Culinary Professionals sebagai konsultan proyek besar kantin sehat sekolah.

Setiap langkah yang kami laksanakan pun didasarkan pada masukan dari tim ahli tersebut. Sumbangan konkret dan pemikiran-pemikiran berharga Ibu Tuti Soenardi merupakan pengalaman yang tak ternilai. Beliau begitu memahami kebutuhan kami. Kini, “Gerakan

Makan Sehat” sudah dicanangkan secara resmi oleh Perguruan Islam Al-Izhar sebagai bagian yang takterpisahkan, dengan keberadaan kantin sehat sekolah sudah memasuki tahun kedua.

Tak mampu kami menghitung berapa besar peran dan dedikasi Ibu Tuti Soenardi dalam menciptakan kantin sehat sekolah kami. Tak terhitung pula ilmu dan pengalaman luar biasa yang beliau bagikan dalam membidani program makan sehat yang begitu bernilai bagi sekolah tersebut.

William W. Wongso



Berpuluh tahun Ibu Tuti Soenardi tanpa pamrih berbakti, menebarkan pengetahuan mengenai pentingnya unsur gizi bagi kesehatan serta menyajikannya dalam seni kuliner yang baik. Ibu Tuti dengan kesungguhan hati memadukan kedua unsur tersebut sehingga bisa memberikan pencerahan kuliner demi membina kesehatan.

Sebagai contoh, banyaknya informasi tentang tren makanan bergizi serta rendah kalori membuat masyarakat merasakan kebingungan terhadap masakan tradisional. Sejumlah makanan yang telah diwariskan secara turun-temurun dianggap terlalu banyak mengandung lemak jenuh, santan, unsur hewani, dst. Pandangan itu akhirnya membuat banyak orang cenderung menjauhi makanan tradisional.

Padahal, sebenarnya banyak bahan makanan merakyat yang sehat, semisal biji kecipir yang punya kadar protein tinggi, ubi ungu yang bersifat prebiotik dan dapat diolah menjadi es krim, juga nasi ungu dan kedelai hitam yang bisa dicampurkan dalam ke sop buntut. Bahkan, hasil riset di dunia Barat menemukan bahwa rasa pedas yang timbul akibat konsumsi cabai dapat membakar lapisan lemak serta meningkatkan metabolisme. Di sinilah peran besar seorang Tuti Soenardi diperlukan dan begitulah saya sebagai praktisi dan pengamat kuliner tradisional Indonesia (yang bukan ahli gizi) mencoba mengerti serta memahami berbagai fakta melalui kiat-kiat yang diberikan ibu Tuti Soenardi.

Kita kehilangan seorang ibu yang dengan gigih tanpa lelah memasyarakatkan gizi kuliner untuk kesehatan bangsa Indonesia.

Ir. Sri Wulan, M.Sc.



Saya mengenal ibu Tuti saat bekerja di Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian Republik Indonesia Bagi Kementerian Pertanian, sosok Ibu Tuti Soenardi bukan hanya merupakan seorang ahli gizi dan kuliner.

Keberadaan beliau sudah seperti seorang ibu yang secara konsisten dan sabar mencanangkan pentingnya makanan sehat, yang selama ini dikenal dengan sebutan "pangan lokal".

Indonesia sangat beruntung mempunyai seorang perempuan yang begitu gigih, peduli, dan bertanggung jawab terhadap kesejahteraan masyarakat dalam bidang gizi sekaligus kuliner seperti beliau ini. Tampaknya sepak terjang beliau dalam bidang makanan sehat sekaligus enak belum pernah

dilakukan siapa pun di tanah air. Hal ini terlihat jelas dari rangkaian kerja sama yang Kementerian Pertanian jalin dengan beliau. Tanpa kenal lelah, Ibu Tuti Soenardi membantu menggali aneka olahan menu khas daerah dari 33 provinsi. Dengan melakukan uji dapur yang berkesinambungan, beliau membuat penyempurnaan di sana-sini sehingga pangan lokal pun dapat dinikmati oleh masyarakat luas dan mendukung konsumsi seimbang dalam rumah tangga. Bukan itu saja, secara langsung beliau juga tekun dan telaten memberikan pendampingan, pelatihan, dan demo mengolah aneka resep berbahan baku pangan lokal.

Pengabdian tanpa pamrih itu telah beliau persembahkan kepada masyarakat luas, juga organisasi wanita pejabat pemda dan pusat. Dengan sejumlah karya berupa buku-buku resep hasil ciptaan beliau yang diterbitkan penerbit-penerbit terkemuka di Indonesia, lengkap sudah darma bakti beliau. Kami begitu mengagumi semangat beliau yang tak pernah surut. Meski sudah berusia kepala tujuh, semangat dan citacita beliau melebihi generasi yang lebih muda.



Jiraporn Boonyapachote

It has been almost 30 years since I have known IBU TUTI at UFM Baking & Cooking school Bangkok. She was one of the most respected professional and kindness person. We have been in same food line. In Indonesia she would like to present many kinds of Indonesian food . She served me more vegetable in Indonesian food because I like and good for me . She would like to make sure, we would get good food from good ingredients with suitable nutritional value in the good technic of culinary . In Thailand and everywhere , she liked trying many kinds of food to get new idea for mixed and matched to get new food with valuable book. I believe her recipes book in your hand will help you to cook good food from her heart.



Puji Purnama

Ibu Tuti merupakan guru dan idola saya, beliau adalah salah satu saksi perjalanan karir saya dari Palembang merantau ke Jakarta. Beliau termasuk salah satu perintis yang mengenalkan seni lipat daun & ukir buah dari negara Thailand hingga booming menjadi hiasan tumpeng yang digemari di kuliner Indonesia. Beliau adalah orang yang selalu bersemangat dalam mengadakan Festival Makanan Nusantara, bahkan beliau merupakan penulis buku kuliner yang aktif demi pelestarian

kuliner bangsa.



Rostiawati J. Sumitradilaga

Saya mengenal beliau sejak tahun 1979. Saat itu saya menjadi redaksi di majalah Ayahbunda. Rubrik tetap Konsultasi Gizi diasuh almarhumah, pembaca bertanya mengenai gejala penyakit keluarganya dan Ibu menjawab, gizi yang dianjurkan lengkap dengan 2 buah contoh masakan. Beliau memiliki berjuta2 ide masakan dari aneka bahan tradisional, yang diserahkannya untuk dimuat dalam majalah. Banyak kenangan

manis bersama beliau saat keliling kota-kota di seluruh Indonesia, saat mengadakan seminar & demo masak bersama majalah Ayahbunda. Ibu Tuti selalu ada di hati saya.. selamat jalan Ibu...



Sri Utami

Ibu Tuti Sunardi, Beliau merupakan dosen waktu kami kuliah di Akademi Gizi Jakarta, sebagai orang tua karena sering memberikan ilmu yang beliau miliki untuk anak2 beliau serta beliau sebagai panutan kami, demikian semangat seusia beliau berkarya sehingga sukses seperti sekarang ini yang akan terus dikenang. Selamat jalan ibu Tuti Sunardi, karya ibu akan selalu kami dikenang.



Jean Pierre Galepides

Time flies very fast...

I had a great time with beloved Admiral Soenardi.. I remember passing a lot of time with them together in Paris during his last trip back to 1983.....

Now they are together forever in heaven also with Charlotte...



Linda F. Rachmat

Ibu Tuti Sunardi, tokoh boga yang sangat saya hormati.... Saya (68 th,), adalah Linda. F. Rachmat (dulu Linda F. Adimidjaja) mantan Managing Editor Boga di femina dan mantan Brand Manager MAGGI di Nestle.

Saya kenal ibu Tuti sejak 36 tahun yang lalu, yaitu sejak 1982, saat saya jadi redaksi di bagian boga majalah femina. Beliau sering sekali membantu mengisi rubrik dapur dan kesehatan di majalah femina dan ayahbunda. Kemudian saat saya di Nestle di akhir th 1986, di Culinary Dept, ibu Tuti banyak membantu promosi produk MAGGI dan produk kuliner, serta produk Nestle lainnya, dalam bentuk demo-demo masak, baik demo utk umum, maupun demo untuk instansi-instansi pemerintah karena kepakaran beliau dalam bidang ilmu gizi dan ketrampilan beliau dalam menciptakan resep2 sangat kreatif dan inovatif. Dua hal tersebut sangat membantu menerangkan produk Nestle secara benar berikut implementasinya yg kreatif dalam mengkonsumsi produk, secara benar dan menarik. Selamat beristirahat ibu Tuti, masyarakat kuliner sangat kehilangan tokoh yang begitu tinggi dedikasi dan komitmennya pada dunia kuliner Indonesia...



Wendi Winduwasono

Semenjak kepergian mendiang papa, Bapak Raden Didi Soenardi pada tahun 1985, praktis Mama berperan sebagai orang tua tunggal kami yang sekaligus menjadi tulang punggung keluarga bagi ke empat putra putrinya. Kecintaan pada dunia kuliner dan gizi mendorong Mama mendedikasikan hidupnya untuk mengedukasi masyarakat serta mengembangkan dunia kuliner antara lain dengan selalu mengangkat nilai-nilai

pangan lokal untuk dijadikan komoditas nasional pengganti nasi. Hal ini mengantarkannya menjadi tokoh kuliner Indonesia yang disegani masyarakat, dan tentunya sangat membanggakan bagi kami, putra-putrinya. Motivasi hidup yang tinggi, kerja keras, kemauan untuk terus menerus belajar serta cara berpikir yang positif menjadi pilar kehidupan yang patut diteladani. Kebanggaan kami atas perjalanan karya Mama selama 48 tahun terkadang membuat kami lupa bahwa Mama adalah manusia biasa yang membutuhkan waktu istirahat demi menikmati hari-hari di usia senjanya. " Selamat jalan Mama, selamat beristirahat dalam damai. Karya dan teladanmu melekat dalam ingatan kami. Doa kami bagi jalan surgamu senantiasa mengiringi, dan titip salam untuk Papa serta kerabat lain yang sudah mendahului kami. " Aamiin...Aamiin Ya Robbal Alamin.



Lilly T Erwin

Tuti Soenardi adalah seorang ibu dan tante yang sangat menyayangi dan mengayomi keluarga, khususnya bagi saya beliau adalah seorang mahaguru yang mendidik, mengajar dan membentuk saya hingga menjadi sekarang adanya. Terimakasih Tuhan atas semua karunia ini, semua ilmu beliau yang sudah diberikan selalu menjadi pedoman dan inspirasi bagi saya dalam melanjutkan

ide/pemikiran almarhumah. Selamat jalan dan selamat beristirahat dengan tenang tanteku sayang.



Hiang Marahimin

Saya mengenal Bu Tuti Soenardi ketika menjadi editor bukunya di Femina, 1984, dan ketika bersama mendirikan Lembaga Kuliner Indonesia, 1989.

Bagi saya beliau adalah sosok panutan dan rekan kerja yang inspiratif serta kaya ide. Dorongannya untuk berbagi ilmu membuatnya rela mengunjungi pelosok Nusantara sambil didorong dalam kursi roda. Untuk memperbaiki gizi masyarakat, beliau terus bereksperimen dan memperkenalkan bahan-bahan pangan di rubrik dapur Kompas Minggu. Itulah Bu Tuti yang saya kenal.

Intarina Hardiman



Saya mulai mengenal ibu Tuti Soenardi tahun 1997 saat saya bekerja sebagai redaksi di Majalah Ayah Bunda. Bersama atasan langsung saya saat itu Mbak Rostiawati, kami sebagai redaksi majalah Ayah Bunda beberapa kali menggelar acara makanan sehat untuk bayi balita dan anak bersama ibu Tuti soenardi yang saat itu kebetulan mengasuh Rubrik Menu sehat yang saya kelola di majalah tersebut. Setelah saya pindah kerja di penerbitan Gramedia Pustaka Utama tahun 1992, saya menghubungi ibu Tuti dan menawarkan untuk membuat buku bertema kesehatan, makanan sehat untuk bayi balita untuk kami

terbitkan. Mulailah buku-buku beliau terbit pada tahun 1993, belasan judul buku kemudian satu persatu terbit dan sangat diterima oleh masyarakat terutama buku menu untuk makanan bayi dan balita, mengalami cetak ulang belasan kali. Hingga akhir hayatnya ibu Tuti selalu bersemangat dan tak pernah henti memberikan ide-ide untuk bisa kami terbitkan, yaitu buku-buku kesehatan dan gizi kuliner yang dibutuhkan oleh masyarakat.

Sampai sekarang selalu terngiang di telinga saya suara ibu Tuti yang khas.. setiap kali menelepon saya dengan penuh semangat menyampaikan ide-ide baru serta kegiatannya yang bagai tak pernah henti dalam dunia gizi dan kuliner di Indonesia. Selamat jalan ibu, semangat dan dedikasimu tak pernah sia-sia....

Haryanto Makmoer



Di ulang tahun saya bisa bersama ibu tercinta yang begitu banyak men-support saya dalam segala hal, terima kasih Bu yang selama ini sudah seperti seperti mama ke 2 saya.

Tati Soeharso



Pertemuan saya dengan Ibu Tuti Soenardi sekitar tahun 2005. Saat itu saya bersama Yayasan Jantung Indonesia sedang bersafari untuk kampanye "Pola Hidup Sehat" di kota Semarang. Kami duduk bersebelahan, beliau tidak banyak bicara awalnya, namun kami empat bertukar kartu nama. Beberapa bulan selanjutnya beliau menelpon saya dan mengatakan akan datang mampir ke kantor Yayasan Jantung Indonesia di Jl. Teuku Umar, Jakarta. Kami senang luar biasa, terlebih ketika akhirnya beliau bermaksud akan membuat buku Menu Sehat untuk Kesehatan Jantung, sehingga pada tahun 2008 terbitlah buku 100 Resep Hidangan Nikmat untuk Jantung Sehat yang diterbitkan oleh penerbit Gramedia Pustaka Utama, dimana royalti penerbitan buku tersebut ibu Tuti sumbangkan untuk Yayasan Jantung Indonesia.

Kerja sama kami terus berlanjut karena jasa beliau Yayasan Jantung Indonesia dapat bekerja sama dengan Departemen Kelautan & Perikanan dalam menjalankan program "Ayo Makan ikan" yang akhirnya yerbit buku yang berjudul Ayo Makan IKan Agar Jantung Kita Sehat 50 Resep Hidangan Serba Ikan yang juga diterbitkan oleh penerbit Gramedia Pustaka Utama.

Pertemanan singkat dengan beliau namun saya merasa banyak sekali mendapat ilmu dari beliau. Beliau adalah seorang oendidik yang penuh kasih dan dari beliaulah saya mendapat resep "Hidup itu Harus Berkarya". Terima kasih bu Tuti, engkau adalah kakak juga ibu yang penuh kasih. Ya Allah berilah tempat yang indah di sisiMU. Aamiin YRA.



BAGIAN

14

**100 Resep Masakan
& Kue Indonesia Populer
ala TUTI SOENARDI**

Gado-Gado

UNTUK: 5 PORSI

Informasi Gizi untuk 1 porsi

Kalori: 370 Kalori

Lemak: 23,4 g

Kolesterol: 84,8 mg

Sodium: 157,66 mg

BAHAN:

- 100 g bayam, potong, rebus, tiriskan
- 50 g taoge panjang, seduh air panas, tiriskan
- 100 g kacang panjang, potong pendek, rebus, tiriskan
- 100 g kol, iris kasar, rebus, tiriskan
- 25 g kerupuk emping, goreng
- 50 g tahu cina, goreng, potong kecil
- 25 g tempe, goreng, potong kecil
- 2 btr telur ayam rebus, iris bulat

BAHAN BUMBU SAUS KACANG:

- 200 g kacang tanah goreng
- 1 bh cabai merah
- 1 iris kecil kencur
- 2 lbr daun jeruk, iris-iris
- 2 siung bawang putih, goreng
- 50 g gula aren
- 1 sdm kecap ikan
- 350 ml kaldu

CARA MEMBUAT:

1. Haluskan semua bumbu saus kacang, lalu rebus bersama kaldu, aduk, masak hingga mendidih, angkat.
2. Atur semua sayuran, tahu, tempe dalam piring saji, beri irisan telur rebus, atasnya siram dengan saus kacang.
3. Hidangkan dengan ditaburi kerupuk emping.



Sayur Kalas Kangkung

UNTUK: 10 PORSI

1 PORSI: 125 KALORI

BAHAN:

500 g kangkung
 100 g kelapa parut, sangrai hingga kuning
 200 ml santan kental
 1 sdt garam
 2 buah jeruk limau
 25 g kacang tanah goreng
 Minyak untuk menggoreng

BUMBU I YANG DIHALUSKAN:

3 sdm irisan bawang merah goreng
 1 sdm irisan bawang putih goreng
 1 sdm irisan cabai rawit goreng
 1 sdt terasi goreng

BUMBU II YANG DIHALUSKAN:

2 sdm irisan bawang merah
 1 sdm irisan bawang putih
 1 sdm irisan cabai rawit
 1 sdt terasi
 1 sdt irisan lengkuas
 1 sdt irisan jahe
 1 sdt irisan kencur
 1 sdt merica bubuk
 1 sdt ketumbar bubuk
 2 lbr daun salam
 2 sdm minyak untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu II sampai layu, tambahkan santan, masak hingga mendidih sambil diaduk-aduk supaya tidak pecah, angkat.
2. Campur kelapa parut dengan bumbu I lalu tambahkan garam dan jeruk limau, aduk-aduk sampai tercampur rata.
3. Campur bumbu I dan bumbu II, aduk rata.
4. Hidangkan kangkung yang sudah direbus dan tuangi dengan campuran bumbu.
5. Hidangkan dengan ditaburi kacang tanah goreng di atasnya.



Urap Sayuran Ikan

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 66 KALORI

BAHAN:

50 g bayam
50 g kacang panjang
50 g kangkung
50 g kecipir
50 g taoge

BUMBU URAP IKAN:

250 g ikan tuna, kukus, suwirsuwir

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 bh cabai merah
2 siung bawang putih
1 sdm ketumbar
1 iris kencur
2 lembar daun jeruk
1 sdt terasi
Garam secukupnya
1 sdm gula pasir
Sedikit air jeruk lemon

CARA MEMBUAT:

1. Sayuran masing-masing setelah direbus diatur di atas piring.
2. Campur bumbu halus dengan ikan tuna suwir, aduk rata, bungkus dengan daun pisang lalu kukus sekitar 30 menit.
3. Hidangkan sayuran dengan bumbu ikan suwir.



Sayur Pleku

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 189 KALORI

BAHAN:

150 g daun melinjo dan buah muda melinjo, potong tipis
 100 g nangka muda, iris dadu
 100 g kacang panjang, potong kecil
 1 bh jagung, potong 3 cm
 150 g pepaya muda matang, potong dadu
 150 g udang segar kecil, kupas
 100 ml santan kental

BUMBU:

50 g cabai merah giling
 15 bh cabai hijau, iris 3 cm
 10 bh cabai rawit hijau, potong kecil
 1 sdt serai, iris halus
 3 lbr daun jeruk, iris tipis
 2 tangkai daun Salam Koja/daun temური

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 ruas jari kunyit
 1 sdt lada
 1 ruas jari jahe
 8 siung bawang merah
 6 siung bawang putih
 1 sdt ketumbar sangai lalu haluskan
 1 sdm kelapa parut kasar sangai
 3 sdm pleku, rendam ambil airnya campur dalam masakan (semacam tauco, beli di pasar)

CARA MEMBUAT:

1. Rebus nangka dan jagung hingga matang.
2. Masukkan kacang panjang, pepaya muda, dan daun serta buah muda melinjo.
3. Masukkan bumbu halus dan bumbu lainnya.
4. Terakhir masukkan kelapa sangai, santan, dan air pleku, masak hingga matang, angkat dan hidangkan.



Gudeg

UNTUK: 10 PORSI

1 PORSI: 175 KALORI

BAHAN:

- 1 kg nangka muda, iris kecil
- 500 ml santan
- 500 g ayam (½ ekor)

BUMBU DIHALUSKAN:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- ¼ sdt jintan
- 4 btr kemiri
- Garam secukupnya
- 2 sdm gula
- 1 sdt terasi
- 1 lbr salam
- 1 iris lengkuas
- Daun jati untuk membuat merah masakan

CARA MEMBUAT:

1. Rebus nangka muda, ayam dengan air sampai terendam, beri daun jati.
2. Masukkan semua bumbu, rebus, masukkan santan, masak sampai air mengering, masukkan telur ayam rebus 3 butir dan tahu 5 iris, masak sampai kering, beri gula sampai air betul-betul kering, masak dengan api kecil.
3. Angkat, hidangkan.



Tumis Bunga Pepaya

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 250 KALORI

BAHAN:

- 250 g bunga pepaya
- 250 g teri medan/ikan pari asap goreng dan disuwir
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 4 sdm daun bawang yang diiris halus
- 50 g daun kemangi
- 3 bh cabai merah, iris
- ½ sdt garam

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 6 sdm irisan bawang merah
- 4 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan jahe
- 5 butir kemiri

CARA MEMBUAT:

1. Taburi bunga pepaya dengan garam sambil diremas- remas kemudian cuci dan tiriskan. Rebus selama 5 menit dalam air mendidih, angkat dan tiriskan.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan. Masukkan teri/ ikan pari, garam, daun bawang dan daun kemangi, cabai dan bunga pepaya. Aduk rata dan masak hingga matang. Angkat.
3. Hidangkan.



Plecing Kangkung

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 220 KALORI

BAHAN:

- 250 g kangkung, rebus dan tiriskan
- 250 g taoge, rebus dan tiriskan
- 100 g kacang tanah goreng
- Parutan kelapa setengah tua, jika suka
- 1 bh jeruk limau
- 4 sdm minyak untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 7 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 6 buah cabai merah
- 2 sdm irisan cabai rawit
- 4 btr kemiri
- 1 sdm terasi
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- ½ jeruk nipis ambil airnya
- 150 g tomat iris

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu yang dihaluskan sampai harum dan matang. Sisihkan.
2. Atur kangkung dan toge yang telah direbus dalam piring. Kemudian aduk bersama kangkung rebus, beri air jeruk nipis dan taburi kacang goreng, aduk rata.
3. Hidangkan.



Selada Air Urap Ikan

UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Gizi untuk 1 porsi

Energi: 48 Kalori

Lemak: 0,238 g

Kolesterol: 5,04 mg

Sodium: 98,2 mg

BAHAN:

- 100 g selada air
- 100 g taugé
- 100 g tuna, kukus, suwir-suwir

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdm terasi
- 3 lbr daun jeruk
- 5 bh cabai merah
- 1 iris kencur

CARA MEMBUAT:

1. Campur tuna dengan bumbu yang telah dihaluskan, beri jeruk limau, kemudian sangrai (bisa ditambah dengan sedikit minyak jika suka), angkat.
2. Rebus air, setelah mendidih masukkan selada air dan taugé, lalu angkat.
3. **Hidangkan di piring saji:** selada air, atasnya beri toge, paling atas beri bumbu urap ikan.



Karedok

 UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

 Energi: 189 Kalori

 Lemak: 10,26 g

 Kolesterol: 0,36 mg

 Sodium: 131,2 mg

BAHAN:

- 200 g kacang panjang, iris kasar
- 100 g kol, iris tipis
- 100 g tauge, buang akarnya
- 200 g ketimun, kupas, iris kecil
- 25 gram daun kemangi

BAHAN SAUS KACANG:

- 100 g kacang tanah goreng, haluskan
- 2 bh jeruk limau, belah dua, ambil airnya
- 100 ml air

BUMBU SAUS KACANG YANG DI-HALUSKAN:

- 2 sdm irisan bawang putih
- 2 sdm irisan kencur
- 4 sdm gula merah
- 4 bh cabai merah
- ½ sdt terasi
- 1 sdm kecap ikan

CARA MEMBUAT:

1. **Saus Kacang:** Campur bumbu yang telah dihaluskan bersama kacang tanah, air jeruk limau bersama kulitnya. Tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga saus cukup kental.
2. Campurkan sayuran ke dalam saus, aduk rata. Hidangkan



Selada Asinan

 UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

 Energi: 184 Kalori

 Lemak: 7,16 g

 Kolesterol: 8,72 mg

 Sodium: 36,2 mg

BAHAN:

- 100 g kol, iris halus
- 100 g wortel, serut
- 50 g *lettuce*, cabik-cabik
- 50 g tauge
- 30 g kerupuk mi untuk hiasan
- 200 g tahu kuning, iris tipis
- 50 g kacang tanah, panggang dalam oven atau sangrai

BAHAN DRESSING:

- 5 bh cabai merah
 - 25 g ebi, rendam air
 - 1 sdt terasi
 - 50 gram gula pasir
 - 50 ml air cuka encer
- } dihaluskan

CARA MEMBUAT:

1. **Dressing:**
Campur bumbu yang telah dihaluskan bersama air cuka dan gula pasir, aduk rata, rebus hingga mendidih, angkat, dinginkan.
2. Campur irisan kol, wortel, dan tauge dengan *dressing*, aduk rata, diamkan selama ½ jam sampai meresap.
3. Hidangkan dalam mangkuk saji, irisan *lettuce*, atasnya beri sayuran yang telah dicampur dengan *dressing*, hiasi dengan kerupuk mi, irisan tahu, dan taburi dengan kacang tanah. Hidangkan.



Selada Mangga Muda

UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

Energi: 215 Kalori

Lemak: 7,78 g

Kolesterol: 15 mg

Sodium: 253,2 mg

BAHAN:

100 g *lettuce*, potong tipis
 50 g wortel, serut
 100 g mangga muda, serut

BAHAN DRESSING:

2 sdm minyak tidak jenuh untuk menumis
 1 sdm bawang putih cincang
 1 sdm akar daun ketumbar dicincang
 100 g daging giling *nonfat*
 100 g gula merah
 300 ml air asam
 2 sdm kecap ikan
 ½ sdt merica halus

CARA MEMBUAT:

1. **Dressing:**

Panaskan minyak, tumis bawang putih sampai layu, masukkan akar daun ketumbar, aduk, masukkan daging giling, tumis sampai berubah warna. Masukkan gula merah dan air asam, beri kecap ikan dan merica, masak sampai kental, angkat.

2. Atur *lettuce*, wortel dan mangga muda dalam wadah saji, atasnya siram dengan dressing. Hidangkan.



Selat Solo

UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

Energi: 248 Kalori	Lemak: 17,7 g
Kolesterol: 79,8 mg	Sodium: 453,2 mg

BAHAN:

200 gram daging giling *nonfat*
 2 lbr roti tawar
 1 btr putih telur ayam
 1 sdm irisan bawang bombai
 ½ sdt merica halus
 ¼ sdt pala halus
 Sedikit *thyme*
 1 bh kaldu blok instan
 1 sdm minyak tidak jenuh

PELENGKAP:

Kentang rebus
 Buncis dan wortel rebus
 1 btr telur rebus ambil putihnya,
 potong kasar

BAHAN KUAH:

750 ml kaldu
 2 sdm kecap manis
 1 sdm kecap ikan
 ½ sdt merica halus
 1 sdm bawang putih goreng
 cincang

BAHAN MAYONNAISE:

5 sdm *mayonnaise* botol rendah
 kolesterol
 Sedikit merica halus
 1 sdm gula pasir
 ½ sdt *mustard*

CARA MEMBUAT:

1. Buat Bistik Daging:

Blender daging giling bersama roti tawar, putih telur, dan bawang bombai, setelah halus masukkan merica, pala, dan kaldu instan, aduk rata.

Ambil *aluminum foil*, olesi minyak, ratakan adonan daging pada salah satu ujungnya. Gulung *aluminum foil* dari ujung yang ada dagingnya, lalu lilit kuat supaya padat.

Kukus sampai matang selama ± 1 jam, angkat, dinginkan, setelah dingin keluarkan daging dari dalam *aluminum foil*. Iris tipis melintang

- Buat kuah:** Campur semua bahan kuah, masak hingga mendidih, angkat.
- Buat *Mayonnaise*:** Campur *mayonnaise*, *mustard*, gula, aduk rata, sisihkan.
- Penyajian dalam satu piring, letakkan daging bistik, sayuran rebus, kentang, putih telur, *mayonnaise*, dan siram dengan kuah bistik.



Kupat Sago Sayur Nangka

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 168 KALORI

BAHAN:

250 g tepung sago
50 g tepung beras
1500 ml santan
Sedikit garam

CARA MEMBUAT:

1. Campur tepung sago, santan, dan garam, beri sedikit garam, lalu masak sambil diaduk hingga matang, angkat, tuang di loyang, biarkan dingin dan mengeras, lalu dipotong-potong.
2. Hidangkan dengan kuah sayur, kerupuk, dan sambal.

Sayur Kupat Nangka Kacang

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 545 KALORI

BAHAN KUAH SAYUR:

250 g daging sapi, potong kecil, rebus sampai empuk
250 g tahu goreng
250 g kacang panjang, dipotong kecil
500 g nangka muda, rebus, tiriskan, potong dadu besar
1500 ml santan
1 papan petai (kupas, potong jadi 2)
2 btg serai, memarkan
3 lbr daun jeruk
4 lbr daun salam

1 sdt gula pasir
2 sdm minyak untuk menumis
2 ltr air

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm irisan bawang merah
4 sdm irisan cabai merah
2 sdm irisan bawang putih
5 btr kemiri
1 sdt terasi
½ sdt ketumbar
2 sdm irisan lengkuas
1 sdm garam
100 g ebi (rendam air panas)

**CARA MEMBUAT:**

1. Rebus daging dengan 2 ltr air sampai empuk, potong dadu, sisakan 500 ml cairan kaldu, sisihkan.
2. Tumis dengan minyak bumbu yang dihaluskan, daun salam, serai, daun jeruk, masukkan daging, tuang kaldu daging, biarkan sampai mendidih, masukkan santan, nangka muda, kacang panjang, tahu, petai, dan gula, aduk rata, masak hingga matang, angkat.

BAHAN SAMBAL TERASI:

- 3 sdm irisan bawang merah
- 50 g cabai merah yang dihaluskan
- 1 sdm terasi
- 1 sdt garam / sesuai selera
- 3 sdm minyak untuk menumis

CARA MEMBUAT SAMBAL TERASI:

1. Tumis semua Bahan sambal kecuali garam, angkat, lalu haluskan tambahkan garam.

Bubur Tinotuan

UNTUK: 2 PORSI

1 PORSI: 327 KALORI

BAHAN:

- 100 g beras
- 1½ ltr air
- 100 g jagung manis setelah dipipil
- 100 g ubi merah, potong kecil
- 50 g bayam
- ½ sdt merica halus
- 1 sdt kecap ikan
- 100 g *fillet* ikan, potong kecil, dipanggang
- Sambal tomat (cabai merah, tomat, gula pasir, terasi dihaluskan menjadi satu)

CARA MEMBUAT:

1. Rebus beras bersama air dan jagung sampai agak kental.
2. Masukkan potongan ubi, setelah lunak masukkan bayam, beri merica dan kecap ikan, aduk, masak sampai menjadi bubur, angkat. Hidangkan.



Nasi Tumpeng Jagung

UNTUK: 3 PORSI

1 PORSI: 645 KALORI

BAHAN:

Bahan Nasi Tumpeng Jagung:

200 g beras

100 g beras jagung, rendam
dalam air selama ± 3 jam,
tiriskan

600 ml air

BUAT NASI TUMPENG JAGUNG:

1. Rebus beras bersama beras jagung dengan 600 ml air, diaron sampai air habis kemudian dikukus sampai matang, angkat.
2. Panas-panas masukkan ke dalam cetakan tumpeng kecil.

BAHAN LODEH KLUWIH:

400 g kluwih, potong dadu,
rebus, tiriskan

1000 ml santan encer

2 btg serai

3 lbr daun jeruk

4 lbr daun salam

1 sdt gula pasir

4 sdm cabai merah



BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang merah
- 5 btr kemiri
- 2 sdm irisan lengkuas
- 1 sdm garam

CARA MEMBUAT :

1. Buat Lodeh Kluwih: Rebus kluwih dengan santan bersama bumbu yang dihaluskan, daun salam, serai, daun jeruk, masak hingga matang, angkat.

PENYELESAIAN:

2. Letakkan nasi tumpeng di tengah-tengah piring, beri Urapan; sayur lodeh kluwih, tempe goreng, ikan asin goreng, ayam panggang dan telur rebus di sekeliling tumpeng.
3. Hidangkan.



Nasi Pepes Jagung

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 495 KALORI

BAHAN:

200 g beras
400 ml air
100 g beras jagung giling kasar,
rendam
15 menit, cuci dan tiriskan
2 sdm minyak untuk menumis
200 g bakso daging, potong kecil
100 g ikan peda goreng
200 g udang kupas
100 g daun singkong rebus, iris
10 bh cabai rawit merah
3 sdm daun bawang iris
1 sdt merica bubuk

BUMBU:

1 sdm bawang putih iris
1 potong lengkuas
1 batang serai, iris
2 lembar daun salam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Buat Nasi Jagung: Campur beras dan beras jagung, rebus dengan 400 ml air sampai air habis (dibuat aron). Sisihkan.
2. Tumis dengan minyak daun bawang, bawang putih, udang, dan bakso.
3. Masukkan bumbu lainnya aduk rata, masukkan daun singkong, aduk.
4. Masukkan nasi jagung aron, ikan peda, dan cabai rawit, aduk dan rasakan garamnya. Angkat.
5. Bungkus menjadi 5 bungkus dan kukus hingga matang, angkat, hidangkan.



Nasi Sele Bali

UNTUK: 2 PORSI

Info Nutrisi untuk 1 porsi

1 Porsi: 596 Kalori termasuk pelengkap

Karbohidrat: 97,8 g

Protein: 16,773 g

BAHAN:

- 200 g beras
- 400 ml air
- 20 g tepung ubi ungu

CARA MEMBUAT:

1. Beras dan air dimasak menjadi aron sambil diaduk hingga air mengering, angkat.
2. Campur dengan tepung ubi , aduk rata, lalu kukus hingga matang, angkat.
3. Setelah matang hidangkan Nasi Sele dengan Sate Lilit ikan, Ayam pelalah, Ayam sayur kalas, Kacang panjang, kacang goreng, dan Sambal matah.

Ayam Pelalah

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 90 KALORI

BAHAN:

- 1 bh (250) daging dada ayam
- 1 sdm margarin untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN (BUMBU I):

- 4 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan kencur
- 1 sdt irisan lengkuas



- 5 btr kemiri
- 1 sdm irisan kunyit
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt irisan serai
- 1 sdm irisan cabai merah
- ½ sdt terasi
- 1 sdt air jeruk
- 1 ½ sdt garam

BUMBU YANG DIIRIS HALUS (II)

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdt irisan bawang putih
- 1 sdm irisan cabai merah
- 1 bh tomat matang

CARA MEMBUAT:

1. Bumbu I dan II dicampur pada ayam, biarkan beberapa menit, baru ayam yang telah berbumbu dipanggang dalam oven, sisihkan bumbu yang tersisa.
2. Setelah matang, angkat ayam lalu suwir-suwir.
3. Tumis sisa bumbu dengan margarin, masukkan ayam yang telah disuwir-suwir ke dalamnya, lanjutkan dimasak sampai bumbu meresap dan agak kering, angkat.
4. Hidangkan dengan Nasi Sele.

Soto Ayam Komplit

 UNTUK: 4 PORSI

 ENERGI: 118 KKal/PORSI

 PROTEIN: 6.8 G/PORSI

 LEMAK: 8 G/PORSI

BAHAN KUAH SOTO:

100 g daging ayam rebus, angkat,
potong kecil-kecil
800 ml kaldu ayam
2 sdm daun bawang iris
1 sdm minyak untuk menumis
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun jeruk, remasremas

BAHAN ISI:

1 butir telur rebus diiris
80 g taoge pendek, rebus

BUMBU HALUS:

3 butir kemiri
1 sdm bawang putih cincang
1 iris kunyit
1 iris jahe
Sedikit garam

BAHAN FRIKADEL KENTANG:

100 g kentang
1 sdm seldri cincang
1 butir telur ayam
Sedikit garam
Sedikit pala bubuk

CARA MEMBUAT FRIKADEL:

1. Kukus kentang, sampai matang, angkat, haluskan. Campur seledri, garam, pala, dan telur, diaduk rata.
2. Ambil 4 buah cetakan kecil, olesi minyak, isi adonan frikadel, lalu panggang dalam oven sampai cokelat dan masak, angkat.

CARA MEMBUAT:

1. Kuah: Panaskan minyak, tumis bumbu halus dengan bersama daun bawang, serai dan daun jeruk, sampai harum. Masukkan kaldu, masak sampai mendidih, angkat.
2. Wadahi isi dalam mangkuk saji, tuangi kuah soto. Hidangkan dengan frikadel kentang.



Rawon Sayur

UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

Energi: 134 Kalori

Lemak: 8,84 g

Kolesterol: 15,72 mg

Sodium: 246,64 mg

BAHAN:

- 100 g daging sapi tanpa lemak, rebus, potong persegi
- 1 ltr kaldu daging
- 250 g labu siam, potong dadu kecil
- 2 sdm minyak tidak jenuh untuk menumis
- 1 btg sereh, memarkan
- 2 lbr daun jeruk

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 5 btr kemiri
- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 3 bh kluwak
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt merica butiran
- 1 iris kunyit
- 1 iris jahe
- 1 sdt terasi
- 2 sdm kecap ikan

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang telah dihaluskan bersama sereh dan daun jeruk hingga keluar aroma, masukkan potongan labu siam dan daging, aduk-aduk.
2. Masukkan kaldu, rebus sampai sayuran matang, angkat.
3. Hidangkan dengan sambal terasi dan taugé pendek mentah.



Sup Kepala Ikan

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 128 KALORI

Bahan:

5 potong kepala ikan @ 250 g
2 liter air kaldu
5 sdm irisan daun bawang
100 gram irisan tomat segar
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun jeruk
Sedikit merica bubuk
15 buah cabai rawit
Garam secukupnya
2 sdm kecap ikan

Cara membuat:

1. Rebus air kaldu hingga mendidih. Masukkan semua bumbu masak sampai mendidih. Masukkan kepala ikan, masak sebentar, angkat.
2. Hidangkan sup kepala ikan selagi panas.



Pindang Iga

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 659 KALORI

BAHAN:

500 g daging iga, potong-potong
3 cabai merah potong bulat
3 cabai hijau potong bulat
2 sdm irisan bawang merah
1 sdm irisan bawang putih
1 iris lengkuas
2 sdm air asam
3 sdm kecap manis
1 liter air
1 sdm minyak untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Tumis daging dengan minyak sampai berwarna kecokelatan.
2. Masukkan semua bumbu, tuangi air dan masak sampai daging empuk, bisa ditambah air dan masak sampai daging lunak dan kuah tinggal sedikit.
3. Hidangkan.



Ikan Kuah Asam

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 278 KALORI

Bahan :

- 1 ekor ikan tongkol/tenggiri yang telah disiangi, potong menjadi 5
- 100 g tomat potong kasar
- 30 g kunyit, iris kasar
- 30 g jahe, iris kasar
- 6 g bawang merah, iris tipis
- 3 g bawang putih, iris tipis
- 3 bh belimbing sayur
- 50 g rempah daun (kunyit, salam, jeruk)
- 500 ml air
- Garam dan gula secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih, masukkan ikan dan bumbu, aduk rata dan masak jangan terlalu lama, setelah masak, angkat.
2. Hidangkan.



Ayam Pelalah

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 90 KALORI

BAHAN:

1 bh dada ayam (250 gram daging)

1 sdm margarin untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN (1):

4 sdm irisan bawang merah

2 sdm irisan bawang putih

1 sdt irisan kencur

1 sdt irisan lengkuas

5 btr kemiri

1 sdm irisan kunyit

1 sdm gula merah

1 sdt irisan serai

1 sdm irisan cabai merah

½ sdt terasi

1 sdt air jeruk

1 ½ sdt garam

BUMBU YANG DIIRIS HALUS (2):

2 sdm irisan bawang merah

1 sdt irisan bawang putih

1 sdm cabai merah

1 bh tomat masak

CARA MEMBUAT :

1. Campur bumbu (1) dan (2) pada ayam, biarkan selama beberapa menit, setelah itu panggang daging ayam yang telah berbumbu tadi dalam oven, sisihkan bumbu yang tersisa.
2. Setelah matang, angkat ayam, lalu suwir-suwir.
3. Tumis bumbu yang tersisa dengan margarin, masukkan ayam yang telah disuwir ke dalamnya, masak sampai bumbu meresap dan agak kering, angkat dan hidangkan.



Tum Hati Rempela Ayam

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 148 KALORI

BAHAN:

2 sdm minyak goreng
 5 pasang hati ayam rempela,
 rebus, cincang kasar
 50 g kelapa parut
 1 btr telur ayam, kocok lepas
 2 sdm bawang merah goreng
 1 sdm bawang putih goreng
 Daun pisang untuk membungkus

BUMBU LAINNYA:

4 lbr daun jeruk
 15 bh cabai rawit utuh
 1 sdm irisan cabai merah
 1 btg serai

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

1 sdt cabai merah iris
 1 sdt bawang merah iris
 ½ sdt bawang putih iris
 ½ sdt lengkuas iris
 ½ sdt kencur iris
 2 btr kemiri
 ¼ sdt ketumbar
 ¼ sdt terasi
 1/8 sdt merica
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Tumis dengan minyak bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya, masukkan hati ayam, dan parutan kelapa, aduk rata, angkat.
2. Masukkan bawang merah goreng, bawang putih goreng, dan telur, aduk rata.
3. Bungkus seperti botok menjadi 5 bungkus.
4. Kukus selama ± 20 menit, angkat.
5. Hidangkan.



Ayam Goreng Lengkuas

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 218 KALORI

BAHAN:

5 potong ayam @ ± 100 g
150 g lengkuas/lengkuas, parut
50 g jahe parut
2 btg serai, memarkan
4 lbr daun salam
½ sdt garam
1 sdt gula
400 ml air
Minyak untuk menggoreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

8 siung bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdm ketumbar
5 btr kemiri
2 cm kunyit

CARA MEMBUAT:

1. Rebus ayam bersama lengkuas, jahe, serai, daun salam, garam, gula, dan bumbu halus di atas api kecil sampai bumbu meresap, angkat.
2. Goreng ayam sampai matang bersama bumbunya, angkat. Hidangkan



Ayam Tangkap

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 268 KALORI

BAHAN:

1 ekor ayam kampung (\pm 600–800 g)
 750 ml air kelapa (atau 500 ml air
 kelapa + 250 ml air)
 1 btg serai
 1 sdm air asam
 Garam secukupnya
 Gula merah secukupnya
 Minyak untuk menggoreng

BUMBU DIHALUSKAN:

10 siung bawang merah
 10 siung bawang putih
 2 ruas jahe
 2 ruas kunyit
 1 sdt merica halus

BUMBU KASAR:

8 lbr daun jeruk purut, buang
 tulang daunnya
 150 g bawang merah, iris tipis
 10 siung bawang putih, iris tipis
 2 tangkai salam koja (20–20 lembar)
 2 lbr daun pandan potong kasar
 (2–3 cm)
 4 bh cabai hijau atau cabai merah
 belah memanjang

CARA MEMBUAT:

1. Ayam dipotong kecil beserta tulangnya (contoh: paha bagi 2–3, dada bagi 6 dst). Rendam ayam dengan bumbu halus selama 1 jam.
2. Ungkep ayam bersama garam, gula, air asam, daun jeruk, dan bumbu halus, beri air kelapa. Ungkep sampai air mengering dan ayam empuk (kalau ayam masih keras bisa ditambah air lagi).
3. Goreng bawang merah dan bawang putih sampai kering. Angkat dan sisihkan. Goreng salam koja, daun pandan, dan cabai sampai kering. Angkat, sisihkan.
4. Goreng ayam dengan minyak bekas (3) sampai berwarna kuning kecokelatan. Sisihkan.
5. Campur (3) dan (4) aduk rata. Hidangkan.



Ayam Panggang Kecap

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 108 KALORI

BAHAN:

- 5 potong ayam
- 2 sdm minyak untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 5 sdm cabai merah iris
- 5 sdm cabai rawit
- 1 sdm bawang putih iris
- ½ sdt merica
- 1 sdm gula merah
- 5 sdm kecap manis
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm mentega untuk olesan

CARA MEMBUAT:

1. Potongan ayam dipanggang kering, sisihkan.
2. Balur ayam dengan bumbu yang dihaluskan, diamkan ± 1 jam.
3. Panggang ayam di oven sambil diolesi mentega dan sisa bumbu.
4. Setelah matang, angkat. Hidangkan.



Ayam Bumbu Woku

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 123 KALORI

BAHAN:

- 250 g paha ayam (5 potong)
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 sdm irisan daun bawang
- 2 lbr daun jeruk
- 1 btg serai, memarkan
- 200 ml air
- 10 bh cabai rawit
- 25 lbr daun kemangi
- 1 sdm kecap ikan

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- ½ sdm irisan bawang putih
- 1 sdm irisan bawang merah
- 3 bh cabai merah
- 1 iris jahe
- 1 iris kecil kunyit
- 3 btr kemiri
- 1 sdm terasi

CARA MEMBUAT:

1. Tumis dengan minyak bumbu yang telah dihaluskan bersama irisan daun bawang, daun jeruk, dan serai sampai keluar aroma, masukkan ayam, beri kecap ikan, aduk, tuangi air, aduk rata.
2. Setelah bumbu meresap, masukkan cabai rawit dan daun kemangi, aduk, masak sebentar angkat.
3. Hidangkan.



Ayam Panggang Bumbu Rujak

UNTUK: 8 PORSI

1 PORSI: 223 KALORI

BAHAN:

- 5 potong ayam, masing-masing berat 75 g
- 300 ml santan
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 lbr daun jeruk
- 1 batang serai

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 bh cabai merah
- 2 butir kemiri
- Sedikit terasi
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 iris jahe sedikit gula
- Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Tumis dengan minyak bumbu yang dihaluskan, serai, dan daun jeruk sampai keluar aroma.
2. Masukkan ayam, aduk sebentar, masukkan santan dan masak sampai kuah kering dan angkat.
3. Ambil loyang, alasi dengan daun pisang. Atur ayam di atas loyang dan panggang dalam oven sampai kering, angkat. Hidangkan.



Sate Lilit Ikan

UNTUK: 5 PORSI @ 2 TUSUK

1 PORSI: 110 KALORI

BAHAN:

150 g daging ikan kakap, blender
100 kelapa parut setengah tua
1 sdm minyak untuk menumis
3 lbr daun jeruk purut, iris halus
1 lbr daun salam
1 sdm air asam
10 tusukan bambu sate lilit

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

7 sdm irisan cabai merah
3 sdm irisan bawang putih
1 sdt irisan kunyit
½ buah tomat buang biji dan kulitnya
1 sdt irisan jahe
1 sdt ketumbar
3 btr kemiri
1 sdm gula merah
1 sdt garam
Sedikit terasi

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, beri air asam, aduk sebentar lalu angkat
2. Campur daging ikan halus dengan kelapa parut dan bumbu yang sudah ditumis, aduk rata.
3. Kepal-kepalkan daging yang sudah berbumbu di tusukan sate lilit kukus selama ½ jam lalu angkat.
4. Bakar dengan arang atau pemanggang listrik hingga kecokelatan.
5. Hidangkan.



Balado Pindang Tuna

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 114 KALORI

BAHAN:

250 g pindang tuna, potong kecil
2 sdm minyak untuk menumis
Minyak untuk menggoreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

5 buah cabai merah
10 siung bawang merah
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Goreng ikan dengan minyak sampai berwarna kecokelatan, angkat.
2. Tumis dengan minyak bumbu yang dihaluskan sampai layu, masukkan ikan, aduk rata. Masak hingga matang, Angkat.
3. Hidangkan.



Pepes Ikan Patin

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 145 KALORI

BAHAN:

- 1 kg ikan patin, buang kepala dan ekornya, potong jadi 5 bagian
- 2 bh tomat, belah menjadi 8 bagian
- 2 batang daun bawang iris halus
- 1 ikat daun kemangi ambil daunnya
- 4 batang serai, iris ½ cm
- 9 lembar daun jeruk
- 3 lembar daun salam
- Daun pisang secukupnya

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 8 siung bawang merah
- 7 siung bawang putih
- 10 bh cabai merah keriting
- ½ sdt merica
- 3 cm kunyit
- 3 cm jahe diparut
- 4 cm lengkuas diparut
- 4 btr kemiri
- 1 sdm garam

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan patin dengan bumbu yang sudah dihaluskan, biarkan selama 3 jam hingga bumbu meresap.
2. Ambil daun pisang, alasi dengan daun salam, daun jeruk, dan serai. Letakan ikan patin berbumbu, di atasnya, tambahkan tomat, daun bawang, daun kemangi di atasnya. Bungkus dan semat dengan lidi.
3. Kukus selama 1–2 jam, hingga ikan lunak, angkat dan sajikan.



Ikan Arsik

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 150 KALORI

BAHAN:

- 1 kg ikan mas/gabus, siangi cuci dan biarkan utuh
- 2 batang serai, memarkan
- 10 g lokio
- 1 sdm asam jawa, larutkan dalam 500 ml air
- 2 lbr daun salam

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 5 sdm irisan cabai merah
- ½ sdm irisan kunyit
- 1 sdm irisan jahe
- 5 btr kemiri
- ½ sdt andaliman
- 3 sdm irisan bawang merah
- 3 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan bumbu yang sudah dihaluskan, beri serai dan daun salam.
2. Letakan di wajan dan diamkan selama 30 menit.
3. Masukkan air asam, dan masak dengan api sedang sampai bumbu meresap.
4. Masukkan lokio, masak sebentar lalu angkat dan hidangkan.



Oseng Cumi Hitam

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 93 KALORI

BAHAN:

250 g cumi segar kecil
2 sdm minyak
2 sdm bawang merah iris
1 sdm bawang putih iris

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 bh cabai merah
3 btr kemiri
1 sdt terasi
Garam secukupnya
Air secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu dengan minyak, kemudian masukkan cumi, aduk rata, tuangi air dan masak jangan terlalu lama supaya tidak keras, cukup sampai air sisa sedikit, angkat.
2. Hidangkan



Ikan Bakar Bumbu Tomat

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 195 KALORI

BAHAN:

- 5 fillet ikan Dori, berat masing-masing 50 g
- 2 sdm margarin untuk oles
- 3 sdm saus tomat

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 5 bh cabai merah
- 5 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 5 sdm tomat cincang
- 1 sdt jahe cincang
- Garam secukupnya
- 1 sdm air jeruk

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu yang dihaluskan dengan minyak sampai layu, angkat.
2. Tuangi air jeruk dan saus tomat, aduk rata sisihkan.
3. Bakar ikan dan olesi dengan bumbu tomat, balik dan olesi bumbu tomat bagian bawahnya.
4. Selingi dengan mengolesi ikan dengan margarin, bakar sampai kering.
5. Hidangkan.



Ikan Colo-Colo

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 87 KALORI

BAHAN:

- 500 g ikan tongkol segar (\pm 1 ekor)
- 1 sdm garam
- 1 butir jeruk nipis, ambil airnya
- Siapkan bilah bambu, lebih panjang dari ikan

COLO-COLO:

- 5 btr bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 5 bh cabai rawit, iris tipis
- 3 bh cabai merah keriting, iris tipis
- $\frac{1}{2}$ bh tomat, cincang
- 2 btr jeruk nipis, ambil airnya
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 100 ml air hangat
- 2 sdm kecap manis

CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan ikan tongkol dan buang insangnya. Lumuri ikan dengan garam dan air jeruk nipis. Tusuk ikan dengan bilah bambu melalui mulut sampai ke badannya. Panggang di atas bara api sampai kering dan matang. Sisihkan.
2. Satukan bumbu yang diiris, campur dengan tomat, air jeruk nipis, garam, gula pasir, air hangat dan kecap manis. Aduk sampai garam dan gula larut. Sajikan dengan ikan tongkol bakar.



Sate Kerang

UNTUK: 5 PORSI @ 2 TUSUK

1 PORSI: 85 KALORI

BAHAN:

- 250 g kerang kupas
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdm air nanas
- 10 tusuk sate

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 iris temu kunci
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt ketumbar bubuk
- 3 butir kemiri
- 1 sdm air asam
- 1 sdt garam
- 1 sdm irisan gula merah

CARA MEMBUAT:

1. Baluri kerang dengan air nanas, aduk-aduk tercampur rata. Diamkan selama ± 5 menit, cuci bersih.
2. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan. Masukkan kerang, masak sebentar, angkat.
3. Tusuk kerang dengan tusuk sate menjadi 10 tusuk.
4. Bakar di atas bara api sampai kering sambil sesekali diolesi sisa bumbu dan minyak goreng, angkat.
5. Hidangkan Sate Kerang selagi panas.



Tumis Kerang Bumbu Pedas

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 95 KALORI

BAHAN:

- 250 g kerang kupas, ambil bentuk besar warna kemerahan
- 1 sdm nanas parut
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm air asam

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 5 bh cabai merah
- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 iris temu kunci
- 5 butir kemiri
- 1 sdm ketumbar
- 1 iris kunyit
- Sedikit garam

CARA MEMBUAT:

1. Baluri kerang dengan nanas parut, aduk hingga rata lalu dicuci, tiriskan.
2. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai layu. Masukkan kerang, beri air asam, gula pasir, masak sampai kering, angkat.
3. Hidangkan Tumis Kerang Bumbu Pedas selagi panas.



Tenggiri Goreng Acar Kuning

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 158 KALORI

BAHAN:

500 g ikan tenggiri (5 iris)
Minyak, untuk menggoreng
Sedikit cuka
1 sdm gula pasir
2 sdm minyak, untuk menumis

BUMBU IKAN YANG DIHALUSKAN:

1 iris kunyit
3 siung bawang putih
1 sdt garam

BUMBU ACAR KUNING YANG DIHALUSKAN:

1 iris kunyit
5 btr kemiri
3 siung bawang putih
1 iris jahe
Sedikit garam

BUMBU KASAR:

10 buah cabai rawit
5 butir bawang merah, iris
2 lbr daun jeruk
1 btg serai, memarkan

CARA MEMBUAT:

1. Ikan tenggiri setelah dicuci beri bumbu yang sudah dihaluskan, aduk-aduk hingga tercampur rata.
2. Panaskan minyak di dalam wajan anti lengket. Goreng ikan tenggiri yang sudah diberi bumbu dengan minyak yang panas dan banyak sampai berwarna kuning kecokelatan, kering. Angkat, tiriskan.
3. Panaskan minyak lagi. Tumis bumbu acar kuning yang dihaluskan dan bumbu kasar sampai layu. Tuangi sedikit air, cuka, dan gula pasir, masak sebentar, angkat.
4. Hidangkan tenggiri goreng selagi panas disiram bumbu acar kuning.



Ikan Goreng Tabur Cabai Goreng

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 179 KALORI

BAHAN:

250 g *fillet* ikan tenggiri, potong kecil

1 butir telur ayam

100 g tepung tapioka (maizena)

Sedikit garam

Sedikit merica bubuk

Minyak, untuk menggoreng

BAHAN BUMBU CABAI GORENG:

100 g cabai merah keriting, cincang kasar

50 g bawang putih cincang

1 sdt terasi, goreng, haluskan

CARA MEMBUAT:

1. Ikan dicuci dengan air jeruk lalu dicuci dengan air, tiriskan.
2. Beri garam dan merica bubuk, aduk hingga rata.
3. Kocok telur ayam lalu masukkan ke dalam ikan, diaduk hingga rata.
4. Celupkan masing-masing ikan ke dalam tepung tapioka, lalu goreng dalam minyak panas sampai berwarna kecokelatan. Angkat, sisihkan.
5. Cabai goreng: Goreng cincangan kasar cabai merah. Setelah agak kering, masukkan cincangan bawang putih, goreng sampai kering. Terakhir masukkan terasi, aduk-aduk hingga tercampur rata, angkat.
6. Hidangkan ikan goreng tepung ditaburi cabai goreng dan bawang merah goreng.



Lele Panggang Bumbu Besengek

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 203 KALORI

BAHAN:

5 ikan lele @ 200 g
2 sdm minyak, untuk menumis
1 batang serai, memarkan
1 potong laos, memarkan
2 lembar daun jeruk
250 ml santan

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

5 buah cabai merah
1 sdm irisan bawang merah
1 sdt irisan bawang putih
1 sdm air asam
1 sdt ketumbar bubuk
3 butir kemiri
1 iris kunyit
1 sdt garam
1 sdt terasi
1 sdm gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan ikan lele, buang kepalanya, bakar hingga matang. Angkat, sisihkan.
2. Panaskan minyak dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu kasar sampai layu. Masukkan santan, masak sampai kental, lalu masukkan lele. Masak sebentar supaya meresap, angkat.
3. Hidangkan Lele Panggang Bumbu Besengek selagi panas sebagai lauk nasi.



Ikan Bawal Goreng Bumbu Cabe Hijau

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 162 KALORI

BAHAN:

1 ekor bawal 500 g, bersihkan
Minyak, untuk menggoreng dan
menumis

BUMBU CABAI HIJAU:

2 sdm irisan bawang merah
1 sdm irisan bawang putih
5 Irisan cabai hijau
1 iris jahe
Sedikit garam
1 sdm air lemon/jeruk nipis

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng ikan bawal hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat, sisihkan.
2. Panaskan minyak lagi. Tumis irisan bawang merah, irisan bawang putih, irisan cabai hijau, dan irisan jahe. Masukkan garam dan air jeruk lemon, aduk rata, masak hingga cabai hijau layu, angkat.
3. Hidangkan ikan bawal goreng selagi panas disiram bumbu cabai hijau.



Teri Basah Goreng Tepung Sambal Cabai Hijau

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 185 KALORI

BAHAN:

250 g teri basah ukuran sedang,
buang kepalanya
1 butir telur ayam, kocok
Sedikit merica bubuk
Sedikit garam
100 g tepung tapioka
Minyak, untuk menggoreng dan
menumis

BUMBU CABAI HIJAU DIHALUSKAN:

4 sdm bawang merah
10 buah cabai hijau
Sedikit garam
1 sdm air jeruk nipis

CARA MEMBUAT:

1. Setelah teri dibersihkan beri garam dan merica bubuk, aduk-aduk hingga tercampur rata, beri telur ayam diaduk lagi hingga rata.
2. Baluri teri dengan tepung tapioka, aduk-aduk lagi hingga tercampur rata.
3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng teri yang sudah dibaluri tepung tapioka satu per satu supaya tidak melekat satu sama lain sampai keras, angkat.
4. **Bumbu cabai hijau:** Panaskan minyak lagi. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan, masukkan air jeruk nipis, masak sebentar, angkat.
5. Hidangkan teri basah goreng tepung selagi panas diaduk dengan bumbu cabai hijau.



Gadon Ikan Udang

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 85 KALORI

BAHAN:

200 g ikan tuna, kukus, potong kecil
50 g udang cincang
1 butir telur ayam
150 ml santan kental
5 takir daun pisang

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

4 sdm irisan bawang merah
2 sdm irisan bawang putih
½ sdt merica
1 sdt ketumbar
1 lembar daun jeruk
½ sdt garam
1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Campur ikan tuna yang sudah dikukus dan udang cincang dengan telur ayam dan santan kental. Aduk-aduk hingga rata.
2. Campur bumbu yang sudah dihaluskan, aduk lagi hingga rata.
3. Bagi adonan menjadi 5 bagian, tuang di atas takir, kukus selama \pm 30 menit hingga matang. Angkat.
4. Hidangkan Gadon Ikan Udang selagi hangat.



Bandeng Bumbu Bali Cabut Duri

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 212 KALORI

BAHAN:

750 g (1 ekor) ikan bandeng cabut duri, goreng
3 sdm minyak, untuk menumis
100 g tomat, cincang
2 lembar daun jeruk
2 sdm kecap manis
200 ml air

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

7 sdm irisan cabai merah, rebus
1 sdm irisan bawang putih
1 sdt irisan jahe
3 butir kemiri
1 sdt garam
1 sdm gula merah

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan bersama cincangan tomat dan daun jeruk sampai layu. Tuangi air dan kecap, masak sampai kental, angkat.
2. Letakkan bandeng yang sudah digoreng garing di atas piring saji, lalu disiram bumbu kental.
3. Hidangkan Bandeng Bumbu Bali Cabut Duri selagi panas sebagai lauk nasi.



Gurami Goreng Kremes

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 196 KALORI

BAHAN:

1 ekor gurami (\pm 500 g)
1 butir telur ayam
2 sdm tepung tapioka
Sedikit garam dan merica bubuk
Minyak, untuk menggoreng

BAHAN YANG DIHALUSKAN:

1 sdm bawang putih cincang
1 iris kunyit
100 ml air
Sedikit garam

CARA MEMBUAT:

1. Gurami dibikin *fillet* ambil dagingnya, tinggal badan dan tulang, lalu rendam dalam bumbu yang sudah dihaluskan.
2. Panaskan minyak yang banyak di dalam wajan antilengket. Goreng kerangka gurami sampai kering, angkat, sisihkan.
3. *Fillet* daging gurami dikukus lalu dihancurkan, campur dengan telur ayam yang sudah dikocok, beri garam dan merica, aduk-aduk hingga rata. Masukkan tepung tapioka, aduk-aduk lagi hingga rata.
4. Panaskan minyak lagi. Masukkan adonan *fillet* daging gurami, goreng hingga kering kecokelatan, angkat.
5. Hidangkan kerangka gurami goreng selagi panas dituangi kremes *fillet* daging gurami sebagai lauk nasi.



Baronang Bakar Sambal Nanas

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 108 KALORI

BAHAN:

1 ekor ikan baronang (\pm 750 g)
Air jeruk nipis
Garam secukupnya

BAHAN SAMBAL NANAS:

100 g irisan kecil nanas
100 g irisan kecil tomat segar
1 sdm minyak, untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 buah cabai merah
2 siung bawang putih
1 sdt terasi
Sedikit garam
1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. **Sambal Nanas:** Tumis bumbu yang sudah dihaluskan, masukkan irisan kecil nanas dan irisan kecil tomat, masak sampai layu, angkat.
2. Baluri ikan baronang dengan garam dan air jeruk nipis. Bakar ikan baronang yang sudah dibaluri garam dan air jeruk nipis di atas bara api atau di atas panggangan sambil dibalik-balik hingga matang berwarna kuning kecokelatan, angkat.
3. Hidangkan baronang bakar selagi panas disiram sambal nanas.



Baronang Panggang Mangga Muda

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 201 KALORI

Bahan:

1 ekor ikan baronang (\pm 1 kg)
Garam secukupnya
Merica bubuk secukupnya
Air jeruk nipis, untuk membalur ikan
100 g daging mangga muda diserut

Bahan *dressing*:

1 sdm minyak, untuk menumis
 $\frac{1}{2}$ sdt jahe cincang
1 sdt bawang putih cincang
250 ml kaldu
100 ml air asam
2 sdm gula merah
1 sdm wijen, sangrai, ulek halus
 $\frac{1}{2}$ sdt minyak wijen
1 sdm kecap ikan
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
1 sdm gula pasir
1 sdm air jeruk lemon
10 g tepung maizena

Cara membuat:

1. Ikan dicuci bersih lalu dibalur dengan garam, merica, dan air jeruk nipis, kemudian dipanggang hingga matang sambil sesekali dibalik, angkat, sisihkan.
2. ***Dressing***: Tumis jahe cincang dan bawang putih cincang hingga harum. Tuangi kaldu, beri air asam dan gula merah, masak hingga mendidih. Masukkan minyak wijen, kecap ikan, merica bubuk, gula pasir, dan air jeruk lemon. Kentalkan dengan tepung maizena yang telah dilarutkan dengan sedikit air, aduk hingga mendidih, angkat. Beri wijen sangrai yang telah dihaluskan, aduk hingga rata, dinginkan.
3. Letakkan ikan di piring saji, taburi parutan mangga, siram dengan *dressing*.
4. Hidangkan baronang panggang *dressing* mangga muda selagi panas.



Daging Krengseng

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 174 KALORI

BAHAN:

- 250 g daging sapi, potong dadu
- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 1 sdm bumbu halus dari:
 - 5 cm kayu manis
 - 8 batang cengkeh, sangrai, haluskan
 - 1 buah pekak, jadi bubuk

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 4 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 jumput jinten
- 1 batang kapulaga
- 1 iris kunyit
- 1 sdt merica
- Garam secukupnya
- Air secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Tumis dengan minyak bawang merah dan bawang putih, masukkan bumbu yang dihaluskan dan bubuk halus, aduk sampai rata.
2. Masukkan daging, tumis sampai layu, masukkan air sampai terendam, masak sampai daging empuk.
3. Masak terus sampai lunak dan kuah kental. Angkat.



Sambal Goreng Krecek Daging

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 244 KALORI

BAHAN:

- 250 g daging, rebus sampai lunak, angkat dan potong kecil
- 25 g kerupuk kulit siap pakai
- 50 g udang kupas potong kecil
- 500 ml santan
- 2 sdm minyak untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 bh cabai merah
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdt gula
- Garam secukupnya

BUMBU:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 buah tomat iris kecil
- 1 iris lengkuas
- 2 lbr daun salam

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan patin dengan bumbu yang sudah dihaluskan, biarkan selama 3 jam hingga bumbu meresap.
2. Ambil daun pisang, alasi dengan daun salam, daun jeruk, dan serai. Letakan ikan patin berbumbu, di atasnya, tambahkan tomat, daun bawang, daun kemangi di atasnya. Bungkus dan semat dengan lidi.
3. Kukus selama 1–2 jam, hingga ikan lunak, angkat dan sajikan.



Dendeng Ragi

UNTUK: 10 PORSI

1 PORSI: 185 KALORI

BAHAN:

500 g daging sapi tanpa lemak
 ½ sdt ketumbar bubuk
 2 sdm gula merah sisir
 5 sdm minyak untuk menumis

BAHAN RAGI:

1 sdt air asam jawa
 1 sdt garam
 300 g kelapa ½ tua, kupas, parut memanjang
 2 lbr daun salam
 1 btg serai, memarkan
 75 g gula merah
 250 ml air

BUMBU RAGI YANG

DIHALUSKAN:

1 sdm ketumbar sangai
 1 sdt asam
 2 sdm irisan bawang putih
 2 sdm irisan bawang merah
 1 sdm lengkuas

CARA MEMBUAT:

1. Daging dipotong tipis melebar, pukuk-pukul agar memar dan lunak.
2. Balur dengan ketumbar bubuk dan gula sambil diremas-remas.
3. Masak di atas api kecil, sampai air daging habis dan daging lunak, sisihkan.
4. **Bumbu Ragi:** Rebus semua bahan ragi, kecuali gula merah bersama bumbu halus dan 250 ml air. Masak sampai air habis dan kelapa berwarna kecokelatan. Masukkan gula merah dan daging yang sudah dimasak. Tambahkan minyak, aduk rata dan masak hingga matang.
5. Angkat dan hidangkan.



Sate Pusut

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 164 KALORI

BAHAN:

250 g daging giling
100 g kelapa parut $\frac{1}{2}$ tua
10 tusukan sate

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 $\frac{1}{2}$ sdm irisan cabai rawit
2 $\frac{1}{2}$ sdm irisan cabai rawit merah
2 sdm gula
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Campur daging giling dengan kelapa parut serta bumbu, aduk rata.
2. Kepalkan adonan pada tusuk sate kuat kuat.
3. Bakar di atas bara arang sampai matang. Hidangkan.



Sambal Goreng Daging Printil

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 223 KALORI

BAHAN:

250 g daging giling
3 sdm putih telur
Sedikit garam
500 ml santan
50 g udang kupas
2 sdm minyak untuk menumis
2 sdm bawang merah iris
1 sdm bawang putih iris
2 cabai merah
Sedikit terasi
Sedikit garam
1 iris lengkuas
1 lembar daun salam
Sedikit gula
50 gam kapri

CARA MEMBUAT:

1. Campur daging giling dan putih telur, beri sedikit garam, bentuk menjadi bulatan-bulatan kecil. Rebus air, setelah mendidih masukkan bulatan-bulatan daging, masak sampai matang, angkat dan sisihkan.
2. Tumis bumbu yang telah dihaluskan beri salam, lengkuas, masukkan udang, selanjutnya daging printil dan kapri. Tuangi santan dimasak sampai matang. Beri sedikit gula setelah kental dan matang, angkat.
3. Hidangkan.



Krengseng Kambing

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 130 KALORI

BAHAN:

- 250 g daging kambing, rebus, setelah lunak, angkat dan potong kecil-kecil
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 3 sdm daun bawang iris
- 1 buah tomat, iris kecil
- 1 batang serai

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 buah cabai merah
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- Sedikit jintan
- 2 buah kemiri
- 1 cm jahe
- 1 iris kunyit
- 1 sdt merica
- Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Tumis dengan minyak; daun bawang, bumbu halus, serai, dan tomat sampai tercium aroma harum.
2. Masukkan daging kambing dan kaldunya, masak sampai air habis atau kuah mengental, angkat. Hidangkan.



Sate Pentul Kambing

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 189 KALORI

BAHAN:

- 250 g daging kambing, cincang halus
- 1 sdm minyak untuk menumis
- 3 lbr daun jeruk diiris halus
- 1 lbr daun salam
- 1 btr telur ayam
- 50 g tepung roti

BUMBU DIHALUSKAN:

- 3 sdm irisan cabai merah
- 5 bh cabai rawit
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt ketumbar
- 3 btr kemiri
- Sedikit terasi
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula merah

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, daun jeruk sampai keluar aroma, beri air asem, aduk sebentar lalu angkat.
2. Campur daging cincang dengan bumbu yang sudah ditumis, tepung roti dan telur, aduk rata, bagi menjadi 10 bagian.
3. Ambil tusuk sate bentuk sate pentul dengan cara dikepal kepal.
4. Bakar di atas bara panas sampai masak kecokelatan, angkat. Hidangkan.



Sate Daging Bumbu Rujak

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 170 KALORI

BAHAN:

- 250 g daging haas, potong dadu (50 iris)
- 300 ml santan
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 lbr daun jeruk
- 1 batang serai

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 bh cabai merah
- 2 butir kemiri
- Sedikit terasi
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 iris jahe sedikit gula
- Garam secukupnya
- Tusukan sate sekitar 10 buah

CARA MEMBUAT:

1. Tumis dengan minyak bumbu yang dihaluskan, serai, dan daun jeruk sampai keluar aroma.
2. Masukkan daging yang telah dipotong, aduk sebentar, masukkan santan dan masak sampai kuah mengering, angkat.
3. Ambil tusukan sate, tusuk daging masing-masing 5 potong.
4. Bakar di atas bara panas sampai matang dan berwarna kecokelatan, angkat. Hidangkan.



Sate Manis Daging

UNTUK: 10 PORSI

1 TUSUK: 148 KALORI

BAHAN:

500 g daging has, potong kecil
untuk 10 tusuk sate @ 5 potong

250 ml air

1 sdm kecap manis

Minyak secukupnya untuk
mengoles

10 bh tusukan sate

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

10 g kemiri

1 sdt ketumbar

Sedikit merica

50 g gula merah

2 sdm irisan bawang merah

1 sdm irisan bawang putih

½ sdt jinten

1 lbr daun jeruk

Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Bumbu yang telah dihaluskan dicampur dengan daging yang telah dipotong-potong, beri air, aduk, masak sampai air habis, beri kecap, aduk rata.
2. Tusuki potongan daging dengan tusuk sate kemudian bakar di atas arang atau dibakar dengan menggunakan api gas sambil sesekali diolesi minyak.
3. Hidangkan.



Sate Lilit Tempe

 UNTUK: 12 TUSUK

 1 TUSUK: 94 KALORI

BAHAN:

250 g tempe, kukus, cincang
 5 sdm kelapa parut agak muda
 1 sdm tepung sagukanji
 2 lbr daun jeruk purut, iris halus
 minyak untuk menggoreng

BUMBU DIHALUSKAN:

2 bh cabai merah
 2 bh cabai rawit
 ½ sdt kencur iris
 ¼ sdt lengkuas iris
 ¼ sdt kunyit iris
 2 btr kemiri
 ¼ sdt irisan serai
 2 siung bawang putih
 3 btr bawang merah
 2 sdm minyak untuk menumis

sedikit gula pasir (sesuai selera)
 garam secukupnya
 12 btg tusukan sate

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus sampai keluar aroma, angkat.
2. Tempe yang sudah dicincang dicampur dengan bumbu yang sudah ditumis, kelapa parut dan santan serta daun jeruk purut, aduk rata.
3. Ambil tusukan sate. Ujungnya diberi adonan tempe ± 2 sdm dikepal-kepal supaya melekat.
4. Panaskan minyak, goreng sampai masak warna kuning kecokelatan, angkat.
5. Hidangkan panas.

Tempe Bumbu Woku

 1 RESEP: 645 KALORI

BAHAN:

250 g tempe, kukus, potong dadu
 2 sdm minyak goreng untuk menumis
 2 sdm irisan daun bawang

2 lbr daun jeruk
 1 btg sereh dimemarkan
 200 ml air
 10 bh cabai rawit
 25 lbr daun kemangi

1 sdm kecap ikan
Bumbu yang dihaluskan:
½ sdm irisan bawang putih
1 sdm irisan bawang merah
3 bh cabai merah
1 iris jahe
1 iris kecil kunyit
1 sdm irisan kemiri
1 sdm terasi
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Tumis dengan minyak bumbu yang telah dihaluskan bersama irisan daun bawang, daun jeruk dan sereh sampai keluar aroma, masukkan potongan tempe, beri kecap ikan, aduk, tuang air, aduk rata.
2. Setelah bumbu meresap, masukkan cabe rawit dan daun kemangi, aduk, masak sebentar angkat.
3. Hidangkan.

Tahu Siomay Goreng Sambal Tomat

UNTUK: 15 BUAH

1 BUAH: 73 KALORI

BAHAN:

15 lbr kulit pangsit
minyak untuk menggoreng

BAHAN ISI:

250 g tahu, haluskan
50 g udang kupas, cincang
50 g daging ayam giling
1 btr telur ayam
1 sdm bawang putih cincang
Sedikit merica halus
Sedikit garam
1 sdt seledri cincang
1 sdm tepung maizena

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan isi, aduk rata, bagi menjadi 15 bagian
2. Ambil cacing /mangkok kecil tahan panas, olesi dengan minyak, letakkan kulit pangsit di dalamnya mangkok lalu isi dengan adonan tahu.

3. Kukus dalam kukusan sampai matang selama ± 30 menit, angkat.
4. Goreng dengan minyak banyak dan panas hingga kecokelatan, angkat
5. Hidangkan dengan saus sambal dan saus tomat.



Kering Tempe Teri

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 181 KALORI

BAHAN:

250 g tempe, potong halus,
goreng
30 g teri halus, goreng
2 sdm minyak

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

5 buah cabai merah
1 sdm bawang putih iris
Garam secukupnya
100 ml air asem
2 sdm gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu yang dihaluskan sampai agak kering, tuangi air asem dan gula pasir, masak sampai gula mengental
2. Masukkan tempe dan teri, aduk, matikan api, aduk rata, angkat.
3. Hidangkan



Tahu Telur

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 318 KALORI

BAHAN:

400 g tahu, iris bentuk dadu
4 butir telur ayam
50 g tepung terigu
1 sdt garam
Minyak untuk menggoreng

BAHAN PELENGKAP:

4 sdm bawang goreng
4 sdm irisan seledri
200 g taoge, seduh air panas

SAUS KACANG:

100 g kacang tanah digoreng
6 sdm kecap manis
200 ml air matang
1 sdm bawang putih goreng
5 bh cabai rawit
½ sdt garam
1 sdm petis udang, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Goreng potongan dadu tahu hingga matang. Angkat. Kocok telur, masukkan terigu dan sedikit garam. Kocok lagi hingga rata. Masukkan tahu goreng ke adonan telur, aduk rata. Panaskan minyak, goreng adonan telur tahu menjadi 8 buah dadar, angkat, sisihkan.
2. **Buat Saus:** Haluskan bawang putih goreng, garam serta cabai. Masukkan kacang tanah, haluskan. Tuangi air matang lalu beri petis udang jika suka dan kecap. Aduk sampai rata, sisihkan.
3. Atur tahu telur di piring, beri taoge di atasnya lalu siram dengan saus. Sajikan dengan ditaburi bawang goreng dan irisan seledri.



Frikadel Tempe

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 112 KALORI

BAHAN:

250 g tempe, kukus dan dihaluskan

Minyak untuk menggoreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

5 bh cabai rawit

1 sdm bawang putih iris

1 iris kencur

2 lembar daun jeruk

Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Campur tempe dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata, bagi menjadi 5 bulat panjang dan kepal-kepal.
2. Goreng dengan minyak banyak sampai berwarna kecoklatan, angkat. Hidangkan.



Pepes Tahu

UNTUK: 3 PORSI

1 PORSI: 108 KALORI

Kolesterol: 0 mg/porsi

Natrium: 47 mg/porsi

BAHAN:

- 200 g tahu, haluskan
- 1 putih telur ayam
- 2 sdm irisan daun bawang
- 1 sdm irisan bawang putih
- 50 g tomat, cincang
- 1 sdt kecap ikan
- ½ sdt minyak wijen
- 1 bh cabai merah, iris halus
- 2 lbr daun pisang untuk membungkus

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan menjadi satu, aduk-aduk hingga rata, bagi menjadi 3 bagian.
2. Bungkus masing-masing dengan daun pisang seperti lontong lalu kukus hingga matang selama 20 menit, angkat.
3. Hidangkan Pepes Tahu selagi hangat sebagai lauk.



Tempe Bacem

UNTUK: 2 PORSI

1 PORSI: 189 KALORI

Kolesterol: 0 mg/porsi

Natrium: 7 mg/porsi

BAHAN:

- 100 g tempe, potong jadi 4
- 20 g gula merah
- 1 sdm air asam jawa
- 2 lbr daun salam
- 1 iris lengkuas
- ½ sdt ketumbar
- 2 siung bawang putih, cincang
- 300 ml air kelapa
- Sedikit garam
- 1 sdm minyak goreng

CARA MEMBUAT:

1. Rebus potongan tempe dengan air kelapa dan semua bumbu, masak hingga air habis.
2. Angkat daun salam dan lengkuasnya, beri minyak, tumis sebentar, angkat.
3. Hidangkan Tempe Bacem selagi hangat sebagai lauk.



Pepes Tempe

UNTUK: 2 PORSI

1 PORSI: 144 KALORI

Kolesterol: 0 mg/porsi

Natrium: 8 mg/porsi

BAHAN:

- 100 g tempe, potong dadu kecil
- 1 putih telur ayam
- 2 sdm irisan daun bawang
- 1 lbr irisan halus daun jeruk

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih cincang
- 1 buah cabai merah
- 1 iris kencur
- Sedikit garam
- 2 lbr daun pisang untuk membungkus

CARA MEMBUAT:

1. Campur potongan dadu kecil tempe dengan bumbu yang sudah dihaluskan, putih telur ayam, daun jeruk, dan irisan daun bawang, aduk-aduk hingga rata, bagi menjadi 4 bagian.
2. Bungkus dengan daun pisang seperti lontong, kukus selama 20 menit, angkat.
3. Hidangkan Tempe Pepes selagi hangat sebagai lauk.



Sate Tempe

UNTUK: 2 PORSI

1 PORSI: 190 KALORI

Kolesterol: 0 mg/porsi

Natrium: 8 mg/porsi

BAHAN:

100 g tempe, potong dadu jadi 20
1 sdm minyak untuk menumis
2 sdm air asam
4 tusuk sate

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 butir kemiri
½ sdt ketumbar
Sedikit jintan
25 g gula merah
Sedikit garam
1 iris lengkuas

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang sudah dihaluskan.
2. Masukkan potongan 20 dadu tempe kemudian diaduk-aduk hingga rata, beri air asam, diaduk-aduk kembali sebentar, angkat.
3. Tusuk dengan tusuk sate menjadi 4 tusuk.
4. Bakar sebentar sampai berwarna agak kuning, angkat.
5. Hidangkan Sate Tempe selagi hangat sebagai lauk.



Oseng Tempe

UNTUK: 2 PORSI

1 PORSI: 169 KALORI

Kolesterol: 16 mg/porsi

Natrium: 581 mg/porsi

BAHAN:

100 g tempe, potong dadu besar
20 g udang kupas
1 sdm minyak untuk menumis
25 g cabai hijau, potong serong
25 g cabai merah, potong serong
2 sdm irisan bawang merah
1 sdm irisan bawang putih
1 iris lengkuas
1 lbr daun salam
2 sdm kecap
Sedikit garam

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis irisan bawang merah, irisan bawang putih, lengkuas, daun salam, potongan serong cabai hijau, potongan serong cabai merah, udang kupas, dan potongan tempe. Masak hingga cabai menjadi layu.
2. Masukkan kecap dan sedikit garam, aduk-aduk hingga tercampur rata, angkat.
3. Hidangkan Oseng Tempe selagi hangat sebagai lauk



Brownies Singkong

UNTUK: 10 POTONG

Informasi Gizi untuk 1 porsi

Kalori: 204 Kalori

Lemak: 7,83 g

Kolesterol: 42,4 mg

Sodium: 29,5 mg

BAHAN:

200 g gula pasir
 50 ml minyak tidak jenuh
 2 btr telur ayam
 250 g singkong, parut halus
 50 g tepung terigu
 20 g cokelat bubuk
 25 g *almond slice*

CARA MEMBUAT:

1. Kocok $\frac{1}{2}$ gula dengan margarin sampai gula hancur, angkat, lalu sisihkan (kocokan I).
2. Kocok $\frac{1}{2}$ gula lagi dengan telur ayam sampai kental, angkat, sisihkan (kocokan II).
3. Dalam baskom campur singkong dan tepung terigu, tuangi kocokan gula telur (kocokan II) dan gula dengan margarin (kocokan I), aduk sampai rata, beri cokelat bubuk, aduk rata.
4. Tuang adonan ke dalam cetakan yang telah dialasi kertas roti dan diolesi margarin, atasnya taburi dengan *almond slice*
5. Panggang dalam oven sampai matang, angkat, dinginkan, keluarkan dari dalam cetakan.
6. Hidangkan dengan dipotong-potong.



Kue Lumpur Kentang

UNTUK: 12 BUAH

Informasi Gizi untuk 1 porsi

Kalori: 128 Kalori

Lemak: 6,24 g

Kolesterol: 17,825 mg

Sodium: 91,08 mg

BAHAN:

60 g gula pasir
 2 btr putih telur ayam
 1 btr kuning telur ayam
 250 g kentang, kukus, haluskan
 50 g tepung terigu
 100 ml susu *nonfat*
 1 sdt vanilli
 50 ml minyak tidak jenuh
 Kismis untuk hiasan

BAHAN ADONAN PENUTUP:

30 g margarin Pufa
 30 g tepung terigu
 1 btr putih telur, kocok kaku
 ½ blok kaldu instan
 150 ml susu *nonfat*

CARA MEMBUAT:

1. Kocok putih telur sampai kaku, sisihkan.
2. Kocok gula dan kuning telur dengan mikser sampai kental, angkat, masukkan kentang yang telah dihaluskan, aduk.
3. Masukkan tepung terigu dan susu sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, beri minyak dan vanili, aduk rata, terakhir masukkan putih telur yang telah dikocok kaku, aduk rata, sisihkan.
4. **Buat adonan penutup:** Lumerkan margarin, masukkan tepung, aduk-aduk, tuangi susu sedikit demi sedikit sampai menjadi bubur, angkat, masukkan putih telur yang telah dikocok kaku sambil diaduk-aduk, beri kaldu blok instan, aduk rata.
5. Siapkan cetakan kue lumpur, olesi dengan margarin secara merata, taburi dengan tepung terigu, lalu tuang adonan kentang $\frac{3}{4}$ bagian, $\frac{1}{4}$ bagian di atasnya beri adonan penutup, lalu hiasi atasnya dengan kismis, panggang dalam oven sampai kecokelatan, angkat, keluarkan dari cetakan. Hidangkan.



Lumpia Basah Isi Tuna

UNTUK: 10 PORSI

1 PORSI: 112 KALORI

BAHAN KULIT:

100 g tepung terigu
1 butir telur ayam
250 ml air
Sedikit garam

BAHAN ISI:

10 lembar selada keriting
5 sdm mayones pedas (Lihat resep *Cake Ikan*)
100 g irisan wortel seperti lidi
100 g irisan ketimun seperti lidi
30 gram gula pasir
1 sdt cuka
Sedikit garam
250 g *fillet* tuna, kukus
2 butir telur rebus, potong kecil

CARA MEMBUAT:

1. **Kulit:** Campur tepung terigu dan telur ayam, aduk hingga rata. Tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga rata sampai habis, beri garam, aduk lagi hingga rata. Panaskan wajan dadar besar antilengket, buat dadar tipis menjadi 10 lembar, sisihkan.
2. **Isi:** Irisan wortel dan ketimun seperti lidi dicampur garam, cuka, dan gula pasir.
3. Diamkan selama beberapa menit sampai layu, sisihkan.
4. Isi kulit lumpia dengan 1 lembar daun selada keriting, ikan tuna, potongan telur rebus, acar mentimun-wortel, dan saus mayones pedas, lalu digulung dan dilipat.



Bakwan Udang Sayur

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 159 KALORI

BAHAN:

50 g wortel, serut kasar
50 g taoge panjang
Minyak untuk menggoreng

ADONAN BAKWAN:

100 g tepung terigu
50 g udang, kupas dan cincang
1 butir telur
150 ml santan
Merica secukupnya
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Campur adonan bakwan, aduk rata.
2. Masukkan sayuran, aduk.
3. Panaskan minyak dalam wajan, celup sendok sayur sampai panas, kemudian tuangi adonan, masukkan lagi dalam minyak panas sampai lepas dan goreng sampai berwarna kecokelatan. Angkat.
4. Hidangkan.



Lorjuk Mangkuk Rengginang

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 172 KALORI

BAHAN:

5 rengginang bentuk mangkuk,
terbuat dari ketan dan lorjuk
Minyak, untuk menggoreng

BAHAN ISI:

100 g daging ikan tuna, potong
kecil, goreng sebentar
1 sdm margarin
2 sdm bawang bombai, cincang
kasar
1 sdm irisan bawang putih
1 sdm saus tomat
1 sdt saus sambal
Sedikit garam
Daun selada, untuk hiasan

CARA MEMBUAT:

1. Goreng rengginang, sisihkan.
2. Panaskan margarin dan irisan bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan saus tomat, saus sambal, potongan kecil daging ikan tuna yang sudah digoreng, aduk-aduk hingga rata, beri garam, angkat.
3. Hidangkan Lorjuk Mangkuk Rengginang dialasi daun selada dan diisi tumisan ikan tuna.



Otak-otak Ikan Tenggiri

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 135 KALORI

BAHAN:

250 g ikan tenggiri, cincang halus
1 putih telur ayam
2 sdm tepung tapioka
1 sdm irisan bawang putih
2 sdm irisan daun bawang
Daun pisang, untuk membungkus

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

Sedikit garam
Sedikit merica bubuk
1 sdm irisan bawang putih

BAHAN SAMBAL KACANG:

50 g kacang tanah, goreng, haluskan
1 sdm kecap
1 sdm saus tomat
1 sdm saus sambal
1 buah jeruk limau, ambil airnya
1 sdt gula pasir
Sedikit garam
Air secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. **Otak-otak:** Ikan tenggiri cincang dicampur putih telur, aduk hingga rata. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, irisan daun bawang, tepung tapioka, dan irisan bawang putih, aduk hingga rata.
2. Ambil daun pisang, bungkus adonan seperti lontong menjadi 10 bungkus, lalu dikukus selama ± 15 menit hingga matang, angkat.
3. Bakar di atas arang, angkat.
4. **Sambal Kacang:** Campur semua bahan jadi satu, aduk hingga rata.
5. Hidangkan otak - otak ikan tenggiri selagi panas dengan sambal kacang.



Cenil

UNTUK: 4 PORSI

1 PORSI: 181 KALORI

BAHAN:

25 g tepung sagu
75 g tepung tapioka
50 g nasi]
50 ml air] diblender halus
50 ml air
1 sdm air kapur sirih
pewarna merah secukupnya
air daun suji secukupnya
100 g kelapa parut ½ tua untuk
taburan, diberi sedikit garam,
lalu dikukus, diberi gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Campur tepung sagu dan tepung tapioca, masukkan nasi yang sudah diblender dan air kapur sirih, uleni sambil dituangi air sedikit demi sedikit hingga kalis, lalu dibagi 2.
2. Masing-masing diberi air daun suji / pewarna hijau dan merah
3. Didihkan air, masukkan adonan yang sudah dibentuk, masak hingga mengapung, angkat, tuang ke wadah berisi kelapa parut, dibalur rata, angkat. Hildangkan.



Krokot Kentang

UNTUK: 8 PORSI

1 PORSI: 137 KALORI

BAHAN KULIT:

500 g kentang, kukus, haluskan
 100 ml air
 40 g margarin
 60 g tepung terigu
 1 sdt garam
 ¼ sdt merica bubuk
 Tepung panir secukupnya
 3 putih telur
 Minyak secukupnya, untuk menggoreng

ISI:

50 g margarin
 50 g tepung terigu
 300 ml susu cair
 150 g wortel, iris kecil, rebus
 200 g daging, rebus, iris kecil
 100 g bawang bombai, cincang
 2 sdm seledri cincang
 1 sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 1 sdm gula pasir

CARA MEMBUAT:

- Kulit:** Rebus air dan margarin hingga meleleh. Masukkan tepung terigu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga menjadi adonan yang kalis. Tambahkan kentang halus, bubuhi garam dan merica, aduk rata. Sisihkan.
- Buat Isi:** Cairkan margarin, masukkan tepung terigu, aduk-aduk. Tuangi susu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga menjadi adonan yang licin. Masukkan bawang bombai, wortel, daging, seledri, garam, merica, dan gula, aduk rata, angkat.
- Bagi adonan menjadi 20 bagian, masing-masing diisi dengan adonan isi, bentuk bulat panjang.
- Lumuri dengan tepung panir, celup ke dalam putih telur lalu lumuri kembali dengan tepung panir hingga rata.
- Panaskan minyak dalam wajan, goreng krokot dengan api sedang hingga bewarna kecokelatan dan matang, angkat.
- Sajikan.



Cantik Manis

 UNTUK: 5 BUAH

 1 BUAH: 103 KALORI

 Kolesterol: 85 mg/buah

 Natrium: 52 mg/buah

BAHAN:

750 ml santan encer

 200 g cantik manis siap pakai
(yang basah)

 50 g tepung maizena } larutkan
 50 ml air }

1 sdm agar-agar

100 g gula pasir

½ sdt vanili

Garam secukupnya

1 lbr daun pandan

CARA MEMBUAT:

1. Campur santan dengan, gula, agar, dan garam, lalu dimasak sambil diaduk hingga mendidih, masukkan larutan maizena, aduk rata hingga mendidih dan kental.
2. Masukkan cantik manis siap pakai, aduk hingga mendidih, angkat.
3. Ambil loyang bulat kecil-kecil tuangkan adonan cantik manis, dinginkan
4. Hidangkan setelah dingin.



Rujak Koktail

UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

Kalori: 155 Kalori

Lemak: 0,236 g

Kolesterol: 0 mg

Sodium: 26 mg

BAHAN:

200 ml air
100 g gula merah
50 g gula pasir
50 ml air jeruk peras
1 sdt saus sambal
100 g nenas, potong dadu
100 g pir, potong dadu
100 g pepaya, potong dadu
100 g melon, potong dadu

CARA MEMBUAT:

1. Rebus air bersama gula merah dan gula pasir, masukkan air jeruk dan saus sambal, aduk, setelah mendidih angkat.
2. Masukkan potongan nenas, pir, pepaya, dan melon, simpan dalam lemari es. Hidangkan dingin.



Bubur Sari Dele

UNTUK: 10 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

Energi: 128 Kalori

Lemak: 2,78 g

Kolesterol: 0 mg

Sodium: 19,9 mg

BAHAN:

- 1500 ml susu kedelai
- 1 bks agar-agar bubuk putih
- 150 g gula pasir
- 3 sdm air jahe
- 400 g buah koktail kaleng, tiriskan

CARA MEMBUAT:

1. Rebus susu kedelai bersama agar-agar bubuk dan gula pasir, masak sambil diaduk hingga mendidih, angkat.
2. Beri air jahe, aduk rata.
3. Tuang ke dalam mangkuk saji, setelah dingin beri buah koktail. Hidangkan.



Bubur Biji Salak

UNTUK: 10 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

Energi: 183 Kalori

Lemak: 1,67 g

Kolesterol: 1,617 mg

Sodium: 30,7 mg

BAHAN BIJI SALAK:

350 gram ubi merah, kupas,
kukus, haluskan
60 gram tepung sagu
1500 ml air
200 g gula merah
2 sdm gula pasir
3 lembar daun pandan
25 g tepung sagu, larutkan
dengan sedikit air

BAHAN SAUS KENTAL:

350 ml susu *nonfat*
1 lembar daun pandan
1 sdm tepung maizena
3 sdt minyak tidak jenuh
1 sdm gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Campur ubi bersama tepung sagu, uleni hingga rata dan bisa dipulung, bentuk bulat lonjong seperti biji salak.
2. Rebus air bersama gula merah, gula pasir, dan daun pandan, masukkan biji salak, rebus sampai matang (terapung). Kentalkan kuah dengan larutan tepung sagu, aduk rata, angkat.
3. **Saus Kental:** Rebus susu bersama tepung maizena, gula pasir, minyak, dan daun pandan, masak dengan api kecil sambil terus diaduk, setelah mendidih dan kental, angkat.
4. bubur biji salak ke dalam mangkuk saji, atasnya tuangi dengan saus kental.
5. Hidangkan.



Kue Lapis Sagu

UNTUK: 40 PORSI

1 POTONG: 73 KALORI

BAHAN:

75 g tepung sagu
275 g tepung beras
300 g gula pasir
950 ml santan kental
½ sdt garam
½ sdt vanilli

Air daun suji untuk pewarna hijau
Loyang segi empat ukuran 22 x
22 x 5 cm
Minyak untuk mengoles

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan kecuali air suji, hingga tercampur rata, kemudian saring.
2. Bagi adonan menjadi 2 bagian, 1 bagian diberi air daun suji, sisanya biarkan putih.
3. Panaskan loyang yang telah dipoles dengan minyak di dalam kukusan.
4. Tuang adonan ke dalamnya selapis demi selapis sebanyak 5 sdm secara bergantian dan kukus selama 3 menit hingga adonan habis. dan teruskan selama ½ jam.
5. Setelah masak angkat dinginkan, diiris-iris.
6. Hidangkan.



Rujak Aceh

UNTUK: 5 PORSI

Kandungan Nutrisi untuk 1 porsi

Energi: 185 Kalori

Lemak: 0,94 g

Kolesterol: 0 mg

Sodium: 239,8 mg

BAHAN:

250 ml air kelapa muda
 75 g daging kelapa muda, keruk dagingnya
 100 g mangga muda, serut kasar
 100 g nenas, serut kasar
 100 g bengkuang, serut kasar
 100 g nangka masak, buang bijinya, potong kecil
 100 g wortel, serut kasar
 125 g gula pasir
 50 ml air jeruk nipis
 3 bh cabai merah, haluskan
 2 sdm kecap ikan

CARA MEMBUAT:

1. Tuang air kelapa muda dalam mangkuk besar, masukkan daging kelapa muda, mangga muda, nenas, bengkuang, nangka, dan wortel, aduk.
2. Masukkan gula pasir, air jeruk nipis, dan cabai halus yang telah dicampur dengan kecap ikan, aduk rata.
3. Simpan dalam lemari es. Hidangkan dingin.



Sus Isi Cocktail

UNTUK: 10 BUAH

Informasi Gizi untuk 1 porsi

Energi: 76 Kalori

Lemak: 3,74 g

Kolesterol: 42,4 mg

Sodium: 54,6 mg

BAHAN SUS:

100 ml air

40 g margarin Pufa

60 g tepung terigu

2 btr telur ayam

Bahan Vla *Vanilla*:

150 ml air buah koktail

20 g tepung maizena

1 sdm susu bubuk *non fat*

100 g buah koktail

CARA MEMBUAT:

1. Rebus air bersama margarin, setelah mendidih masukkan tepung terigu, aduk sampai menggumpal, teruskan mengaduk sampai tepung berubah warna dan kalis (tidak lengket di wajan), angkat, dinginkan dulu adonan, lalu pecahkan telur ke dalam adonan satu per satu sambil diaduk rata.
2. Siapkan loyang yang telah diolesi margarin, bentuk adonan bulat dengan menggunakan sendok makan menjadi 10 buah.
3. Panggang dalam oven panas sampai masak dan berwarna kecokelatan serta ringan, angkat.
4. Belah sus dengan bagian atas ditumpukkan ke bagian bawahnya.
5. **Buat Vla *Vanilla*:**
Campur jadi satu: air buah, susu, dan tepung maizena, kemudian jerang di atas api sambil diaduk-aduk sampai kental dan mendidih, angkat.
6. Masukkan vla *vanilla* ke dalam mangkuk sus, atasnya beri buah koktail. Hidangkan.



Lalampa

UNTUK: 10 BUAH

1 PORSI: 115 KALORI

BAHAN:

500 g beras ketan
600 ml air santan kental dari 1 butir kelapa
½ sdm gula pasir
1 sdt garam
3 lbr daun pandan, simpulkan
2 btg serai, memarkan
Daun pisang, untuk membungkus

BAHAN ISI:

300 g daging ikan cakalang fufu/
daging ikan asap
250 ml santan
5 sdm irisan cabai merah
1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Beras ketan dicuci bersih, direbus dengan bahan aron sampai kering, lalu kukus hingga matang. Angkat.
2. **Isi:** Rebus santan, garam, dan irisan cabai. Masukkan ikan yang telah disuwir-suwir, masak hingga matang dan kuah kering/tinggal sedikit, angkat, sisihkan.
3. Ambil daun pisang, letakkan 2 sendok makan ketan masak dan isi dengan bahan isi, bentuk bulat panjang. Bakar atau panggang di dalam oven sampai matang.
4. Hidangkan Lalampa selagi panas.



Panada

UNTUK: BUAH

1 PORSI: KALORI

BAHAN KULIT:

1 sdt ragi instan
 25 ml air hangat
 250 gram tepung terigu
 1 butir telur ayam, kocok sebentar
 1½ sdm gula pasir
 ¼ sdt garam
 100 ml santan dari ¼ butir kelapa
 Minyak, untuk menggoreng

BAHAN ISI:

200 gram daging ikan tongkol
 1 sdt air jeruk nipis/air asam
 250 ml santan dari 1 butir kelapa
 1 lembar daun pandan, iris halus
 3 lembar daun jeruk purut, buang tulang daunnya, iris halus
 25 gram daun kemangi, iris kasar
 1 lembar daun adas, iris tipis
 100 gram tomat cincang
 3 sdm minyak, untuk menumis
 1 sdt gula pasir

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 sdm irisan cabai merah
 2 butir kemiri, goreng
 1 sdt jahe cincang
 4 sdm irisan bawang merah
 1 sdm irisan bawang putih
 ½ sdt garam
 ½ sdt gula pasir

CARA MEMBUAT:

- Kulit:** Campur tepung, gula, garam, telur ayam, dan ragi instan, uleni sambil dituangi air hangat dan santan sedikit-sedikit sampai tidak melekat di tangan. Bentuk adonan bulatan besar, letakkan ke dalam mangkuk, tutup dengan serbet lembab atau sepotong plastik. Diamkan selama ½ jam sampai naik. Bagi adonan menjadi 15 bulatan, sisihkan.
- Isi:** Lumuri daging ikan dengan air jeruk nipis atau air asam. Diamkan selama 10 menit. Panggang/kukus sampai matang, lalu disuwir - suwir. Tumis bumbu yang dihaluskan sampai harum, masukkan bahan lainnya. Sesudah layu masukkan santan dan daging ikan, masak sampai matang dan kering. Angkat dan dinginkan.
- Penyelesaian:** Ambil 1 bagian adonan kulit, tipiskan, beri 1 sendok makan adonan isi, lipat 2 menjadi setengah lingkaran, cubit-cubit dan lipat pinggirnya. Letakkan di tempat yang sudah diolesi minyak. Diamkan selama 10 menit atau dibentuk dengan menggunakan cetakan pastel. Goreng dengan minyak yang banyak dengan panas sedang sampai berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
- Hidangkan panada selagi hangat.



Penggang

UNTUK: 10 BUAH

1 PORSI: 125 KALORI

BAHAN:

250 g ketan, rendam ± 1 jam,
tiriskan
200 ml santan kental
Sedikit garam
1 lembar daun pandan, simpulkan

BAHAN ISI:

50 g ebi, rendam, haluskan
1 btg daun bawang, iris kecil
1 sdm margarin, untuk menumis
Sedikit garam dan merica bubuk
1 sdm cincangan halus bawang
putih
1 sdm cincangan halus bawang
merah
Daun pisang, untuk membungkus

CARA MEMBUAT:

1. Kukus ketan sampai setengah matang, angkat.
2. Rebus santan kental. Masukkan garam dan daun pandan sambil diaduk-aduk, setelah mendidih, angkat.
3. Ketan yang sudah dikukus dicampur dengan santan yang telah direbus sambil diaduk hingga rata. Diamkan sebentar hingga meresap lalu kukus kembali sampai ketan masak, angkat, sisihkan.
4. **Isi:** Tumis bawang merah dan bawang putih yang sudah dihaluskan dengan margarin, masukkan ebi, aduk hingga rata. Beri garam, merica, dan irisan kecil daun bawang, aduk hingga rata, angkat.
5. Bagi ketan menjadi 10 bagian, beri adonan isi, bentuk kerucut dan bungkus dengan daun pisang, jepit dengan bambu.
6. Panggang di atas bara api atau panggangan di atas kompor sambil dikuas dengan minyak supaya mengkilat sebelum dihidangkan.
7. Hidangkan penggang selagi hangat.



Lumpur Kentang

UNTUK: 10 BUAH

1 Buah: 99 Kalori

Kolesterol: 43 mg /buah

Natrium: 19 mg /buah

BAHAN:

250 g kentang, kukus, haluskan
50 g margarin dicairkan
100 g gula pasir
2 btr telur ayam
100 ml susu *nonfat*
50 g tepung terigu
1 sdt vanili
Kismis untuk hiasan

CARA MEMBUAT:

1. Kocok dengan *mixer*: gula dan telur sampai kental.
2. Masukkan kentang yang telah dihaluskan, aduk.
3. Masukkan tepung terigu dan susu sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, masukkan margarin cair dan vanili, aduk rata.
4. Siapkan 10 buah cetakan kue lumpur, olesi dengan margarin secara merata, taburi dengan tepung terigu, lalu tuang adonan dan hiasi dengan kismis di atasnya, panggang dalam oven sampai kecokelatan kira-kira $\frac{3}{4}$ jam, angkat, keluarkan dari cetakan.
5. Hidangkan.



Dadar Gulung Cokelat Isi Vla

UNTUK: 10 BUAH

1 Buah: 101 Kalori

Kolesterol: 48 mg /buah

Natrium: 23 mg /buah

BAHAN CREPE:

100 g tepung terigu

1 btr telur ayam

250 ml air

10 g cokelat bubuk

Bahan vla:

250 ml susu *nonfat*

50 g tepung maizena

50 g gula pasir

1 kuning telur

sedikit vanili bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Crepe: Campur tepung terigu dengan cokelat bubuk di dalam baskom, aduk-aduk hingga tercampur rata. Pecahkan telur ayam, aduk-aduk kembali sambil dituangi air sedikit demi sedikit sampai habis dan adonan licin. Ambil wajan datar, olesi sedikit minyak, panaskan. Tuang adonan, masak tipis-tipis menjadi 10 lembar, sisihkan.
2. Vla: Rebus susu yang telah dicampur tepung maizena dan gula pasir sambil diaduk-aduk. setelah mendidih, kecilkan api. Masukkan kuning telur yang telah dikocok dengan garpu, aduk-aduk hingga tercampur rata. setelah mendidih kembali, angkat, beri vanili bubuk, aduk-aduk hingga rata, dinginkan.
3. Dalam keadaan masih panas, isi lembaran crepe dengan vla kemudian digulung.
4. Hidangkan Crepe isi Vla Cokelat selagi hangat sebagai kudapan.



Lapis Tepung Terigu

UNTUK: 10 POTONG

1 Potong: 90 Kalori

Kolesterol: 0,5 mg /potong

Natrium: 12 mg /potong

BAHAN:

125 g tepung terigu
 75 g gula pasir
 1 sdm cokelat bubuk, larutkan
 dengan sedikit susu skim
 250 ml susu skim
 sedikit garam
 ½ sdt vanili
 2 sdm minyak zaitun/sayur
 Loyang segi empat ukuran 20x5
 cm

CARA MEMBUAT:

1. Campur tepung dan gula, aduk rata, masukkan minyak, vanili, garam, dan susu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga habis.
2. Bagi adonan menjadi 2 bagian, 1 bagian diberi larutan cokelat, sisanya biarkan putih.
3. Panaskan loyang di dalam kukusan, tuang 1 takaran adonan putih ke dalamnya, kukus hingga mengeras, lalu tuangi 1 takaran adonan cokelat di atasnya, kerjakan selapis demi selapis bergantian hingga adonan habis, dengan bagian atas berwarna cokelat, dan teruskan mengukus selama 30 menit hingga adonan benar-benar matang.
4. setelah masak, angkat dan dinginkan, diiris-iris menjadi 10 potong.
5. Hidangkan.



Puding Karamel

UNTUK: 2 PORSI

1 Potong: 231 Kalori

Kolesterol: 224 mg /porisi

Natrium: 116 mg /porisi

BAHAN:

200 ml susu *nonfat*
2 butir telur ayam
30 gram gula pasir untuk caramel
30 gram gula pasir untuk puding
Vanili

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan gula pasir dalam wajan di atas api sampai meleleh berwarna coklat, angkat.
2. Ambil 2 pyrex kecil, tuang karamel di dasarnya.
3. Kocok telur ayam kemudian tuangi susu, aduk, beri gula pasir, aduk-aduk hingga tercampur rata.
4. Tuang adonan ke dalam pyrex lalu panggang sampai susu mengental, angkat, dinginkan.
5. Hidangkan Puding Karamel diberi hiasan buah sebagai *dessert*.



Kelepon

UNTUK: 5 PORSI

1 PORSI: 198 KALORI

BAHAN:

100 g gula merah, sisir
100 g tepung ketan
25 g tepung sagu
1 sdm air kapur sirih
1 sdm air daun suji
garam secukupnya

100 g kelapa parut ½ tua untuk taburan

CARA MEMBUAT:

1. Campur tepung ketan dengan tepung sagu dan garam, tuang air suji dan kapur sirih sedikit demi sedikit sampai dapat diuleni.
2. Bagi menjadi 20 bulatan kecil, beri gula merah di dalamnya, lalu bentuk jadi bulatan lagi.
3. Rebus air di panci hingga mendidih, masukkan bulatan Kelepon, rebus hingga mengembang, angkat.
4. Gulingkan Kelepon di parutan kelapa hingga rata, angkat.
5. Hidangkan.



Kue Lumpang

UNTUK: 10 PORSI

1 PORSI: 68 KALORI

BAHAN:

25 g tepung beras
50 g tepung sagu
50 g gula pasir
50 ml air daun suji
75 ml santan encer
½ sdm air kapur sirih
sedikit garam

100 g kelapa parut ½ tua untuk taburan, diberi sedikit garam, lalu dikukus

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan jadi satu kecuali kelapa parut, aduk hingga rata dengan kocokan telur.
2. Tuang ke cetakan kue mangkok yang sudah diolesi minyak lalu dikukus dengan kukusan yang sudah dipanaskan terlebih dahulu hingga matang selama ± 30 menit, angkat.
3. Hidangkan dengan ditaburi kelapa parut.



Sus Isi Vla Cokelat

UNTUK: 10 BUAH

1 Potong: 95 Kalori

Kolesterol: 43 mg /buah

Natrium: 29 mg /buah

BAHAN SUS:

100 ml air
40 g margarin
60 g tepung terigu
Sedikit garam
2 btr telur ayam

BAHAN VLA COKLAT:

300 ml susu nonfat
30 g tepung maizena
50 g gula pasir
25 g coklat bubuk
1 sdt margarin
rhum sesuai selera jika
suka

CARA MEMBUAT:

1. BUAT SUS:

Rebus air dan margarin, masukkan tepung terigu dan garam, aduk sampai menggumpal, setelah matang dan berubah warna, angkat, masukkan telur satu persatu sambil diaduk rata, siapkan loyang yang telah diolesi dengan margarin tipis-tipis, tuang adonan sus ke dalam pipung bag yang diberi spuit lalu di semprot di atas loyang sebanyak 10 buah kemudian panggang dalam oven sampai matang dan kering, angkat, sisihkan.

2. BUAT VLA:

Rebus susu campur maezena, coklat, dan gula, aduk-aduk sampai kental aduk rata, angkat.

3. Beri margarin dan rhum (jika suka), aduk rata, sisihkan

4. Belah kue sus, susun tumpuk dengan bagian bawah lalu diisi dengan vla coklat. Hidangkan.



Putri Mandi

UNTUK: 8 PORSI

1 POTONG: 232 KALORI

BAHAN:

250 g tepung ketan
50 g tepung sagu
125 ml santan encer
pewarna hijau dan merah
secukupnya
garam secukupnya

BAHAN ISI:

100 g kelapa parut $\frac{1}{2}$ tua
100 g gula merah
100 ml air
2 lbr daun pandan
garam secukupnya

BAHAN KUAH SANTAN:

500 ml santan encer
 $\frac{1}{2}$ sdt tepung beras
2 lbr daun pandan
garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Buat isi: Campur semua bahan isi jadi satu, masak sambil diaduk sampai kering, angkat, sisihkan.
2. Buat kuah santan: Campur semua bahan kuah jadi satu, masak hingga mendidih dan kental, angkat, sisihkan
3. Buat bulatan-bulatan Putri Mandi:
 - Campur tepung ketan, garam, dan tepung sagu, beri air kapur sirih, tuang santan sedikit demi sedikit hingga bisa diuleni.
 - Bagi adonan menjadi dua, diberi pewarna merah dan hijau.
 - Ambil sedikit adonan bentuk bulat kecil lalu isi dengan bahan isi kemudian dibulatkan kembali, lakukan semua sampai habis
 - Didihkan air dengan daun pandan, masukkan bulatan-bulatan Putri Mandi, rebus hingga mengambang di permukaan tanda sudah matang, angkat, masukkan ke kuah santan. Hidangkan



Serabi Kuah

UNTUK: 15 PORSI

1 POTONG: 99 KALORI

BAHAN:

200 g tepung beras
50 g tepung casava
1 sdm gula pasir
350 ml santan
50 ml air daun suji
1 sdt ragi instan
garam secukupnya
1 btr telur ayam

BAHAN SAUS GULA MERAH:

250 ml santan encer
50 g gula merah
1 sdt tepung casava
1 lbr daun pandan

CARA MEMBUAT :

1. Aduk semua bahan jadi satu, diamkan selama \pm 30 menit
2. Ambil wajan teflon kecil, tuang 1 sendok sayur adonan Serabi ke dalamnya, masak dengan api sedang, angkat. Hidangkan dengan saus gula merah.
3. Buat saus gula merah: Rebus santan bersama gula merah dan daun pandan, setelah mendidih masukkan tepung casava yang telah dicampur dengan sedikit air, aduk, setelah mengental, angkat, sisihkan.





Cake Jeruk

 UNTUK: 25 BUAH

 1 BUAH: 85 KALORI

BAHAN:

50 g margarin, cairkan
 4 btr telur
 150 g gula pasir
 250 g tepung terigu campur jadi satu
 1 sdt *baking powder*
 1 sdm jeruk lemon
 Pewarna kuning secukupnya
 Cokelat masak leleh secukupnya
 Ceri secukupnya, untuk hiasan
 Margari secukupnya, untuk olesan
 Kertas roti secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Kocok telur dan gula hingga mengental dan mengembang.
2. Masukkan campuran tepung terigu dan *baking powder* sambil ayak. Beri air jeruk lemon, pewarna, dan margarin, aduk perlahan hingga tercampur rata.
3. Siapkan loyang ukuran 20 x 20 cm, alasi dengan kertas roti dan olesi dengan margarin. Tuang adonan, lalu panggang selama ± 1 jam hingga matang. Angkat, dinginkan, dan keluarkan dari cetakan.
4. Potong-potong *cake*, hias dengan cokelat masak leleh dan potongan ceri.
5. Hidangkan.

Pai Buah

 UNTUK: 20 BUAH

 1 BUAH: 149 KALORI

BAHAN
KULIT PIE:

150 g mentega
 300 g tepung terigu
 50 ml air es
 100 g gula bubuk
 Margarin secukupnya, untuk olesan
 Cokelat masak leleh secukupnya, untuk olesan dan hiasan

VLA:

200 ml susu cair
 20 g tepung maizena
 50 gr gula pasir
 1 bh kuning telur, kocok sebentar

HIASAN:

Jeruk mandarin secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Kulit Pie: Campur semua bahan kulit menjadi satu, aduk rata. Siapkan cetakan kecil bentuk mangkuk, olesi margarin. Giling adonan tipis, cetak bentuk bulat, masukkan ke cetakan lalu ratakan. Tusuki adonan dengan ujung pisau agar kulit tidak menggelembung saat dipanggang. Panggang kulit dalam oven hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan keluarkan dari cetakan.
2. Vla: Masak susu, gula, dan tepung maizena sambil aduk hingga mendidih dan kental. Ambil sedikit adonan, campur dengan kuning telur, aduk rata. Masukkan ke dalam panci isi adonan sambil aduk terus hingga rata. Setelah mendidih, angkat dan dinginkan.
3. Olesi kulit pie dengan cokelat masak leleh, lalu semprotkan adonan vla. Hias dengan potongan jeruk mandarin dan cokelat masak leleh.
4. Hidangkan.

Bolu Kukus Singkong

UNTUK: 10 PORSI @ 2 BUAH

ENERGI: 87.6 KKAL/PORSI

BAHAN:

4 butir telur ayam, pisahkan putih dan kuningnya
100 g gula pasir
100 g kelapa, kupas, parut
200 g singkong, parut halus, peras airnya
100 g tepung terigu
Vanilli secukupnya
Minyak untuk mengoles
Kismis untuk hiasan

CARA MEMBUAT:

1. Kocok kuning telur dan separuh gula hingga mengembang dan kental. Masukkan singkong parut, kelapa parut, angkat mixernya, masukkan tepung terigu dan vanilli, aduk dengan spatula sampai rata.
2. Kocok putih telur sampai kaku, tambahkan sisa separuh gula sambil dikocok.
3. Campur adonan telur singkong dengan putih telur yang sudah kaku, diaduk rata.
4. Tuang adonan ke dalam cetakan yang telah diolesi minyak, beri kismis di atasnya, lalu kukus selama \pm 20 menit.
5. Setelah matang angkat, keluarkan dari cetakan. Hidangkan.



Singkong Kelapa

 UNTUK: 40 POTONG

 1 Buah: 104 Kalori

BAHAN:

1 kg singkong parut
 1 btr kelapa parut
 300 g gula pasir
 3 g agar-agar bubuk warna putih,
 larutkan dengan 300 ml air
 1 sdt vanili bubuk
 1 sdt garam
 Pewarna hijau dari air daun suji
 secukupnya
 100 g kelapa ½ tua, parut kasar,
 kukus.
 Minyak secukupnya, untuk
 mengoles
 Kertas roti, untuk alas

CARA MEMBUAT:

1. Campur singkong parut, kelapa, dan gula pasir, aduk rata, sisihkan.
2. Masak larutan agar-agar hingga mendidih, angkat. Tuang ke campuran singkong, aduk rata. Beri garam dan vanili serta pewarna hijau, aduk.
3. Ambil 2 loyang persegi panjang ukuran 10 x 30 cm, olesi dengan minyak dan alasi dengan kertas roti. Tuang adonan ke dalamnya, ratakan atasnya. Kukus selama ±30 menit hingga matang, angkat, dinginkan.
4. Setelah dingin, potong-potong kue lalu taburi/gulingkan ke parutan kelapa kukus.
5. Hidangkan.

Klappertart

 UNTUK: 16 MANGKOK

 1 Buah: 109 Kalori

BAHAN:

500 ml susu cair
 4 btr telur ayam, sisihkan 2
 putihnya
 2 lbr roti tawar, potong-potong
 kecil
 20 g tepung maizena, larutkan
 dengan sedikit air
 100 g kelapa muda, keruk tipis
 100 g gula pasir + 25 gr untuk
 putih telur

30 g margarin, cairkan
 Vanili bubuk secukupnya
 Kismis secukupnya, untuk hiasan
 Margarin secukupnya, untuk mengoles

CARA MEMBUAT:

1. Kocok telur (tanpa 2 putih telur) dengan 100 gr gula pasir hingga kental, sisihkan.
2. Masak susu dan roti, aduk. Masukkan tepung maizena yang sudah dilarutkan,



- masak sambil aduk-aduk hingga mengental. Tambahkan kelapa muda, masak sebentar, angkat.
3. Campur adonan telur yang sudah dikocok, beri margarin cair dan vanili bubuk, aduk rata. Tuang ke dalam cetakan kecil-kecil yang telah diolesi margarin, sisihkan.
 4. Kocok 2 putih telur hingga mengembang, beri gula pasir. Kocok kembali hingga kaku. Tuang di atas adonan dalam cetakan, hiasi dengan kismis.
 5. Panggang adonan dalam oven selama ± 30 menit hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan, angkat.
 6. Hidangkan.

Ketan Durian

UNTUK: 15 MANGKUK

1 Mangkuk: 59 Kalori

BAHAN:

100 g beras ketan
100 ml santan, masak dengan sedikit garam hingga mendidih

VLA DURIAN:

200 g daging durian
50 g gula pasir
Garam secukupnya
1 sdm tepung maizena
100 ml air

CARA MEMBUAT:

1. Vla Durian: Campur semua bahan jadi satu, masak sambil terus aduk hingga matang dan mengental. Angkat.
2. Kukus beras ketan selama ± 15 menit, angkat.
3. Tuangi santan yang telah dididihkan, biarkan meresap, lalu kukus kembali hingga matang, angkat.
4. Masukkan ketan ke dalam mangkuk-mangkuk kecil dari plastik, isi $\frac{1}{2}$ mangkuk, lalu beri vla durian atasnya.
5. Hidangkan selagi hangat.

Tentang Penulis



YATIE ASFAN LUBIS. Sepanjang perjalanan kariernya di media massa—majalah, televisi, dan radio—ada penggalan waktu yang akan selalu lekat di hati Yatie Asfan Lubis, yakni ketika selama setahun (1989-1990) berkantor bersama Tuti Soenardi, tepatnya di kantor Lembaga Kuliner Indonesia. Banyak pengalaman bersama Tuti yang sulit dilupakannya. Meski mengaku “*not good at cooking*”, Yatie mempelajari dunia kuliner dengan sepenuh hati. Dari Tuti ia mempelajari kiat-kiat berinovasi dalam bidang masak-memasak sampai tetek bengek penyelenggaraan festival yang berkaitan dengan makanan.

Proses penulisan buku ini memberi kesan berbeda bagi Yatie. Meski telah banyak menghasilkan tulisan berbentuk novel, cerpen, juga artikel sejarah, budaya, dan pariwisata, ia begitu menikmati proses penulisan buku yang tidak murni berwujud biografi, tetapi lebih condong menceritakan perjalanan panjang Tuti dalam berkarya selama 40 tahun ini. Bisa jadi karena adanya *chemistry*, ia begitu menghayati kebersamaan dengan Tuti dalam mempersiapkan naskah dan memilih foto, sesuatu yang membutuhkan kecermatan serta data akurat, hingga memantau proses turun cetak. Ia berharap buku ini bermanfaat bagi pembaca.





TUTI SOENARDI
48 tahun Mengabdikan
dan Berkarya
**DI DUNIA GIZI
DAN KULINER**

**+ 100 RESEP
MASAKAN
& KUE
INDONESIA**

TUTI SOENARDI yang telah lebih dari 48 tahun berkiprah di dunia gizi dan kuliner senantiasa mencintai dunia tersebut, sampai saat berpulangnya, di akhir Ramadan tahun 2018.

Beragam pengalaman yang telah dijalannya, baik di panggung demo masak, memberi pendidikan gizi, mengisi acara di televisi dan siaran radio, menyusun belasan buku menu kesehatan, makanan bayi balita, dan teori dasar kuliner, telah memantapkan hatinya, bahwa memang dia tak salah dalam memilih jalan hidupnya. Kian meyakini bahwa memang benar cita-citanya bukanlah menjadi sekadar seorang tukang masak. Namun menjadi seorang Ahli Gizi yang selalu berdharma bakti untuk masyarakat di seluruh negeri.

Saat buku ini diterbitkan untuk pertama kali tahun 2010 yang lalu Tuti Soenardi berharap bahwa generasi penerus akan menghayati kiat-kiat yang ia miliki, dan meneruskan kegiatan, untuk terus menggiatkan misi kesehatan dan gizi yang selama ini ia lakukan.

Buku cetakan kedua yang telah direvisi ini akan menginspirasi dan memberi banyak manfaat untuk Anda, para pemerhati dan pencinta dunia gizi dan kuliner. Buku yang padat kisah pengalaman inspiratif, dilengkapi juga dengan 100 resep masakan dan kue Indonesia populer ala Tuti Soenardi untuk usaha boga.

