

KANDUNGAN GIZI PADA PANJAN LOKAL BERPOTENSI SEBAGAI TANAMAN KEBUN DAPUR

DAS Noelmina, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur



Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana



KANDUNGAN GIZI PADA PANJAN LOKAL BERPOTENSI SEBAGAI TANAMAN KEBUN DAPUR

DAS Noelmina, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur

Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana

World Agroforestry (ICRAF)

Sitasi

Fortuna BD, Lusiana B. 2025. *Kandungan Gizi pada Pangan Lokal Berpotensi sebagai Tanaman Kebun Dapur - DAS Noelmina, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur*. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program.

Ketentuan dan hak cipta

CIFOR-ICRAF Program Indonesia memegang hak cipta atas publikasi dan halaman webnya, namun memperbanyak untuk tujuan non-komersial dengan tanpa merubah isi yang terkandung di dalamnya diperbolehkan. Pencantuman referensi diharuskan untuk semua pengutipan dan perbanyak tulisan dari buku ini. Pengutipan informasi yang menjadi hak cipta pihak lain tersebut harus dicantumkan sesuai ketentuan. Link situs yang CIFOR-ICRAF Program Indonesia sediakan memiliki kebijakan tertentu yang harus dihormati. CIFOR-ICRAF Program Indonesia menjaga database pengguna meskipun informasi ini tidak disebarluaskan dan hanya digunakan untuk mengukur kegunaan informasi tersebut. Informasi yang diberikan CIFOR-

ICRAF Program Indonesia, sepengetahuan kami akurat, namun kami tidak memberikan jaminan dan tidak bertanggungjawab apabila timbul kerugian akibat penggunaan informasi tersebut. Tanpa pembatasan, silahkan menambah link ke situs kami www.cifor-icraf.org pada situs anda atau publikasi.

Informasi lebih lanjut

Pijar Anugerah, Landscape and Livelihood Science-to-Policy Engagement Officer (p.anugerah@cifor-icraf.org)

CIFOR-ICRAF Program Indonesia

Jl. CIFOR, Situ Gede, Sindang Barang,
Bogor 16115 [PO Box 161 Bogor 16001] Indonesia
Tel: +(62) 251 8625 415
Email: icraf-indonesia@cifor-icraf.org
www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia

Foto Cover: Balgies Devi Fortuna/ICRAF

Tata letak: Riky Mulya Hilmansyah

2025

PENGENALAN

Perubahan iklim sangat memengaruhi pertanian di seluruh dunia. Suhu yang berubah-ubah, curah hujan yang tidak menentu, serta cuaca ekstrem seperti panas berlebihan, kekeringan, dan banjir mengganggu pertumbuhan tanaman. Situasi ini juga membuat hama dan penyakit tanaman lebih mudah berkembang, sehingga hasil panen menurun drastis. Selain itu, perubahan iklim bisa membuat tanaman tertentu tidak bisa tumbuh di tempat yang biasanya, mengancam keberagaman dan ketersediaan pangan di daerah tersebut.

Menanam tanaman pangan di sekitar rumah atau di kebun dapur bisa membantu keluarga lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan pangan. Dengan menanam berbagai jenis tanaman yang cocok dengan lingkungan sekitar, masyarakat bisa lebih siap menghadapi risiko kekurangan pangan akibat perubahan iklim dan tetap memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Buku ini adalah bagian kedua dari dua seri yang dibuat untuk mendorong keluarga menanam kebun di rumah, baik bersama-sama di lingkungan sekitar atau secara mandiri di halaman rumah, dengan memperhatikan gizi dan keberagaman pangan. Dengan memahami gizi dari setiap jenis makanan, kita bisa membangun pola makan sehat menggunakan bahan lokal, mendukung petani lokal, dan menjaga kelestarian lingkungan. Sebagai pelengkap, buku pertama menjelaskan cara bercocok tanam dan mengelola kebun dapur dengan baik.

Buku ini disusun oleh CIFOR-ICRAF melalui proyek Land4Lives sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pola pangan sehat dan mendorong meningkatnya ketahanan pangan keluarga petani.

DAFTAR ISI

Keragaman pangan dan status gizi	1
Apa itu pangan yang beragam, bergizi, seimbang, & aman?	3
Isi piringku	4
Air dalam keseharianku	5
Aktivitas fisik	6
Kamus gizi: zat gizi makro	7
Kamus gizi: zat gizi mikro.....	8
Bagian 1: Kandungan gizi pada pangan lokal yang berpotensi untuk ditanam di kebun dapur	9
Kandungan gizi makanan pokok.....	10
Kandungan gizi sayuran	13
Kandungan gizi lauk-pauk.....	16
Kandungan gizi buah-buahan	18

Bagian 2: Detil kandungan gizi pada pangan lokal yang berpotensi untuk ditanam di kebun dapur	21
Informasi detil kandungan gizi makanan pokok: biji-bijian per 100 gram bahan makanan	22
Informasi detil kandungan gizi makanan pokok: umbi-umbian dan lainnya per 100 gram bahan makanan.....	23
Informasi detil kandungan gizi sayuran: sayuran hijau per 100 gram bahan makanan.....	24
Informasi detil kandungan gizi sayuran: sayur lainnya dan sayur warna gelap per 100 gram bahan makanan	25
Informasi detil kandungan lauk pauk: kacang-kacangan per 100 gram bahan makanan	26
Informasi detil kandungan buah-buahan: buah warna kuning-merah per 100 gram bahan makanan.....	27
Informasi detil kandungan buah-buahan: buah lainnya per 100 gram bahan makanan	28
Kebun dapur sebagai sumber pangan dan sumber gizi keluarga	29
1 Apa itu kebun dapur?.....	29
2 Sumber gizi dari kebun dapur.....	29
Kebun dapur untuk ketahanan pangan keluarga	30

KERAGAMAN PANGAN DAN STATUS GIZI

Status gizi seseorang merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti asupan makanan, aktivitas fisik, serta status kesehatan seseorang. Dalam asupan makanan, tidak hanya jumlah makanan yang memengaruhi status gizi, akan tetapi kualitas konsumsi pangan juga dapat memengaruhi status gizi. Kualitas konsumsi pangan dapat dinilai salah satunya dengan keragaman pangan.

Keragaman pangan (Dietary Diversity) merupakan pengukuran konsumsi pangan yang dilakukan secara kualitatif untuk menggambarkan akses rumah tangga terhadap keragaman pangan, dan juga merupakan proksi kecukupan gizi dari pola makan individu. (FAO, 2010)

Untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya, diharapkan setiap individu dapat mengonsumsi setidaknya 5 kelompok pangan dari 10 kelompok pangan.



© Balgiles Devi Fortuna/World Agroforestry (ICRAF)

No	Kelompok Pangan	Zat Gizi	Contoh
1	Serealia dan umbi-umbian	Karbohidrat	Nasi, ubi jalar, talas, ubi kayu, jagung putih, jagung kuning, dan sebagainya
2	Kacang dan Polong	Protein nabati, folat, zat besi, serat	Tempe, tahu, jengkol, petai, kacang hijau, dan sebagainya
3	Kacang dan Biji-Bijian	Protein nabati, lemak (omega 3 dan omega 6), kalsium, vit. E, serat	Kacang tanah, kacang mete, dan sebagainya
4	Susu dan produknya	Protein hewani, kalsium	Susu, keju, dan sebagainya
5	Daging, Unggas, dan Ikan	Protein hewani, zat besi, lemak, zinc, vit. D	Daging ayam, ikan segar, daging sapi, ikan kering, dan sebagainya
6	Telur	Protein hewani, lemak (omega 3), vit. A	Telur ayam, telur puyuh, telur asin
7	Sayuran Hijau	Vit. A, vit. C, vit. B kompleks (termasuk folat), vit. K, zat besi, serat, kalsium, magnesium	Kangkung, bayam, sawi, daun ubi, sayur genjer, daun pepaya, dan sebagainya
8	Sayur dan Buah kaya Vitamin A	Vit. A, vit. C, vit. B kompleks, serat	Wortel, tomat, kubis/kol, pepaya, jambu biji, dan sebagainya
9	Sayur lainnya	Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya)	Labu air, labu siam, terong, pare, jamur, dan sebagainya
10	Buah lainnya	Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya)	Jeruk, pisang, jambu air, jambu bol, durian, duku, dan sebagainya

APA ITU PANGAN YANG BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG, & AMAN?

Pola makan B2SA artinya makanan yang kita konsumsi harus beragam jenisnya, seimbang nilai gizinya, dan aman untuk dikonsumsi.

- Beragam** terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan.
- Bergizi** artinya mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) sesuai kebutuhan tubuh.
- Seimbang** artinya makanan dikonsumsi secara cukup, sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang dengan tetap memperhatikan proporsinya sesuai dengan Isi Piringku.
- Aman** bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi hingga proses pengolahan dan penyimpanan makanan harus dilakukan dengan baik sehingga tidak membahayakan kesehatan.



#TANAM, MAKAN, SEHAT

ISI PIRIN6KU



Cuci tangan pakai sabun



Aktifitas fisik 30 menit perhari



Minum air 8 gelas sehari

Porsi makanan pokok =
Porsi sayur = Porsi lauk
+ Porsi buah

Jumlah makanan bisa
menyesuaikan dengan
kebutuhan masing-
masing orang/individu

AIR DALAM KESEHARIANKU



Cuci tangan dengan air mengalir selama 20 detik sebelum dan sesudah makan

Cuci bahan makanan sebelum dimasak agar aman dikonsumsi



Minum 8 gelas air sehari, untuk memelihara Kesehatan dan menghindari penyakit



AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/ energi dan pembakaran tenaga.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama **30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.**

Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.



© Freepik

KAMUS GIZI : ZAT GIZI MAKRO

Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang relatif besar untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menjaga Kesehatan tubuh. Adapun zat gizi makro yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, air dan serat.

Zat Gizi	Penjelasan
Karbohidrat	Karbohidrat merupakan zat gizi yang umumnya ditemukan pada makanan pokok. Karbohidrat dipecah dalam tubuh dalam bentuk glukosa dan berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh.
Protein	Protein dapat ditemukan pada kelompok lauk pauk hewani dan nabati. Protein berfungsi sebagai zat pembangun yang digunakan untuk mengganti sel tubuh yang rusak, menjaga daya tahan tubuh, serta proses pertumbuhan dan perkembangan.
Lemak	Lemak dapat ditemukan pada berbagai kelompok makanan, seperti lauk hewani, kacang-kacangan, serta buah. Lemak memiliki fungsi sebagai cadangan energi dalam tubuh, menjaga proses kerja organ tubuh, dan melindungi organ tubuh.
Air	Air membantu memulihkan cairan tubuh yang hilang saat organ tubuh bekerja, pernapasan, berkeringat, dan saat proses buang air besar dan kecil. Air dapat membantu menurunkan suhu tubuh saat kepanasan, mempertahankan kesehatan kulit, dan melancarkan pencernaan.
Serat	Serat merupakan bagian dari karbohidrat yang berfungsi untuk menjaga kesehatan pencernaan, menjaga agar tidak mudah lapar, dan menjaga kenaikan gula darah.

KAMUS GIZI : ZAT GIZI MIKRO

Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang lebih kecil untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menjaga kesehatan tubuh. Zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh yaitu vitamin dan mineral.

Zat Gizi	Penjelasan
Vitamin A	Vitamin A merupakan vitamin larut lemak yang berfungsi untuk menjaga kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh dan melawan penyakit, dan menghindari kekurangan darah / anemia.
Vitamin B Komplek	Merupakan vitamin yang larut air. Ada 8 jenis vitamin B, yaitu vitamin B1, B2, B3, B6, B7, B9 (asam folat), dan B12. Masing-masing memiliki fungsi yang berbeda, namun secara umum vitamin B kompleks berfungsi untuk menjaga kinerja organ tubuh, membantu proses pemecahan karbohidrat dan protein, serta membantu proses penyerapan zat gizi lainnya.
Asam Folat (B9)	Asam folat atau vitamin B9 berfungsi untuk proses pencernaan dan penyerapan protein, proses kerja organ tubuh, dan membantu mencegah kekurangan darah / anemia.
Vitamin C	Merupakan vitamin larut air yang tidak dapat disimpan maupun diproduksi dalam tubuh. Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, proses penyembuhan luka, serta memperbaiki sel dan jaringan tubuh.
Vitamin D	Merupakan vitamin larut lemak yang dapat diperoleh dari makanan maupun diproduksi dalam tubuh. Vitamin D dalam tubuh diproduksi dari paparan matahari pada kulit. Vitamin D berfungsi untuk Kesehatan tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit.
Vitamin E	Merupakan vitamin larut lemak yang fungsi utamanya sebagai antioksidan (mencegah penyakit dan kerusakan sel), mencegah pembentukan flek pada pembuluh darah, dan memperbaiki kerusakan sel dan jaringan.
Zat Besi	Berfungsi untuk mencegah kekurangan darah atau anemia dan pertumbuhan serta perkembangan khususnya pada anak-anak.
Seng / Zinc	Seng/Zinc merupakan zat gizi yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sel dan jaringan, memperbaiki sel yang rusak, dan mempertahankan daya tahan tubuh. Kekurangan zinc pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan pertumbuhan yang kurang optimal.

BAGIAN I: KANDUNGAN GIZI PADA PANGAN LOKAL YANG BERPOTENSI UNTUK DITANAM DI KEBUN DAPUR

Bagian pertama buku ini digunakan sebagai panduan untuk memilih jenis tanaman pangan yang ditanam di kebun dapur. Pembaca dapat membandingkan kandungan gizi pada bahan makanan sesuai dengan kelompoknya dengan membandingkan zat gizi yang tinggi, sedang, ataupun ada namun dalam jumlah kecil pada setiap bahan makanan.

KANDUNGAN GIZI MAKANAN POKOK

Makanan pokok adalah salah satu sumber karbohidrat yang berfungsi sebagai **sumber utama tenaga** bagi tubuh untuk melakukan berbagai kegiatan setiap harinya.



Beras

**Ditemukan
di desa:**

c



**Jagung
Putih**

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



**Jagung
Kuning**

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Ubi Kayu

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Talas

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Uwi

**Ditemukan
di desa:**

Oe'ekam
Taneotob

KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

Kelompok Serealia/Biji-Bijian



Beras



Beras Ketan Putih



Jagung Kuning



Jagung Putih

Energi, Karbohidrat	Energi, Karbohidrat, Besi	Energi, Karbohidrat, Seng	Karbohidrat, Serat, Folat, Vit. C
Seng	Seng	Protein	Energi
Protein, Folat, Lemak	Protein, Lemak	Besi, Protein, Lemak	Besi, Lemak

Keterangan:

Tinggi

Sedang

Jumlah Kecil

KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

Kelompok Umbi-Umbian dan Lainnya

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Gewang	Energi, Karbohidrat, Seng	-	Besi, Serat, Protein
Kentang	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Serat
Ubi Jalar Putih	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Serat
Ubi Jalar Kuning	Vit. A, Vit. C	-	Serat, Energi, Karbohidrat
Ubi Jalar Ungu	Vit. C	-	Serat, Energi, Karbohidrat
Ubi Kayu	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Folat, Besi
Ubi Kelapa	-	-	Serat, Vit. C, Energi, Karbohidrat
Umbi Uwi	Karbohidrat	-	Serat, Energi, Vit. C, Besi
Talas	-	-	Energi, Karbohidrat, Vit. C

#TANAM, MAKAN, SEHAT

KANDUNGAN GIZI SAYURAN

Sayuran merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat.**



Daun Pepaya

**Ditemukan
di desa:**

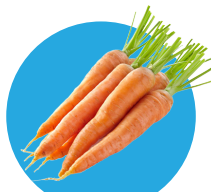
Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Daun Katuk

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Netpala
Taneotob
Lelobatan



Wortel

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Tomat

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Bunga Turi

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Paria/Pare

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki

KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

Kelompok Sayuran Hijau

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Bayam	Vit. A, Folat, Vit. C	Besi, Kalsium	Serat
Kangkung	Vit. C	-	Serat, Besi
Daun Labu Kuning	Vit. A, Vit. C	Besi	Serat, Kalsium
Daun Katuk	Vit. A, Vit. C	Besi	Karbohidrat, Serat, Seng
Daun Pepaya	Vit. A, Vit. C, Kalsium	-	Serat, Karbohidrat
Daun Ubi Kayu	Vit. A, Vit. C	Kalsium	Karbohidrat, Besi
Daun Ubi Jalar	-	Serat	Vit. C
Sawi Hijau	Vit. A, Folat	-	Besi, Serat

KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

Kelompok Sayuran Lain dan Sayuran Warna Gelap

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Kubis/Kol	Vit A, Folat, Vit C	Besi	-
Labu Jepang	Serat, Vit C	-	Folat
Bunga Repaya	Vit. A, Vit. C, Kalsium	Besi	Serat
Pepaya Muda	Vit. C	-	Serat
Paria/ Pare	Folat, Vit C	-	Serat, Kalsium
Sawi Putih	Folat	Vit. A	Besi, Kalsium
Bunga Turi	-	Vit. A	Serat
Bayam Merah	Vit A, Vit C	Besi	Serat, Kalsium, Folat
Labu Kuning	-	-	Energi, Karbohidrat, Serat, Vit. A, Folat
Tomat	Vit A, Vit C	-	Serat, Kalsium
Wortel	Vit A, Vit C, Besi, Kalsium	-	Serat

KANDUNGAN GIZI LAUK-PAUK NABATI ATAU KACANG-KACANGAN

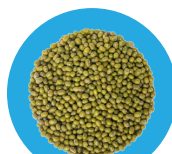
Lauk-pauk berfungsi sebagai **zat pembangun tubuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan** anak. Konsumsi lauk pauk yang cukup juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.



**Kacang
Tanah**

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



**Kacang
Hijau**

**Ditemukan
di desa:**

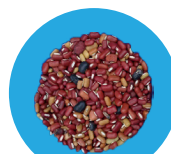
Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



**Kacang
Merah**

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



**Kacang
Nasi**

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



**Kacang
Panjang**

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Buncis

**Ditemukan
di desa:**

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki

KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

Kelompok Kacang-Kacangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Kacang Tanah	Protein, Lemak, Folat, Besi, Kalsium	-	Serat
Kacang Hijau	Protein, Serat, Folat, Besi, Kalsium	-	Vit. C, Karbohidrat
Kacang Mente	Energi, Protein, Lemak	Besi	Folat
Kacang Merah	Folat, Kalsium	Protein, Besi	Serat, Karbohidrat
Kacang Nasi	Protein, Folat Besi, Kalsium	Energi	Serat, Vit. C
Kacang Panjang	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalsium
Buncis	-	-	Vit. A, Vit. C, Protein, Serat

KANDUNGAN GIZI BUAH-BUAHAN

Buah-buahan memiliki fungsi yang hampir sama dengan sayuran. Buah-Buahan merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Namun, kandungan zat gizi diantara dua kelompok ini sedikit berbeda.



Jambu

Ditemukan di
desa:

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Pepaya

Ditemukan di
desa:

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Nangka

Ditemukan di
desa:

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Lelobatan
Oepliki



Jeruk

Ditemukan di
desa:

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Pisang

Ditemukan di
desa:

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki



Alpukat

Ditemukan di
desa:

Nunbena
Oe'ekam
Netpala
Taneotob
Lelobatan
Oepliki

KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

Kelompok Buah-Buahan Warna Merah dan Kuning

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Buah Naga Merah	-	-	Serat
Delima	-	Serat, Folat	Vit. C
Jambu Biji	Vit. C	Besi	Serat, Besi, Folat
Jeruk	Vit. C	Protein, Besi	Serat, Folat, Kalium
Mangga	-	Energi	Serat, Besi, Vit. C, Folat, Kalium
Nangka	Vit. C	-	Kalium, Serat
Pepaya	Vit. C	Lemak, Vit. A, Folat, Kalium	Serat, Besi
Pepermus	Vit. C	-	Kalium
Semangka	-	-	Vit. A, Vit. C

KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

Kelompok Buah-Buahan Lainnya

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Alpukat	-	Vit. C	Lemak, Serat, Kalium
Anonak/Srikaya	Vit. C	-	Serat, Folat, Besi, Kalium
Jambu Mente	Vit. C	Besi	Serat, Kalium
Kedondong	Vit. C	-	Serat, Besi, Kalium
Lakoat	-	-	Serat, Vit.A, Vit. C
Langsat/Langsep	-	-	Serat, Vit. C, Besi
Pisang Ambon	-	-	Serat, Vit. C, Kalium
Pisang Kepok	-	-	Serat, Vit. C, Kalium

BAGIAN 2: DETIL KANDUNGAN GIZI PADA PANGAN LOKAL YANG BERPOTENSI UNTUK DITANAM DI KEBUN DAPUR

Bagian kedua pada buku ini dapat digunakan oleh pembaca yang ingin mengetahui lebih lanjut mengenai jumlah kandungan zat gizi pada bahan makanan atau tanaman pangan. Informasi pada bagian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi pembaca yang memiliki pengetahuan dasar mengenai zat gizi.

#TANAM, MAKAN, SEHAT

INFORMASI DETIL KANDUNGAN GIZI MAKANAN POKOK: BIJI-BIJIAN

PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN



Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Beras	100	357	77.1	8.4	1.7	0.2	40	0	1.8	3.85
Beras ketan putih	100	361	78.4	7.4	0.8	0.4	7.14	0	3.4	2.2
Jagung kuning	100	366	69.1	9.8	7.3	2.2	6.63	3	2.3	4.1
Jagung pulut/putih	100	332.9	72.4	12.6	5.2	7.7	162.6	26.3	2.01	1.78

 Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
 Mengandung >15%
 Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

#TANAM, MAKAN, SEHAT

INFORMASI DETIL KANDUNGAN GIZI MAKANAN POKOK: UMBI-UMBIAN DAN LAINNYA

PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Gewang	100	352	84.6	2.6	1.2	5.7	#N/A	#N/A	#N/A	2.4	3.2
Kentang	100	65	12.8	2.3	0.1	1.1	0	14	15	0.6	0.3
Ubi Jalar Putih	86	88	20.6	0.4	0.4	4	12.0	18.7	36	0.5	0.2
Ubi Jalar Kuning	85	119	25.1	0.5	0.4	4.2	272.3	4.3	21	0.2	0.2
Ubi Jalar Ungu	85	108	25.6	0.5	0.4	4.2	1	#N/A	24	0.5	0.2
Ubi Kayu	85	154	36.8	1	0.3	0.9	0	30.5	31	1.1	0.4
Ubi Kelapa	85	107	20.9	3.2	0.3	3.5	0	36	10	0.4	0.3
Umbi Uwi	86	120	82.3	2.8	0.5	2.6	0	#N/A	4	1.3	0.6
Talas	85	108	25	1.4	0.4	0.9	0	#N/A	4	0.7	0.7

Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
 Mengandung >15%
 Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

INFORMASI DETIL KANDUNGAN GIZI SAYURAN: SAYURAN HIJAU

PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Bayam	71	16	2.9	0.9	0.4	0.7	320.5	146.6	41	3.5	166
Kangkung	60	29	5.4	3	0.3	1	#N/A	#N/A	32	2.5	67
Daun Labu Kuning	70	89.7	4.5	3.6	0.6	2.9	219.4	#N/A	36	3.7	138
Daun Katuk	40	59	9.9	6.4	1	1.5	1180	#N/A	162	3.5	1.3
Daun Pepaya	100	87	11.9	8	2	1.5	1211	#N/A	140	0.8	353
Daun Ubi Kayu	87	50	7.1	6.2	1.1	2.4	560.8	#N/A	103	1.3	166
Daun Ubi Jalar	75	87.5	8.2	2.8	0.2	4.8	8.6	#N/A	8	0.8	#N/A
Daun Kelor	65	92	14.3	5.1	1.6	8.2	272.2	62	22	6	1077
Sawi Hijau	100	20	3.4	1.7	0.4	1.2	314	217	3	1.9	123

 Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
  Mengandung >15%
  Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

#TANAM, MAKAN, SEHAT

INFORMASI DETIL KANDUNGAN GIZI SAYURAN: SAYUR LAINNYA DAN SAYUR WARNA GELAP PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Kubis/Kol	75	51	8	2.5	1.1	3.4	833	184	16	3.4	0.6
Labu Jepang	83	30	6.7	0.6	0.1	6.2	4.8	31	18	0.5	1
Bunga Pepaya	100	45	8.1	2.6	0.3	1.6	232.8	#N/A	23	4.2	290
Pepaya Muda	65	29	4.9	2.1	0.1	2.1	0.02	#N/A	19	0.4	50
Paria/Pare	80	19	3.6	1	0.4	1.3	19.7	94	58	0.9	31
Sawi Putih	79	9	1.7	1	0.1	0.8	106.5	255	3	1.1	59
Bunga Turi	96	42	6.1	2	3.3	3.3	100	#N/A	1	0.8	28
Bayam Merah	71	41	6.3	2.2	0.8	2.2	610	#N/A	62	3.5	520
Labu Kuning	74	51	10	1.7	0.5	2.7	196.1	36	2	0.7	1.5
Tomat	100	24	4.7	1.3	0.5	1.5	134.7	18	34	0.6	8
Wortel	80	30	7.9	1	0.6	1	612	22.7	18	1	45

 Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
  Mengandung >15%
  Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

INFORMASI DETIL KANDUNGAN LAUK PAUK: KACANG-KACANGAN

PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Kacang Tanah	100	525	17.4	27.9	42.7	2.4	1.3	84	0	5.7	316
Kacang Hijau	100	323	56.8	22.9	1.5	7.5	22.3	621.2	10	7.5	223
Kacang Mente	69	616	28.7	16.3	48.4	0.9	0.5	20	0	3.8	26
Kacang Merah	100	171	7.9	11	2.2	2.1	0.4	198	2	3.7	293
Kacang Nasi	100	331	57	24.4	1.9	1.6	5.4	285	4.3	14	481
Kacang Panjang	92	31	5.3	2.3	0.1	2.7	10.4	51.7	46	0.6	60
Buncis	90	34	7.2	2.4	0.3	1.9	87.3	30	11	0.7	250

 Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
  Mengandung >15%
  Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

#TANAM, MAKAN, SEHAT

INFORMASI DETIL KANDUNGAN BUAH-BUAHAN: BUAH WARNA KUNING-MERAH

PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Buah Naga Merah	67	71	9.1	1.7	3.1	3.2	1.2	7	1	0.4	128
Delima	#N/A	80	14.4	1.5	0.8	4.5	17.6	60.8	5.1	0.2	#N/A
Jambu Biji	82	49	12.2	0.9	0.3	2.4	3.3	21	87	1.1	58
Jeruk	71	44	10.9	0.8	0.3	1.6	17.5	45.5	31	0.4	518
Mangga	65	52	12.3	0.7	0	1.6	26.3	23.8	12	3	140
Nangka	28	106	27.6	1.2	0.3	3.7	26.1	68.9	7	0.5	246
Pepaya	75	46	12.2	0.5	12	1.6	101	56.9	78	1.7	926
Pepermus	62	48	12.4	0.6	0.2	0.8	3.6	#N/A	43	0.5	478
Semangka	46	28	6.9	0.5	0.2	0.4	50.8	3.6	6	0.2	94

 Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
  Mengandung >15%
  Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

INFORMASI DETIL KANDUNGAN BUAH-BUAHAN: BUAH LAINNYA

PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Alpukat	61	85	7.7	0.9	6.5	2.7	23.3	31.8	13	0.9	278
Anonak/ Srikaya	48	63	13.9	1.1	0.5	2.1	1.3	19.7	28	2.7	348
Jambu Mente	90	64	15.8	0.7	0.6	1.2	134.7	#N/A	197	0.5	4
Kedondong	58	46	10.3	1	0.1	2.6	23	#N/A	30	2.8	216
Lakoat	#N/A	40	10.6	0.2	0.1	1.6	68	9	5	0.1	160
Langsat/ Langsep	64	84	14.3	0.9	0.2	1.4	0	#N/A	9	1.1	232
Pisang Ambon	73	108	24.3	1	0.8	1.9	3.3	33	9	0.2	268
Pisang Kepok	75	109	26.3	0.8	0.5	5.7	0	#N/A	9	0.5	300

 Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
  Mengandung >15%
  Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

KEBUN DAPUR SEBAGAI SUMBER PANGAN DAN SUMBER GIZI KELUARGA

1 Apa itu kebun dapur?

- Kebun dapur adalah kebun yang ditanami oleh tanaman yang bisa dijadikan sumber pangan keluarga.
- Lokasi kebun dapur umumnya di pekarangan atau dekat rumah sehingga dekat dengan dapur.
- Selain sumber pangan, kebun dapur juga dapat ditanami tanaman herbal untuk menjaga kesehatan atau mengobati penyakit sederhana.

2 Sumber gizi dari kebun dapur

Tujuan utama kebun dapur adalah memenuhi kebutuhan pangan keluarga. Karena itu, tanaman yang ditanam adalah yang disukai dan dibutuhkan untuk kebutuhan gizi keluarga. Kebutuhan gizi keluarga yang dapat dipenuhi dari kebun dapur yaitu:

- Makanan pokok**, sebagai sumber tenaga atau karbohidrat. Contohnya: Jagung, ubi jalar, ubi kayu/singkong, talas, labu.
- Lauk pauk**, sebagai sumber zat pembangun tubuh atau protein. Contohnya: Kacang-kacangan seperti kacang nasi, kacang tanah, buncis, kacang Panjang.
- Sayur – sayuran**, sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Contohnya: Sayuran Hijau (bayam, kangkung, sawi, bokcoy); Sayuran Merah/ kuning (tomat, wortel, bunga turi merah, bayam merah); Sayuran lain (terong, labu siam, timun, pepaya muda)
- Buah**, sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Contohnya: Buah merah/kuning (jambu, semangka, pepaya, mangga); buah lain (kelengkeng, jeruk, pisang, jambu air, alpukat).

Tanaman Lainnya yang bisa ditanam di kebun dapur

- Bumbu dapur**. Contohnya: Cabe, bawang daun, kunyit, jahe, kemangi, daun sipa.
- Tanaman obat/herbal**. Contohnya adalah: Sirih, kunyit, jahe, lengkuas.

KEBUN DAPUR UNTUK KETAHANAN PANGAN KELUAR6A

Manfaat Kebun Dapur



Meningkatkan produksi pangan keluarga



Produksi pangan lebih beragam, aman, dan bergizi



Mengurangi biaya belanja makanan

Tips Membangun Kebun Dapur



Manfaatkan lahan di dekat rumah (pekarangan)



Pastikan cukup sinar matahari dan air



Menanam dengan sistem kebun campur



Mengganti jenis tanaman secara berkala (menyesuaikan musim)



Menggunakan pupuk organik dan kompos



Hindari menanam tanaman yang satu "famili" secara berdampingan

Sustainable Landscapes for Climate-Resilient Livelihoods (Land4Lives) in Indonesia atau #LahanuntukKehidupan adalah proyek lima tahun yang didanai oleh Global Affairs Canada, untuk tata kelola bentang lahan yang lebih baik, ketahanan pangan, kesetaraan gender dan perubahan iklim. Pelaksanaan proyek yang mencakup Provinsi Sulawesi Selatan, Sumatera Selatan, dan Nusa Tenggara Timur dipimpin oleh World Agroforestry (ICRAF) Indonesia.

CIFOR-ICRAF Program Indonesia

Jl. CIFOR, Situ Gede Sindang Barang, Bogor 16115 [PO Box 161 Bogor 16001] Indonesia
Tel: +(62) 251 8625415 | www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia



#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id