



SERI PENDIDIKAN PUSAKA UNTUK ANAK  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

# makanan tradisional Gunung Kidul



Penulis:  
Ganang M. A., S.Pd.  
Ilustrator:  
Ign. Ade



## Makanan Tradisional Gunung Kidul

Penulis Naskah: Ganang Mursid Andaya, S.Pd.  
(SDN Jragum, Gunungkidul)

Penulis Skenario: Jolanda Atmadjaja Herlambang

Penyunting: Anastasia Melati

Ilustrator: Ign Ade

Tata Letak : Carlos Iban

Penyunting Artistik: Sinta Carolina

Editor in Chief: Anastasia Melati

ISBN: 978-602-8756-10-2

Penerbit:

Badan Pelestarian Pusaka Indonesia (BPPI)

Erfgoed Nederland (EN)

Cetakan Pertama: Januari 2010

Kontak:

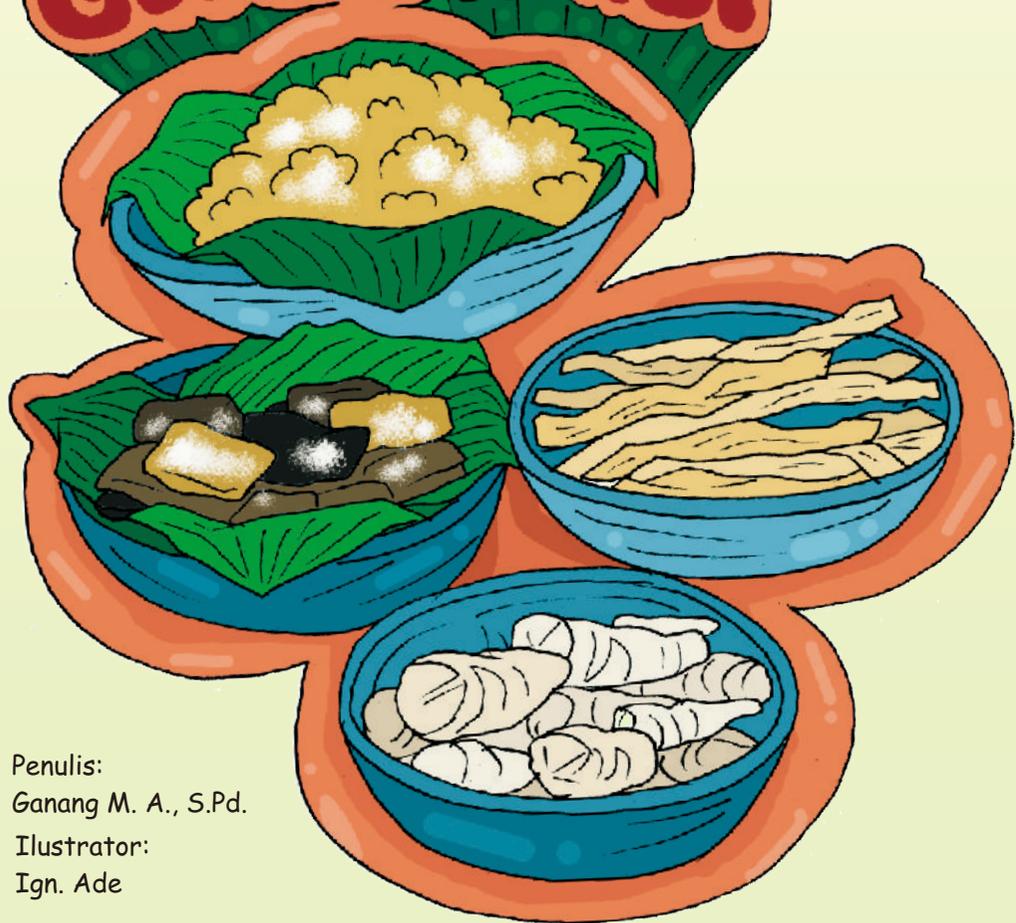
Badan Pelestarian Pusaka Indonesia (BPPI)

Indonesian Heritage Trust

Jl. Veteran I No. 27, Jakarta 10110

Telp/fax: +62 21 3511127

# makanan tradisional Gunung Kidul



Penulis:  
Ganang M. A., S.Pd.  
Ilustrator:  
Ign. Ade

# Pengantar

Pusaka di Yogyakarta sangat beragam. Di sekeliling kita, seperti di rumah dan sekolah, juga banyak sekali pusaka. Ada pusaka alam, budaya, dan saujana yang merupakan gabungan antara pusaka alam dan budaya. Oleh karena itu, perlu diupayakan agar anak-anak mengenal, memahami, dan peduli pusaka. Buku Seri Pendidikan Pusaka untuk Anak ini merupakan salah satu bentuk upaya untuk mencapai hal tersebut. Mengingat banyaknya keragaman pusaka, seri buku ini akan terus diproduksi. Produksi tidak hanya dilakukan di Yogyakarta, tetapi juga nanti di berbagai daerah lain di Indonesia.

Anak-anak, orangtua, dan guru dipersilakan memanfaatkan berbagai buku seri ini. Masukan, koreksi, dan perbaikan sangat diharapkan. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung terwujudnya buku seri ini. Semoga pusaka Indonesia lestari dan anak-anak berperan di dalamnya.

Laretna T. Adishakti  
Ketua Tim Pendidikan Pusaka BPPI

Ibu

Momo

Adi

Beo

Asik ..





Ini kebun  
singkong  
kakekmu, Mo?

Iya, Di. Ini kebun  
warisan leluhur  
kakekku. Memang  
Gunungkidul  
terkenal sebagai  
penghasil tanaman.

Oo.. iya ya Mo. Pasti karena  
Gunungkidul cocok ditanami  
pohon singkong. Di sini  
termasuk daerah kering  
sehingga mengandalkan curah  
hujan untuk pertanian.

Betul, Di.  
Gunungkidul disebut juga Kota Gapek.  
Gapek adalah singkong yang telah  
dikeringkan.



Lelah, Di?  
Sarapan dulu.

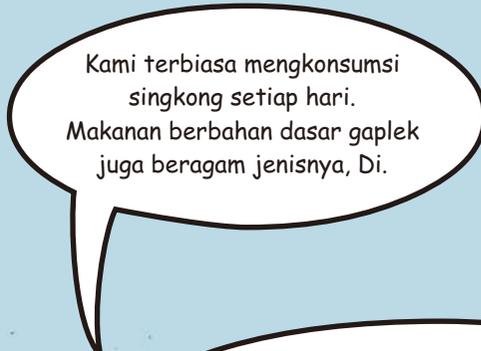
Kebetulan, Mo.  
Aku sudah lapar nih.

Ayo silakan, Adi.  
Ini makanan khas daerah kami:  
nasi tiwul.

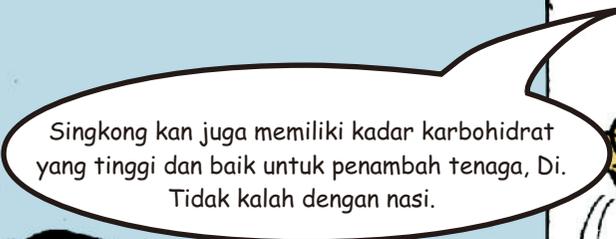


Terima kasih, Bu. Baru kali  
ini saya sarapan nasi tiwul.

huf .. huf ..



Kami terbiasa mengonsumsi singkong setiap hari. Makanan berbahan dasar gapek juga beragam jenisnya, Di.



Singkong kan juga memiliki kadar karbohidrat yang tinggi dan baik untuk penambah tenaga, Di. Tidak kalah dengan nasi.



Pasti repot sekali menyiapkannya ya, Bu?

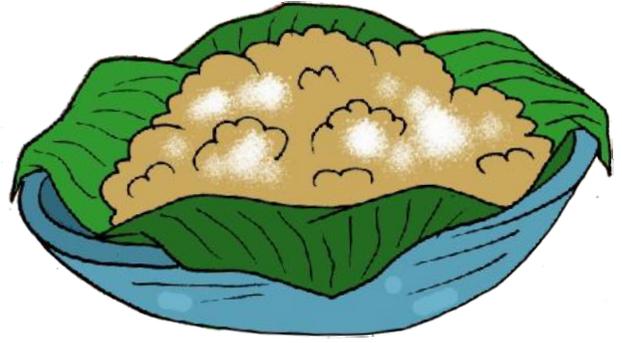
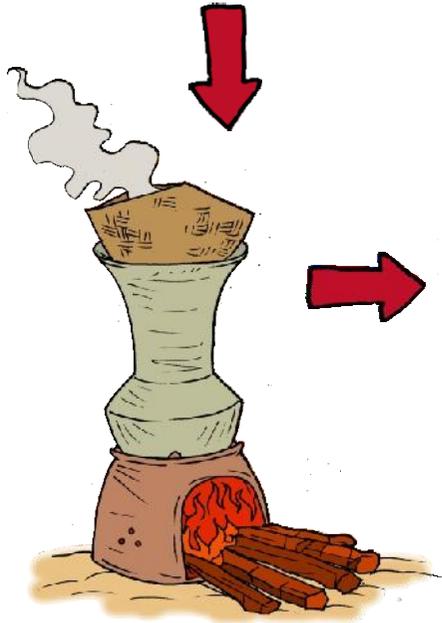
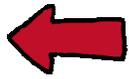
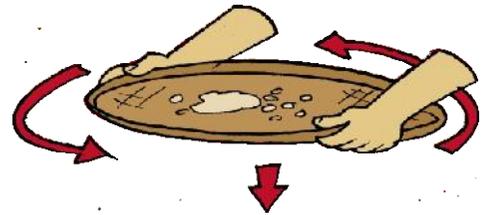
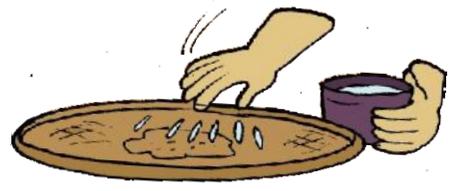


Sebenarnya tidak terlalu sulit. Nasi tiwul dibuat dari tepung gapek yang berasal dari gilingan gapek yang putih bersih.



Tepung galek dicampur dengan sedikit air.  
Letakkan dalam tampah, lalu kita putar  
tampah hingga tepung galek berbentuk  
bulatan-bulatan kecil.  
Ini disebut proses *nginthil*.

Kemudian kita kukus tepung yang telah  
berbentuk bulatan kecil tersebut  
dan siap untuk disajikan.



Tiul juga bisa jadi makanan ringan.  
Sebelum dikukus, tiul diberi gula merah.  
Setelah masak, tiul dapat dihidangkan  
bersama taburan kelapa parut yang telah  
dicampur garam.





Nah, kalau yang ini disebut *gathot* dan *tape gapek*.

Wah, ternyata *singkong* bisa diolah dalam bentuk beragam jenis makanan ya? Aku ingin mencicipi, tapi sudah kenyang, Mo.

Tidak apa-apa, Di.  
Nanti kamu bawa saja untuk camilan di jalan menuju Jogja.

Tentu pembuatannya lebih rumit daripada nasi tiwul ya, Mo?



Ya benar.  
Bahan *gathot* dan *tape gapek* perlu diproses melalui proses perendaman berhari-hari.

Bagaimana cara membuatnya, Mo?

Gaplek yang berwarna kehitaman  
direndam dalam air kapur sirih  
selama sekitar tiga hari.



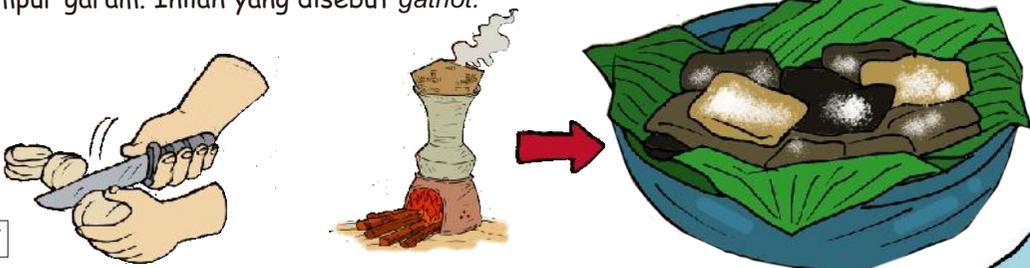
Gaplek kemudian dicuci dan disimpan dalam baskom yang telah diberi alas daun pisang. Tutup rapat selama sekitar dua malam hingga berbau seperti tape.



Jemur gaplek yang telah berbau tape tadi hingga kering.  
Rendam gaplek dalam air bersih selama sekitar dua malam  
Cuci lalu tiriskan.



Potong sesuai selera, lalu kukus hingga masak.  
Jika ingin terasa manis, sebelum dikukus gaplek diberi gula  
merah. Setelah matang, gaplek ditaburi kelapa parut yang telah  
dicampur garam. Inilah yang disebut *gathot*.





Seperti daerah kita ini ya, Bu. Walau daerah kering tapi mampu menghasilkan singkong yang dapat memenuhi kebutuhan pangan sendiri.



Betul, Mo. Tiap daerah pasti punya sumber daya alam yang harus kita kembangkan, minimal untuk mencukupi kebutuhan hidup kita sendiri.

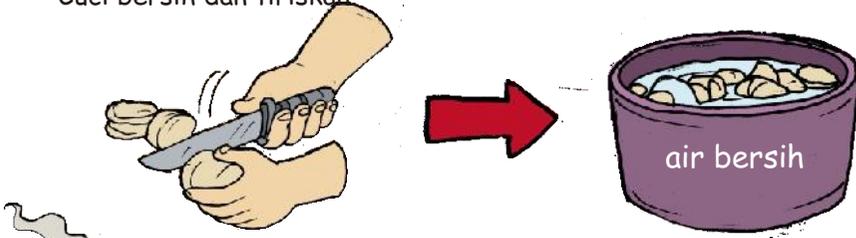


Nah, *manggleng* yang Ibu goreng ini juga termasuk makanan khas yang sangat laku dijual. Di. *Manggleng* sering juga disebut *krecek*.



Wah, menarik sekali. Tolong saya diberitahu cara membuatnya, Bu.

Tape gapek dibuat dari gapek yang berwarna putih. Potong-potong kecil lalu rendam gapek dalam air bersih selama sekitar tiga malam. Cuci bersih dan tiriskan



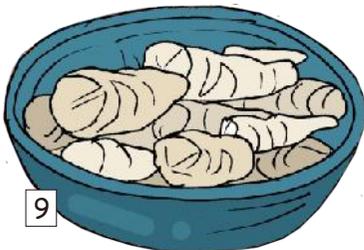
Kukus hingga masak, biarkan sampai dingin. Siapkan ragi yang telah digerus dan tabur rata pada gapek.



Bungkus gapek dengan daun pisang yang bersih, lalu simpan di tempat yang kering, yang telah diberi alas daun pisang. Tutup rapat dengan daun pisang selama sekitar tiga malam.



Tape gapek siap dimakan setelah tercium aroma tape.





Sudah setahun ini aku belajar membuat makanan tradisional sendiri. Aku juga mencoba menjual tape gaplek hasil buatanku. Lumayan lho hasilnya.



Iya, Di. Momo sekarang sudah tidak minta uang jajan lagi ke Ibu.



Wah, hebat. Melestarikan budaya sekaligus belajar berwirausaha dong, Mo.

Kalau tidak dimulai dari sekarang, kapan lagi kita bisa maju.

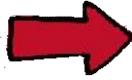


Walaupun sederhana, kita tetap bisa bersyukur dan mengembangkan apa yang kita punya, Di.

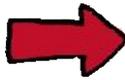
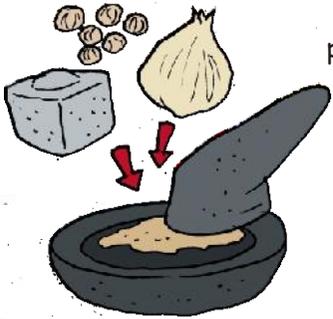
Potong-potong singkong yang telah dikupas, cuci bersih, lalu kukus sampai matang. Angkat dan diamkan hingga dingin.



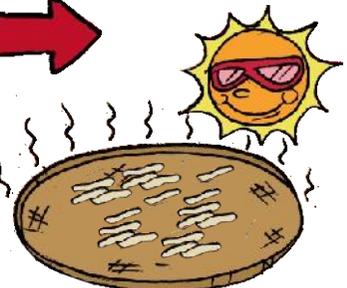
Setelah dingin, iris singkong tipis-tipis lalu rendam dalam air bersih selama sekitar dua malam. Cuci bersih dan tiriskan.



Haluskan bumbu yang terdiri dari ketumbar, bawang putih, dan garam. Campurkan bumbu secara merata pada irisan singkong



Kukus, angkat, lalu jemur sampai kering. Manggleng siap digoreng dan disajikan.

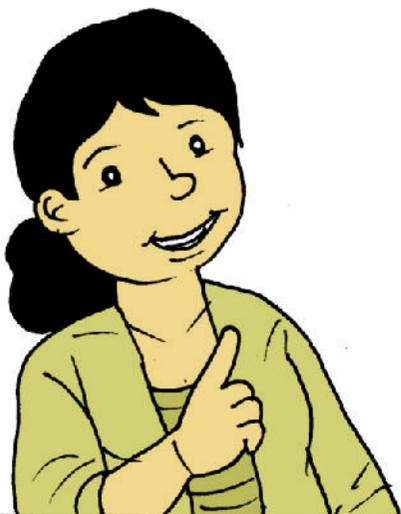


Ayo cicipi manggleng ini, Di.  
Ibu juga sudah siapkan untuk mamamu di rumah.

Enak sekali, Bu.  
Mama pasti senang dapat oleh-oleh manggleng.



Kapan-kapan ajak mamamu ke sini.  
Nanti Ibu buat makanan khas lain  
yang pastinya tidak pernah  
kamu jumpai di Jakarta.



Iya, Bu. Liburan panjang nanti  
Adi akan ajak Mama dan Papa juga.  
Sudah lama Mama dan Papa  
tidak liburan ke Jogja.







Negeri kita kaya ya, Mo.  
Tiap daerah pasti punya  
makanan tradisional yang unik-unik.

Ya. Sering kita tidak mau mengenalnya  
hanya karena merasa gengsi, takut dianggap "ndeso",  
kuno ataupun malas untuk mencoba membuatnya.

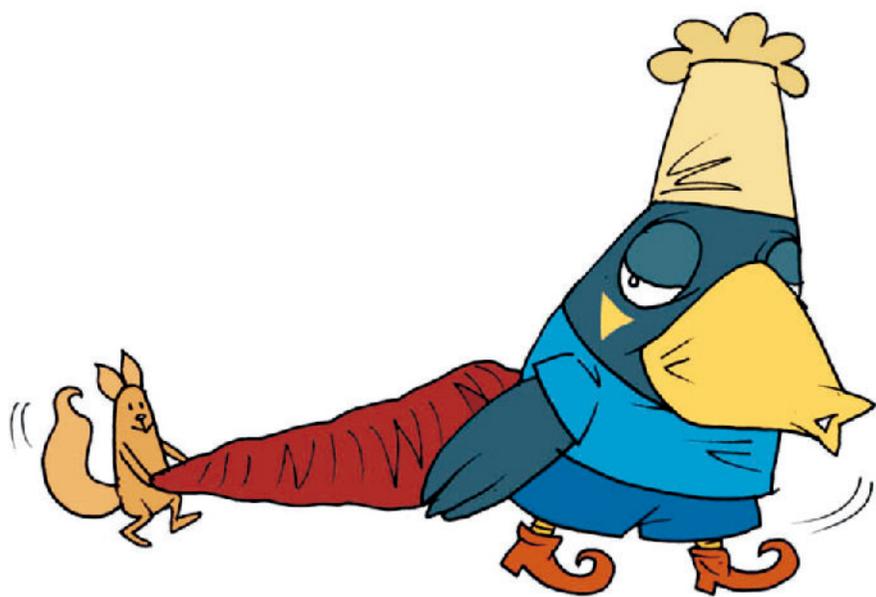
Mudah-mudahan kita bisa  
melestarikannya ya, Mo.

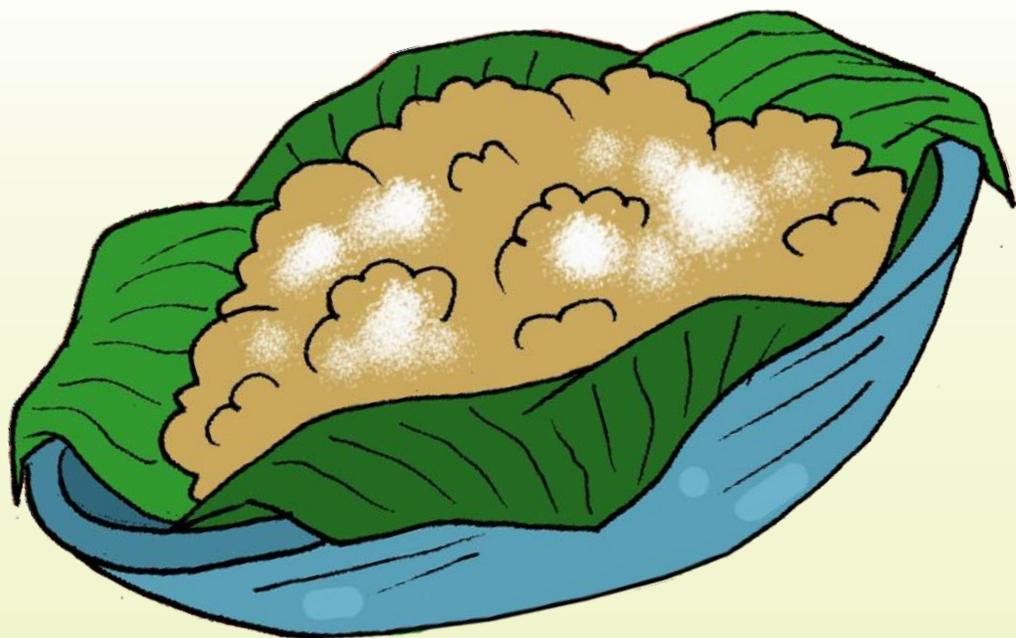
Betul, Di.  
Makanan tradisional jika diolah dengan  
teknologi modern dan dikemas secara kreatif  
juga akan laku diekspor lho.



Wah, kalau begitu aku akan belajar teknologi pangan ah. Siapa tahu nanti aku bisa punya pengalaman juga mencicipi dan mengolah beragam jenis makanan tradisional mancanegara.

Aku dukung cita-citamu, Di.  
Kalau aku ingin berwirausaha membangun Gunungkidul dengan tetap melestarikannya sebagai Kota Gapek.







**Ganang Mursid Andaya** lahir di Gunungkidul, 10 Mei 1969. Ia menempuh pendidikan guru di SPG tahun 1989, Sekolah Guru Pendidikan Luar Biasa ( SGPLB ) Yogyakarta dan IKIP Veteran Yogyakarta tahun 1997. Sejak tahun 1991 ia menjadi guru di SD Negeri Jragum, Semanu, Gunungkidul.

Sejak mengenal BPPI dalam Program Pelatihan Pendidikan Pembelajaran Pusaka Indonesia bagi Sekolah Dasar, ia semakin menyadari bahwa sebenarnya di sekitarnya masih banyak hal yang musti dilestarikan. Hal tersebut dapat diwujudkan dalam pembelajaran di SD N Jragum, dengan harapan nantinya siswa mampu mengembangkan kemampuan diri, sikap dan perilaku, selaras dengan adat dan budaya yang ada.

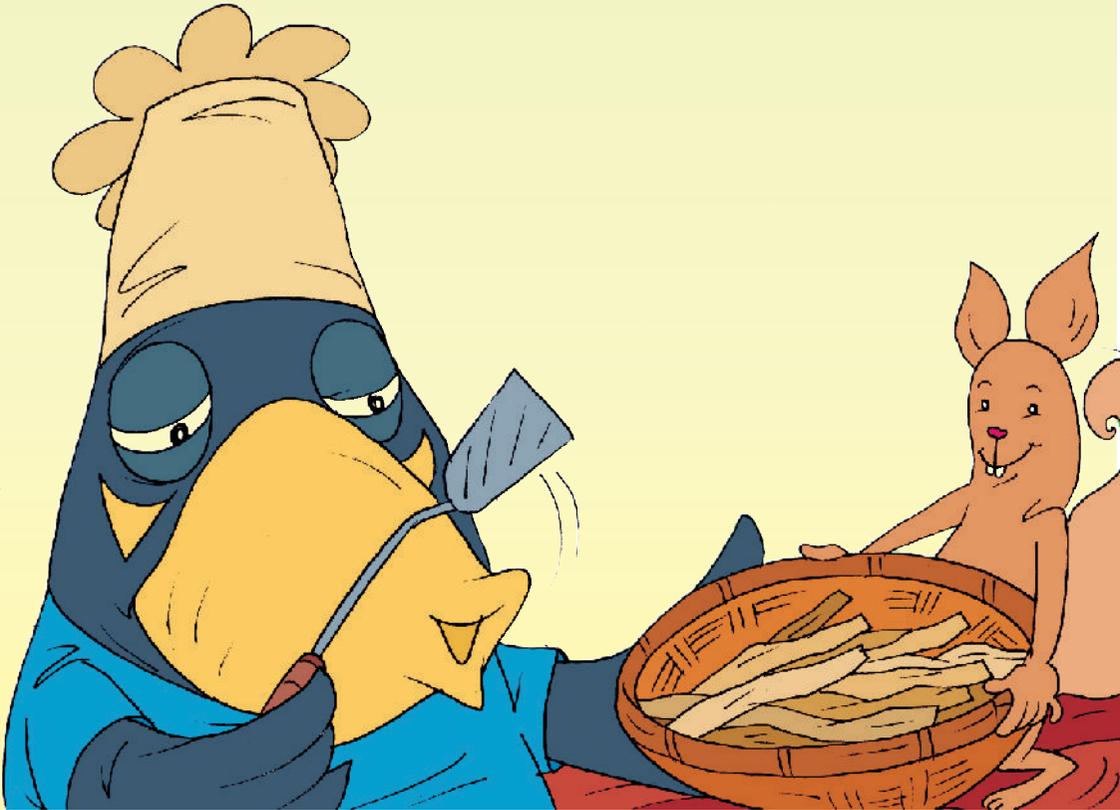


**Ignatius Ade** lahir di Yogyakarta pada tanggal 15 Desember 1983. Saat ini ia adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan masa studi di Jurusan Seni Murni, Program Studi Grafis di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Aktivitas yang ia sukai adalah nonton film di rumah, mengoleksi film dan MP3. Ia memiliki aktivitas seni, baik seni rupa maupun seni musik. Untuk mengisi waktu luang, ia sesekali bekerja paruh waktu sebagai komikus dan ilustrator.

Gunungkidul dikenal sebagai daerah yang alamnya kering sehingga menjadi lahan yang baik untuk tumbuhnya singkong atau ketela pohon. Tanaman ini memiliki banyak manfaat. Daunnya untuk sayur gudhangan. Akarnya, yang disebut singkong, dimanfaatkan menjadi bahan makanan pokok, yaitu gablek. Dari gablek inilah dibuat aneka macam makanan tradisional khas Gunungkidul, seperti nasi tiwul, manggleng (semacam keripik), dan tape. Makanan ini disebut sebagai pusaka kuliner karena telah dikenal secara turun temurun dan menjadi ciri khas.

Pusaka kuliner dari berbagai daerah membuktikan betapa alam Indonesia sangat kaya akan bahan pangan. Ayo, kenali pusaka kuliner Indonesia dan jadikan makanan tradisional kita sebagai makanan favorit dan kebanggaan kita.



erf  
goed  
Nede  
rLan  
D



Pendidikan Pusaka merupakan upaya untuk menjaga kesinambungan pemahaman nilai dan pelestarian pusaka sejak dini kepada generasi muda Indonesia. Buku ini diterbitkan oleh Badan Pelestarian Pusaka Indonesia (BPPI) bekerjasama dengan Erfgoed Nederland dan Pusat Kurikulum Nasional Departemen Pendidikan Nasional RI untuk melengkapi bahan ajar materi Pendidikan Pusaka untuk murid Sekolah Dasar di Indonesia.

ISBN: 978-602-8756-10-2