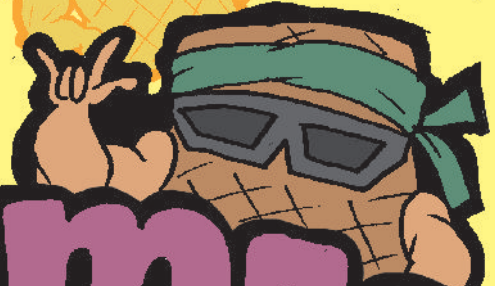




SERI PENDIDIKAN PUSAKA UNTUK ANAK
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



Tempo makanan bergizi kesukaanku

Penulis Naskah: Sari Wulandari

Ilustrator: Ign Ade



Tempe

Penulis Naskah: Sari Wulandari (SD Budi Mulia Dua)

Penulis Skenario: Athonk Sapto Raharjo

Penyunting: Anastasia Melati

Ilustrator: Ign Ade

Tata Letak : Carlos Iban

Penyunting Artistik: Sinta Carolina

Editor in Chief: Anastasia Melati

ISBN: 978-602-8756-11-2

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

www.bppi-indonesianheritage.org

Telp/fax: +62 21 3511127



TEMPE

makanan
bergizi
kesukaanku

Penulis Naskah: Sari Wulandari

Ilustrator: Ign Ade

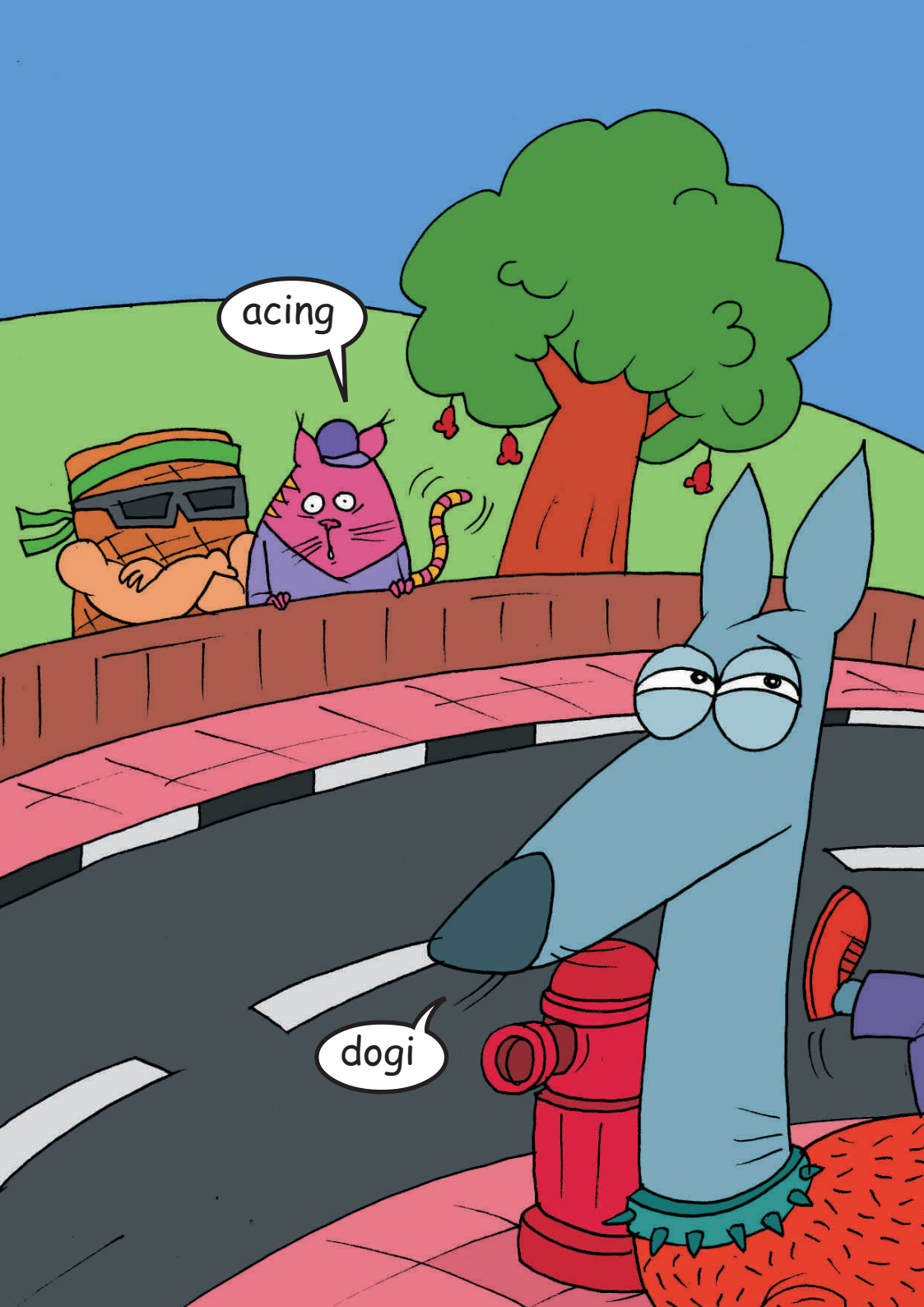
Pengantar

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





acing

dogi



Kamu lagi makan apa, Cing?
Kelihatannya enak sekali

Eh, Dogi. Ini tempe.
Kamu mau?

ah itu kan makanan
orang kampung. Enggak ah..



ee, jangan salah tempe ini makanan khas kita lho.
Malah di luar negeri sana tempe menjadi
makanan yang mahal harganya.

Apalagi sekarang tempe bisa diolah
menjadi bermacam-macam masakan modern,
seperti steak tempe dan tempe burger.

Tempe juga banyak khasiatnya
dan mempunyai kandungan gizi tinggi.

Masa sih ?



kamu tahu dari mana?

makanya rajin-rajinlah membaca biar pengetahuanmu bertambah luas.



Omong-omong, tempe itu terbuat dari apa sih?

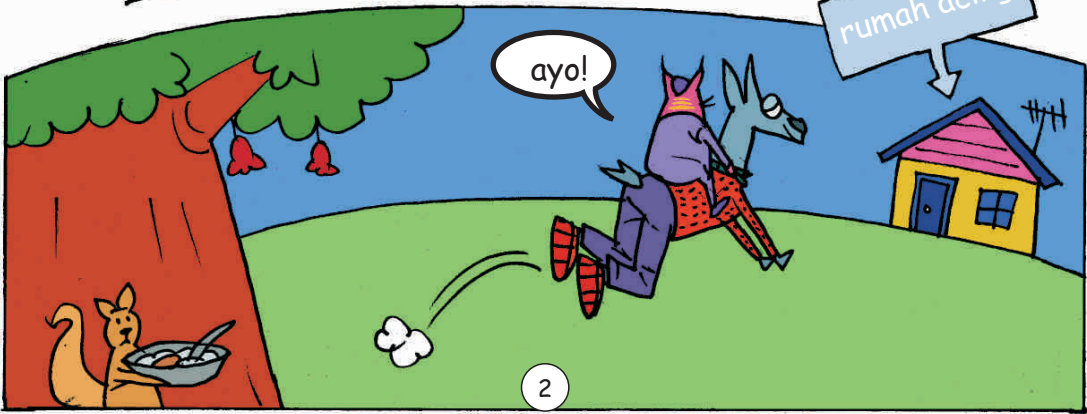
lalu diapakan?

iya

tempe itu terbuat dari kedelai

kamu mau tahu?

Kalau begitu, kita ke rumahku saja. Nenekku punya buku resep yang isinya cara membuat tempe. Nanti kita baca sama-sama.



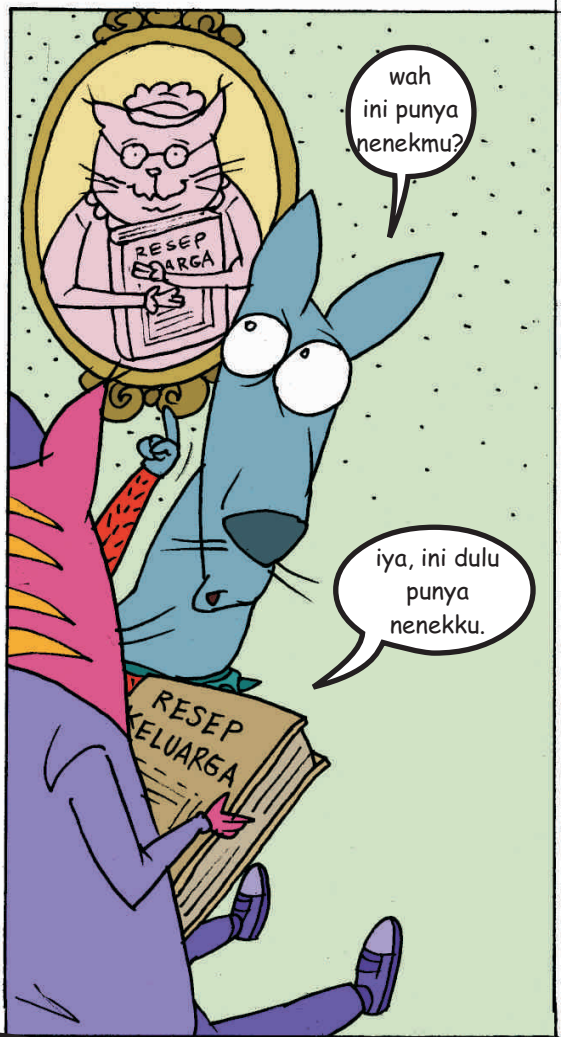
ayo!

rumah acing



Nah, ini dia bukunya

Nenek memberikannya saat ulangtahunku kemarin. Katanya untuk menambah koleksi bukuku dan melestarikan resep rahasia keluarga

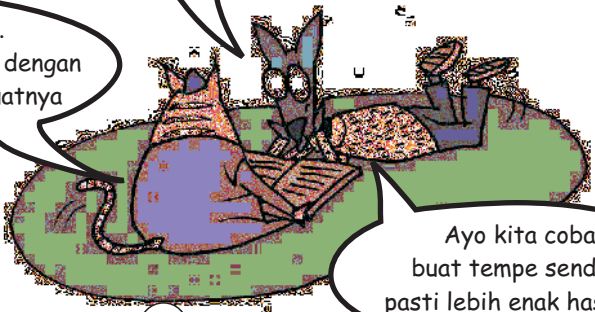


wah ini punya nenekmu?

iya, ini dulu punya nenekku.

Wah, aku sudah penasaran, ingin tahu cara membuat tempe. Ayo Cing, kita baca

Aku sudah pernah baca. Kita coba bikin tempe sendiri dengan mengikuti resep cara membuatnya



Ayo kita coba buat tempe sendiri, pasti lebih enak hasilnya




Apakah bahan-bahan untuk membuat tempe sudah ada?

Bahan-bahan sudah ada kok

Bahan membuat tempe

- kedelai
- ragi
- air



Nah, lihat! Semua bahan yang dibutuhkan untuk membuat tempe sudah ada. Ayo, kita ikuti urutan pembuatannya



Pertama, siapkan kedelainya

Setelah semalam direndam,
rebus lagi kedelai sampai *tanak* atau cukup
empuk dan matang

Wah, harus semalam lagi kita menunggunya?

Iya, memang harus sabar

Aduh, tapi aku ingin
tempe cepat jadi

Sabar, ini baru
sebagian proses dari semuanya

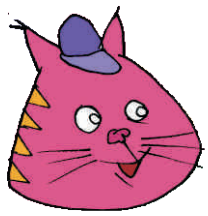
Setelah itu, rendam lagi semalam.
Setelah direndam lagi selama semalam,
kedelai direbus sampai *tanak*



Perkiraan waktu
yang diperlukan untuk merebus:

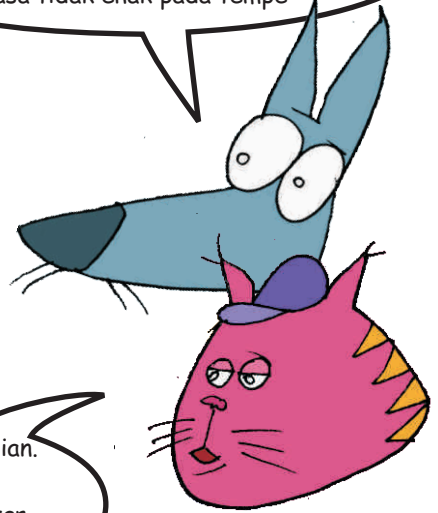
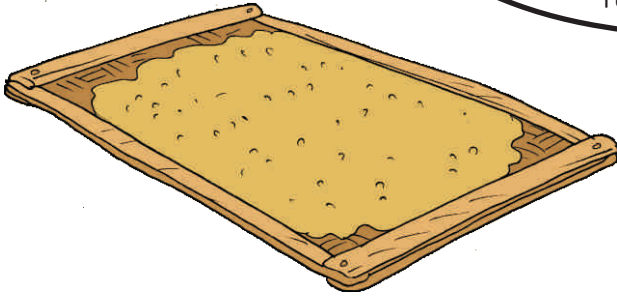
- kedelai 1 kg : 1 jam
- kedelai 20 kg : 4 jam





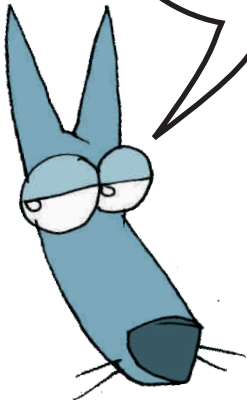
Setelah direbus, tiriskan kedelai di wadah yang terbuat dari bambu. Lebih mudah meniriskan di wadah yang terbuat bambu daripada plastik

Setelah benar-benar kering, kedelai rebus dipapar di tempat yang bersih. Jangan sampai kena minyak atau garam karena bisa menyebabkan rasa tidak enak pada tempe

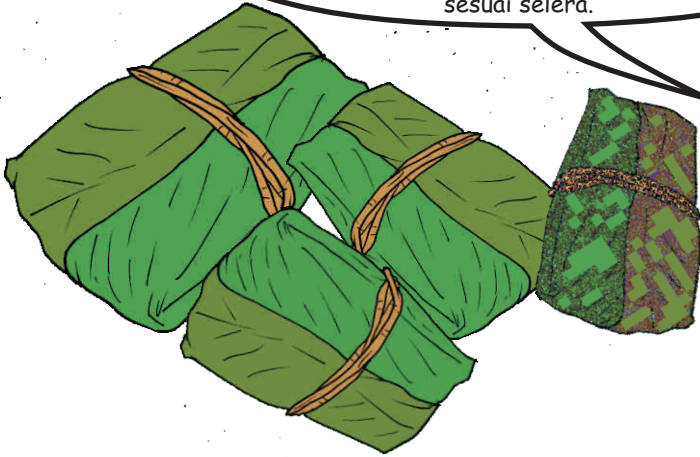


Proses selanjutnya adalah proses peragian. Setelah merebus, meniriskan, dan mendinginkannya sebentar, adonan tempe siap untuk diberi ragi.

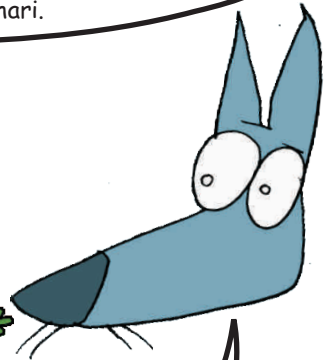
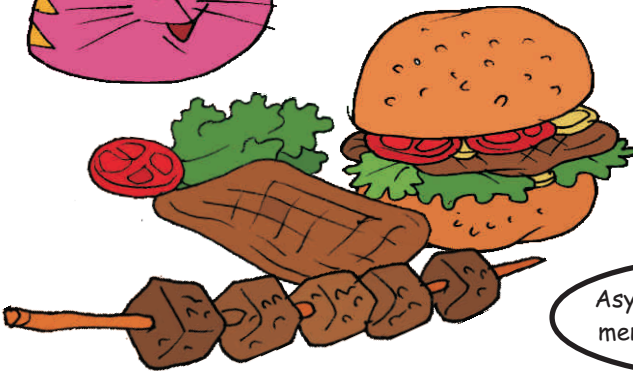
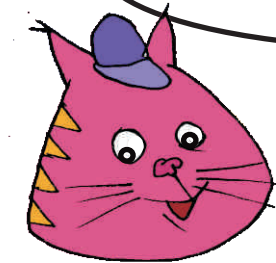
Campurkan ragi dengan merata ke adonan. Ragi ini gunanya untuk menumbuhkan jamur pada kedelai.



Diampkan beberapa waktu,
lalu bungkus memakai daun. Biasanya akan berbentuk
kemasan daun berukuran kurang lebih 7×6 cm atau
sesuai selera.

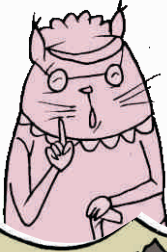


Setelah disimpan selama 2 hari,
tempe baru akan jadi dan siap diolah. Sekarang tempe bisa diolah
menjadi bermacam-macam masakan modern, seperti steak tempe dan
tempe burger. Tempe banyak khasiatnya dan mempunyai kandungan gizi
bermutu tinggi. Tempe yang sudah jadi
dapat bertahan selama 3 hari.



Asyik juga ya, bisa diolah
menjadi berbagai macam

Keluargaku biasanya tidak memakai
ragi sembarangan saat membuat tempe.

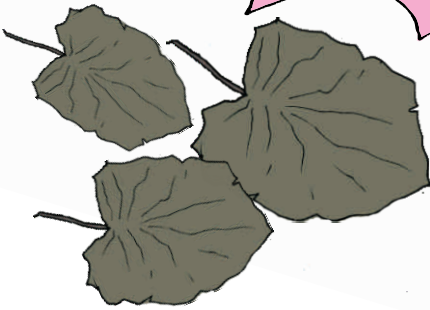


Kata nenek, tempe akan lebih enak
kalau kita memakai ragi dari bahan alami.
Tempe akan lebih empuk dan lebih awet.

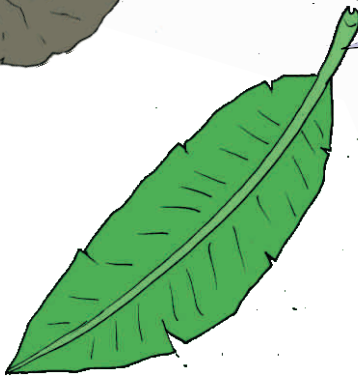


Ehmmm...

Rahasia membuat ragi dari daun waru adalah
Ambil beberapa lembar daun waru.
Jangan dicuci, karena akan menghilangkan
khasiat yang dibutuhkan.

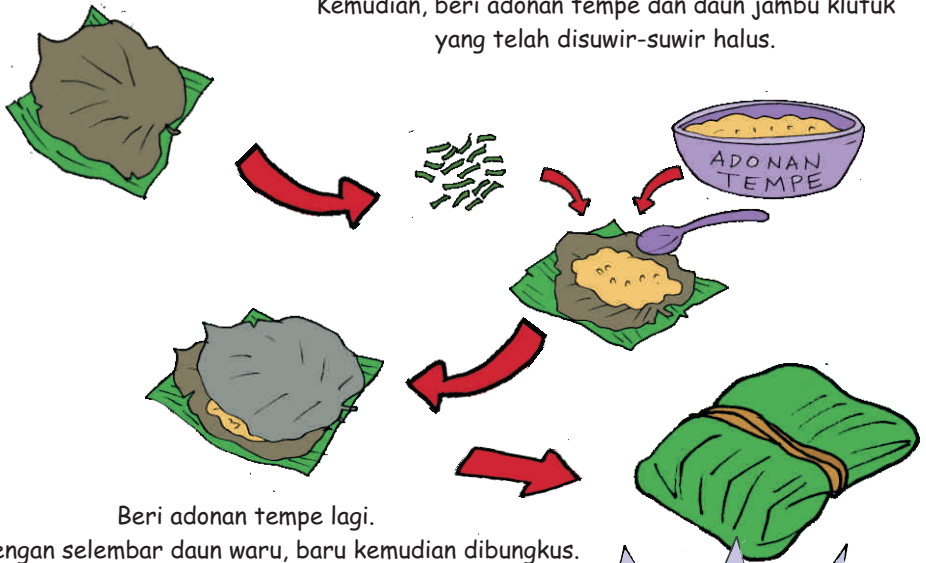


Siapkan juga daun pisang kluthuk
dan sobeklah menjadi bagian yang kecil



Pertama, lapisilah daun pisang pembungkus tempe dengan selembar daun waru.

Kemudian, beri adonan tempe dan daun jambu klutuk yang telah disuwir-suwir halus.



Beri adonan tempe lagi.

Tutup dengan selembar daun waru, baru kemudian dibungkus.
Ikat dengan tali dari bambu tipis dengan rapat.


1 lembar *usar* dapat digunakan
untuk meragi 20 kg
adonan kedelai.

Setelah tempe *usar* ini jadi,
daun waru diambil dan dikeringkan
agar bisa disimpan selama
berbulan-bulan.


Begitulah resep cara membuat tempe, Dogi.
Resep ini diturunkan secara turun temurun
di keluargaku.

Hebat juga,
daun waru bisa dibuat ragi.

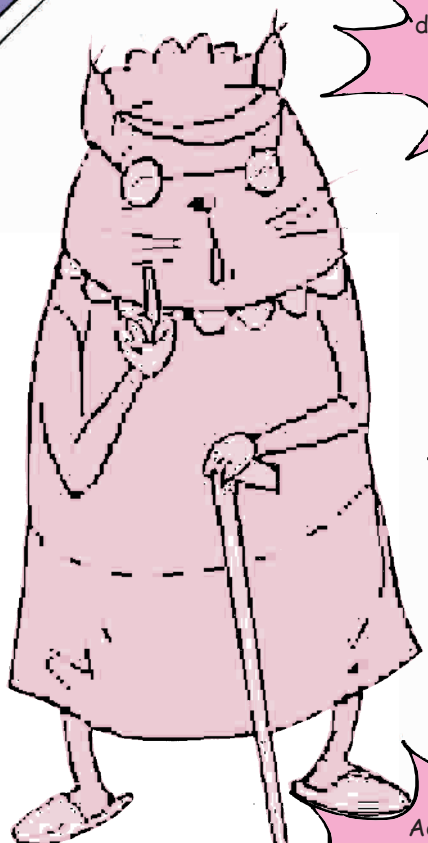




Menurut nenekku, ada beberapa pantangan yang tidak boleh dilakukan ketika kita membuat tempe



Apa itu, Cing?

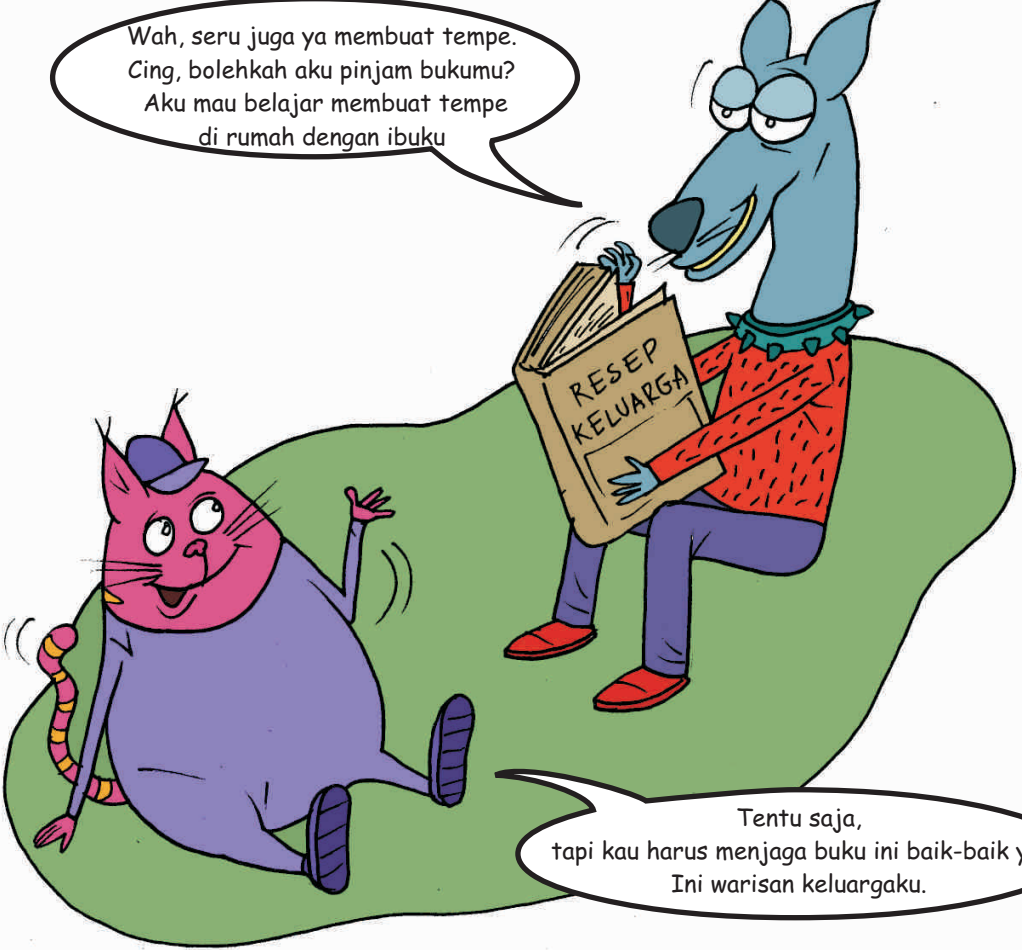


Proses meragi tidak boleh dilakukan dengan tergesa-gesa. Kita harus tenang. Karena itu, jika kita baru saja datang dari bepergian, kita tidak boleh langsung *mengusari*/meragi. Kita harus istirahat dulu.

Kalau pulang dari melayat, kita harus cuci kaki tangan dulu. Ini berarti kita harus selalu menjaga kebersihan saat membuat tempe

Adonan dan pembungkus tempe tidak boleh terkena air, harus benar-benar kering. Jika terkena air, bisa-bisa tempe yang kita buat tidak jadi atau tempe jadi hitam

Wah, seru juga ya membuat tempe.
Cing, bolehkah aku pinjam bukumu?
Aku mau belajar membuat tempe
di rumah dengan ibuku



Tentu saja,
tapi kau harus menjaga buku ini baik-baik ya.
Ini warisan keluargaku.





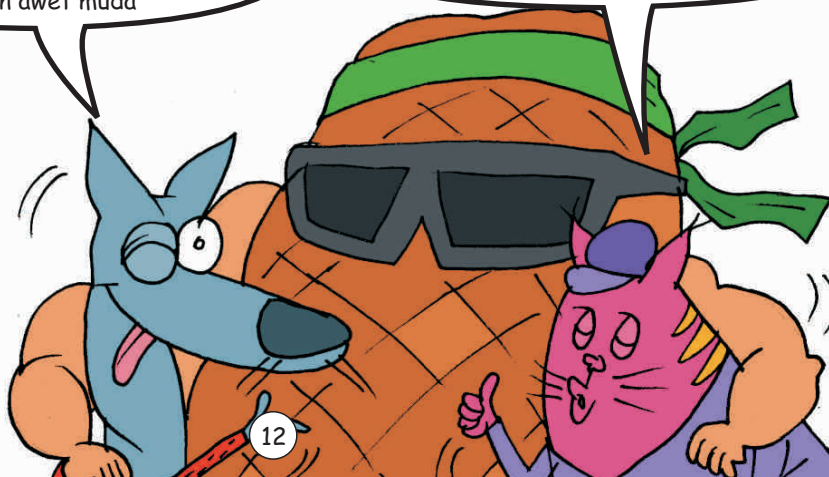
Hei, tahu tidak?
Tempe ternyata punya banyak khasiat
yang bagus buat kita.

Iya,
tempe sangat bermanfaat
untuk kesehatan dan mencegah
berbagai macam penyakit, seperti

Penyakit maag (adonan tempe setengah jadi, dimakan tanpa dimasak)
Penyakit diare (tempe yang sudah jadi dibakar dan dimakan penderita)
Penurun kolesterol darah, pencegah penyakit jantung, hipertensi
Mencegah terjadinya penyakit degeneratif, seperti
aterosklerosis, jantung koroner, diabetes melitus, kanker.

Melawan radikal bebas,
sehingga dapat menghambat proses penuaan.
Artinya, kalau kita banyak makan tempe,
kita akan awet muda

Asyik, yang jelas kita bisa hidup sehat
dengan banyak makan tempe



Kedelai sebagai bahan dasar tempe tidak hanya diperoleh dari Indonesia saja. Ada juga kedelai yang diimpor dari negara lain, seperti Amerika dan Brazil. Meskipun sama-sama kedelai, tempe yang dihasilkan bisa jadi berbeda

Apa saja bedanya?

Kedelai Lokal

Tempe yang dihasilkan lebih empuk
Tidak mengandung pengawet.

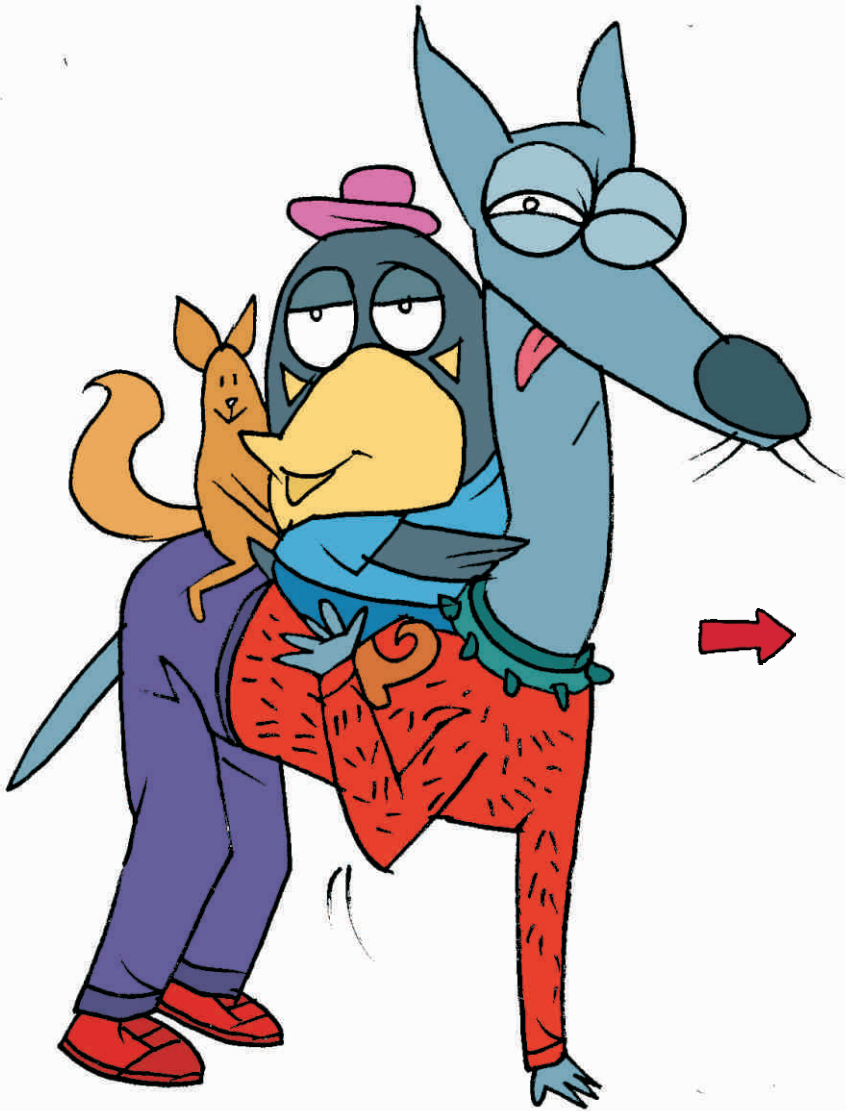
Kedelai Impor

Tempe lebih keras
Mengandung pengawet

Selain kedelai, tempe dapat juga
dibuat dari kacang tanah atau kacang kapri

Itu juga enak.
Ternyata yang namanya tempe
tidak hanya berasal dari kedelai ya

Daftar istilah dalam bentuk gambar

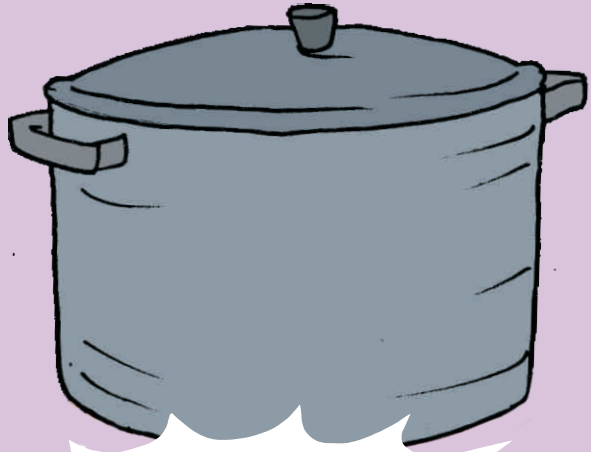
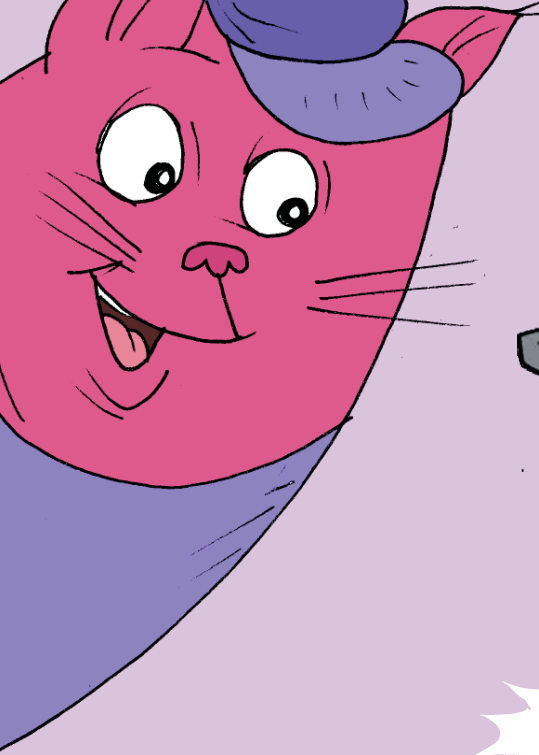




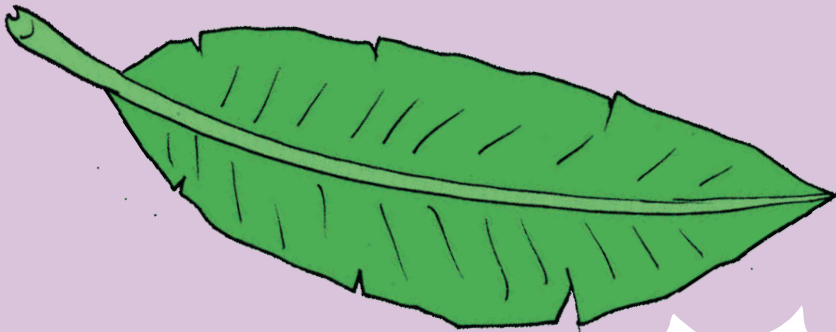
usar ragi dari daun Waru

Daun Waru





soblok



Pisang Kluthuk



Tentang Penulis dan Ilustrator



Sari Wulandari lahir di Nganjuk pada 12 April 1981. Setelah menamatkan S-1 nya di jurusan bahasa dan Sastra Inggris pada tahun 2005 di Universitas Negeri Malang, ia sempat mengajar di sebuah lembaga bahasa dan computer di Gresik selama 6 bulan. Awal tahun 2006 Sari Wulandari pindah ke jogja untuk mengajar di SD Budi Mulia Dua sebagai guru bahasa Inggris kelas 5 & 6.

Untuk mengembangkan kompetensinya sebagai guru, Sari Wulandari aktif mengikuti berbagai workshop untuk guru. Selain itu, sejak masa remaja, Sari Wulandari mempunyai ketertarikan yang besar terhadap lingkungan, budaya dan sejarah. Minat inilah yang kemudian membawanya terlibat dalam program Pendidikan Pusaka untuk Sekolah Dasar di Jogjakarta.



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.

Tempe merupakan pusaka kuliner dan dibuat dengan resep turun temurun. Resepnya dapat dikatakan idak pernah berubah. Dulu konon tempe hanya dibuat di Jawa, kemudian menyebar keluar Jawa bahkan ke luar negeri. Tidak hanya itu, tempe juga digunakan sebagai bahan kuliner internasional, seperti steak dan burger. Keren ya? Siapa yang tidak suka makan tempe? Waduh! Padahal tempe itu enak dan bergizi. Mau makan tempe berarti turut melestarikan pusaka kuliner! Mau coba membuat tempe sendiri? Resepnya ada di buku ini.



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 Departemen Pendidikan Nasional RI untuk melengkapi bahan ajar materi Pendidikan Pusaka untuk murid Sekolah Dasar di Indonesia.

ISBN: 978-602-8756-11-2