

Tanaman pangan sebagai makanan yang sehat bagi Timor Leste



*Praktis cara
tumbuh tanaman
pangan lokal, dan
melakukannya
dengan baik*

Bruce R French

LEARN
GROW

"Membantu memenuhi kebutuhan makanan sendiri"



A Project of the Rotary Club of Devonport North District 9830
& Food Plants International

www.learn-grow.org

Tanaman pangan sebagai makanan yang sehat bagi Timor Leste

Penerbitan produksi buku belajar Timor Leste proyek menanam adalah salah satu buku dari tiga versi.

Penerbitan lain telah di produksikan dalam buku bahasa English dan bahasa Tetun dan buku tersebut berjudul:

Food Plants for Healthy Diets in Timor Leste

Kuda ai-han ba dieta saudavel iha Timor-Leste

Proyek ini telah di kembangkan oleh belajar menanam team proyek distrik yang dipimpin oleh PDG Phil Dempster dari Rotary Club Cairns Earlville, email: lad@iig.com.au

Semua penerbitaan buku belajar menanam akan di dapatkan sebagai buku-buku pdf website (www.learn-grow.org) dan website tanaman makanan internasional (www.foodplantsinternational.com)



© 2011 tanaman makanan internasional Inc.
ISBN 978 0 9808182 7 7

Belajar menanam - sebuah proyek oleh Rotary Club Devonport North,
Rotary Distrik 9830 and tanaman makanan internasional.



Ketersediaan tanaman pangan



Kesehatan, kesejahteraan dan ketahanan pangan suatu bangsa memerlukan penanganan yang baik pada semua sumber tanaman pangan yang tersedia.



Tanaman pangan sebagai makanan yang sehat bagi Timor Leste

Beriklim tropis serta kaya akan keanekaragaman jenis tanah, ketinggian serta pola curah hujan.

Saatnya untuk menemukan serta mempelajari berbagai jenis tanaman pangan tropis pada suatu wilayah atau daerah. Serta unsur gizi tanaman yang dapat disesuaikan dengan kondisi iklim daerah. Saatnya kita dapat bangga dari ketersediaan sumber makanan yang merupakan karunia Tuhan untuk Bangsa ini.



Tanaman pangan pada masing-masing negara yang beriklim tropis seperti - Indonesia memiliki 1.800, Papua New Guinea memiliki 1.260 dan Malaysia memiliki 1.800



Sumber gizi bagi Kesehatan



Simeon from Arop village in Papua New Guinea



Ubi jalur

Makanan Berenergi



Makanan u/
Kesehatan

Makanan u/pertumbuhan



Untuk tetap sehat semua orang dan terutama anak-anak, harus makan berbagai macam tanaman pangan, yang mencakup dari beberapa kelompok makanan - ber-energi untuk pertumbuhan dan kesehatan. Masing-masing makanan ini dibutuhkan oleh tubuh kita secara seimbang.

Ketahanan Pangan



Dipastikan bahwa kebun yang di tanami tanaman pangan tidak mengalami gagal panen di saat cuaca buruk. Untuk memastikan agar umur makanan dapat bertahan beberapa musim, kita harus menanam berbagai macam tanaman pangan yang berbeda, serta pada waktu yang berbeda pula sepanjang tahun. Hal ini mencakup buah-buahan dan kacang-kacangan.

Makanan yang dapat diandalkan meliputi



Sayuran berwarna hijau tua, mempunyai sumber zat besi, protein dan vitamin serta mineral yang penting bagi sumber gizi kesehatan. Semua orang, khususnya wanita dan anak, harus memakan setidaknya sekaleng ikan setiap hari.



Makanan untuk dinikmati



Melimjo

Daun Talas, yang dapat memberi Vitamin A pada anak-anak

Makan sayuran hijau setiap hari



Taro

Kangkong – yang bagus pada lokasi rawa



Sweet leaf

Sweet leaf bagus untuk di pelihara pada sekitar rumah!

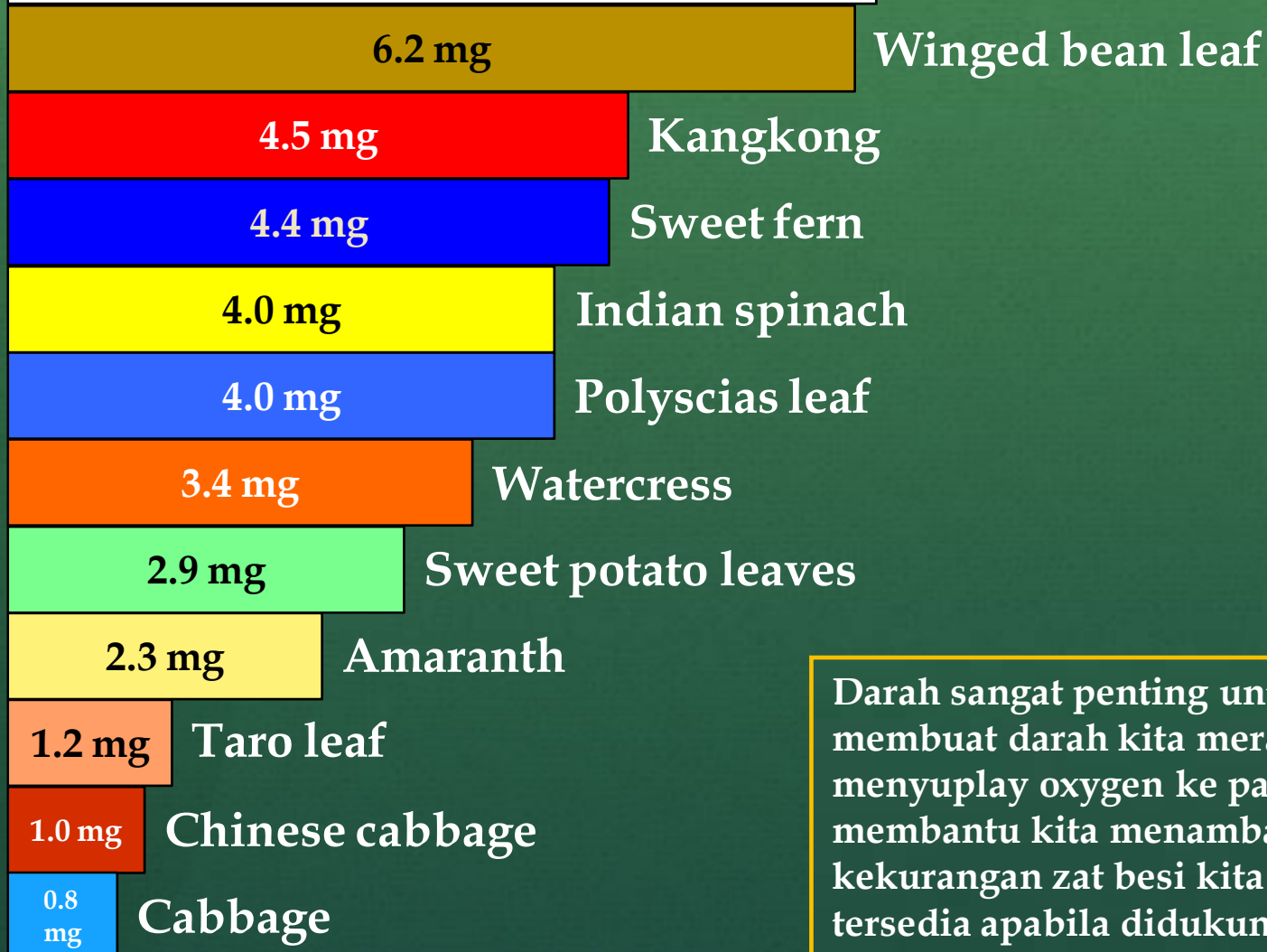


Kangkong

Zat Besi untuk Kesehatan Darah

Leafy greens - Iron content

Dedaunan Hijau - Kandungan zat besi

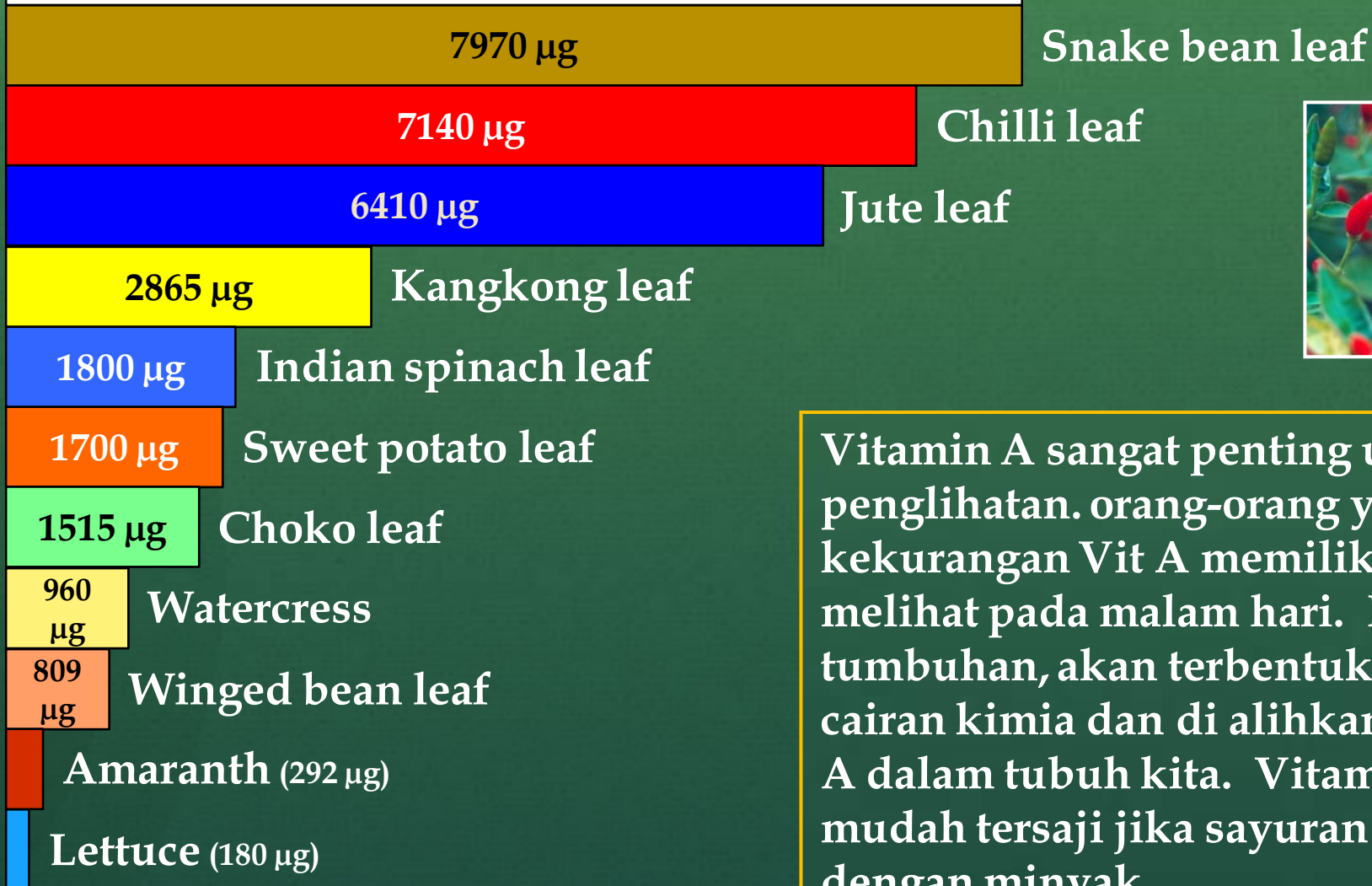


Winged bean leaves & flowers

Darah sangat penting untuk kita. Hal ini dapat membuat darah kita merah. Zat besi membantu menyuplay oxygen ke paru-paru kita. Hal ini dapat membantu kita menambah energi untuk bekerja. kekurangan zat besi kita sebut Anaemic. Zat besi akan tersedia apabila didukung pula Vitamin C.

Vitamin A untuk Penglihatan yang baik

Leafy greens – Vitamin A content



Vitamin A sangat penting untuk penglihatan. orang-orang yang kekurangan Vit A memiliki kesulitan melihat pada malam hari. Pada tumbuhan, akan terbentuk menjadi cairan kimia dan di alihkan menjadi Vit A dalam tubuh kita. Vitamin A akan mudah tersaji jika sayuran dimasak dengan minyak.

Tanaman Biji-bijian, merupakan kekuatan bangsa



Beras dan Jagung membutuhkan banyak air



Tanaman biji-bijian hasil panen, yang disimpan. harus terjaga dari Tikus dan serangga.



Sorghum (*tanaman yg menyerupai jagung atau gandum*) dan Millet (*padi-padian*) mempunyai jangka waktu kering yang lebih baik.



Tanaman Akar-akaran, sangat bagus untuk daerah beriklim tropis dan lembab



Taro

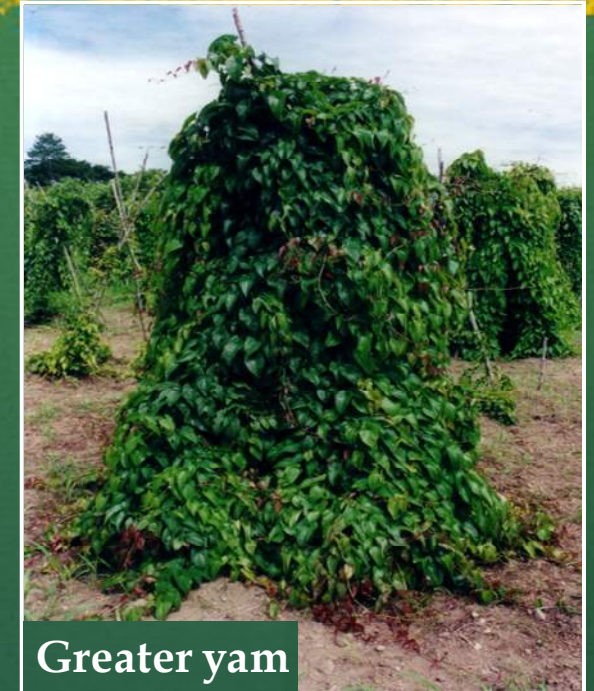
Zat tepung merupakan sumber makanan pokok bagi Timor Leste. Padi, Jagung dan Akar-akaran merupakan pasokan energi. Perlu di perhatikan tanda-tanda hama penyakit serta tumbuhan tumbuh di tanah yang tidak subur.



Cassava



Tannia



Greater yam



Lesser yam

Hama, penyakit serta dampaknya

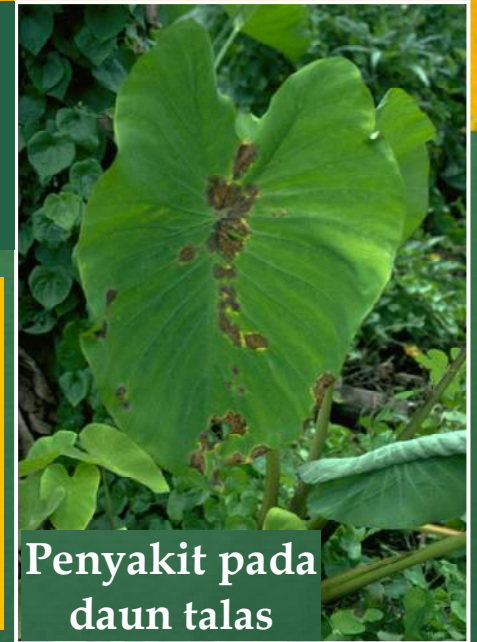


Pisang yang rusak akibat hama

Sinar matahari yang kurang pada saat bunga mekar

Daun Talas yang busuk akibat terkena hujan disaat malam hari yang panas

Jika tumbuh dengan baik, serangga dan infeksi penyakit kurang, serta tidak kering atau layu pada kondisi tanah yang kurang. Hal ini baik bagi petani agar dapat mengenal/belajar dari tanda awal untuk mengambil tindakan.



Penyakit pada daun talas

Singkong yang tumbuh pada tanah berkarang, tidak cukup memperoleh makanan dari tanah.



Ubi kayu yang pendek

Tanaman ini akan buruk apabila tumbuh di daerah yang kurang unsur tanahnya.



Daun Ubi jalar yang berkeriput

Tumbuhan ini akan mati jika daunnya rusak

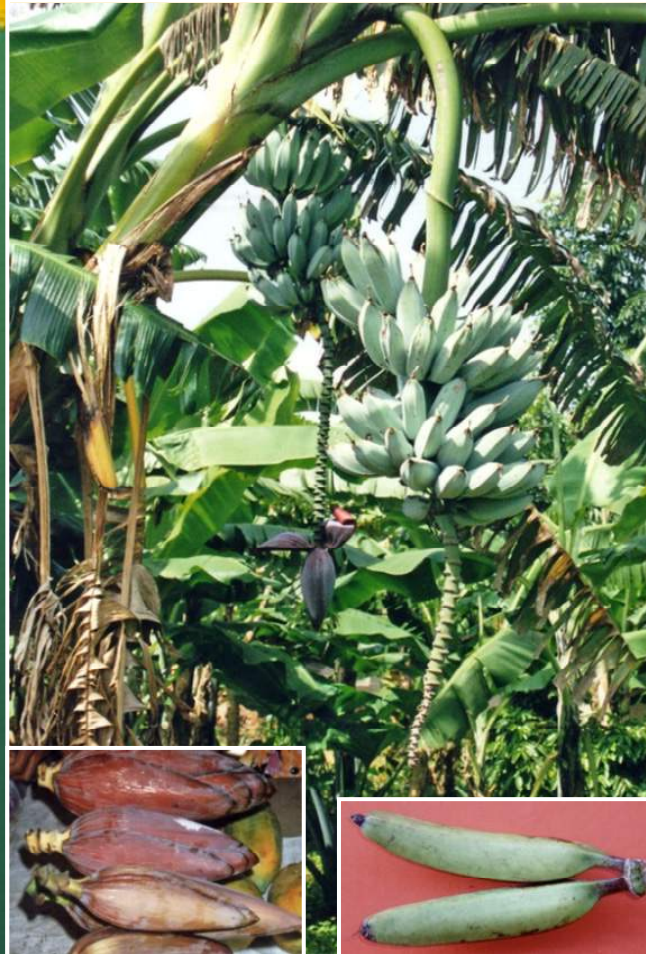


Yam anthracnose

Makanan pokok lain yang mengandung zat tepung



Kelapa



Pisang yang di masak



Batang pohon sawit untuk getah sagu dan bijinya

Batang hijau dan berdaun lebat, mengindikasikan pertumbuhan pisang dapat bertahan serta tumbuh baik dari kekerigan dan penyakit

Kacang-kacangan yang bergizi yang dapat disimpan

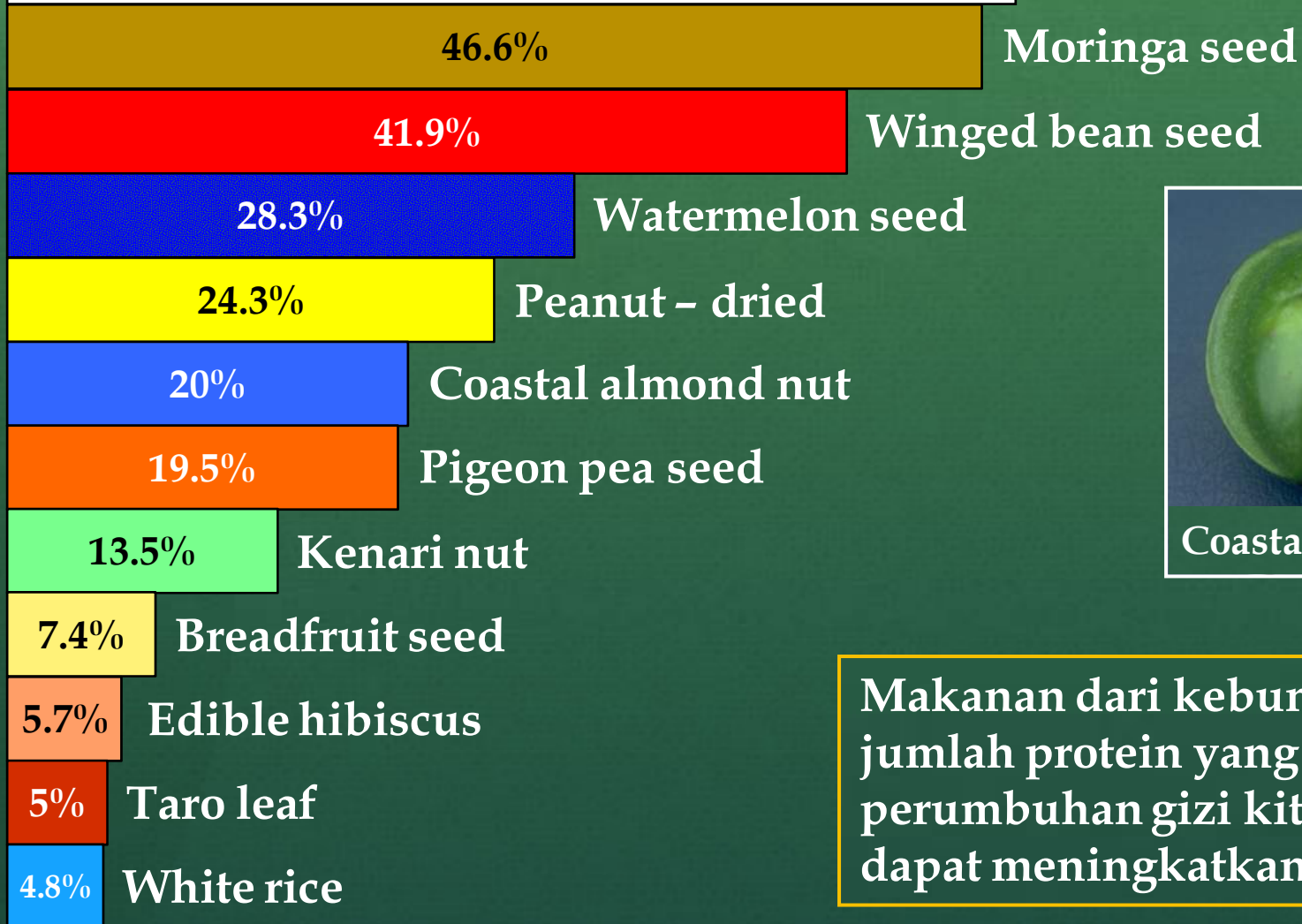


Akan lebih baik bagi mereka jika makan makanan ini, dari pada memakan makanan ringan yang ada di toko.



Makanan ber_protein

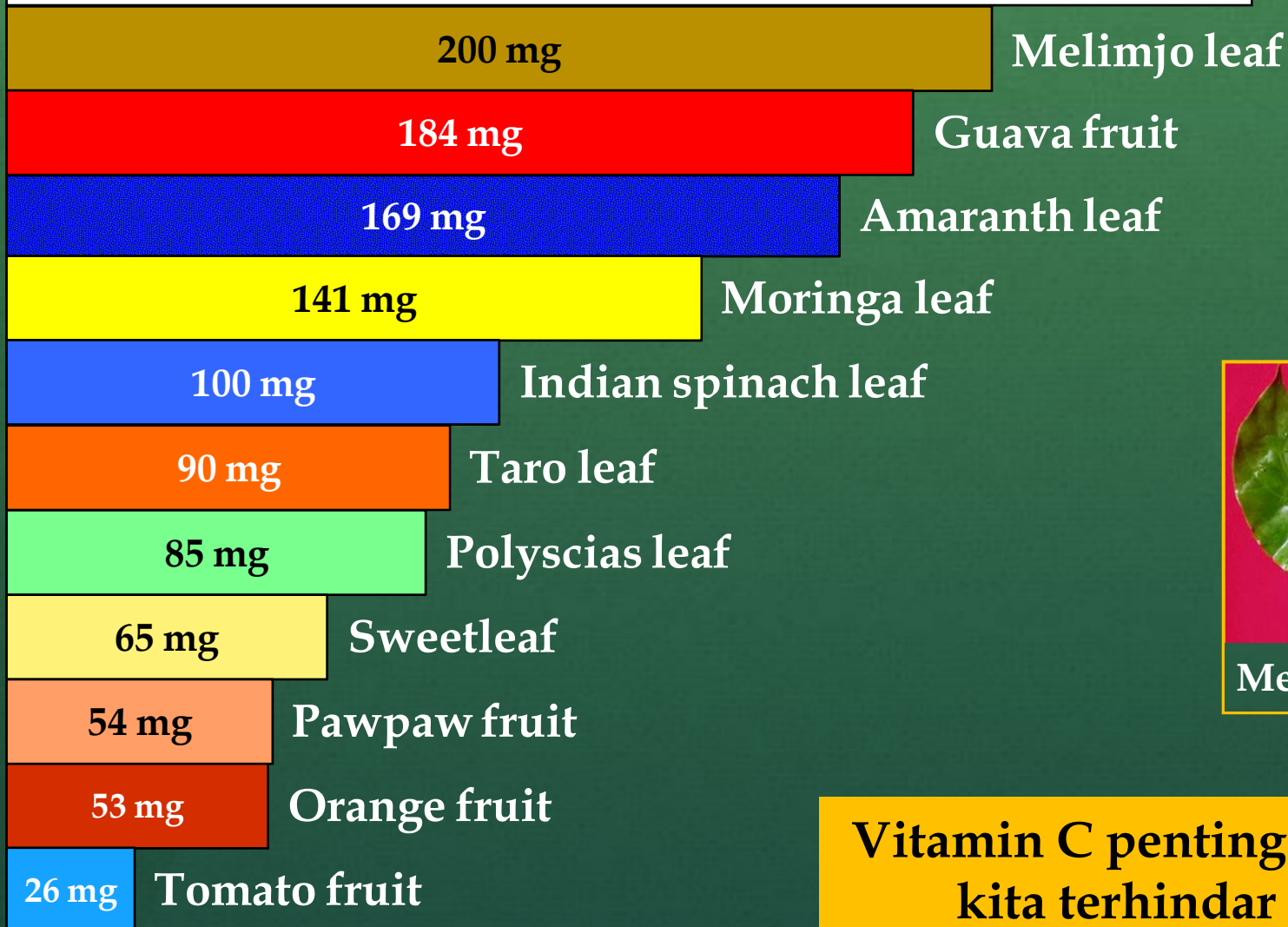
Timor's plants - Protein content



Makanan dari kebun akan menambah jumlah protein yang penting bagi pertumbuhan gizi kita. Ikan dan daging dapat meningkatkan kualitas protein.

Vitamin C untuk kesehatan yang baik

Fruit & leafy greens – Vitamin C content



Vitamin C penting untuk membantu kita terhindar dari penyakit

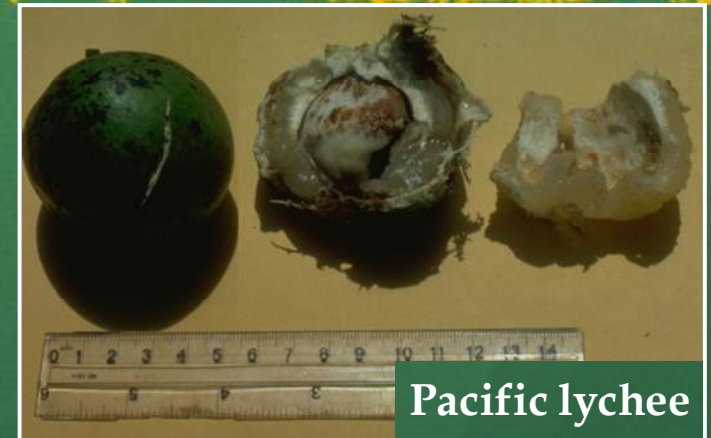
Rasa buah, baik untuk kesehatan kita agar tetap terjaga



New Guinea walnut

Buah-buahan,
menyediakan
mineral, vitamin
serta nutrisi yang
penting bagi kita
agar tetap terjaga
kesehatannya.

Setiap hari seharusnya kita
memakan buah-buahan



Pacific lychee



Carambola

Orang bijak, akan
menanam beberapa jenis
pohon buah-buahan



Golden apple



Malay apple



Soursop

Kacang-kacangan menyediakan protein serta dapat menyehatkan kembali kondisi tanah



Winged bean

Kacang-kacangan memiliki bakteri khusus yang melekat pada akarnya, yang memungkinkannya untuk menyerap nitrogen udara serta memasukkannya ke dalam tanah untuk penanaman. salah satu pemupukan alamiah.



Peanut



Snake bean

Kacang Panjang dibiarkan menjalar naik pada jagung di kebun, hal ini tetap bagus untuk tanaman kacang dan jagung.



Pigeon pea



Lablab bean

Variasi sayuran untuk nutrisi gizi



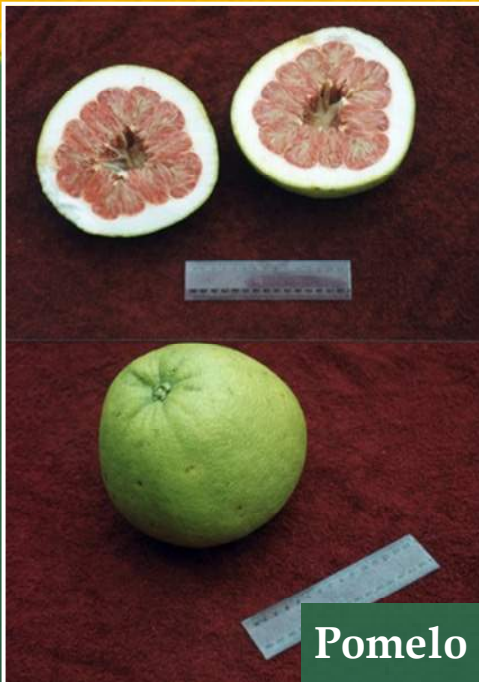
Pada beberapa sayuran hanya tumbuh di musim tertentu, oleh karena itu kita dapat menanam berbagai macam sayuran untuk memenuhi kebutuhan sepanjang tahun.



Beberapa sayuran dan dedaunan yang dimakan, dapat di tanam di pekarangan rumah. sehingga dapat dengan mudah tersedia di saat musim hujan, bahkan ketika kita sedang sibuk untuk bepergian ke kebun yang jauh.



Buah yang beriklim lembab dan panas



Pomelo



Pineapple



Mango



Soursop



Pawpaw

Buah-buahan untuk dinikmati oleh kita. Beberapa perlu ditanam untuk masa depan. Ada pula beberapa. Buah musiman yang tumbuh dengan cepat.



Watermelon

Buah yang beriklim panas serta kering



Tamarind



Pomegranate



Guava



Cashew



Palmyra palm

Buah-buahan untuk dinikmati oleh kita. Beberapa perlu ditanam untuk masa depan. Ada pula beberapa. Buah musiman yang tumbuh dengan cepat.



Fig

Tanaman sebagai pagar makanan



Salak palm



Sweet leaf



Fig leaf



Melimjo

Beberapa tumbuhan rumput dapat tumbuh sebagai pagar pelindung di sekitar taman rumah, sebagai penyedia makanan tambahan

Bumbu Makanan



Onion



Garlic



Spring onion



Chinese chives



Ginger



Turmeric



Galangal



Basil

Bagaimana
mengolah
makanan bergizi
menjadi enak



Chilli



Bilimbi

Tanaman pada lahan berawa-rawa



Swamp taro



Tespong



Kangkong



Tanaman kebun yang
dapat tumbuh pada
berbagai lokasi



Water chestnut



Lotus root



Simpanan makanan

(dapat disimpan dalam jangka waktu lama)



Elephant foot
'yam' adalah
talas yang akan
disimpan baik



'Antiquorum' adalah jenis
talas yang bisa si simpan



Biji Great
yam bisa
disimpan
bagus

Kacang-kacangan serta biji-bijian dan padi, dapat juga disimpan jika aman dari binatang seperti tikus atau serangga.

Tumbuhan Makanan di daerah dekat pantai



Pohon Sea Almond Nut
dapat tumbuh
sepanjang pantai

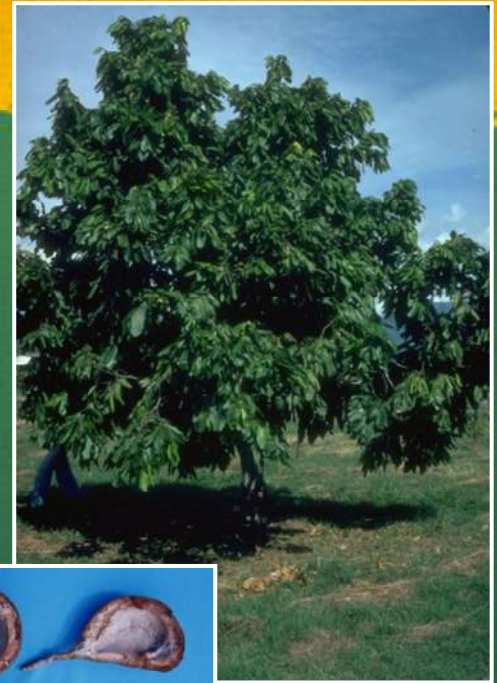


Palma Nypa
tumbuh di
sekitar
mangroves dan
bisa digunakan
kacau serta
getahnya



Kelapa bagus di
tanam dekat
daerah pantai

Mangrove buah merah dapat
di proses dan di makan



Chestnut Tahiti
cocok di pesisir
pantai



Scientific name	English	Tetun	Indonesian	Fataluka
<i>Abelmoschus esculentus</i>	Okra		Kacang bendi/	
<i>Abelmoschus manihot</i>	Sunset hibiscus		Daun gedi, daun dedi, daun belender	
<i>Aleurites moluccana</i>	Candle nut	Ai-kami	Kemiri	Hai
<i>Allium ascalonicum</i>	Shallot		Bawang bombay	
<i>Allium cepa</i>	Bulb onion		Bawang merah	
<i>Allium sativum</i>	Garlic		Bawang putih	
<i>Allium tuberosum</i>	Chinese chives		Bawang kucai/ daun bawang kucai/ bawang bakung	
<i>Alpinia galanga</i>	Galangal		Laos/ Lengkuas	
<i>Amaranthus tricolor</i>	Amaranth		Bayam	
<i>Amorphophallus paenifolius</i>	Elephant foot yam		Bunga Rafflesia/ bunga bangkai	Maek
<i>Anacardium occidentale</i>	Cashew	Caju	Jambu mete	
<i>Ananas comosus</i>	Pineapple	Ai-Nanas	Nanas	
<i>Annona muricata</i>	Soursop	Ai-ata boot	Sirsak	
<i>Annona squamosa</i>	Custard Apple	Ai-ata	Srikaya	
<i>Apium graveolens v dulce</i>	Celery		Seledri/ daun sup	
<i>Arachis hypogea</i>	Peanut	Forae	Kacang tanah	
<i>Artocarpus altilis</i>	Breadfruit	Kulu	Sukun	
<i>Artocarpus heterophyllus</i>	Jackfruit	Kulu jaka	Nangka	
<i>Averrhoa bilimbi</i>	Bilimbi	Bilimbi	Belimbing	
<i>Averrhoa carambola</i>	Carambola		Belimbing manis/ belimbing besi	

Scientific name	English	Tetun	Indonesian	Fataluka
<i>Basella rubra</i>	Indian spinach		Gendola/remayong	
<i>Borassus flabellifer</i>	Toddy palm	Acadiru	Lontar	Kaakala
<i>Brassica oleracea v capitata</i>	Cabbage	Repolya	Kol Daun	
<i>Cajanus cajan</i>	Piegon pea		Kedelai putih	
<i>Canarium indicum</i>	Canarium nut		Kenari	
<i>Capsicum annuum</i>	Capsicum		Paprika/cabe besar	
<i>Capsicum frutescens</i>	Chilli	Ai-manas	Cabe kecil/lombok	
<i>Carica papaya</i>	Papaya	Ai-dila	Pepaya	Aidila
<i>Citrullus lanatus</i>	Watermelon	Pateka	Semangka	
<i>Citrus aurantifolia</i>	Lime		Jeruk limau	
<i>Citrus maxima</i>	Pomelo	Jambua	Jeruk Bali	
<i>Citrus reticulata</i>	Mandarin		Jeruk Mandarin	
<i>Citrus sinensis</i>	Orange	Sabraka	Jeruk manis	
<i>Cocos nucifera</i>	Coconut	Nuu	Kelapa	
<i>Colocasia esculenta</i>	Taro	Talas	Talas	
<i>Corypha utan</i>	Buri palm		Gebang/Agel	Komolu
<i>Cucumis sativus</i>	Cucumber	Pepinu	Ketimun/Mentimun	
<i>Cucurbita moschata</i>	Tropical pumpkin	Lakenu	Labu/Labu kuning	
<i>Curcuma longa</i>	Turmeric	Kinur	Kunyit/Kunir	
<i>Dimocarpus longan</i>	Longan		Lengkeng	Aja loloru
<i>Dioscorea alata</i>	Greater yam		Ubi Jalar ungu	Churailahoo
<i>Dioscorea esculenta</i>	Lesser yam		Ubi Jalar kuning	
<i>Diplazium esculentum</i>	Sweet fern		Pakis/Paku	
<i>Dracontomelon dao</i>	Argus pheasant tree		Dahu	

Scientific name	English	Tetun	Indonesian	Fataluka
<i>Eleocharis dulcis</i>	Waterchestnut		Palau-Palau/ Ciperus Tanduk Rusa	
<i>Ficus carica</i>	Turkish fig		Ancak	
<i>Ficus wassa</i>	Fig leaf		Ficus	Ho holu
<i>Flacourtia indica</i>	Governor's plum		Lobi-Lobi	Ukulau
<i>Garcinia mangostana</i>	Mangosteen		Manggis	
<i>Gnetum gnemon</i>	Spinach joint fir		Melimjo	Kusalu
<i>Inocarpus fagifer</i>	Tahitian chestnut		Gatep (Bali), Bosua (Sulawesi), Gayam	
<i>Ipomoea aquatica</i>	Water Spinach	Kanko	Kangkung	
<i>Ipomoea batatas</i>	Sweet potato	Fehuk midar	Ubi Jalar/Ubi Manis	
<i>Lablab purpureus</i>	Lablab bean		Kacang Kara, Kerara (Jawa), Komak	
<i>Lansium domesticum</i>	Langsat		Langsat	
<i>Litchi chinensis</i>	Litchi		Kalengkeng, Lici, Litsi	
<i>Luffa acutangula</i>	Angled loofah		Gambas (Jawa), Hoyong	
<i>Luffa cylindrica</i>	Smooth loofah		Patola	
<i>Lycopersicon esculentum</i>	Tomato	Tomati	Tomat	
<i>Mangifera indica</i>	Mango	Has timor	Mangga	Muapayahu
<i>Manihot esculentum</i>	Cassava	Ai-Farina	Ubi Kayu/Singkong	
<i>Metroxylon sagu</i>	Sago	Akar	Sagu	Akar
<i>Momordica charantia</i>	Bitter cucumber		Paria (Kupang)/Pare (Jawa)	
<i>Morinda citrifolia</i>	Indian mulberry	Ai-nenuk	Noni, Pace, Mengkudu	Nenuka
<i>Moringa oleifera</i>	Horseradish tree	Marungi	Marungga	
<i>Morus alba</i>	Mulberry		Bebesaran	

Scientific name	English	Tetun	Indonesian	Fataluka
<i>Mucuna pruriens var. utilis</i>	Velvet bean		Kacang Benguk	Kavaha vaha
<i>Muntingia calabura</i>	Panama berry		Kersen	
<i>Musa spp.</i>	Bananas	Hudi	Pisang	
<i>Nelumbo nucifera</i>	Lotus root		Teratai/Lotus	
<i>Nephelium lappaceum</i>	Rambutan		Rambutan	
<i>Ocimum basilicum</i>	Basil	Ruku	Kemangi/Selasih	Chan mukia
<i>Oenanthe javanica</i>	Water dropwort		Tespong	
<i>Oryza sativa</i>	Rice	Foos	Padi	
<i>Pachira aquatica</i>	Panama waterchestnut		Bunga bakung api/Mawar porselen	
<i>Pandanus tectorius</i>	Coastal screwpine		Pandan Pantai	
<i>Persea americana</i>	Avocado	Abokat	Avokat	
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Common bean	Fore/ Koto	Buncis	
<i>Pometia pinnata</i>	Pacific lychee	Ai-maras	Leungsir	Malahu
<i>Psidium guajava</i>	Guava	Guyana	Jambu Biji/Kujawas	
<i>Psophocarpum tetragonolobus</i>	Winged bean		Kecipir/Kacang Botor	
<i>Punica granatum</i>	Pomegranate	Rumaun	Delima	
<i>Saccharum edule</i>			Tebu Telur	
<i>Saccharum officinarum</i>	Sugarcane	Tahu	Tebu ungu	
<i>Salacca zalacca</i>	Snake skin fruit		Salak	
<i>Sauropus androgynus</i>	Sweet leaf		Katuk/Chang Kok	
<i>Sechium edule</i>	Choko	Lekeru mutin	Labu Siam	
<i>Setaria italica</i>	Foxtail millet		Rumput Gajah/Rumput Benggala	

Scientific name	English	Tetun	Indonesian	Fataluka
<i>Spondias cytherea</i>	Golden apple		Kedondong Manis	
<i>Syzygium malaccense</i>	Malay apple		Jambu Bol	
<i>Tamarindus indica</i>	Tamarind	Sukaer	Asam jawa	
<i>Terminalia catappa</i>	Coastal almond		Ketapang	
<i>Vigna unguiculata var sesquipedalis</i>	Yardlong bean		Kacang Panjang	
<i>Xanthosoma sagittifolium</i>	Tannia		Tajam Molek	
<i>Zingiber officinale</i>	Ginger	Ai-Lia	Jahe	

Kata Pengantar

Penerbitan ini telah di kembangkan sebagai bagian dari proyek yang dijalankan oleh tim proyek menanam dari Rotary Internasional Distrik 9550, yang dipimpin oleh PDG Phil Dempster dari Rotary Club Cairns Earlville. Produksi brosur ini dapat di mungkinkan melalui bantuan tanaman makanan internasional dan tim proyek menanam dari Rotary Distrik 9830.

Proyek ini tidak mungkin di jadikan Tanp komitmen dan bantuan sukarelawan atau volunteer, cabang Rotary, cabang lain, seseorang yang telah membagikan visi, dan tidak ego memberikan waktu dan energy dalam beberapa tahun untuk bantu proyek ini.

LEARN GROW™

Helping the Hungry Feed Themselves



A Project of the Rotary Club of Devonport
North, District 9830, District 9600
& Food Plants International

www.learngrow.org