



Cintai Bumi Lewat Makanan

resep gaya hidup ramah lingkungan

Ebook resep masakan ramah lingkungan dari Greenpeace Indonesia

GREENPEACE

Tim Penyusun:

Ina N Aninda & Referika Rahmi

Design:

Roma Pilar

Resep dari:

Bola-Bola Cokelat Sehat - Chef Fin Suparadi Siwapornpitak

Tahu Rebus Pedas dengan Lobak - Chef Song Jung Eun dan team restaurant A Flower Blossom on The Rice

Jamur Kriuk ala Rumahan - @nonnykusuma, September 2017

Vegan Unagi Bento - @newhabits_me, Agustus 2021

Disclaimer:

Materi ini hanya diperuntukkan supporter Greenpeace Indonesia dan tidak untuk diperjualbelikan.

Materi ini tidak dapat dicetak ulang tanpa izin Greenpeace Indonesia.

CINTAI BUMI LEWAT MAKANAN

resep gaya hidup ramah lingkungan

Bumi telah menyediakan sumber makanan yang segar, melimpah, dan mampu memenuhi kebutuhan tubuh kita. Dengan menjaga kelestarian alam di Bumi, kita telah membantu mempertahankan keseimbangan ekosistem yang sangat berpengaruh pada sumber makanan kita.

Beralih membeli hasil pertanian lokal dibanding produk import, mulai mengkonsumsi makanan organik atau bahkan menanam sendiri beberapa bumbu dapur dan sayur adalah langkah-langkah yang membantu memerangi perubahan iklim, melindungi hutan juga sumber air, dan membuat kita lebih sehat dan lebih bahagia. Anda dapat menyambung kembali hubungan Anda menjadi lebih dekat dengan alam, melalui cara Anda mengonsumsi. Ini adalah panduan yang bisa Anda ikuti dengan mudah, berawal dari dapur Anda.

Ebook resep masakan ramah lingkungan
dari Greenpeace Indonesia

BELANJA GAYA HIJAU

Tips berbelanja ramah lingkungan dan mengurangi konsumsi berlebihan. Beli buah atau sayuran musiman yang sedang tersedia di pasar terdekat. Hal ini akan membantu mengurangi sampah hasil dari buah atau sayur musiman yang tidak terjual dan tidak bertahan lama tanpa lemari pendingin..

Pilih pangan organik jika memungkinkan. Pangan organik diproduksi tanpa pupuk dan pestisida buatan. Bahan kimia yang digunakan dalam pupuk sintetis dan pestisida buatan dapat memiliki dampak negatif bagi lingkungan, manusia, dan hewan di alam liar.

1

Pilih produk lokal dan idealnya beli langsung dari petani. Dengan cara ini, keuntungan langsung diterima oleh petani, bukan melalui supermarket.

2

Pilih produk dengan minimal kemasan, tidak dibalut dengan plastik sekali pakai atau styrofoam. Bawalah wadah dan kantong kain sendiri saat berbelanja.

3

3 PRINSIP DIET SEHAT

Pola makan yang sehat dan seimbang mungkin terasa sulit untuk diikuti, tetapi sebenarnya cukup sederhana dan dapat dipecah menjadi tiga prinsip:

Masaklah makanan Anda sendiri bila memungkinkan dengan menggunakan produk segar. Minimalkan penggunaan makanan olahan yang telah diproses oleh industri.

1

Produk nabati harus menjadi bagian utama pola makan Anda. Gunakan produk hewani sebagai pelengkap sumber gizi dengan cermat.

2

Kenali apa yang tubuh Anda sedang rasakan dan jangan mengonsumsi makanan berlebihan.

3



DO-IT-YOURSELF LULUR BUBUK KOPI

Sajian:

80-100 gram lulur bubuk kopi

Bahan-bahan:

2 sdm bubuk kopi

2 sdm brown sugar (bisa juga menggunakan gula pasir)

45-60 ml minyak kelapa (sekitar 3-4 sendok makan)

Minyak esensial (opsional)

Cara membuat:

- 1 Masukkan bubuk kopi dan brown sugar ke dalam sebuah cangkir, aduk perlahan sebentar dengan sendok sampai gula merah dan bubuk kopi tercampur rata.
- 2 Tambahkan minyak kelapa satu per satu tiap sendok ke dalam cangkir yang berisi campuran bubuk kopi dan campuran brown sugar, aduk selama 2 – 3 menit.
- 3 Sesuaikan jumlah minyak kelapa dengan tingkat kelembapan yang Anda inginkan; rasakan teksturnya dengan mengoleskan di punggung telapak tangan; Anda bisa menambahkan minyak esensial untuk memperkaya aromanya.
- 4 Untuk menggunakannya, letakkan lulur di telapak tangan Anda dan gosok perlahan dengan gerakan melingkar pada seluruh bagian tubuh. Diamkan sekitar 5 menit, lalu basuh dengan air hangat sambil digosok pelan dengan gerakan memutar.

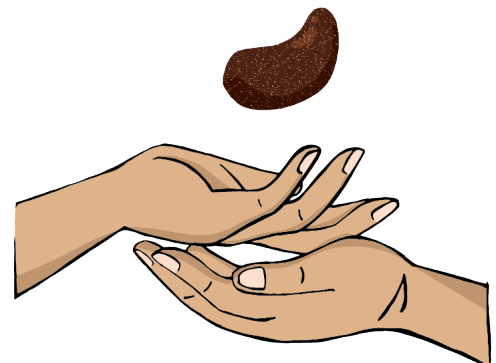


TIPS:

Sebelum mengolah menjadi lulur, taruh ampas kopi pada wadah bersih, aduk setiap hari agar bagian bawahnya terkena sinar matahari sehingga menjadi kering. Ampas kopi harus benar-benar kering sebelum diolah menjadi lulur. Jika masih ada sisa ampas kopi yang belum diolah, simpan dalam wadah tertutup untuk digunakan nanti.

Gunakan lulur setiap tiga sampai empat hari sekali dan hindari menyimpannya terlalu lama.


Untuk pengguna kulit sensitif, oleskan lulur di bagian belakang telapak tangan sebelum dioleskan ke wajah; gosokkan pada kulit Anda dengan lembut



IDE RESEP HIDANGAN AKHIR TAHUN







Resep ini bisa Anda buat bersama anak-anak atau keluarga karena cara membuatnya yang mudah dan tidak perlu dipanggang. Sajikan cemilan sehat, berbasis tanaman, dan nikmat saat liburan nanti.

BOLA-BOLA COKELAT SEHAT

Sajian:

Untuk 6-7 bola-bola cokelat

Bahan-bahan:

⅓ cup bubuk almond
100 gram kurma, haluskan
2 ½ sdm bubuk kakao
50 gram cokelat compound
Taburan sesuai selera

Cara membuat:

- 1 Masukan bubuk almond, kurma yang sudah dihaluskan dan bubuk kakao dalam mangkuk dan aduk hingga teksturnya crumbly atau kasar.
- 2 Uleni adonan dengan tangan dan bentuk menjadi bola-bola kecil.
- 3 Celupkan setiap bola ke dalam cokelat compound yang telah dilelehkan lalu hiasi dengan taburan.

TIPS:

Bubuk almond bisa diganti dengan tepung terigu atau tepung oat.

Taburan bisa menggunakan sprinkles jenis apa saja yang tersedia di rumah: wijen putih, kelapa parut kering, dan lainnya sesuai selera.

RESEP DARI : CHEF FIN SUPARADI SIWAPORNPITAK


Seorang chef dan co-founder sekolah masak anak-anak, Chefu Town.

<https://www.facebook.com/chefutown/>

Photo Credit (next page):

© Wason Wanichakorn





Hidangan tahu yang sarat protein sangat cocok disajikan bersama nasi hangat atau mie kuah. Cara membuatnya juga mudah dan cepat.

TAHU REBUS PEDAS DENGAN LOBAK

Sajian:

Untuk 4 orang

Bahan-bahan:

400 gram firm tofu

⅓ bagian lobak putih ukuran besar

Saus marinasi:

140 gram kecap asin

10 gram bawang putih cincang

½ bagian daun bawang

40 gram gula

40 gram bubuk cabai

Bahan lain:

Air untuk merebus

Minyak untuk menumis

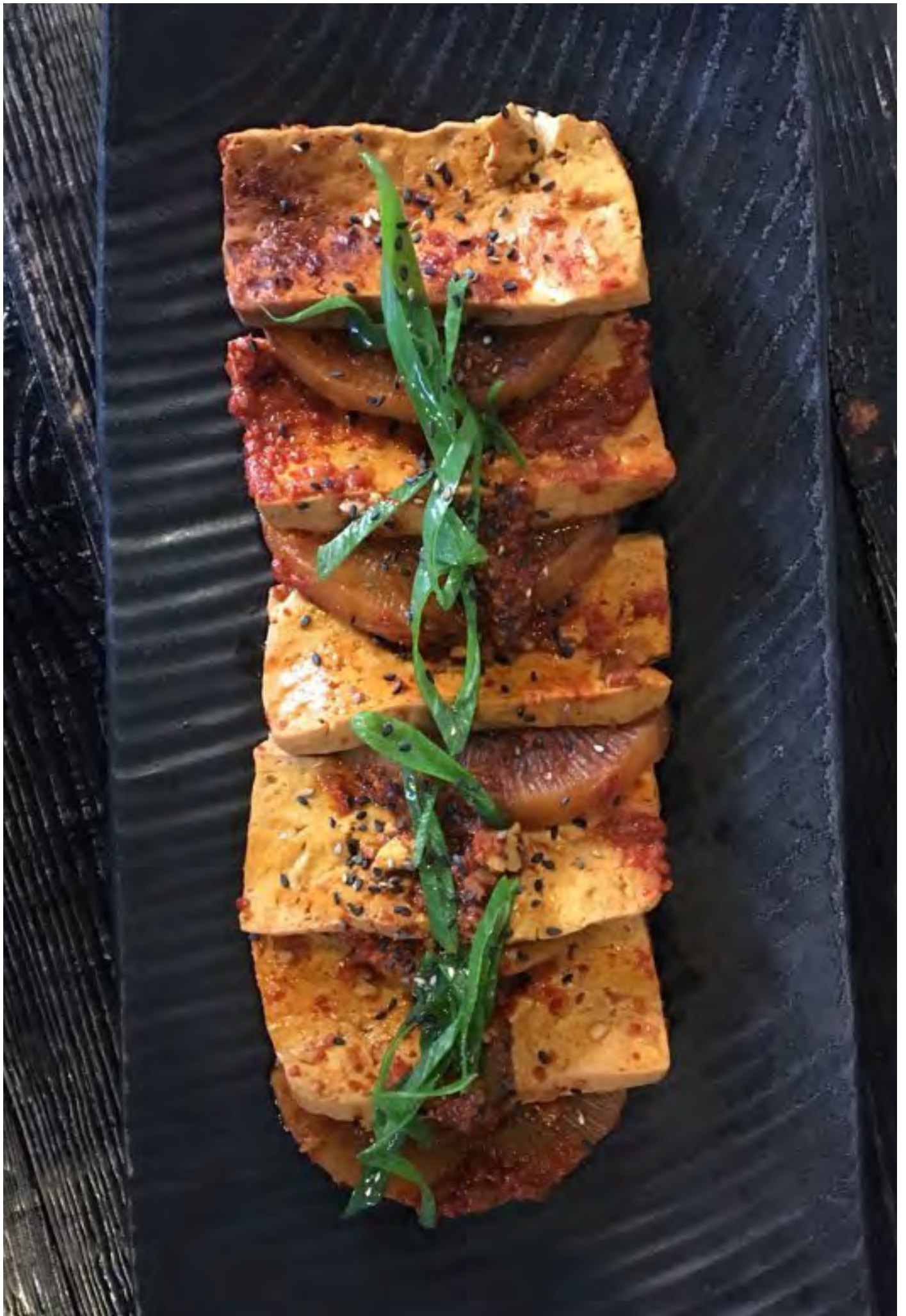
Cara membuat:

- 1** Potong tahu melintang dan buang sisa airnya dengan cara ditiriskan di atas saringan.
- 2** Tumis tahu di atas wajan yang sudah diolesi minyak goreng sampai berwarna cokelat keemasan.
- 3** Iris lobak putih menjadi setengah lingkaran setebal 1 cm dan iris daun bawang ala julienne.
- 4** Campur kecap, bawang putih cincang, daun bawang, gula dan bubuk cabai kering menjadi satu untuk membuat saus marinasi yang beraroma.
- 5** Sebarkan irisan lobak putih di atas loyang, taruh tahu di atas lobak dan tuangkan saus marinasi di atasnya dengan merata.
- 6** Tambahkan air hingga semua bahan terendam. Masak dengan api besar dan kecilkan ke api sedang saat air mulai mendidih.
- 7** Masak sampai lobak menjadi lunak dan bumbu telah meresap.

TIPS:

Tambahkan satu atau dua sendok teh bubuk cabai jika Anda menyukai rasa yang lebih pedas.

Rasa tahu akan menjadi tambah nikmat jika disantap esok hari. Pastikan Anda menyimpannya dalam wadah tertutup atau masukan ke lemari pendingin. Diamkan pada suhu ruangan sebelum disajikan.





Cemilan ini disukai oleh pecinta warung nasi. Bahannya pun mudah ditemukan di tukang sayur terdekat di rumah Anda. Mari buat jamur krispi yang sarat vitamin serta mudah dibuat:

JAMUR KRIUK ALA RUMAHAN

Sajian:

Untuk 4-5 orang

Bahan-bahan:

Jamur tiram yg masih segar
150 gr tepung terigu
30 gr maizena
1 sdt bubuk merica
Sesuai selera garam
Sesuai selera bubuk kaldu
2 siung bawang putih

Cara membuat:

- 1** Cuci jamur yg masih fresh (ciri-cirinya: tidak lembek dan jika dicuci dan diperas masih bisa mekar lagi). Peras dan tiriskan, lalu suwir jamur ukuran sesuai selera.
- 2** Siapkan mangkok, masukkan tepung terigu, maizena, merica bubuk, garam, kaldu, dan bawang bubuk kalau ada.. aduk sampai tercampur rata.
- 3** Ambil mangkuk kecil, bawang diuleg hampir halus, ambil 2 sdm tepung yg sudah dicampur tadi, campur dengan air sedikit.
- 4** Jamur yg udah ditiriskan dicelup ke adonan tadi lalu dipindah ke tepung yg kering kemudian goreng ke minyak panas api sedang.
- 5** Tunggu sampe kuning coklat, angkat dan sajikan.. kalau jamur benar2 fresh gak akan makan banyak minyak dan jamur gak lembek berminyak.. selamat mencoba..

RESEP

cookpad.com/id/resep/3394927-jamur-crispy-kriuk-gak-lembeks

Photo Credit (next page):

© Maizatulezma Binti Ezahar



Terong ungu adalah bahan yang sangat mudah ditemukan dan harganya yang terjangkau. Jika Anda bosan dengan menu terong yang itu-itu saja, saatnya coba Unagi don versi vegan. Pasti Anda akan terkejut merasakannya karena tidak berbeda dengan versi aslinya.

VEGAN UNAGI BENTO

Sajian:

Untuk 1 orang

Bahan-bahan:

100 gr terong ungu
3 gr tepung maizena
1 sdm kecap asin
1 sdm kikkoman saus manis khas jepang
5 gr gula
2 ml minyak kelapa (untuk panggang)

Pelengkap:

100 gr nasi beras merah
3 gr wijen

Cara membuat:

- 1 Kupas terong (optional), Kukus terong utuh, sampai sedikit lembek / sesuai selera. Kulit bisa tidak dikupas.
- 2 Belah bagian tengah terong menyerupai unagi, jangan sampai putus. Seperti fillet ikan.
- 3 Sayat bagian tengah terong, mengikuti serat terong, bersihkan sedikit bijinya (opsional).
- 4 Pukul terong dengan bagian belakang pisau.
- 5 Taburi dengan tepung maizena.
- 6 Seasoning : Campur kecap asin, saus manis, gula
- 7 Panaskan teflon, olesi minyak
- 8 Panggang terong sampai sedikit kecoklatan. Api sedang.
- 9 Olesi setiap bagian terong dengan seasoning, sampai warnanya coklat.
- 10 Olesi sampai seasoning tinggal sedikit.
- 11 Panggang sampai matang, angkat.

Sajikan dengan nasi merah hangat dan ditaburi dengan wijen yang sudah disediakan.

RESEP

cookpad.com/id/resep/15339449-vegan-unagi-don-302-kcal-menudiet-vegan





GREENPEACE

GREENPEACE SOUTHEAST ASIA - INDONESIA

Jl. HOS. Cokroaminoto No. 19

RT 1 / RW 1 Gondangdia, Kecamatan Menteng

Jakarta Pusat, 10350

No. Telp : 021-3148521