

GREENPEACE

Rayakan  
*Hari*  
*Kasih Sayang*  
yang Hijau

Panduan Digital dari  
Greenpeace Indonesia



from  
**GREENPEACE**  
with



**Tim Penyusun:**  
Ina N Aninda & Referika Rahmi

**Design:**  
SkytreeDGT

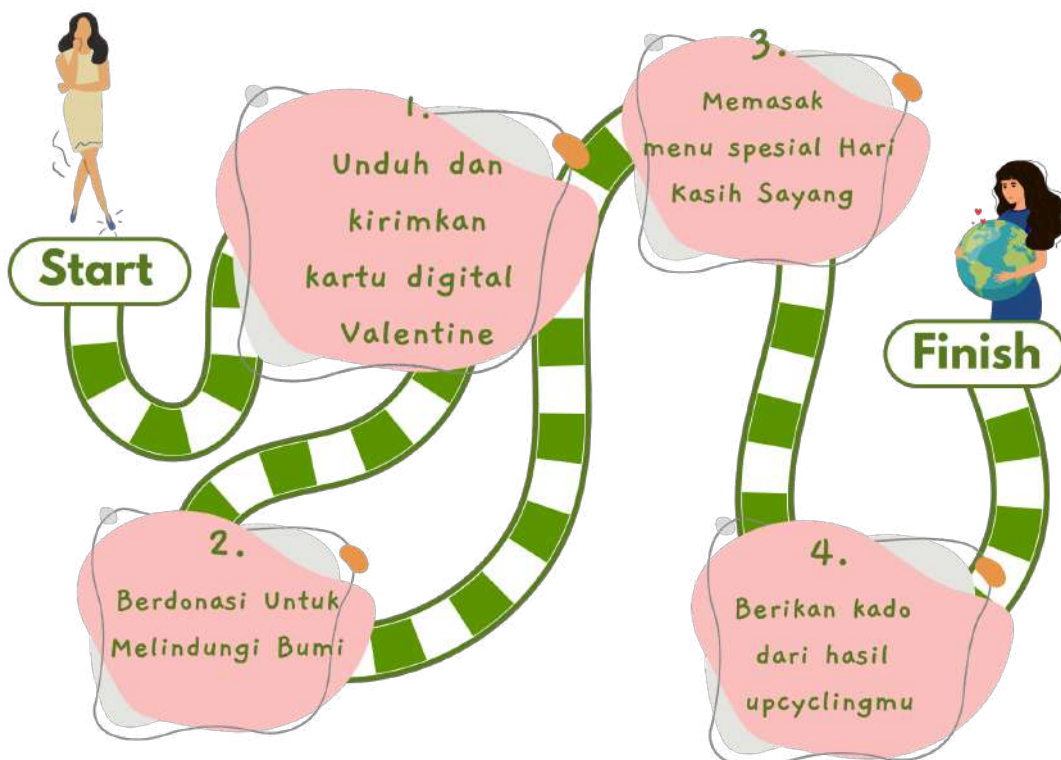
**Disclaimer:**  
Materi ini hanya diperuntukkan supporter Greenpeace Indonesia dan tidak untuk diperjualbelikan. Materi ini tidak dapat dicetak ulang tanpa izin Greenpeace Indonesia.

Bagaimana biasanya kamu mengekspresikan rasa sayangmu terhadap orang terdekat? Kali ini, kamu bisa melakukannya dengan cara yang berbeda dan tetap istimewa, karena Hari Kasih Sayang tidak hanya tentang kamu dan orang-orang yang kamu kasihi tapi juga Bumi.

Jumlah sampah yang menggunung dan semakin meningkat pada hari raya atau momen selebrasi, sudah menjadi ancaman nyata. Jika tidak dikendalikan dapat memperburuk masalah lingkungan yang sudah kita alami di Indonesia.

Karena kebiasaan kita untuk mengungkapkan rasa sayang atau memberikan penghargaan melalui hal-hal konvensional dan materi, kita terkadang lupa bahwa kita juga harus menunjukkan cinta kepada Bumi.

**Guide book ini akan memberikan panduan dalam mengekspresikan cinta kepada seseorang yang spesial sekaligus menunjukkan cinta pada lingkungan.**



# Langkah 1

Langkah pertama merayakan hari kasih sayang ini, pikirkan siapa saja orang-orang terkasih yang akan kamu kirimkan ucapan.

Apa yang mereka suka dan kalimat apa yang bisa membuat hari mereka menjadi lebih indah.

Unduh dan kirimkan kartu digital dari koleksi terbaik Greenpeace foto flora di Indonesia untuk orang terkasihmu:

Klik gambar untuk mengunduh kartu 





## Langkah 2

Selamat! Langkah kedua ini telah kamu lakukan, yaitu berdonasi melindungi Bumi.

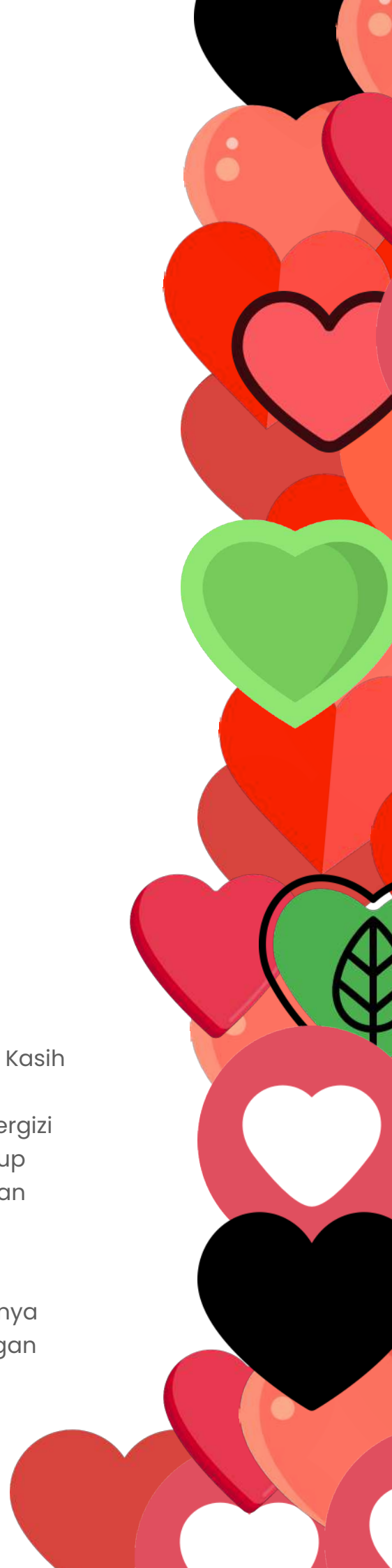
Bumi kita telah berusia lebih dari 4.000 miliar tahun, banyak yang terjadi hingga keadaan Bumi seperti saat ini.

Dengan mengambil langkah mendukung kampanye Greenpeace artinya kamu telah ikut membantu mewujudkan Bumi yang lebih hijau dan damai untuk dirimu sendiri dan orang-orang di sekitarmu.

## Langkah 3

Salah satu cara membuat momen Hari Kasih Sayang menjadi lebih spesial adalah dengan menyantap roti pisang yang bergizi atau mungkin menikmati semangkok sup tahu kaya rempah yang menghangatkan badan.

Kamu bisa juga mengajak keluarga, pasangan, ataupun orang terkasih lainnya untuk mempersiapkan bersama hidangan ini karena resepnya mudah dibuat.



Resep 1:

# Pisang L♥af ♥f My Life



## Sajian

Untuk 1 loyang

## Bahan

- 1/3 cup tepung almond
- 100 g kurma
- 2 1/2 sdm coklat bubuk
- 50 g coklat compound
- 4 pisang matang ukuran sedang/besar
- 50 g minyak kelapa
- Perisa vanila secukupnya
- 200 g tepung terigu khusus untuk cake (rendah gluten)
- 30 g gula palem
- 2 sdt baking powder
- 1/2 sdt baking soda
- 80 g vegan choco chips

## Tips

- Kamu juga bisa menggunakan tepung terigu serba guna sebagai pengganti tepung terigu khusus cake.
- Semakin matang pisang yang kamu gunakan maka akan semakin manis rasanya. Sesuaikan takaran gula sesuai selera kamu.

## Cara Membuat

1. Kupas pisang dan hancurkan menggunakan garpu.
2. Setelah pisang halus, tambahkan perisa vanila dan minyak kelapa. Aduk merata.
3. Di wadah lain, campur tepung, gula, baking powder, dan baking soda. Aduk merata.
4. Panaskan oven
5. Tambahkan bahan kering ke dalam pisang yang telah dihaluskan. Aduk.
6. Tambahkan choco chips, aduk perlahan agar choco chips tidak hancur sampai tercampur sempurna.
7. Tuang adonan roti ke dalam loyang anti lengket. Disarankan menggunakan loyang ukuran 22 x 10 x 7 cm.
8. Panggang di oven dengan suhu 180 Celcius selama 60 menit sampai berwarna kecoklatan dan retak pada bagian atas.







Resep 2:

# Sup T<sup>♥</sup>fu-ly IN L<sup>♥</sup>VE

## Sajian

Untuk 1 mangkuk

## Bahan

### Bahan Dasar

- 1 buah tahu, potong dadu
- 200 g bihun
- 3 siung bawang merah ukuran sedang
- 1 sdt minyak wijen
- 500 ml kaldu sayuran
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- Jahe seukuran ibu jari, cincang halus
- 1 sdt bubuk Ngo Hiong
- Kecap asin

### Sayuran

- 1 buah wortel ukuran sedang
- 1 buah brokoli ukuran sedang
- 5 buah jamur shitake
- Jagung pipil

### Taburan

- Daun ketumbar, cincang kasar
- Cabe bubuk kasar secukupnya

### Tips

- Bubuk Ngo Hiong adalah campuran dari kayu manis, cengkeh, adas bintang, tanaman adas, dan merica yang dihaluskan. Jika kamu tidak memiliki bubuk Ngo Hiong, tambahkan bumbu apa saja yang bisa kamu temui di dapur dari kelima bumbu di atas.
- Untuk menambah rasa sup, tambahkan kaldu jamur atau saus tomat secukupnya.
- Gunakan seledri sebagai pengganti daun ketumbar



## Cara Membuat

1. Potong-potong sayuran sesuai selera atau menjadi ukuran kecil
2. Panaskan minyak wijen ke dalam wajan untuk menumis sayuran. Oseng sesekali.
3. Tambahkan bawang putih cincang, jahe, dan bubuk ngo hiong. Masak sayuran sampai matang.
4. Tambahkan kecap asin secukupnya, 500 ml kaldu sayuran dan masak sampai mendidih.
5. Setelah mendidih, tambahkan bihun dan tahu yang sudah dipotong-potong. Masak sampai tingkat kematangan bihun sesuai selera.
6. Pindahkan sup ke dalam 2 mangkuk. Lalu taburi dengan daun ketumbar cincang dan cabe bubuk kasar.

# Langkah 4

Kamu sudah hampir menyelesaikan seluruh langkah merayakan Hari Kasih Sayang dengan lebih ramah lingkungan. Langkah yang terakhir sangat mudah dan hasil akhirnya bisa jadi kado untuk dirimu sendiri ataupun orang terkasih.

Greenpeace dan salah satu supporter, Jojo @greenismynewblack, telah mempersiapkan sebuah tutorial yang akan membantu tidur Anda lebih berkualitas dengan: Upcycling T-shirt menjadi penutup mata beraroma lavender!



## Persiapan

- Pakaian yang ingin kamu upcycle (sebaiknya bahan katun)
- Karet elastis (pilih yang lebar besar)
- Kapas organik atau bahan lembut sejenis
- Bunga lavender kering (atau bunga favorit lainnya)
- Mesin jahit (atau jarum jelujur dan benang)
- Gunting
- Jarum pentul
- Alat ukur badan



## *Langkah langkah*

1. Siapkan pakaian dan gunting dua sisi dari pakaian tersebut yang menyerupai dengan bentuk penutup mata Anda (Anda dapat membantu dengan pita pengukur). Ini adalah bagian depan dan belakang penutup mata Anda.



2. Jahit karet di sisi kanan dan kiri bagian belakang penutup mata Anda. Anda bisa mengukur lingkaran kepala Anda terlebih dahulu dan menyesuaikan dengan karet yang akan dipasangkan.
3. Jahit kedua bagian depan dan belakang menjadi satu. Sisakan sekitar 4-5 sentimeter untuk mengisinya dengan kapas.
4. Isi penutup mata dengan kapas atau bahan lembut lainnya dan bunga lavender kering. Setelah penutup mata diisi, selesaikan jahitan.

5. Penutup mata sudah siap Anda gunakan pada malam hari untuk tidur yang lebih berkualitas.







**GREENPEACE**

GREENPEACE SOUTHEAST ASIA – INDONESIA  
JI. HOS. Cokroaminoto No. 19  
RT 1 / RW 1 Gondangdia  
Kecamatan Menteng  
Jakarta Pusat, 10350  
No. Telp : 021-3148521