

Food Garden, Solusi Ketahanan Pangan Keluarga

ISTILAH *food garden* cenderung diidentikkan rumah makan berkonsep *outdoor* dengan nuansa kebun alami. Dalam dunia pertanian, *food garden* sebenarnya merupakan konsep memanfaatkan pekarangan untuk pemenuhan kebutuhan pangan yang lengkap, meliputi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein hewani.

"*Food garden* sangat ideal diterapkan untuk pemenuhan kebutuhan pangan dan asupan nutrisi yang lengkap. Karena saat ini kepemilikan lahan bisa terbilang sangat minimalis, maka *food garden* harus bisa menjawab problem tersebut," kata Panggih Priyanto.

Meski demikian menurut pengelola kebun edukasi Capiing Merapi tersebut, *food garden* tetap bisa diaplikasikan di lahan sempit dengan memanfaatkan teknologi pertanian praktis dan modern.

Food garden menjadi sumber pemenuhan pangan dan gizi keluarga. Sehingga tanaman dan ternak yang dikembangkan, diupayakan punya kandungan nutrisi yang lengkap. "Ada sayuran, tanaman buah, perikanan serta peternakan," jelasnya.

Jika tak menggunakan teknologi pertanian modern, untuk menampung semua aktivitas budidaya konsep *food garden*, tentu membutuhkan lahan luas. Inovasi teknik pertanian, peternakan dan perikanan modern menjadikan konsep tersebut bisa diterapkan di lahan terbatas. Sehingga konsep ini bisa diterapkan di perkotaan.

"Kita aplikasikan teknik bertanam vertikutur, perikanan budikdamber (budidaya ikan dalam ember), kandang ayam petelur minimalis, kadang kelinci dan tanaman buah. Untuk ayam petelur, kita memelihara ayam arab," tambah Panggih.

Food garden merupakan semacam habitat mini antara komponen yang ada di dalamnya saling bersinergi. Tidak ada limbah di sana.



KR-Istimewa

Memanfaatkan pekarangan untuk tanaman pangan.

Kotoran ayam dan kelinci diolah menjadi pupuk kebun sayur. Demikian juga limbah daun sayuran digunakan sebagai sumber pangan sekaligus pupuk organik. Limbah sayur dan buah diurai secara alami akan menghasilkan magot.

Magot digunakan untuk pakan lele dan ayam. Sedangkan cairan dari proses penguraian sayuran serta buah-buahan, difermentasi dicampur kotoran ayam, kelinci dan air limbah kolam dabulamber, menjadi pupuk.

"Pupuk fermentasi dari cairan penguraian sayuran, kotoran ayam dan air limbah dabulamber, disarikan digunakan untuk memupuk tanaman yang diambil daunnya. Tidak cocok diberikan pada tanaman yang berbuah, seperti tomat, cabai atau tanaman buah lainnya. Akan berakibat rontok. Jika diberikan pada tanaman yang berbuah, lakukan pada saat awal tanam. Hentikan ketika tanaman mulai mendekati berbunga," saran Mashudi, sarjana pertanian

UGM yang kesehariannya menangani operasional Capiing Merapi.

Mashudi menambahkan, satu batang pipa untuk kebun vertikutur dengan tinggi 130 cm, bisa untuk menanam 25 tanaman. Artinya, sangat praktis. Dengan asumsi tersebut, jika satu keluarga memiliki 3 batang pipa vertikutur, sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan sayuran harian, tanpa harus belanja ke pasar. Kelebihan lainnya, akan memperoleh sayuran sehat dan segar. (Dar)-d

Budikdamber, 'Kulkas Hidup'

BUDIDAYA ikan dalam ember dengan sistem aquaponik berpeluang meningkatkan kebutuhan protein hewani dan sayuran serta memudahkan masyarakat mendapatkan ikan dan sayur di rumah. Budikdamber praktis dan mudah dilakukan.

Budikdamber bisa difungsikan menjaid semacam kulkas hidup. Bagi yang ingin instan, beli lele hidup siap konsumsi dalam jumlah banyak. Lalu disimpan di media budikdamber. Sewaktu-waktu jika ingin memasak, tinggal ambil sesuai kebutuhan.

Kelebihan budikdamber sebagai kulkas hidup adalah ikan lele yang akan dimasak selalu dalam keadaan segar, karena diambil dalam kondisi hidup. Kesegaran daging lebih terjamin. Selain itu, hemat energi, karena tak membutuhkan listrik.

Masih diuntungkan lagi bisa petik kangkung segar dan sehat. Ini beda dengan bila kita beli di pasar atau super market. Kangkung yang kita beli, biasanya batang bawahnya disertakan. Itu tidak sehat, karena batang bawah kangkung kandungan karbondioksida tinggi karena. Bagian tanaman kangkung yang sehat sebenarnya hanya pada bagian pucuk batang. (Dar)-d



KR-Istimewa

Kolam budikdamber.

Kale, Sayuran Mahal Mudah Dibudidayakan



KR-Daryanto Widagdo

Kebun kale.

SALAH satu jenis sayuran yang nilai ekonominya sangat tinggi adalah kale. Kale disebut sebagai sayuran bernutrisi tinggi. Sayur kale sering disebut sebagai makanan superfood yang menyehatkan.

Kale adalah salah satu anggota Brassicaceae, termasuk di dalamnya adalah kol dan Brussels Sprouts. Keluarga sayuran ini termasuk yang dapat meningkatkan kesehatan sistem pencernaan, menyeimbangkan tekanan darah, melindungi terhadap risiko kanker dan diabetes tipe 2 karena membantu mengeluarkan toksin dari liver.

Kale mengandung banyak serat, sumber antioksidan, kalsium, vitamin C dan K, zat besi dan berbagai nutrisi lainnya yang membantu mencegah banyak penyakit. Antioksidan yang terdapat pada kale membantu mengeluarkan toksin yang masuk ke dalam tubuh lewat makanan atau lingkungan.

Toksik yang juga dikenal sebagai radikal bebas adalah molekul yang tidak stabil. Kalau terus terakumulasi dalam tubuh tanpa dikeluarkan akan merusak sel tubuh sehingga terjadi peradangan dan muncullah berbagai macam penyakit. Banyak ahli kesehatan berpendapat bahwa radikal bebas inilah yang merupakan cikal bakal perkembangan penyakit kanker.

Vitamin yang terdapat pada kale sangat banyak seperti vitamin A, C, D, E, B6, K dan juga thiamin, riboflavin, niasin, asam folat, dan kolin. Mineral seperti magnesium, fosfor, potassium, mangan, zat besi, garam seperti Na, K, dan Zn. Kale banyak ditanam di daerah dataran tinggi seperti Bogor dan Bandung, tapi di dataran rendah kale ini juga bisa ditanam, termasuk dengan cara hidroponik.

Ada beberapa jenis kale, antara lain Kale

Curly berwarna hijau terang, daunnya keriting dan lebih empuk. Kale Siberian, warna hijau terang dan memiliki sedikit rasa manis.

Kale Red Russian, bagian batangnya berwarna merah keunguan. Daunnya sedikit bercabang. Kale Redbor, daunnya berwarna ungu dan keriting. Biasanya dipakai untuk garnish makanan juga karena warnanya yang unik.

Kale Starbor mirip dengan kale redbor tapi berwarna hijau terang. Kale Chinese (Kailan), jenis ini mudah didapatkan di supermarket atau restoran masakan chinese. Disebut kailan atau gailan. Enak direbus lalu ditambahkan bumbu saos tiram dan bawang putih goreng di atasnya.

Panggih Priyanto mengungkapkan, meski berasal dari dataran tinggi dan berhawa dingin, kale kini bisa dikembangkan di dataran rendah. "Idealnya kale di tanam di dataran tinggi di atas 700 meter di atas permukaan laut. Namun kami coba budidayakan di kebun ini dengan posisi ketinggian 120 meter di atas permukaan laut, ternyata bisa tumbuh," katanya.

Karena termasuk tanaman mahal dan kandungan gizinya lengkap, kale menjadi incaran hama. Terutama ulat gerayak yang menyerang tanaman pada malam hari. Panggih menyarankan, jika ingin memperoleh hasil panen maksimal, sebaiknya kale ditanam dengan pola green house yang terlindungi.

Menurut Panggih, kini mulai banyak masyarakat membudidayakan kale di rumah dengan konsep hidroponik. "Banyak yang beli bibit kela di sini," ujarnya. Harga perkilo kale di kebun, kisaran Rp 50 ribu. Sedangkan di supermarket besar, harga perkilo kale tembus di atas Rp100 ribu. (Dar)-d

Empon-Empon

TANAMAN Dlingo daunnya panjang mirip pandan, biasa hidup liar di kebun, pekarangan, pagar halaman atau di pematang sawah. Hal ini karena belum banyak yang tahu kegunaan serta manfaat Dlingo, untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Kini senyampang perkembangan teknologi obat-obatan herbal, tanaman ini mulai dibudidayakan untuk bahan obat tradisional atau herbal. Baik oleh Kelompok Wanita Tani (KWT), kelompok tani (klotan), ibu-ibu dasawisma, PKK atau pun petani sendiri secara mandiri.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep Jamu Jawa atau Jamu tradisional, salah satunya yakni tanaman Dlingo. Ternyata tanaman Dlingo, dari batang, daun dan akarnya bermanfaat untuk bahan Jamu Jawa atau herbal.

"Yen panjenengan lara weteng, kulit enggal-enggal ngunjuka godhogan godhong Dlingo mesthi enggal waras lan sehat." Kalau anda merasa sakit perut, kulit dan telinga, segera minumlah ramuan daun Dlingo pasti segera sembuh dan sehat kembali. Itulah secuplik resep tradisional dari tanaman Dlingo, untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.

Kandungan dalam daun Dlingo juga membantu relaksasi otot, mengurangi pembengkakan, membunuh sel kanker dan mengusir serangga. Di samping itu, daun Dlingo meredakan gangguan psikologis, merangsang sirkulasi dan mengobati sakit kepala.

Melancarkan pencernaan, kandungan

di dalam daun Dlingo dapat membantu kondisi seperti dispepsia, keasaman dan perut mulas. Untuk itulah kalau mengalami gangguan perut, segeralah minum ramuan daun Dlingo pasti segera reda.

Ramuan daun Dlingo bisa mengoptimalkan metabolisme tubuh, sangat efektif untuk melancarkan metabolisme tubuh. Hal ini karena ada kandungan yang baik untuk membentuk sel, organ serta regenerasi kulit dengan baik. Sehingga cocok untuk menjaga kesehatan kulit, baik karena luka atau kerutan-kerutan akibat penuaan dini.

Membantu mengurangi gangguan saraf, hal ini karena mengandung alpha asarone, beta asarone dan eugenol yang dapat mengatur sistem pusat saraf pada penderita epilepsi. Oleh karena itu tanaman Dlingo sejak lama digunakan untuk terapi epilepsi dan autisme, disamping itu juga memberikan efek tenang membantu mengatasi gangguan tidur atau insomnia.

Mengatasi peradangan, radang adalah jenis penyakit yang ditandai dengan cedera, misalnya luka bakar atau infeksi bakteri atau virus pada bagian tubuh. Jika tidak segera diatasi, dapat menimbulkan penyakit kronis, seperti jantung atau kanker. Daun Dlingo memiliki efek anti inflamasi yang berfungsi meredakan peradangan.

Sembuhkan Flu
Ramuan daun Dlingo juga bisa menyembuhkan flu, hal ini karena memberi kan efek hangat pada tubuh.



KR-Sutopo Sgh

Tanaman Dlingo, daunnya siap dikonsumsi sebagai teh.

Daun Dlingo Mengatasi Gangguan Perut

Kecuali sembuhkan flu, dampak efek hangat pada tubuh bisa meredakan batuk dan rasa pegal. Caranya, ambil beberapa rimpang akar Dlingo bersihkan dan potong kecil-kecil, kemudian masukkan dalam segala hal air mendidih. Campuran air hangat tadi oleskan sekitar hidung dan hirup perlahan pada hidung sampai rasa flu hilang.

Mengatasi anemia, penyakit ini ditandai dengan gejala sesak napas, pusing dan sakit kepala. Hal ini akibat kondisi jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal, juga disebabkan hemoglobin di dalam sel darah merah tidak cukup sehingga darah dalam tubuh tidak cukup. Konsumsi ekstrak daun Dlingo, secara rutin dan tidak berlebihan adalah solusi yang baik.

Dengan mengonsumsi ramuan daun akar Dlingo secara teratur, akan membantu menyembuhkan asma yang ditandai dengan gangguan pernapasan. Dan yang penting juga, harus diimbangi dengan pola hidup sehat agar penyakit ini segera sembuh.

Namun bagi ibu hamil atau menyusui, dianjurkan tidak mengonsumsi ekstrak daun Dlingo, hal ini akan memberikan efek kejang dan halusinasi. Olah-olah atau cara mengonsumsi, daun Dlingo adalah bagian paling aman untuk dikonsumsi. Salah satunya adalah membuat teh daun Dlingo, di samping dibuat ramuan atau rebusan daun Dlingo.

Selain aroma teh daun Dlingo yang enak, ketika diminum menjelang tidur bisa menghilangkan insomnia. Selain itu daun Dlingo bisa dicampurkan untuk mandi dengan air hangat, setelah mandi badan akan terasa segar karena relaksasi setelah beraktivitas.

Itulah beberapa manfaat daun Dlingo untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, dan para leluhur tetap melestarikannya karena percaya 'tamba teka lara lunga' disamping mudah mendapatkannya juga harganya relatif murah dan ada di sekitar kita.

Adalah Ahmad Badawi (69) warga Gamplong 3, saat ini memanfaatkan lahan pekarangannya untuk tanaman 'empon-empon' seperti jahe, kunir putih, kencur, temulawak, dlingo bengle dan lain sebagainya. (Sutopo Sgh)-d

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurika Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo S.Sos.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfi MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussahada. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabadari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afiafi, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Efy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langgan:** Drs Asri Salman, Telp (0274) 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklandkr23@yahoo.com, iklandkr13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display... Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga... Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris, maks. 10 baris) Rp 12.000,00 /baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm... Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting) **Alamat Percetakan:** Jalan Raya Yogyakarta - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan

Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio:** KR Radio 107.2 FM.

Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro: **Jakarta:** Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. **Kuasa Direksi:** Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan: H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga. **Magelang:** Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro: Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas: Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro: Driyanto.

Klaten: Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro: Sri Warsiti.

Magelang: Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro: Drs M Thoha.

Kulonprogo: Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan: Suprpto, SPd Kepala Biro: Asrul Sani.

Gunungkidul: Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.