



BADAN  
PANGAN  
NASIONAL



*Inovasi Pokja 3 PKK Desa Talago Sariak  
Kecamatan Pariaman Timur  
Kota Pariaman*



# DEDAKZI

## *Dendeng Daun Singkong*



**Daun Singkong memiliki beragam manfaat. Jadi pas untuk dijadikan ketahanan pangan keluarga.**

**Berikut langkah - langkah membuat dendeng daun singkong**

**a. Rebus daun singkong dengan 1 sdm garam sampai empuk sekitar 10-15 menit. Tiriskan, peras sampai airnya benar-benar habis. Lalu tumbuk atau giling kasar.**

**b. Tumis bumbu halus: (8 siung bawang merah, 5 siung bawang putih, 1 sdm ketumbar sangrai, 1 ruas lengkuas, 2 cm jahe, 5 buah cabai merah keriting) daun salam, dan serai sampai harum dan tanak. Masukkan gula merah, air asam jawa, garam. Aduk rata dan koreksi rasanya.**

**c. Aduk dengan daun singkong**

**Masukkan daun singkong yang sudah ditumbuk ke tumisan bumbu, campurkan 1 butir telur dan aduk sampai semua bumbu merata. Setelah merata, campurkan tepung terigu dan tepung beras dengan takaran 200 gr. Aduk dan masukkan kedlam daun pisang lalu kukus sekitar 15 menit.**

**d. Goreng**

**Setelah dikukus tiriskan adonan lalu dipotong dan digoreng. Dendeng Daun Singkong siap disajikan.**



# PELIPAH

## Pemanfaatan Limbah Buah



**Manfaat pupuk kompos dari limbah buah**

- a. Memperbaiki struktur tanah**
- b. Menyediakan nutrisi untuk tanaman**
- c. Mengurangi limbah**
- d. Ramah lingkungan**

**Berikut langkah-langkah membuat pupuk organik cair (POC) dari limbah buah**

**1. Siapkan bahan :**

- Kumpulkan sisa buah-buahan**
- Air cucian beras**
- Gula Merah membersihkan energi bagi bakteri dalam proses fermentasi**

**2. Proses Fermentasi**

**Campurkan semua bahan, aduk rata dan tutup dengan rapat selama 1 minggu untuk mengeluarkan gas fermentasi.**

**3. Fermentasi Berhasil POC**

**Fermentasi akan berwarna dan berbau sedikit asam.**



# MINANG

## *Minuman Bunga Telang*



**Minang (Minuman Bunga Telang) minuman sehat yang bermanfaat untuk kesehatan. Yakni dengan Mencampurkan Bunga Telang dengan air panas ditambah selasih dan madu.**

**Manfaat olahan campuran ini sangat beragam, yakni kaya anti oksidan bagus untuk mencegah penuaan dini. Minuman ini juga bermanfaat untuk tingkatkan fungsi otak, jaga kesehatan mata, kontrol gula darah, menyehatkan rambut, anti radang dan anti nyeri, jaga kesehatan jantung serta bagus untuk kesehatan kulit.**

**Dengan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga secara bijak, masyarakat dapat mendapatkan berbagai manfaat mulai dari kesehatan hingga ekonomi.**



# GERTA PERGAM

## Gerakan Tanam di Pekarangan



Gerakan tanam di pekarangan merupakan upaya memanfaatkan lahan sekitar rumah untuk menanam berbagai tanaman seperti : Sayuran, Buah - buahan, dan tanaman bumbu guna memenuhi kebutuhan pangan.

Gerakan ini bertujuan untuk mengurangi ketergantungan pada pasar, menjaga kestabilan harga pangan, dan meningkatkan kualitas hidup melalui konsumsi makanan segar dan beragam.

Gerakan tanam di pekarangan memiliki beberapa manfaat antara lain :

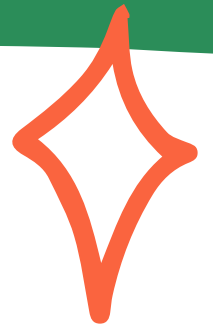
1. Meningkatkan ketahanan pangan
2. Mengurangi ketergantungan pada pasar
3. Menambah penghasilan
4. Meningkatkan gizi keluarga
5. Melestarikan lingkungan

Dengan adanya gerakan tanam di pekarangan, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan ketahanan pangan, mengurangi ketergantungan pada pasar, meningkatkan gizi keluarga dan menjaga lingkungan.



# GERBAS META

*Gerakan Barang  
Bekas Media Tanam*



**Gerakan pemanfaatan barang bekas sebagai media tanam adalah upaya untuk mengurangi sampah dan memanfaatkan barang bekas menjadi media tanam yang ramah lingkungan. Seperti botol plastik bekas, ember cat, ban bekas atau wadah lainnya yang dapat dimodifikasi menjadi pot atau media tanam hidroponik yang inovatif dan ramah lingkungan.**



# TEPACHE

## Minuman Fermentasi Nenas



**Tepache merupakan minuman kaya akan probiotik alami yang terbuat dari campuran bonggol nanas, gula aren, kayu manis dan cengkeh. Memiliki rasa yang manis, asam segar dan sedikit soda alami karena fermentasi.**

### **Manfaat Tepache:**

- **Kaya akan probiotik alami**
- **Sumber Bromelain, Enzim yang bantu anti radang dan pecah protein.**
- **Tinggi Vitamin C & B, Dari Nanas + hasil fermentasi, bagus untuk imun.**
- **Rendah Kalori**
- **Detoks Alami**

### **Cara Pembuatan:**

- 1. Masukkan kulit dan bonggol nanas, gula aren, kayu manis, cengkeh ke toples.**
- 2. Campur air sampai semua terendam. Aduk sampai gula terlarut.**
- 3. Tutup toples memakai kain bersih + karet. Jangan ditutup rapat agar gas fermentasinya bisa keluar.**
- 4. Diamkan di suhu ruang 2-3 hari. Setiap hari di aduk pake sendok kayu. Jika sudah muncul gelembung dan wangi khas tape, saring.**

**Simpan dikulkas dan minuman siap untuk disajikan**



# CAKE PISANG CAVENDISH



## Bahan-bahan :

**180-190 gr Pisang Matang (4 Buah Cavendish)**  
**160 gr Telur (3 Butir)**  
**155 gr Tepung Terigu**  
**45 gr Gula Pasir (adjustable)**  
**45 ml Minyak Kelapa/sayur**  
**7 gr Baking Powder**

## Cara Membuat :

- 1. Hancurkan/haluskan pisang, tambahkan gula pasir. Lalu masukan, locok/aduk dengan whisker sampai rata ayak dan campur terigu dengan baking powder, aduk sampai halus dan rata.**
  - 2. Lalu tuang minyak kelapa, aduk rata. Tuang keloyang dengan alas paper, berat adonan: ± 600 gr.**
  - 3. Panggang di suhu 170 °C ± 35 - 40 menit, yang sudah panas. Sesuaikan oven di rumah.**
- Optional : tambahan tipping kacang-kacangan atau kismis.**



# SIRUPIK

## Sirup Pisang Cavendish Unik



### Bahan:

- Pisang cavendish matang: 5 buah, yang udah berbintik coklat biar manis maksimal
- Gula pasir: 250 gr, bisa dikurangi kalau gak suka terlalu manis
- Air: 300 ml
- Air lemon/jeruk nipis: 1 sdm, biar gak gampang menghitam + seger
- Garam: 1/4 sdt, buat ngeluarin rasa manisnya
- Daun pandan: 1 lembar, ikat simpul, opsional tapi wangi

### Cara Membuat:

#### 1. Haluskan pisang

Kupas pisang, potong-potong, terus blender dengan 100 ml air sampai halus. Saring kalau mau sirup yang bening tanpa ampas. Kalau suka ada tekstur, gak usah disaring.

#### 2. Masak sirup

Campur gula, sisa air 200 ml, garam, dan daun pandan di panci. Masak dengan api sedang sampai gula larut dan mendidih.

#### 3. Masukin pisang

Tuang pisang yang udah dihaluskan ke panci. Aduk terus biar gak gosong di bawah. Masak 15-20 menit dengan api kecil sampai mengental. Konsistensinya bakal makin kental pas dingin, jadi jangan terlalu kental di panci.

#### 4. Kasih lemon

Matikan api, masukin air lemon/jeruk nipis. Aduk rata. Ini bikin warna sirup tetap cerah dan tahan lebih lama.

#### 5. Saring & simpan

Buang daun pandan. Saring lagi kalau mau super halus. Tunggu dingin, masukin ke botol kaca steril. Simpan di kulkas.



# BARDATA

*Barcode data  
Tanaman*



Inovasi yang diberi nama **BARDATA** merupakan pemanfaatan perkembangan digitalisasi, Pokja III PKK Desa Talago Sariak, memberikan layanan akses data tanaman yang ada di Pokja III dengan Barcode, sehingga siapaapun yang ingin mengetahui informasi tentang data tanaman dapat diakses melalui Barcode yang telah terintegrasi dengan informasi tanaman tersebut.





# Manfaat Inovasi Pokja 3



- **Meningkatkan ketahanan pangan keluarga**
- **Mengurangi limbah dan menjaga lingkungan**
- **Menyediakan minuman dan makanan sehat dan bergizi**
- **Memanfaatkan lahan dan barang bekas secara produktif**
- **Meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Talago Sariak**



**BADAN  
PANGAN  
NASIONAL**

