

Jejak Pangan Lokal Nusantara

"Hadiah Kecil untuk Kita"
"A Little Gift for Us"

Tim Kerja/*Work Team*

Penulis/*Authors:*
Ery Damayanti
Nina Masjhur

Peneliti/*Researcher:*
Ery Damayanti

Fotografer/*Photographer:*
Edy Susanto
L.M. Amriansyah
Toto Santiko Budi

Editor Fotografi/*Editor of Photography:*
Edy Susanto

Editor Bahasa Inggris/*English Translation Editor:*
Nurmansjah Taufik M.

Tata Letak/*Layout:*
Andi Ari Setiadi

Penerbit/*Publisher:*
Terasmitra bekerjasama dengan GEF-SGP Indonesia dan LiterasiVisual15
Terasmitra in collaboration with GEF-SGP Indonesia and LiterasiVisual15

terasmitra
Jl.Bacang II Nomor 8, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Footprint of Local Food in Nusantara

Diterbitkan oleh
Published by
terasmitra

Daftar Isi
Contents

Ekspedisi Akhir tetapi Bukan Berakhir 4
Last But Not the End of Expedition

Apa Kabar Pangan Lokal 7
Tidings of Local Food

1

Serealia/Biji-bijian 13
Cereals/Grains

Padi Semau dan Olahannya 14
Semau's Paddy

Padi Gorontalo 22
Gorontalo's Paddy

Jagung Semau dan Olahannya 28
Semau's Corn

Jagung Gorontalo dan Olahannya 32
Gorontalo's Corn

Binte Biluhuta 36
Binte Biluhuta

Jagung Wakatobi dan Olahannya 38
Corn

Jagung Nusa Penida 42
Nusa Penida's Corn

Sorgum Semau dan Olahannya 46
Sorghum

Sorgum Nusa Penida dan Olahannya 52
Sorghum

2

Umbi-umbian 57
Tubers

Umbi-umbian Semau 58
Tubers

Ubi Kayu (Kano Kau) dan Olahannya 62
Cassava (Kano Kau)

Kano dan Olahannya 68
Kano

Sagu dan Olahannya 80
Arrowroots

Singkong Nusa Penida 84
Cassava

3

Sayur dan Kacang-kacangan 87
Vegetables and Legumes

Kelor dan Olahannya 88
Moringa

Kacang-kacangan 96
Legumes

4

Pinang-Pinangan di Nusantara 103
Palmae Family in the Archipelago

Tuak 104
Palm Wine

Gula Aren - Gorontalo 118
Palm Sugar

Sagu - Wakatobi 122
Sago

5

Nutrisi dari Laut 129
Nutrition from the Sea

Gurita dan Olahannya 130
Octopus

Latu (Anggur Laut) dan Olahan 134
Latu (Sea Grapes)

Epilog 138
Epilogue

Ekspedisi Akhir tetapi Bukan Berakhir

Foto dan tulisan ini disusun di akhir babak pelaksanaan program GEF SGP Indonesia fase ke-6. Kami menyebutnya dengan ekspedisi akhir tetapi bukan berakhir, kegiatan di masyarakat tetap akan terus berlanjut walau program selesai mendanai. Foto dan cerita unik yang disusun berdasarkan dua tema besar yaitu mengenai pangan dan pengetahuan lokal di empat wilayah kerja yaitu Wakatobi, Gorontalo, Nusa Penida, dan Pulau Semau.

Terimakasih kami sampaikan kepada Literasi Visual yang telah menyusun publikasi ini. Kami sampaikan juga terimakasih kepada Ibu dan Bapak Panitia Pengarah Nasional GEF SGP fase ke-6 (Ibu Laksmi Dhewanti, Ibu Julia Kalmirah, Ibu Latipah Hendarti, Ibu Martha Tilaar, Ibu Ikatry Meynar, Ibu Brigita Isworo, Bapak Heru Wardhana, Bapak Franky Welirang, Ibu Yani Witjaksono, Bapak Y. Purwanto, Bapak Agus Prabowo, dan Bapak Zaenal Arifin), rekan-rekan UNDP Indonesia (Mas Anton Sri Probiyantono dan Mbak Elin Shinta), rekan-rekan sekretariat GEF SGP Indonesia (Meinar dan Hery) atas dukungan terhadap publikasi ini. Teristimewa kami sampaikan terimakasih kepada semua mitra-mitra GEF SGP Indonesia fase ke-6 dan fase-fase lainnya yang sudah membuat publikasi ini menjadi berwujud. Tak lupa kami sampaikan kepada Terasmitra yang sudah membantu mengurus ISBN dari publikasi ini.

Akhir kata kami sampaikan selamat membaca dan terlibat dalam ekspedisi ini.

Salam

Catharina Dwihastarini
Koordinator Nasional
GEF SGP Indonesia

Last But Not the End of Expedition

The photos and articles were arranged at the end of the 6th phase of GEF SGP Indonesia program. We call it last expedition but not the end of it, activities in the communities will keep going even though the program has finished the funding. The photos and unique stories are arranged on the basis of two major themes, namely local foods and knowledge in four working regions, Wakatobi, Gorontalo, Nusa Penida, and Semau Island.

We would like to express our gratitude to Literasi Visual who has compiled this publication. Our gratitude is also express to the member of the National Steering Committee of the 6th phase of GEF SGP (Mmes. Lakshmi Dwanti, Julia Kalmirah, Latipah Hendarti, Martha Tilaar, Ikatry Meynar, BrigitaI Sworo and YaniWitjaksono as well as Messrs. Heru Wardhana, Franky Welirang, Y. Purwanto, Agus Prabowo, Zaenal Arifin), colleagues from UNDP Indonesia (Mas Anton Sri Probiyantono and Mbak Elin Shinta), colleagues from GEF SGP Indonesia secretariat (Meinar and Harry) for the support to this publication. Special gratitude is express to all partners of the 6th and other phases of GEF SGP Indonesia who have made this publication into reality. And also to Teras Nitra who has assisted in taking care of the ISBN of this publication.

Finally, happy reading and getting involved in this expedition.

Regards

Catharina Dwihastarini
National Coordinator
GEF SGP Indonesia

Apa Kabar Pangan Lokal

Tidings of Local Food

Pada 2021, ketika seluruh kegiatan dalam program GEF SGP selesai, ternyata ada banyak dokumentasi visual, terutama foto, yang menjadi bagian dari pengelolaan pengetahuan selama 2017–2020. Adanya ribuan dokumentasi foto ini, telah memicu ide untuk membuat buku tentang pengetahuan tradisional dan pangan lokal.

Meski ada ribuan foto, namun ternyata terdapat keterbatasan dalam merangkai narasi. Maka, meski juga ada keterbatasan waktu, Literasi Visual memberanikan diri menerima tantangan dari GEF SGP untuk membuat dua buah buku foto. Satu buku berisi pengetahuan lokal dan satu buku lagi tentang pangan lokal, yang ada di keempat lokasi program GEF SGP Indonesia fase 6. Yaitu, di Pulau Semau (Nusa Tenggara Timur), Wakatobi (Sulawesi Tenggara), Nusa Penida (Bali), serta Kabupaten Gorontalo dan Boalemo (Gorontalo).

Buku tentang pangan lokal ini merupakan bagian dari upaya untuk mengingatkan kita semua tentang pentingnya pangan lokal. Kekayaan tanaman pangan lokal di Nusantara telah terpatri jelas pada relief di Candi Borobudur. Di mana tergambarkan beragam jenis tanaman pangan yang tumbuh di alam Nusantara.

Dulu, masyarakat intens bertani, beternak, dan berburu untuk memenuhi kebutuhan pangannya. Berbeda dengan saat ini, karena hidup lebih mudah dalam hal memperoleh bahan pangan. Meskipun demikian, masih ada masyarakat yang tetap melakukannya meskipun dengan tingkatan berbeda.

Buku ini jauh dari sempurna. Yang terekam hanyalah hasil dokumentasi selama program GEF

In 2021, upon completion of all activities in the GEF SGP program, there are a lot of visual documentation, especially photos, which become a part of knowledge management during 2017–2020. These thousands of photo documentation has initiated an idea to make a book about traditional knowledge and local food.

In spite of thousands of photos, there were limitations in compiling narratives. To this end, despite the limited time, Visual Literacy is encouraged itself to accept the challenge from GEF SGP to make two photo books. One book contains local knowledge and another book on local food, found in four locations of the GEF SGP Indonesia phase 6 program. Namely, Semau Island (East Nusa Tenggara), Wakatobi (Southeast Sulawesi), Nusa Penida (Bali), as well as Gorontalo Regency and Boalemo (Gorontalo).

This book on local food is part of an effort to remind us on the importance of local food. The wealth of local food plants in the Archipelago has been clearly engraved on the reliefs at Borobudur Temple, describing the various types of food plants that grow in the nature of the Archipelago.

In the past, the community were intensely farming, raising livestock, and hunting to meet their food needs. Unlike today, life is easier in terms of obtaining food. Even so, there are still people who continue to do it even though at different levels.

This book is far from perfect. What was recorded was only the results of the documentation during the GEF SGP phase 6 program, which was focusing not only on local food.

Edy Susanto

SGP fase 6 berlangsung, yang pada saat itu fokus tidak hanya pada pangan lokal belaka.

Satu hal penting yang disadari pada waktu akan menyusun buku ini adalah, ketika salah satu pangan lokal sudah punah, biasanya ada pengetahuan lokal yang ikut menghilang. Dampaknya, pasti ada perubahan perilaku masyarakat, meskipun perubahan tidak selalu berarti lebih buruk.

Keberadaan pangan lokal merupakan indikator dari masih adanya hubungan harmonis antara manusia dan alamnya. Merupakan interaksi dalam bentuk simbiose mutualisme, di mana alam memberikan makanan kepada manusia, dan manusia merawat alam dengan rasa syukur serta berharap alam akan terus memberi mereka kehidupan.

Menghargai pangan lokal adalah menghargai alam dan mengharmoniskan hubungan antara manusia dan alam. Buku ini diharapkan bisa menyumbang pada kembalinya kondisi tersebut di suatu masa nanti.

Fokus geografi pangan lokal di buku ini adalah Wakatobi dan Pulau Semau. Kekayaan pangan lokal di kedua wilayah ini sebagian besarnya masih terjaga. Namun demikian, seiring dengan berjalannya waktu, mulai ada jenis-jenis bahan makanan tertentu yang menghilang. Karena, masyarakat sudah mulai terbiasa mendapatkan bahan pangan dari pasar atau kios dekat rumah.

Wakatobi adalah kabupaten kepulauan dengan 4 pulau utama; Wangi-Wangi, Kaledupa, Tomia, dan Binongko. Ada 3 suku utama penghuni Wakatobi, yaitu suku Wakatobi, suku Cia-cia, dan suku Bajo.

Di keempat pulau ini ada empat cerita berbeda yang dipercayai masyarakat mengenai asal usul masyarakat yang berdiam di sana. Jika kita ambil semua, maka suku-suku yang tinggal di Wakatobi berasal dari suku Ternate, Butuni, Bajo, Mantigola, Katabato (Mindanao Selatan), Melayu, dan Maluku.

One important thing to realize when compiling this book is that when one local food is extinct, local knowledge usually also disappears. Consequently, there must be a change in people's behavior, although it does not always mean for the worse.

The existence of local food is an indicator of the existence of a harmonious relationship between humans and nature. It is an interaction in the form of a symbiotic mutualism, where nature provides food to humans, and humans care for nature with gratitude and hope that the nature will continue to give them life.

Appreciating local food is respecting the nature and harmonizing the relationship between humans and the nature. This book will hopefully contribute to the return of these conditions in the future.

The focus of local food geography in this book is Wakatobi and Semau Island. Most of the local food wealth in these two areas is still well maintained. However, over time, certain types of foodstuffs began to disappear as people are getting used to getting food from the market or kiosk nearby.

Wakatobi is an island regency with 4 main islands; Wangi-wangi, Kaledupa, Tomia, and Binongko. There are 3 main tribes that inhabit Wakatobi, namely Wakatobi tribe, Cia-cia tribe, and Bajo tribe.

These four islands have four different stories that are believed to tell about the origins of the people who live there. If all mentioned, the tribes living in Wakatobi come from Ternate, Butuni, Bajo, Mantigola, Katabato (South Mindanao), Malays, and Maluku.

Wakatobi was formerly a part of the Buton Kingdom. Hence, Buton tribe is also a part of Wakatobi community. Of the four islands, only Kaledupa Island has a fairly clear history on the existence of its people from the time of the first kingdom.

Wakatobi dahulu adalah bagian dari Kerajaan Buton. Maka, suku Buton juga merupakan bagian dari masyarakat Wakatobi. Dari keempat pulau tersebut, hanya Pulau Kaledupa yang memiliki sejarah cukup jelas akan keberadaan orang-orangnya dari sejak jaman kerajaan pertama terdahulu.

Konon, orang sudah hidup di Kaledupa sejak 4000 tahun sebelum Masehi. Lalu, pada abad ke-6 mulailah terjadi penyebaran agama Islam yang dibawa dari Timur Tengah. Pada abad ke-13, datanglah orang Persia yang menikahi putri dari Kaledupa, dan setelah itu mulailah disusun bentuk-bentuk pemerintahan Sara sebagai bagian dari kerajaan Islam Kahedupa.

Pada abad ke-16 Kerajaan Kahedupa berganti status menjadi Barata Kahedupa, yang membawahi Tomia, Binongko, dan Wangi-Wangi, sebagai bagian dari Kerajaan Buton. Raja di Kahedupa saat itu menyandang gelar Lakina Barata.

Masyarakat Wakatobi dulunya terbagi dua. Yaitu, masyarakat yang pekerjaannya bertani, dan masyarakat yang pekerjaannya mencari ikan di laut. Makanan pokok orang Wakatobi adalah umbi-umbian dan sagu. Namun, umbi-umbian ini diceritakan diambil di hutan-hutan. Saat ini umbi-umbian yang paling dikenal adalah *kano* dan *opa*, selain talas. *Kano* sendiri ada *kano kau* dan *kano*.

Jumlah jenis umbi-umbian di Wakatobi aslinya mencapai lebih dari 20 macam. Namun demikian, yang tersisa saat ini dan masih mudah didapat, diduga hanya tinggal sekitar 10 jenis. Sagu masih dikonsumsi tapi sangat terbatas. Biasanya, sangat dicari untuk menjadi makanan bayi.

Mayoritas orang Wakatobi sekarang makan nasi. Namun, saat ini sudah banyak upaya untuk kembali menjadikan umbi-umbian sebagai makanan pokok, yang dikonsumsi rutin oleh masyarakat, terutama generasi muda.

Supposedly, people have lived in Kaledupa since 4000 years BC. Then, in the 6th century, Islam, which was brought from the Middle East began to spread. In the 13th century, a Persian arrived and married a lady from Kaledupa. Thereafter, the government of Sara was drawn up as a part of the Islamic kingdom of Kahedupa.

In the 16th century, the Kahedupa Kingdom changed its status to Barata Kahedupa, which oversees Tomia, Binongko, and Wangi-Wangi, as part of the Buton Kingdom. The king of Kahedupa at that time held the title *Lakina Barata*.

Wakatobi community was previously divided into two. That is, those whose work is farming, and those whose work is fishing in the sea. The staple food of Wakatobi people is tubers and sago. However, these tubers are said to be collected from the forests. Currently, the most well-known tubers, in addition to taro, are *kano* and *opa*. Kano itself consists of *kanokau* and *kano*.

The types of tubers in Wakatobi originally were more than 20. However, what is left today and is still easy to obtain, is estimated that only about 10 types remain. Sago is still consumed but very limited. Usually, it is highly sought after to be baby food.

To date, the majority of Wakatobi people eat rice. However, currently there have been many efforts to revert to using tubers as staple food, which is consumed regularly by the community, especially the younger generation.

Unlike Wakatobi which consists of several islands, Semau is a single island, a coral island with an area of 246.66 km², located in the waters west of Timor Island in East Nusa Tenggara. Administratively, this island is under the government of Kupang Regency.

The residents of Semau are mostly immigrants. The majority are Helong people, who came from Seram

Berbeda dengan Wakatobi yang merupakan sebuah kepulauan, Semau adalah pulau tunggal. Merupakan pulau karang seluas 246.66 km², yang terletak di perairan sebelah barat Pulau Timor di Nusa Tenggara Timur. Secara administratif, pulau ini berada di bawah pemerintahan Kabupaten Kupang.

Penduduk Semau rata-rata kaum pendatang. Mayoritas adalah masyarakat suku Helong, yang berasal dari Pulau Seram di Maluku dan datang ke Pulau Timor pada abad ke-15.

Mereka datang dengan berlayar dalam tiga kelompok, berangkat dari pelabuhan Halong di pulau Ambon Besar, Maluku. Tiap kelompok diwakili oleh panji bendera dengan warnanya sendiri-sendiri; merah, kuning, dan putih. Ketiga warna inilah yang kemudian menjadi warna-warna di kain tenun asli Pulau Semau.

Ketika mendarat di Pulau Timor, awalnya orang Helong tinggal di Timor Leste. Mereka lalu bergerak ke Atambua, yang namanya berasal dari kata *ata* yang berarti budak, dan *buan* yang artinya berkumpul. Pada masa itu, orang Helong hidup dengan tingkatan kelas dalam masyarakatnya. Kelas paling bawah adalah *ata*.

Kemudian, orang Helong bergerak ke Atapupu. Kata Atapupu artinya 'ikat kain pada budak'. Nama ini diberikan ke lokasi tersebut, karena pada saat itu para budak, yang semula diharuskan bertelanjang, mulai diperbolehkan mengikatkan kain ke tubuhnya. Dari Atapupu orang-orang Helong lalu turun ke Kefa, Soe, Amarasi, Kupang, dan akhirnya, di sekitar abad ke-17, mereka masuk ke Pulau Semau.

Selain suku Helong, di Semau juga tinggal orang-orang dari Rote dan Sabu. Ditambah, mereka yang berasal dari Sulawesi Selatan dan beragama Islam.

Pangan lokal di Semau adalah jagung, padi, sorgum, dan singkong. Namun, tak diketahui dengan pasti kapan kapan tepatnya bahan-bahan pangan itu masuk ke Semau.

Jika dilihat dari referensi umum, jagung dan singkong dibawa oleh Portugis di abad ke-16. Bisa jadi suku Helong yang menetap di Timor juga membawa serta bibit jagung dan singkong ketika datang ke Semau.

Jejak sorgum, tidak juga ada kepastiannya kapan ia mulai ditanam orang. Kemungkinan besar sorgum yang ada di Semau dibawa oleh orang Rote, karena namanya dikenal juga sebagai jagung Rote. Sementara, berdasarkan catatan sejarah, sorgum yang aslinya dari Afrika dibawa kolonial Belanda masuk Indonesia pada 1925, namun perkembangannya baru meluas pada 1940-an.

Sementara itu, juga belum ada data kapan dan dari mana asalnya bibit padi Semau. Bagi orang Semau, selain padi, jagung, dan singkong; maka sumber kalori penting lainnya adalah tuak dari pohon lontar.

Dulu, untuk momen-momen istimewa orang Semau akan menyanyikan lagu dalam bahasa Helong. Untuk awal musim tanam, panen, mengiris tuak, injak jagung, dan seterusnya. Syair-syair lagunya dibuat sesuai dengan momen yang dirayakan, penuh pujian dan harapan pada tanah dan laut yang merupakan cerminan kehidupan masyarakat Semau. Digubah oleh seniman-seniman lokal yang sudah biasa membuat syair lagu dan puisi.**

Island in the Moluccas and came to Timor Island in the 15th century.

They came by sailing in three groups, departing from the port of Halong on the island of Ambon Besar, Moluccas. Each group is represented by a flag with its own color; red, yellow and white. These three colors later became the colors in the original woven fabrics of Semau Island.

When arriving at Timor Island, Helong people first lived in Timor Leste. They then moved to Atambua, the name of which comes from the words *ata* meaning slave, and *buan* meaning to gather. At that time, Helong people lived with a class level in their society. The lowest class is *ata*.

Then, Helong people moved to Atapupu. The word Atapupu means 'clothe the slave'. This name was given to the location, as at that time slaves who were originally required to be naked, began to be allowed to clothe their bodies. From Atapupu, Helong people then went to Kefa, Soe, Amarasi, Kupang, and finally, around the 17th century, they arrived at Semau Island.

Apart from Helong tribe, people from Rote and Sabu also live in Semau. Plus, those who come from South Sulawesi and are Moslem.

Local food in Semau is corn, rice, sorghum and cassava. However, it is not known exactly when those foods entered Semau.

From a general reference, corn and cassava were brought by the Portuguese in the 16th century. It is possible that Helong tribe who lived in Timor also brought corn and cassava seeds with them when they came to Semau.

It is also not known exactly when sorghum began to be planted. Most likely sorghum in Semau was brought by Rote people, as its name is also known as Rote corn. Meanwhile, based on historical records, the original sorghum from Africa was brought by the Dutch colonial to Indonesia in 1925, but it became widespread in the 1940s.

Meanwhile, there is also no data on when and where the Semau paddy seeds come from. For Semau people, apart from paddy, corn and cassava, another important source of calories is palm wine.

In the past, for special moments, Semau people would sing songs in Helong language at the beginning of the planting season, harvesting, slicing straw, stamping corn, and so on. The lyrics of the songs are made according to the moment being celebrated, full of praise and hope for the land and sea which is a reflection of the life of Semau people. The songs are composed by local artists who are used to making songs and poetry.**

1

Serealia/Biji-bijian

Cereals/Grains

Serealia atau biji-bijian seperti jagung, beras, dan sorgum; yang tumbuh serta banyak dimanfaatkan di tanah-tanah di Gorontalo, Nusa Penida, Semau, dan Wakatobi; adalah bahan makanan nabati dengan nutrisi yang sangat bermanfaat untuk manusia. Karena, mengandung karbohidrat sebagai sumber energi untuk otak, otot, dan bagian tubuh manusia lainnya.

Biji-bijian tersebut juga mengandung serat pangan yang sangat membantu proses pencernaan makanan di dalam usus, dan baik untuk mengatasi beberapa masalah kesehatan. Selain itu, biji-bijian, terutama sorgum dan jagung, mengandung banyak vitamin, mineral, dan nutrisi lainnya.**

Cereals or grains such as corn, paddy, and sorghum, which grows and is widely used in Gorontalo, Nusa Penida, Semau, and Wakatobi is a plant-based food with beneficial nutrients for humans. It contains carbohydrates as a source of energy for the brain, muscles, and other parts of the human body.

These grains also contain dietary fiber which really helps the process of food digestion in the intestines, and is good for dealing with several health problems. In addition, grains, especially sorghum and corn contain many vitamins, minerals, and other nutrients.**

Padi Semau dan Olahannya

Semau's Paddy

Di Semau yang salah satu bahan makanan pokoknya adalah beras, sejatinya terdapat tujuh jenis padi. Yaitu; padi hitam, padi merah, padi kuning, padi bulu, padi separuh basah kering, padi ketan putih, dan padi dua bulan.

Sampai sekarang, jenis padi hitam, merah, kuning, bulu, dan padi separuh basah kering; masih ditanam masyarakat. Terutama, oleh mereka yang menetap di wilayah Semau Selatan. Rata-rata, padi di Semau dapat dipanen dalam waktu 3 bulan. Kecuali, jenis padi yang disebut sebagai padi dua bulan. Orang menanam padi biasanya untuk konsumsi sendiri saja.

Padi hitam memiliki peran lumayan penting dalam kehidupan masyarakat Helong di Pulau Semau. Berasnya antara lain menjadi bahan pembuat kue cucur. Pada acara lamaran, kue cucur menjadi bagian dari hantaran keluarga laki-laki ke keluarga perempuan.

Selain itu, beras hitam juga menjadi bahan dasar pembuat wajik. Dalam proses pembuatannya, beras hitam dicampur dengan jagung ketan dan gula air dari pohon lontar. Wajik biasa dibuat untuk meramaikan acara-acara perayaan masyarakat seperti natal, pernikahan, atau lainnya. Sedangkan beras merah dan beras bulu, selain untuk nasi, biasa juga dibuat bubur untuk makan anak-anak.**

One of the staple foods In Semau is rice. There are actually seven types of paddy, namely black paddy, red paddy, yellow paddy, feather paddy, semi-wet dry paddy, white glutinous paddy, and two-month paddy.

Until now, black, red, yellow, feather, and semi-wet dry paddies are still planted by the community, especially, by those living in South Semau region. On average, paddies in Semau can be harvested within 3 months, except the type of paddy known as two-month paddy. People usually plant paddy for their own consumption.

Black paddy plays a fairly important role in the life of Helong community on Semau Island. The rice is, among other things, used for making *cucur* cakes. At the wedding proposal ceremony, *cucur* cake is a part of the delivery of the male family to the female family.

In addition, black rice is also the basic ingredient for making *wajik* (diamond-shape cake). In the making, black rice is mixed with *glutinous* corn and molasses from lontar palm tree. *Wajik* are usually made to enliven community celebration events such as Christmas, weddings, or others.

Meanwhile, brown rice and feather rice, apart from being used for rice, are usually made into porridge for children.**



Beras bulu.
Bulu *rice.*







Beras Merah.
Red rice.



Beras Ketan.
Glutinous rice.



Beras Kuning.
Yellow rice.



Kue cucur; olahan tepung beras hitam. Cucur *cake; black rice based pancake.*

Padi Gorontalo

Gorontalo's Paddy





Bahasa lokal untuk padi di Gorontalo adalah *pale*. Provinsi di Pulau Sulawesi bagian utara ini sesungguhnya mempunyai banyak jenis padi lokal. Antara lain adalah; padi ponelo putih, ponelo merah, maraya (kuning), manggiso (ada yang putih, ada yang kuning, dan ada yang merah dengan bulir agak besar). Rata-rata padi yang biasa ditanam di ladang ini berumur 4 bulan untuk bisa dipanen.

Ciri yang khas dari padi lokal ini adalah, rata-rata memiliki wangi aroma pandan. Saat ditanak, orang-orang tua di Gorontalo biasanya dengan cepat sudah bisa menandai hanya dari aromanya.

The local language for paddy in Gorontalo is *pale*. This province in the northern part of Sulawesi Island actually has many types of local paddy, such as; white *ponelo*, red *ponelo*, *maraya* (yellow), *manggiso* (some are white, some are yellow, and some are red with rather large grains) paddies. On average paddy is planted in this field for 4 months before it can be harvested.

The distinctive feature of this local paddy is that on average it has a pandanus aroma. When the rice is being cooked, old Gorontalo people usually can quickly tell it just from the smell. The same fragrance has also been smelled since the paddy was piled and winnowed.

Harum yang demikian pun juga sudah tercium sejak padi ditumpuk dan ditampi.

Sayangnya, jenis-jenis padi lokal kini sudah sangat jarang ditanam orang. Meski para petani di Desa Saritani, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Boalemo; masih kerap menanam padi poleno putih di ladang-ladang mereka.**

Unfortunately, these local types of paddy are now very rarely planted, although the farmers in Saritani Village, Wonosari District, Boalemo Regency still often plant white *poleno* paddy in their fields.**



Jumali Maku, potret petani yang menanam padi benih lokal Gorontalo.
Jumali Maku, portrait of farmers planting local Gorontalo rice seeds.





Menumbuk beras di Desa Saritani dilakukan juga oleh para laki-laki.
Rice pounding in Saritani Village is also carried out by men.

Jagung Semau dan Olahannya

Semau's Corn



Sebagai salah satu bahan makanan pokok masyarakat setempat, terdapat empat macam jagung lokal di Semau. Terdiri dari jagung kuning, jagung putih, jagung pulut atau jagung ketan berwarna putih, dan jagung bunga. Jagung bunga ini banyak dipakai untuk membuat jagung goreng atau *popcorn*.

Jagung-jagung lokal ditanam orang hanya dalam jumlah sedikit. Karena, sekedar untuk pemenuhan kebutuhan sendiri belaka. Jagung yang ditanam untuk dijual adalah jagung hibrida yang berasal dari luar daerah. Kalau ada kelebihan panen jagung, sisanya akan dibuat sebagai pakan ternak.**

As one of the local community staple foods, there are four kinds of local corn in Semau, yellow corn, white corn, pulu corn or white glutinous corn, and flower corn. This flower corn is widely used to make fried corn or *popcorn*.

Local corn is planted by people only in small quantities. They are just to fulfill their own needs. The corn grown for sale is imported hybrid corn. Should there be excessive corn harvest; the rest will be used as animal feed.**





Jagung putih, jagung pulut, jagung kuning.
White corn, glutinous corn, yellow corn.



Katemak; olahan jagung dengan daun kelor dan kacang-kacangan.
Katemak; corn is cooked with moringa leaves and some beans.

Jagung Gorontalo dan Olahannya

Gorontalo's Corn

"Binde biluhuta ula ulau loduwo..."

Demikian bunyi sepenggal lagu daerah berjudul *Binte Biluhuta*, yang biasa kita dengar pada masa masih di sekolah rendah dahulu. Lagu berbahasa Gorontalo yang berasal dari Provinsi Gorontalo ini, menceritakan tentang makanan khas masyarakat di sana, yang namanya sama dengan judul lagu tadi.

Binte berarti jagung, atau yang juga biasa disebut sebagai *milu*. *Binte biluhuta* adalah sup jagung atau jagung siram. Tak heran bahwa jagung dielu-elukan oleh masyarakat Gorontalo tak hanya dalam bentuk makanan, tapi juga ke dalam lagu. Karena, sejatinya Gorontalo memiliki banyak jenis jagung lokal, dan jagung sejatinya adalah makanan pokok masyarakat di sana.

Ada tiga jenis jagung lokal Gorontalo yang masih kerap ditanam oleh petani setempat. Yaitu: jagung bulir kuning tongkol putih, jagung bulir kuning tongkol merah, dan jagung pulut bulir putih.

Pulut artinya adalah ketan. Jagung pulut rasanya gurih seperti ketan. Karena itu, cukup direbus saja untuk dimakan. Biasa juga diolah menjadi masakan dengan parutan kelapa dan udang. Sedangkan jagung dengan bulir kuning, kalau tidak dibuat menjadi jagung siram, biasanya ditumbuk untuk menjadi beras jagung yang disebut *ba'alo binti*.

Sebagian orang mencampur *ba'alo binti* dengan sedikit beras dari padi—bila punya. Ada juga yang malah mengkonsumsinya dengan takaran beras padi yang lebih banyak dibandingkan dengan beras jagungnya.

Generasi muda sekarang kemungkinan sudah tak terlalu menyukai nasi jagung lagi. Tetap saja, sampai kini masih banyak warung makan tradisional di Gorontalo yang tetap menyediakan nasi jagung. Menu *binte biluhuta* pun masih mudah ditemui di restoran-restoran di Gorontalo.

Sebagai salah satu sentra jagung nasional, tentunya jagung masih terus ditanam oleh petani Gorontalo dan secara luas. Sayangnya, beberapa jenis jagung asli lokal sudah sangat jarang ditanam masyarakat. Beberapa jenis bahkan diketahui sudah punah. Kini, tipe jagung yang populer ditanam adalah jenis jagung pendatang. Jagung hibrida yang merawatnya harus dengan diberi pupuk kimia dan pestisida.**

"Bindebiluhuta ula ulauloduwo..."

This is the lyrics of a folk song called *Binte Biluhuta*, which we used to hear when we were in elementary school. This Gorontalo-song, originally from the Province of Gorontalo, tells about the typical local food of the province, the name of which is similar to the song's title.

Binte means corn, or commonly known as *milu*. *Bintebiluhuta* is corn soup or watered corn. No wonder that corn is highly respected by Gorontalo people, not only as food, but also in song. In fact, Gorontalo has many types of local corn, and corn is actually the staple food of the local people.

There are three types of local corn in Gorontalo, which are still mostly planted by local farmers, namely: yellow-grained corn with white cob, yellow-grained corn with red cob, and *pulut* white-grained corn.

Pulut means glutinous. *Pulut* corn tastes like glutinous rice. Therefore, it is enough to just boil it to eat. It is usually also processed into dishes with grated coconut and shrimp. Meanwhile, corn with yellow grains, if not made into watered corn, is usually pounded into corn rice which is called *ba'alo binti*.

Some people mix *ba'alo binti* with a little paddy rice — if any. Some of them also consume it with more paddy rice than the corn itself.

The younger generation now probably does not really eat corn rice anymore. Still, there are many traditional food stalls in Gorontalo that serve corn rice. The *bintebiluhuta* menu is still easy to find in restaurants in Gorontalo.

As one of the national corn centers, corn is certainly still being widely planted by Gorontalo farmers. Unfortunately, some types of local native corn are rarely planted by the community. Some types of corn are even known to be extinct. Now, the type of corn that is popularly planted is imported corn. The hybrid corn must be taken care with chemical fertilizers and pesticides.**



Jagung Pulut.
Glutinous Corn.



Jagung kuning bonggol merah.
Yellow corn with red cob.



Jagung kuning bonggol putih.
Yellow corn with white cob.

Binte Biluhuta

Binte Biluhuta

Sebagai salah satu sentra jagung tanah air, bukan hal aneh apabila Gorontalo memiliki berbagai macam makanan olahan berbahan jagung. Salah satunya yang mudah ditemukan, dan ternyata cukup populer, di daerah tersebut adalah *binte biluhuta*, yang lagunya sendiri sudah terkenal di seantero Nusantara.

Pembuatan sup *milu* ini—*milu* adalah bahasa lokal untuk jagung—termasuk tak rumit. Pertama, pilih jagung pulut bulir putih atau jagung putih ketan yang masing cukup muda. Pipil bulir-bulirnya dari tongkolnya.

Bulir-bulir jagung tadi lalu dimasak dalam air bersama dengan irisan bawang dan cabai, serta potongan tomat dan belimbing sayur. Tambahkan juga daun kemangi dan parutan kelapa yang agak muda. Kemudian, perkaya rasanya dengan bumbu-bumbu garam, gula, dan perasan jeruk nipis atau jeruk lemon suwanggi. Tambahkan juga udang atau suwiran daging ikan cakalang.

Binte biluhuta adalah makanan yang kaya rasa. Pedas, manis, gurih, asam; ada semua di situ. Menggugah selera. Selain itu, juga dipandang sebagai makanan sehat karena memakai jagung sebagai bahan utamanya. Kandungan karotenoid, bioflavonoid, dan vitamin C dalam jagung dipercaya mampu mengendalikan kadar kolesterol dalam tubuh.**

As one of corn centers in the country, no wonder that Gorontalo has various kinds of processed foods made from corn. One of them that is apparently quite popular and easy to find in that area is *binte biluhuta*, the song of which is well known throughout the Archipelago.

The making of *milu* soup — *milu* is the local language for corn—is quite easy. First, take a quite young white grain pulut corn or white glutinous corn. Peel the grains from the cob.

The corn grains are then boiled along with sliced onions and chilies, as well as chopped tomatoes and averrhoa bilimbi. Add basil leaves and a bit young grated coconut. Then, enrich the flavor with the seasonings of salt, sugar, and a squeeze of kaffir lime juice or lemon. Also add shrimp or shredded skipjack tuna.

Binte biluhuta is a rich flavor food. Spicy, sweet, savory, sour; it is all there. Appetizingly. In addition, it is also considered as a healthy food for having corn as its main ingredient. The content of carotenoids, bioflavonoids, and vitamin C in corn is believed to be able to control cholesterol in the body.





Binde Biluhuta.
Binde Biluhuta.

Koleksi Pribadi

Nasi Jagung.
Corn Rice.

Edy Susanto

Jagung Wakatobi dan Olahannya

Corn

Masyarakat Wakatobi menyebut jagung sebagai *gandu*. Wilayah ini memiliki jagung varietas lokal yang asli tanah setempat. Yaitu, jagung ketan atau *gandu pullu*. Bulirnya ada yang berwarna ungu, ada yang putih. Tongkol jagung ungu ukurannya lebih besar daripada yang putih.

Musim tanam jagung berlangsung saat musim hujan, biasanya di sekitar akhir November. Tanaman jagung dapat dipanen sekitar 3-4 bulan setelahnya. Bila sehabis panen masih ada hujan, maka petani akan menanam lagi. Sehingga, dalam setahun ladangnya bisa dua kali panen jagung.

Dalam menyimpan bibit jagung, kebiasaan orang Wakatobi sejak dulu adalah dengan menggantungkannya secara utuh di tempat-tempat yang hangat dan tak lembab. Misalnya, di atas tungku dapur atau di loteng rumah. Dengan digantungkan sedemikian rupa, kualitas dari bibit akan tetap terjaga baik, dibandingkan bila jagung-jagung hanya disimpan di dalam karung atau kardus.

Saat tiba masa menanam, petani tinggal mengambil jagung yang tergantung untuk dipakai sebagai bibit. Demikian pula bila hendak diolah sebagai makanan. Meski tua, jagung-jagung tersebut masih tetap dapat dikonsumsi.**

Olahan Jagung

Kapusu adalah salah satu jenis makanan yang terbuat dari jagung yang sudah tua. Diolah dengan campuran santan kelapa, dan kadang dicampur dengan bahan-bahan makanan lain.

Prosesnya, awalnya bulir-bulir jagung dipisahkan dari tongkolnya dan kemudian ditumbuk (*tumbu kulamba*). Bila hendak ditambahkan bahan lainnya, misalnya keladi, setelah dikupas keladi dipotong-potong dan dimasukkan ke dalam panci yang sudah terisi jagung. Ditunggu sampai matang.

Wakatobi people call corn with *gandu*. This area has original local varieties of corn, namely, glutinous corn or *gandu pullu*. The grains are purple, some are white. The purple corn cobs are larger than the white ones.

Corn planting season takes place during the rainy season, usually around the end of November. Corn plants can be harvested about 3-4 months later. If after harvest there is still rain, the farmer will plant again. So, in a year there could be two corn harvests.

In storing corn seeds, Wakatobi people's habits from the past are to hang them entirely in a warm and non humid place. For example, above the kitchen stove or in the house attic. By hanging in such a way, the quality of the seeds will be well maintained, compared to if the corn is only stored in sacks or cardboard.

When time to plant, farmers just took the hanging corn to be used as seeds. Similarly, if the corn is to be processed as food. Even though they are old, the corns are still edible.**

Corn Processing

Kapusu is a type of food made from old corn. It is processed with a mixture of coconut milk, and sometimes mixed with other foodstuff.

In the process, corn grains are separated from the cobs and then pounded (*tumbu kulamba*). If to be added with other ingredients, such as taro. After having been peeled, the taro is cut into pieces and put in a pot filled with corn. Wait until cooked.

Another old corn preparation is *jabbari*. The corn is ground with a *kagili'a* (corn grinder) until smooth, then sieved. If they are still rough, the grinding process is continued. And so on until all smooth into flour, and no more sifted.

The corn flour is then mixed with coconut milk, sugar and a little salt, pandan leaves, and



Jagung pulut ungu dan putih.
Purple and white glutinous corns.

Olahan jagung tua lainnya adalah *jabbari*. Jagung digiling dengan *kagili'a* (alat giling jagung) sampai halus, lalu diayak. Bila masih ada yang kasar, proses giling dilanjutkan. Begitu seterusnya sampai semua halus menjadi tepung, dan tak ada yang terayak lagi.

Tepung jagung tersebut kemudian dicampur dengan santan kelapa, gula pasir dan sedikit garam, daun pandan, dan daun serai. Dimasak sambil diaduk-aduk. Setelah matang, disajikan dalam mangkok-mangkok kecil.

Jagung yang masih muda bisa dibuat *jojolo*. Jagung ketan diparut atau ditumbuk, setelah itu diberi santan. Diaduk sampai merata, lalu diperas. Air pati yang dihasilkan kemudian dicampur dengan gula pasir dan sedikit garam, dan dimasak sampai mengental. Adonan lalu dimasukkan ke dalam wadah atau loyang cetakan, dibiarkan sampai mengeras. Baru kemudian bisa dipotong-potong dan siap disajikan.**

lemongrass leaves. Cooked while stirring. Once cooked, it is served in small bowls.

Young corn can be made as *jojolo*. Glutinous corn is grated or pounded, then given coconut milk. Stir until evenly distributed, then squeezed. The resulting starch water is then mixed with sugar and a little salt, and cooked until thickened. The dough is then put into a container or mold, left to harden. After that it can be cut into pieces and ready to be served.**



Jabbari.
Jabbari.

Jagung Nusa Penida

Nusa Penida's Corn

Penduduk Nusa Penida jaman dahulu adalah orang-orang yang jarang makan nasi. Karena, meskipun dulu sudah ada padi ladang, jumlahnya tidak cukup banyak. Maka, jagung dipilih menjadi salah satu makanan pokok selain singkong.

Jagung asli Nusa Penida, menurut cerita, adalah jagung dengan bulir putih. Jenis yang saat ini masih tetap ditanam oleh para petani yang mengonsumsinya, yang biasanya adalah petani-petani tua.

Dapur pada rumah-rumah di Nusa Penida biasanya memiliki ruang atas seperti loteng. Di situlah jagung persediaan biasa disimpan, agar selalu dalam keadaan hangat supaya awet. Meski bulir-bulir jagung jadi mengeras.

Ketika hendak dikonsumsi, bulir jagung yang sudah keras itu digiling terlebih dahulu. Dengan menggunakan alat khusus yang disebut *pengilesan*. Kemudian, untuk dikonsumsi, jagung diolah dengan ditanak seperti menanak nasi.**

In the past, Nusa Penida people rarely ate rice. Even though there were paddy fields, the yields were insufficient. As such, in addition to cassava, corn became one of the staple foods.

It was said that the original corn from Nusa Penida is white grained corn. This corn is still planted by the consuming farmers, who are usually old farmers.

In the houses in Nusa Penida, the kitchen has usually an upper room like an attic to store the corn, to keep the corn warm and lasts. However the corn grains will harden.

When it is about to be consumed, the hard corn grains are pounded beforehand, by using a special tool called *pengilesan*. Thereafter, in order to be consumed, the corn is cooked like cooking rice.**





Sorgum Semau dan Olahannya

Sorghum

Orang Semau menyebut sorgum sebagai *ngaina*. Awalnya, masyarakat di sana hanya mengenal satu jenis sorgum, yaitu sorgum putih saja. Sekarang ini di Semau sudah terdapat beberapa variasi jenis sorgum. Sorgum putih, sorgum merah, sorgum hitam, dan sorgum pulut putih.

Dulu pun masyarakat Semau tidak terlalu banyak menkonsumsi *ngaina*. Mereka melakukannya sesekali saja, dan itu pun hanya sebagai makanan rekreasional. Sorgum antara lain bisa dibuat menjadi bubur yang dimasak dengan daun kelor.

Bentuk tanaman *ngaina* mirip dengan tanaman masin. Biasanya, tanaman masin tumbuh lebih tinggi. Ditanam di pinggir-pinggir kebun untuk mengecoh burung agar tidak memakan padi.

Anak-anak yang disuruh orang tuanya menjaga kebun, sering memotong batang masin dan dikonsumsi seperti batang tebu. Masin bisa juga digunakan sebagai pakan ternak.**

Semau people call sorghum as *ngaina*. Initially, they only knew one type of sorghum, namely white sorghum. Currently in Semau, there are already several variations of sorghum such as white sorghum, red sorghum, black sorghum and white glutinous sorghum.

In the past, Semau people did not consume much *ngaina*, just occasionally, and only as a recreational food. Sorghum, among others, can be made into porridge cooked with Moringa leaves.

The shape of *ngaina* plant is similar to that of masin plant. Usually, masin plants grow taller, planted on the farm edges to trick birds from eating rice.

Children who are ordered by their parents to look after the plantation, often cut the masin stalks and are consumed like sugar cane. Masin can also be used as animal feed.**











Pembuatan ketupat dari sorgum di Pulau Semau, Nusa Tenggara Timur.
Making Ketupat *(processed diamond shape rice/shorgum wrapped in coconut/palm leaves) from sorghum in Semau Island, East Nusa Tenggara.*

Sorgum Nusa Penida dan Olahannya

Sorghum

Nusa Penida sudah lama mengenal jenis tanaman sorgum. Sebagai bahan makanan, sorgum lebih kerap dijadikan pakan ternak. Namun, sebenarnya sorgum ini juga digunakan untuk mengolah makanan bagi manusia. Sebagian menjadikan sorgum sebagai bahan untuk membuat jajanan, tapi ada juga masyarakat yang bahkan menjadikan sorgum sebagai bahan alternatif pengganti makanan pokok.

Merujuk ke para petani di Nusa Penida, setidaknya dikenal enam macam tanaman sorgum. Yaitu; sorgum merah, sorgum putih, sorgum merah-keunguan, sorgum ketan merah, sorgum ketan putih, dan sorgum ketan hitam.

Sorgum yang paling banyak dikonsumsi oleh manusia adalah jenis sorgum ketan yang biasa disebut *bleleng*. *Bleleng* disukai karena teksturnya. Merupakan bahan utama untuk membuat penganan yang disebut *bantal*, jenis penganan yang menyerupai lepet di Jawa Barat.

Penganan *bantal* adalah penganan yang biasa dihidangkan saat ada perayaan dan upacara keagamaan terutama nyepi. Di Nusa Penida penganan ini biasa dibuat berbahan *bleleng* merah, sementara di Bali daratan bahan pembuat *bantal* adalah beras ketan.

Di Nusa Penida untuk membuat *bantal*, *bleleng* harus ditumbuk terlebih dahulu. Lalu, ditampi guna membuang kulitnya dan setelah itu direndam di dalam air selama lima menit. Kemudian, *bleleng* dicampur dengan kelapa parut, dan lalu padanya ditambahkan gula pasir dan garam sesuai kebutuhan.

Setelah itu, dalam porsi-porsi secukupnya campuran *bleleng* tadi diisi dengan isian pilihan untuk kemudian dibungkus oleh daun kelapa. Langkah berikut, *bantal* dimasak selama dua jam. Isian *bantal* bisa apa saja. Apakah pisang, atau campuran gula merah dan kelapa parut. Kadang, ditambah kacang tunggak untuk menambahkan rasa.

Nusa Penida has long known sorghum plant. As food, sorghum is more often used as animal feed. However, sorghum is actually also used to process food for humans. Some use sorghum as an ingredient to make snacks, but there are also people who even use sorghum as an alternative staple food.

According to the farmers in Nusa Penida, there are at least six kinds of sorghum plants. That is red sorghum, white sorghum, purplish-red sorghum, red glutinous sorghum, white glutinous sorghum, and black glutinous sorghum.

The most widely consumed sorghum by humans is glutinous sorghum commonly called *bleleng*. *Bleleng is* preferred because of its texture. This is the main ingredient for making snacks called *bantal*, a snack that resembles *lepet* (sticky cake) in West Java.

Bantal is the usual snacks served when there are religious celebrations and ceremonies, especially *Nyepi*. In Nusa Penida this snack is usually made from red *bleleng*, while in the mainland of Bali the material for making *bantal* is glutinous rice.

In Nusa Penida to make *bantal*, *bleleng* must first be pounded, then, winnowed to remove the husk and after that soaked in water for five minutes. Further, *bleleng is* mixed with grated coconut, and then necessarily add sugar and salt.

Thereafter, in sufficient portions, *bleleng* mixture is filled with selected filling and then wrapped in coconut leaves. Next, *bantal is* cooked for two hours.

Bantal stuffing could be anything, banana, or a mixture of brown sugar and grated coconut. Sometimes, cowpeas are added to add flavor.

Until now, the sorghum identified in Nusa Penida and confirmed to still exist is red *bleleng*. Red *bleleng bantal can* now only be found in certain villages on this small island. The villages where many farmers still plant *bleleng* are Sebunibus Hamlet and Sakti Village.**



Sampai sekarang, sorgum yang teridentifikasi di Nusa Penida dan dipastikan masih ada adalah *bleleng* merah. *Bantal* dari *bleleng* merah saat ini pun hanya dapat ditemui di desa-desa tertentu saja di pulau kecil ini. Di desa-desa di mana banyak petani yang masih menanam *bleleng*. Misalnya saja, di Dusun Sebunibus, Desa Sakti.**





Bantal.
Sticky cake.

2

Umbi-umbian

Tubers

Selain jagung, makanan pokok yang popular di banyak tempat di Indonesia adalah umbi-umbian—terutama ketika beras belum banyak dikenal oleh masyarakat setempat. Selain sebagai makanan pokok, umbi-umbian juga sering diolah sebagai penganan baik untuk menemani santai di waktu senggang, maupun meramaikan acara-acara khusus.

Selain karbohidrat, beberapa jenis umbi-umbian juga mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh manusia. Misalnya saja singkong, ia antara lain mengandung serat, protein, berbagai mineral, dan juga vitamin-vitamin yang di antaranya adalah vitamin A, vitamin B, dan vitamin C.**

In addition to corn, popular staple food in many parts of Indonesia is tubers—especially when rice was not widely known by the local community. Apart from being a staple food, tubers are also often processed as snacks, both for relaxing in spare time, or to enliven special events.

Other than carbohydrates, several types of tubers also contain good nutrients for the human body. For example, cassava contains fiber, protein, various minerals, and vitamins, including vitamin A, vitamin B, and vitamin C.**

Umbi-umbian Semau

Tubers

Selain singkong dan ubi jalar yang juga bisa ditemui di tempat lain, di Semau terdapat beberapa jenis umbi-umbian yang khas daerah itu. Salah satunya adalah ubi yang disebut sebagai *uih lakaboka* atau *uih butung*. Disebut *uih butung* karena dulu ketika orang-orang Buton datang ke Semau, mereka cukup menyukai ubi jenis ini untuk dikonsumsi.

Selain itu, ada juga ubi hutan yang dikenal sebagai *engan*. Baik ubi hutan maupun ubi *lakaboka*, hanya dikonsumsi sesekali. Dengan cara direbus atau dikukus.**

In addition to cassava and sweet potatoes which can also be found elsewhere, there are several typical types of tubers of Semau. One of them is sweet potato which is known as *uih lakaboka* or *uih butung*. It is called *uih butung* because in the past when the Butonese came to Semau, they quite liked this type of sweet potato to eat.

In addition, there is also a forest yam known as *engan*. Both forest yam and *lakaboka*, are only consumed occasionally, boiled or steamed.**



Dalam bahasa Helong ubi ini disebut *uihbutung*, yang dalam bahasa Indonesia bisa diartikan sebagai ubi hutan.
In Helongubi language, it is called uihbutung, *which in Indonesian language, it can be interpreted as forest yam.*



Struktur tanah berbatu di Pulau Semau menjadi kendala tersendiri, umbi-umbian yang ditanam sering kali rusak atau tidak utuh ketika dipanen.
The rocky soil structure on Semau Island is a different problem, the tubers planted are often damaged or not intact when harvested.

Ubi Kayu (Kano Kau) dan Olahannya

Cassava (Kano Kau)

Sebagai bahan makanan, masyarakat Wakatobi mengenal beberapa jenis ubi kayu atau singkong, yang dalam bahasa setempat disebut *kano kau*. Ragam jenisnya antara lain adalah, *kano kau bogo, kano kau kalambe, kano kau panga, kano kau salubia,* dan *kano kau makuri*.

Sebenarnya, *kano kau* sudah lama menjadi makanan pokok orang Wakatobi, pada masa jauh sebelum Kabupaten Wakatobi terbentuk, atau sejak daerah ini masih menjadi Kabupaten Buton. Demikian pula di Pulau Kaledupa. Sebelum mengenal beras, singkong adalah makanan pokok masyarakat. Kalau pun ada, beras dulu hanya bisa dikonsumsi pada saat hari raya saja.

Singkong dapat diolah menjadi beberapa jenis makanan. Namun, di Wakatobi saat ini, *kano kau* lebih populer untuk dibuat *soami (kasoami)*, yang dimatangkan dengan proses pengukusan yang tak rumit. *Kano kao* segar dikupas lalu diparut. Hasil parutan dibungkus dengan kain saring, lalu diperas atau dalam bahasa lokal disebut *digepeng*.

Setelah tak lagi keluar air, menjadi *kaopi* yang berbentuk tepung, bahan baku utama pembuat *soami*. Tepung *kaopi* dimasukan ke dalam cetakan berbentuk kerucut seperti tumpeng, lalu dikukus hingga matang. Hasilnya nanti disebut sebagai *soami kikiri*.

Ada *soami* jenis lain yang juga terbuat dari *kano kau*, akan tetapi proses pembuatannya berbeda dengan *soami kikiri*. Pengolahanya memakan waktu sedikit lama.

Setelah dikupas kulitnya, *kano kau* direndam dalam baskom yang berisi air laut selama kurang lebih 24 jam lamanya. Setelah itu, *kano kau* diangkat dan di kummpulkan sampai getahnya keluar. *Kano kau* kemudian dicuci, lalu dijemur selama kurang lebih tiga hari.

Setelah kering, singkong diiris tipis-tipis dan di rendam di air bersih untuk kemudian digepeng sampai airnya habis. Proses masaknya sama dengan

As a foodstuff, Wakatobi people know several types of cassava, which in the local language is called *kano kau*. The various types include, *kano kau bogo, kano kau kalambe, kano kau panga, kano kau salubia,* and *kano kau makuri*.

Actually, *kano kau* has long been the staple food of Wakatobi people, long before Wakatobi Regency was formed, or since this area was still under Buton Regency. Likewise on Kaledupa Island. Before knowing rice, cassava was the staple food of the community. If any, rice used is only consumed during holidays.

Cassava can be processed into several types of food. However, in today's Wakatobi, *kano kau is* more popular for making *soami (kasoami)*, which is cooked through an uncomplicated steaming process. Fresh *kano kao* is peeled and grated. The grater is wrapped in a filter cloth, then squeezed or in the local language is called *digepeng*.

After the water no longer comes out, it becomes *kaopi* in the form of flour, the main raw material for making *soami*. *Kaopi* flour is put into a cone-shaped mold, then steamed until cooked. The result will be referred to as *soami kikiri*.

There is another type of *soami* which is also made from *kano kau*, but the making process is different from *soami kikiri*. The making is a little longer.

After peeling the skin, *kano kau* is soaked in a basin filled with seawater for approximately 24 hours. After that, *kano kau is* lifted and collected until the sap comes out. *Kano kau* is then washed and dried in the sun for about three days.

After drying, the cassava is sliced thinly and soaked in clean water and then drained until the water runs out. The cooking process is the same as *soami kikiri*, which is to put it in a conical container made of coconut leaves, and steamed until cooked.

This type of processed *soami* is called *soami ondo-*



soami kikiri, yaitu dengan dimasukan ke wadah kerucut yang terbuat dari daun kelapa, dan dikukus sampai matang.

Soami jenis olahan yang ini disebut *soami ondo-ondo*. Ada beberapa warna *soami ondo-ondo* yang dapat ditemui di sini.

Sebelum mengenal terigu, setiap lebaran masyarakat Wakatobi tidak menyajikan kue. Melainkan, kerupuk *kano kau* atau singkong. Proses pembuatannya adalah, dicetak dengan menggunakan daun pisang dan kemudian dikukus. Setelah dikukus langsung dijemur, dan setelah kering di potong-potong tipis atau sesuai selera. Keripik *kano kau* sudah dikenal di Wakatobi sejak sekitar 1960-an.**

ondo. There are several colors of *soami ondo-ondo* that can be found there.

Before knowing flour, every Eid, Wakatobi community did not serve cake. Instead, *kano kau* or cassava crackers. The making process is molded using banana leaves and then steamed. After steaming, it is directly dried in the sun, and after drying, it is cut into thin pieces or as preferred. *Kano kau* chips are famous in Wakatobi since the 1960s.**



Henggolo, olahan Kano Kao.
Henggolo, processed Kano Kao.







Kasoami, olahan dari *kano Kao* atau ubi kayu.
Kasoami, processed kano kao or cassava.

Kano dan Olahannya

Kano

Di Pulau Kadelupa terdapat tumbuhan endemik yang bernama kano. Merupakan jenis umbi-umbian yang biasa ditanam pada saat musim hujan, dan dipanen dari Juli hingga Agustus. Proses menanamnya tak terbilang sebagai proses yang mudah.

Memakai cangkul, yang di sana disebut *ao*, petani membuat gundukan-gundukan tanah untuk media tanam kano. Di sekeliling tiap gundukan lalu ditancapkan batang-batang bambu atau kayu, yang fungsinya untuk jadi tempat merambatkan tanaman kano. Agar sulur kano tidak menjalar ke tanah, atau ke tanaman lain dan merusaknya. Karena itu juga, menanam kano selalu dilakukan petani setelah tanaman lain selesai ditanam.

Umbi kano dapat diolah menjadi berbagai jenis hidangan. Contohnya, bubur *ndafu-ndafu*, *senga-senga* (umbi diiris tipis-tipis lalu digoreng menjadi keripik), dan *honenga* (dengan cara di kukus). Proses membuat *ndafu-ndafu* sedikit lebih lama dibandingkan dengan membuat olahan berbahan kano lainnya. Karena, proses untuk memasaknya juga berbeda.

Membuat *ndafu-ndafu*, pertama, ubi dibersihkan dan lalu dikupas kulitnya. Kemudian, dicuci dengan menggunakan air bersih agar getahnya hilang. Lalu, diparut. Hasil parutan selanjutnya didiamkan selama beberapa menit. Sementara itu, santan kelapa yang telah dicampur dengan kunyit, dijerang di kompor sampai mendidih.

Parutan kano kemudian dibuat bulat-bulat seperti klepon. Setelah santan berkunyit mendidih, bulatan-bulatan kano dimasukan ke situ. Ditunggu sampai matang, dan *ndafu-ndafu* siap dihidangkan.

Makanan *ndafu-ndafu* biasanya menjadi atraksi ketika petani selesai memanen semua hasil kano, dan mengajak tetangga serta warga kampung lainnya untuk makan bersama.

Pada Februari 1971, krisis pangan melanda Kaledupa. Akibat kemarau panjang yang menghambat pertumbuhan jagung, sementara saat itu belum ada intervensi beras. Pada situasi tersebut, masyarakat setempat kembali mengkonsumsi pangan lokal. Kano adalah salah satunya.

Kano juga dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi ketergantungan pada tepung terigu. Dapat dimanfaatkan untuk pembuatan mie basah, karena berpotensi sebagai sumber karbohidrat yang cukup tinggi.**

On Kadelupa Island, there is an endemic plant called *kano*. This is a type of tuber that is usually planted during the rainy season, and is harvested from July to August. The planting process is not considered as an easy process.

Using a hoe, which is called *ao*, farmers make soil mounds for *kano* planting media. Around each mound, sticks of bamboo or wood are plugged, the function of which is to serve as a place for *kano* to vine so that the *kano* vines do not spread to the ground, or to other plants and damage them. Because of that, farmers always plant *kano* after other crops having been planted.

Kano tubers can be processed into various types of dishes. For example, *ndafu-ndafu* porridge, *senga-senga* (thinly sliced tubers and then fried into chips), and *honenga* (by steaming). The making of *ndafu-ndafu* is slightly longer than making other *kano*. Because, the cooking process is also different.

To make *ndafu-ndafu*, the sweet potato is first cleaned and then peeled. Then, it is washed with clean water to remove the sap, then grated. The grater is then left behind for a few minutes. Meanwhile, coconut milk which has been mixed with turmeric, is heated on the stove until it boils.

The grated *kano* is then made into round like *klepon* (steamed green ball rice cake filled with palm sugar). After the turmeric milk boils, *kano* are inserted there into. Wait until cooked, and *ndafu-ndafu* is ready to be served.

Ndafu-ndafu usually becomes an attraction when the farmer finishes harvesting all *kanos*, and invites neighbors and other villagers to eat together.

In February 1971, a food crisis hit Kaledupa due to the long dry season which hampered the growth of corn, while at that time there was no rice intervention. In this situation, the local community again consumes local food. *Kano* is one of them.

Kano can also be an alternative to reduce dependence on wheat flour. It can be used for making wet noodles, because it has the potential as a source of high enough carbohydrates.**



Ao, sejenis tongkat yang digunakan untuk proses penanaman dan panen Kano di Pulau Kaledupa, Kepulauan Wakatobi.
Ao, a type of stick used for the process of planting and harvesting Kano in Kaledupa Island, Wakakatobi Islands.



Tanah yang telah dilobangi dengan menggunakan *ao* siap untuk ditanami *kano.*
The land that had been drilled using ao was ready to plant kano.



Bibit *kano* kemudian dimasukan ke dalam tanah yang telah dilobangi, untuk kemudian ditutup dengan tanah.
Kano seeds are put into the drilled ground and then covered with soil.



Pemilik kebun memanen *Kano.*
The farmer harvests kano.





Proses pengolahan *ndafu-ndafu*, makanan lokal masyarakat Kaledupa yang terbuat dari Kano.
Processing ndafu-ndafu, a local food of Kaledupa community made from kano.



Ndafu-Ndafu yang sudah jadi siap disajikan.
Ndafu-ndafu that are ready to be served.



Proses Pengolahan *Senga-Senga*, makanan yang terbuat dari Ubi *Kano*.
Processing of senga-senga, food made from kano yam.





Setelah dibersihkan, *kano* lalu digoreng dengan tungku kayu dan *kano* siap dimakan.
After cleaning, kano is then fried on wooden stove and kano is ready to be consumed.

Sagu dan Olahannya

Arrowroots

Sagu yang satu ini bukanlah sagu sari pati yang dipanen dari batang pohon sagu. Melainkan, sejenis umbi-umbian yang di Jawa dikenal dengan nama garut.

Menurut seorang petani di Kadelupa, Bapak Arianto, semasa ia kecil dulu, sagu ubi ini sangat popular di kalangan masyarakat. Rasanya enak dan pengolahannya juga tak rumit. Di Pulau Kaledupa sendiri sagu dikonsumsi setelah direbus.

Sementara di Pulau Binongko sagu diolah menjadi sejenis kue yang dinamakan *kalempe* atau *roko-roko*. *Kalempe* diolah dari sagu yang diparut. Setelah airnya diperas, dicampurkan kelapa, bawang, dan garam. Lalu, dibungkus dengan daun pisang dan kemudian dikukus.

Selain itu, masyarakat Binongko juga mengolah sagu ubi dengan dibakar atau direbus. Dan, dibuat makanan yang juga dinamakan papeda, seperti nama makanan olahan berbahan sagu yang terbuat dari sari pati batang pohon sagu.

Masyarakat Kaledupa juga sering memanfaatkan sagu bila ada orang yang keracunan makanan. Warga setempat, Ibu Saadia, bercerita bahwa anak mereka dulu pernah keracunan makanan jenis kerang. Sang ayah segera mengambil sagu ubi, memarut dan memerasnya, dan air perasannya diminumkan ke si anak.

Sagu ubi ini biasanya tumbuh liar di belakang pekarangan rumah atau di hutan, tapi sebenarnya bisa juga dibudidayakan. Meski sekarang sudah tak banyak lagi orang yang membudidayakannya, masyarakat Wali masih tetap menanamnya di kebun.**

This tuber called sagu by locals, is actually arrowroots. The name is often mistaken with sago essence which is harvested from the trunk of sago tree.

According to Mr. Arianto, a farmer in Kadelupa, when he was little, sweet potato sago was very popular among the people. It tastes good and the processing is also not complicated. On Kaledupa Island, sago is consumed after being boiled.

While on Binongko Island, sago is processed into a kind of cake called *kalempe* or *roko-roko*. *Kalempe* is processed from grated sago. After the water is removed, it is mixed with coconut, onion, and salt. Then, wrapped in banana leaves and steamed.

In addition, Binongko people also process sweet potato sago by burning or boiling it. And, it is made food which is also called papeda, like the name of processed food made from sago made from the essence of sago tree trunk.

Kaledupa people also often use sago for food poisoning. A local resident, Mrs. Saadia, said that her child had been poisoned by shellfish. The father immediately took sweet potato sago, grated and squeezed it, and the juice was drunk to the child.

This sweet potato sago usually grows wild in the backyard or in the forest, but actually it can also be cultivated. Even though now there are not many people who cultivate it, Wali people still plant it in their farms.**









Kalempe.
Kalempe.

Singkong Nusa Penida

Cassava

Dahulu, secara tradisional makanan pokok andalan masyarakat Nusa Penida adalah jagung dan singkong. Singkong tercatat merupakan golongan tanaman yang mudah tumbuh di lahan tanah berbatu seperti di Nusa Penida.

Sebagai persediaan bahan makanan, sebelum penyimpanan, singkong harus dipotong tipis-tipis terlebih dahulu. Lalu, dijemur untuk menghilangkan kandungan airnya.

Saat hendak dikonsumsi, sebelum diolah potongan-potongan singkong kering akan direndam di dalam air untuk mengembalikan hidrasinya. Baru kemudian ditanak seperti kita menanak nasi.

Sekarang, generasi yang lebih muda cenderung untuk memilih nasi dibandingkan dengan jagung dan singkong. Lama kelamaan, nantinya mungkin sudah tak akan ada lagi orang yang berminat makan kedua makanan pokok tradisional itu. Akibatnya, bakal makin sedikit saja orang yang akan menanamnya.

Karena, hasilnya bakal jadi sangat sulit untuk dijual. Apabila dikirim ke daratan Bali pun tidak akan ekonomis. Biaya transportasi yang dibutuhkan kemungkinan akan lebih mahal, bila dibandingkan dengan harga jual jagung atau singkong itu sendiri.

In the past, the traditional staple food of Nusa Penida people was corn and cassava. Cassava is known as a plant easy to grow on rocky soils such as in Nusa Penida.

As a food supply, before being stored, cassava must beforehand be cut into thin strips, then, dried in the sun to remove the moisture.

When about to be consumed, before being processed the dried cassava will be soaked into water to restore the hydration, further they will be cooked like cooking rice.

Now, the younger generation tends to prefer rice over corn and cassava. Over time, there will probably be no more people who are interested in eating these two traditional staple foods. As a result, there will be fewer and fewer people who will plant it.

That is due to the fact that the yields will be very difficult to sell. If they are sent to the mainland of Bali, it will not be economical. The transportation costs are likely to be more expensive, compared to the selling price of corn or cassava itself.



3

Sayur dan Kacang-kacangan

Vegetables and Legumes

Kacang-kacangan adalah bahan makanan jenis biji-bijian yang berukuran relatif lebih besar dibandingkan dengan jenis serealia. Karena mengandung protein, serat, vitamin, mineral, dan zat fitonutrien yang bersifat antioksidan; maka kacang-kacangan mempunyai manfaat yang baik untuk tubuh manusia. Dibanyak tempat di Indonesia, kacang-kacangan banyak dijadikan sebagai campuran untuk makanan olahan lain. Baik itu penganan, ataupun dalam sayuran.

Sayuran, seperti yang kita ketahui, adalah jenis bahan pangan nabati yang diperlukan oleh tubuh manusia. Umumnya, sayuran sangat mudah diperoleh di pasar-pasar. Di tempat lain, masyarakat harus berusaha menanam jenis-jenis sayuran pilihannya untuk dikonsumsi. Tapi, di tempat lain, orang harus pasrah menerima kenyataan bahwa tidak semua tanaman sayuran dapat tumbuh di tempat mereka tinggal. Karena, misalnya, tanahnya sangat berbatu. Maka, mereka harus menerima saja apa yang disediakan oleh alam setempat.**

Legume is a type of grain food that is relatively larger than the other types of cereals. It has protein, fiber, vitamins, minerals, and phytonutrients that contain antioxidants; As such legumes have good benefits for the human body. In many places in Indonesia, legumes are used as a mixture for other processed foods, as snacks, or in vegetables.

As known, vegetables are plant-based food that is needed by the human body. Generally, vegetables are very easy to get in markets. Elsewhere, people should try to grow the types of selected vegetables for consumption. But, in other places, people have to deal with the fact that not all vegetable crops can grow where they live. This is because of, for example, that the land is very rocky. So, they should just accept what the local nature provides.**

Kelor dan Olahannya

Moringa

Kelor, atau yang nama lokalnya adalah *kaudafa*, adalah sayuran yang cukup popular di Wakatobi. Di kepulauan ini pohonnya tersebar di mana-mana. Baik itu di pekarangan rumah, ataupun sepanjang jalan. Ia merupakan tanaman yang mudah tumbuh tanpa harus dirawat khusus.

Pulau yang paling memanfaatkannya secara maksimal adalah Pulau Binongko. Karena, tanaman sayuran lainnya sulit tumbuh dan hidup di sini.

Selain bahannya yang mudah didapat, memasak *kaudafa* juga tak sulit. Bila diolah jadi makanan, seringkali dicampur dengan sayuran lain agar lebih sedap. Misalnya, dengan kembang pepaya (*kamba nu kapaeya*).

Masyarakat juga percaya bahwa *kaudafa* berguna pula sebagai obat. Misalnya, untuk meredakan mabuk laut atau mabuk perjalanan. Setelah tiba dari sebuah perjalanan jauh, para orang tua biasanya akan memasakkan daun kelor. Airnya diminumkan untuk menetralkan mabuk perjalanan.

Ada juga masyarakat yang percaya bahwa kelor bisa melunturkan ilmu sihir atau susuk.**

Moringa, or *kaudafa* as local name, is a vegetable that is quite popular in Wakatobi. In these islands the trees are scattered everywhere, in the houseyard, or along the road. This is an easy-to-grow plant without requiring special care.

The island that uses it most is Binongko Island. Because, other vegetable crops are difficult to grow and live here.

In addition to the ingredients that are easy to get, cooking *kaudafa* is also not difficult. When processed into food, it is often mixed with other vegetables to make it more delicious. For example, with papaya flowers (*kamba nu kapaeya*).

People also believe that *kaudafa* is also useful as medicine. For example, to relieve seasickness or motion sickness. After arriving from a long journey, the parents will usually cook Moringa leaves. The water is drunk to neutralize motion sickness.

There are also people who believe that Moringa can fade magic or implants.**





Sayur dari daun kelor.
Vegetables from moringa leaves.





Teh daun kelor.
Moringa tea.









Kamba kapaeya atau bunga pepaya ini biasanya digunakan sebagai campuran sayuran seperti kelor dan sayuran lainya.
Kamba kapaeya or papaya flowers are usually used as vegetables mixture such as moringa and other vegetables.

Kacang-kacangan

Legumes

Sudah sejak dahulu masyarakat Semau mengonsumsi beberapa jenis kacang. Jenis-jenis kacang yang mereka kenal di antaranya adalah kacang nasi (*Vigna umbellata*) tiga warna; hitam, merah, dan putih. Saat diolah, biasanya, kacang nasi ini dicampur dengan sayur atau sorgum.

Kacang-kacangan yang ada di Nusa Penida adalah kacang tunggak, botor, dan kacang tanah. Kacang-kacangan ini biasa dijadikan campuran sayuran, tapi juga untuk jajanan atau penganan.**

Semau people have for a long time consumed several types of beans. The types of beans familiar to them are three-colored rice beans (*Vigna umbellata*); black, red and white. When being processed, usually, these rice beans are mixed with vegetables or sorghum.

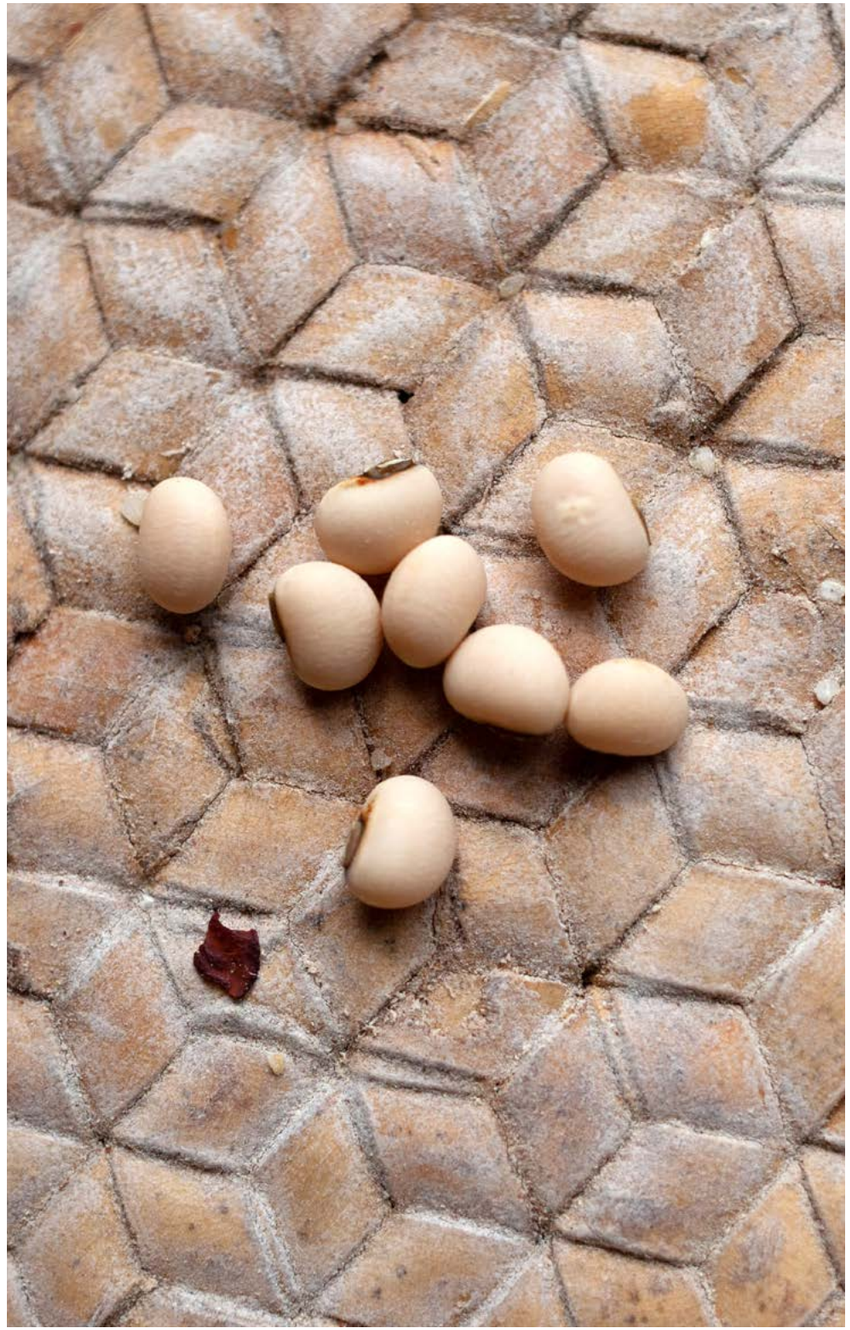
The existing beans in Nusa Penida are cowpea, winged bean, and peanut. These nuts are usually used as a mixture of vegetables, but also for snacks.**



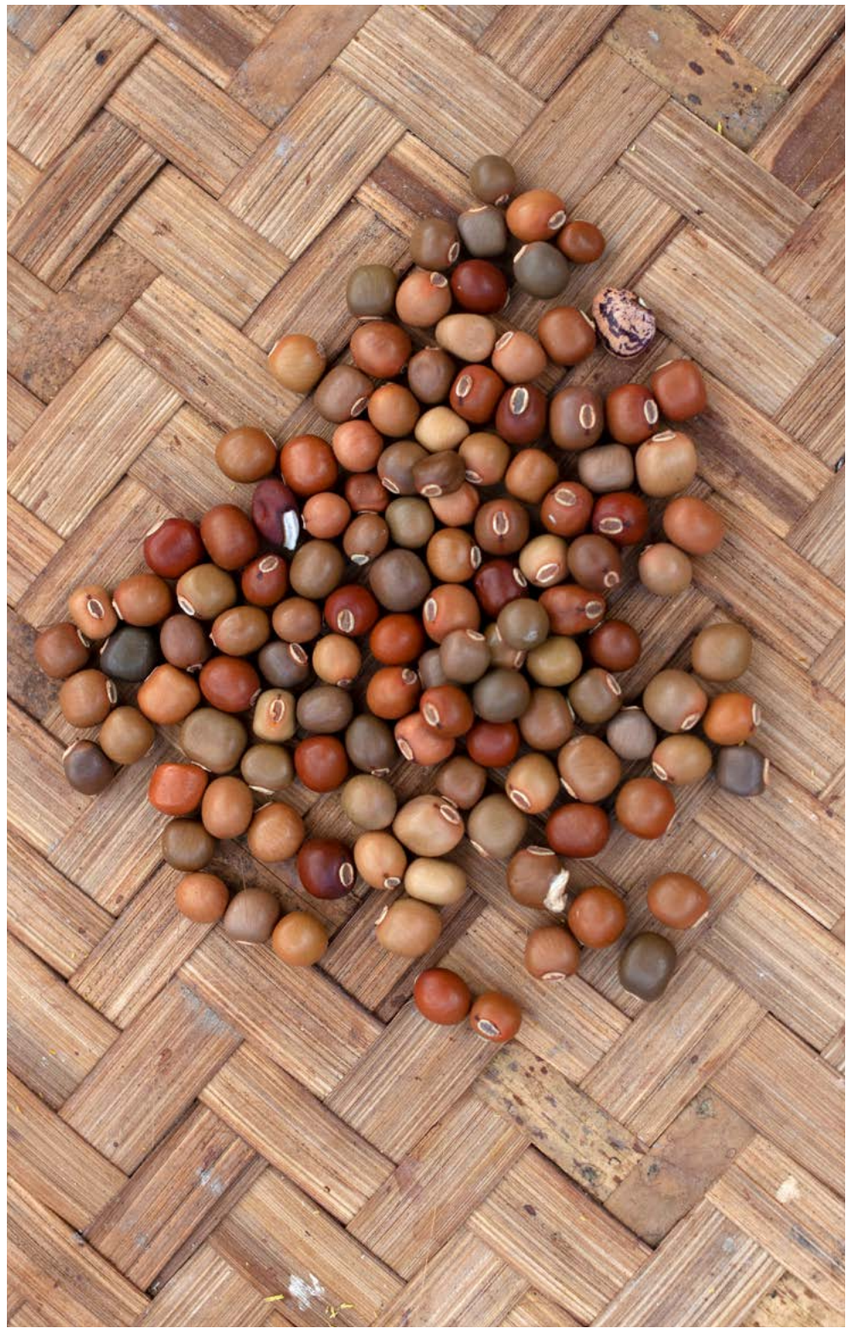
Kacang Nasi Hitam - Semau.
Black rice beans - Semau.



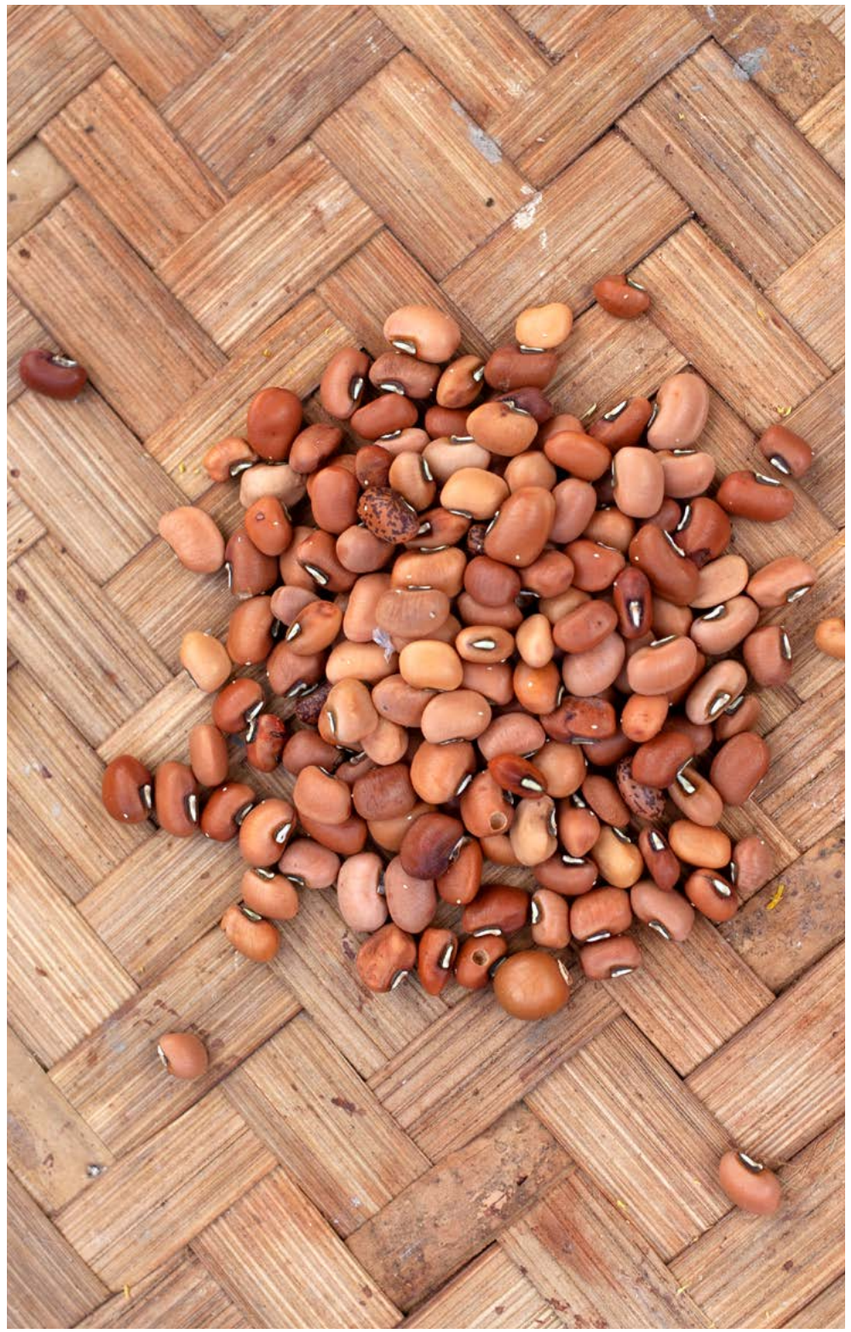
Kacang Nasi Merah - Semau.
Red rice beans - Semau.



Kacang Nasi Putih - Semau.
White rice beans - Semau.



Kacang Botor - Nusa Penida.
Winged beans - Nusa Penida.



Kacang Tunggak - Nusa Penida.
Cowpeas - Nusa Penida.

4

Pinang-Pinangan di Nusantara

Palmae Family in the Archipelago

Prof. Nadirman Haska, seorang ahli Bioteknologi dan Agroteknologi di Indonesia, menyebutkan bahwa sagu adalah makanan asli masyarakat Nusantara sejak sebelum datangnya padi yang dibawa pedagang Cina dan India di awal tahun Masehi (meski ada beberapa riset menunjukkan bahwa padi sudah ditanam sejak sebelum Masehi), serta jagung dan singkong yang dibawa oleh Portugis di abad ke-16.

Pada relief di Candi Borobudur terdapat cerita tentang palma kehidupan, dan terlihat ada pohon-pohon sagu, kelapa, lontar, dan aren. Kekayaan palma atau pinang-pinangan ini sangat terasa di wilayah tengah dan timur Indonesia. Karena, masih diolah untuk konsumsi dan sebagai sumber peralatan sehari-hari masyarakatnya.

Di Wakatobi, misalnya, masih ada yang mengolah sagu walaupun jarang. Pengolahan sagu dianggap cukup merepotkan. Namun, tradisi memberi makan bubur sagu pada bayi masih berlangsung. Di Nusa Tenggara Timur pohon lontar disebut sebagai pohon kehidupan. Karena, semua bagiannya bermanfaat bagi kehidupan masyarakat.

Sebagian besar pinang-pinangan ini tumbuh secara liar dan belum dibudidaya. Diharapkan, suatu saat nanti akan ada gerakan untuk membudidayakan pinang-pinangan ini, agar bisa terus dimanfaatkan masyarakat.**

Prof. Nadirman Haska, a Bio- and Agro technological expert in Indonesia, said that sago is the original food of the people of the archipelago since before the arrival of paddy brought by Chinese and Indian traders in the early AD (although there are several studies showing that paddy has been planted since before Christ), as well as corn and cassava brought by the Portuguese in the 16th century.

On the reliefs at Borobudur Temple there are stories on the palm of life, and there are sago, coconut, Asian palmyra palm (Indonesians called it lontar), and sugar palm trees. The diversity of Palmae family or areca nut is quite strong in the central and eastern regions of Indonesia as it is still processed for consumption and as a source of people's daily equipment.

In Wakatobi, for example, there are still people, although rarely who cultivate sago. Processing sago is considered quite troublesome. However, the tradition of feeding sago porridge to babies still continues. In East Nusa Tenggara the Lontar tree is called the tree of life as all of its parts are useful for people's lives.

Most of these palmae family-trees grow wild and have not been cultivated. Hopefully there will be communal action one day to cultivate those trees, so that they can continue to be used by the community.**

Tuak

Palm Wine

Di wilayah Nusa Tenggara Timur, pohon lontar biasa juga disebut sebagai pohon tuak. Minuman yang berasal dari pohon ini, yang juga disebut sebagai minuman tuak, memiliki arti penting bagi masyarakat Semau. Baik secara praktis, maupun budaya.

Masyarakat Semau yang merupakan kaum petani, pemburu, dan nelayan; mengkonsumsi tuak segar, atau nira yang baru diambil dari pohon, sebagai sumber energi sebelum bekerja. Bila terjadi masa paceklik, tuak juga menjadi andalan mereka. Pengganti makanan supaya tak kelaparan.

Iris tuak, yang dikenal juga sebagai menderas nira, dilakukan pada pagi dan sore hari. Bagian dari pohon lontar yang diiris adalah batang tempat buah yang disebut *aluk*. Sebelum diiris, *aluk* harus dijepit dengan alat yang disebut *kadis*. Dengan tujuan, memancing tuak di dalam *aluk* agar bisa mengalir deras setelah diiris.

Untuk *aluk* yang baru, harus dilakukan proses penjepitan selama dua hari terlebih dahulu. Artinya, ada dua pagi dan dua sore selama waktu *aluk* dijepit. Baru pagi di hari ketiga *aluk* siap diiris. Hasilnya bisa diambil sore harinya atau keesokan paginya. Untuk menampung nira atau tuak, digunakan wadah keranjang dari daun lontar yang disebut *haik*.

Sebuah *haik* bisa bertahan selama tiga atau empat bulan sebelum harus dibuat lagi yang baru. Untuk *haik* yang ditaruh di atas tungku, biasanya mampu bertahan lebih lama dan bisa menghasilkan warna gula air yang lebih pekat.

Di musim panen raya, hasil iris sore sebelumnya dan pagi berikutnya bisa langsung dimasak siang harinya. Namun, pada musim yang sudah ada hujannya, harus menunggu tuak sampai terkumpul cukup. Baru dimasak sekaligus untuk menjadi gula air.

Biasanya, para pengiris tuak adalah juga para pengolah tuak. Tuak segar dimasak untuk menjadi

In the East Nusa Tenggara, lontar palm tree is also known as tuak (palm wine) tree. The beverage that comes from this tree, also known as tuak, has an important meaning for Semau people, both practically and culturally.

Semau community, who are farmers, hunters, and fishermen consume fresh tuak, or sap freshly taken from the tree, as a source of energy before work. When there is a famine, tuak is also their mainstay as food substitution for not getting hungry.

Tapping palm wine, also known as extracting the sap from palm tree, is done in the morning and evening. The part of the lontar tree being tapped is the fruit stem called *aluk*. Before tapping, *aluk* must be clamped with a tool called *kadis*, aiming at inducing the palm wine in the *aluk* so that it can flow quickly after being tapped.

For new *aluk*, the clamping process must be carried out for two days in advance. That means that *aluk* is clamped for two mornings and two afternoons. *Aluk* is ready to be tapped in the third morning. The results can be taken in the afternoon or the next morning. To accommodate the sap or palm wine, a basket made of lontar palm leaves called *haik* is used.

A *haik* can last for three or four months before making a new one. *Haik* that is placed on the stove, could usually last longer and can produce a more concentrated color of liquid sugar.

During the harvest season, the results of taping of the previous afternoon and the following morning can be boiled immediately during the day. However, in the rainy season, it has to wait for the palm wine to be sufficiently accommodated. Thereafter, it is boiled at once to become liquid sugar.

Usually, the palm wine tapper is also the processer. Fresh palm wine is boiled to become brown liquid sugar. After boiling, the liquid sugar is added with water in a ratio between liquid sugar and water as 1:5. This mixture is kept for several days, until it



gula air atau gula cair yang berwarna coklat. Setelah dimasak, pada gula cair ini ditambahkan air dengan perbandingan antara gula cair dan air sebagai 1:5. Campuran ini disimpan selama beberapa hari, sampai menjadi *laru*.

Laru adalah minuman beralkohol yang biasa disajikan jika ada perayaan besar, atau sekedar acara kumpul keluarga. Diminum baik oleh kaum laki-laki maupun perempuan. *Laru* dapat membuat suasana cair dan rasa kekeluargaan semakin kental.

Boleh dibilang, jika dibuat acara tapi tidak menyediakan *laru*. akan dianggap sebagai tidak menghargai adat. Gereja pun tak melarang konsumsi *laru*, karena memahami minuman ini sebagai bagian dari adat dan budaya masyarakat Semau.

Tuak yang sudah terlalu lama disimpan akan menjadi masam. Tapi, tidak akan dibuang karena itu adalah cuka. Dicampur dengan cabai dan bawang, cuka menjadi sambal enak untuk kawan makan ikan bakar.

Dalam hal membuat gula lempeng yang padat, bahan yang dipakai harus tuak merah. Tuak merah merupakan tuak yang dihasilkan dengan dikondisikan secara khusus. *Haik* untuk menampungnya harus dicuci bersih terlebih dahulu, lalu dipanaskan oleh api dengan jarak kira-kira ½ meter di atas tungku. Dengan demikian, tuak yang ditampung di *haik* itu nantinya akan berwarna merah. Siap untuk diproses sampai menjadi gula lempeng.

Pembuatan gula air dan gula lempeng lebih banyak dilakukan ketika musim kemarau. Karena, panen hasil tuak lebih banyak diperoleh pada musim ini. Di musim hujan, tuak tetap ada tapi hanya sedikit saja.

Saat ini, sudah tidak banyak orang mengiris tuak di pohon lontar. Karena, pohon lontar juga sudah berkurang secara signifikan.**

becomes *laru*.

Laru is an alcoholic drink that is usually served in a big celebration, or just a family gathering. It is consumed by both men and women. *Laru* can melt the situation and strengthen the sense of family.

It can be said, if there were no *laru* in an event, it will be considered as disrespecting the tradition. The church also does not prohibit the consumption of *laru*, because it recognizes this beverage as part of the tradition and culture of Semau people.

Palm wine that has been stored for too long will turn sour. But, it will not be thrown away as it turns to vinegar. Mixed with chilies and onions, vinegar makes a delicious chili sauce for grilled fish.

To make solid brown sugar, it must use red palm wine. Red palm wine is palm wine that is produced under special conditions. The *Haik* to accommodate red palm wine must be washed beforehand, then heated by fire with a distance of about ½ meter above the stove. Thus, the wine contained in the *haik* will later turn red and ready to be processed to become brown sugar.

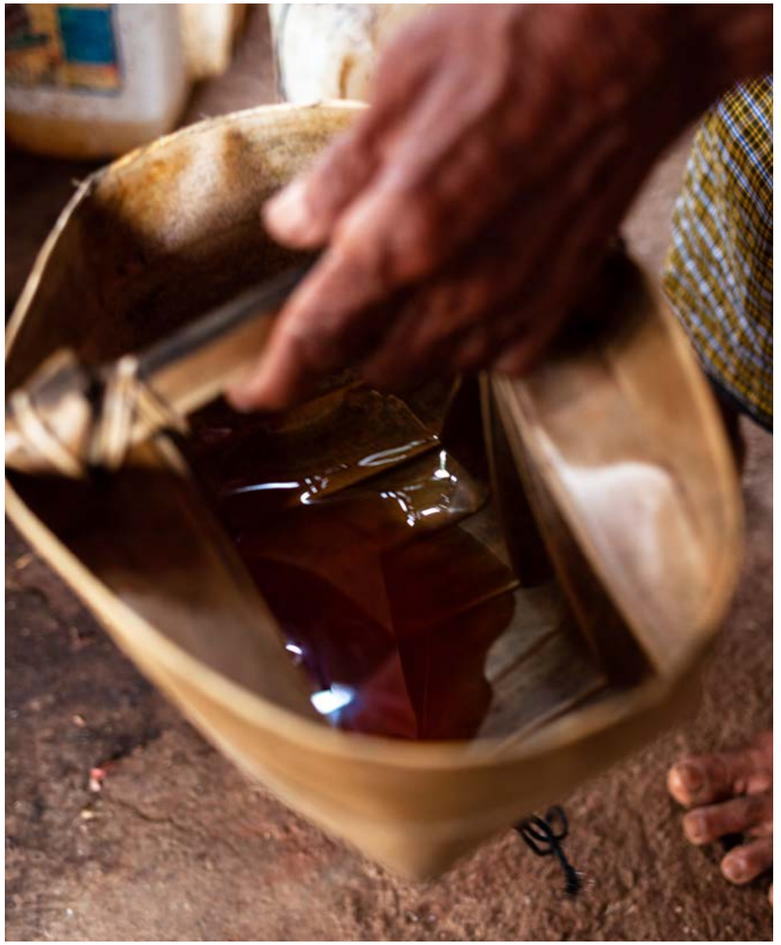
The making of liquid sugar and brown sugar is mostly carried out during the dry season as the yields of palm wine are obtained more in this season. In the rainy season, there is indeed palm wine but not much.

Currently, there are not many people tapping palm wine on lontar palm trees as lontar palm trees have also been reduced significantly.**




Hurley





Proses membuat gula cair dari tuak lontar.
Process of making liquid sugar from tuak.







Laru: tuak yang difermentasi.
Laru; fermented tuak.



Gula lempeng Semau.
Semau solid palm sugar.

Gula Aren - Gorontalo

Palm Sugar

Gula aren di Gorontalo secara lokal disebut *pahangga*. Terbuat dari nira pohon aren, yang dimasak di dalam kuali pada tungku berbahan bakar kayu. Selama proses pemasakan itu, sesekali nira dalam kuali harus diaduk.

Setelah beberapa waktu, nira akan menjadi adonan yang kental, berbuih, dan mengandung gumpalan-gumpalan kecoklatan yang disebut *soba*. Itu adalah saatnya kuali diangkat dari tungku. Lalu, *soba* yang lengket dan manis seperti gulali merah kegemaran anak-anak di Jakarta, dikeluarkan dari adonan. Biasanya, para pemasak gula aren akan mengkonsumsi *soba* untuk kesenangan.

Setelah dibersihkan dari *soba*, adonan lalu diaduk sampai buih menghilang dan tekstur menjadi lembut. Siap untuk dicetak.

Cetakan gula aren terbuat dari tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Adonan dituang ke salah satu belahan tempurung, lalu ditutup dengan belahan tempurung yang satunya lagi. Didiamkan sesama beberapa waktu. Setelah mengeras, dikeluarkan dari cetakan dan dibungkus dengan daun lontar muda.**

In local language of Gorontalo, palm sugar is called *pahangga*. It is made from the sap of sugar palm (aren) tree, cooked in a frying-pan on a wood-fired stove. During the cooking process, the sap in the frying-pan must be stirred from time to time.

After a while, the sap will become a thick, foamy admixture, and contain brownish lumps called *soba*. That is the time for the frying-pan to be removed from the stove. Then, the sticky and sweet *soba*, like the red sticky sugar candy, which is a favorite among children in Jakarta, is removed from the admixture. Usually, palm sugar cooks will consume *soba* for pleasure.

After cleaning from *soba*, the admixture is then stirred until the foam disappears and the texture becomes soft. It is now ready to mold.

Palm sugar molds are made from coconut shells divided into two. The admixture is poured into one part of the shell, then covered with the other part of the shell. Leave it for a while until it hardens and remove it from the mold and wrapped in young lontar leaves.**













Sagu - Wakatobi

Sago

Dari dua belas desa di Pulau Kadelupa, tiga di antaranya ditumbuhi oleh pohon sagu (Metroxylon sagu), sejenis tanaman palma. Yaitu, Horuo, Sombano, dan Balasuna. Maka, tak heran bila dikatakan bahwa sagu adalah salah satu bentuk kedaulatan pangan di Wakatobi. Setidaknya, dahulu demikian adanya.

Pohon sagu merupakan tumbuhan yang tak perlu dipelihara khusus, tapi rumitnya memanen pati sagu, membuat harga tepung sagu menjadi lebih mahal dibandingkan beras. Sebagai tanaman konsumsi, ia tumbuh di hutan, bukan di kebun. Untuk dapat dipanen tepungnya, harus ditunggu sampai sebatang pohon sagu berumur setidaknya sekitar 8-12 tahun.

Memanen sagu dalam prosesnya membutuhkan air yang banyak. Karena itu, harus dilakukan saat musim hujan. Secara tradisional memanen sagu tak memerlukan butuh banyak alat. Sebagian malah bisa dibuat di tempat, termasuk pemarut dan penumbuk. Meski sekarang kebanyakan sudah pakai mesin, bahkan ada yang menggunakan chainsaw daripada kapak.

Tepung sagu bisa dibikin menjadi bubur sagu dan berbagai makanan olahan lainnya. Antara lain yang dikenal adalah sinole. Bentuknya mirip seperti tiwul di Jawa atau nasi kering. Dibuat dengan menyangrai campuran tepung sagu dan parutan kelapa, yang diberi air dan garam. Sinole dimakan bersama taburan gula aren. Atau, sebagai teman ikan bakar, makanan spesial di daerah timur.

Sagu sudah tak banyak diminati lagi oleh masyarakat Wakatobi. Orang-orang di sana kini umumnya lebih memilih beras, singkong, atau jagung sebagai makanan pokoknya.**

Of the twelve villages on Kadelupa Island, three of them namely, Horuo, Sombano, and Balasuna, are overgrown with sago palms (Metroxylon sago), a type of palm plant. So, it is not surprising to say that sago is a form of food sovereignty in Wakatobi. At least, it used to be.

Sago tree is a plant that does not need special care, but the complexity of harvesting sago starch makes the price of sago flour more expensive than rice. As a food crop, it grows in forests, not in plantation. To harvest the flour, it has to wait until a sago tree is at least 8-12 years old.

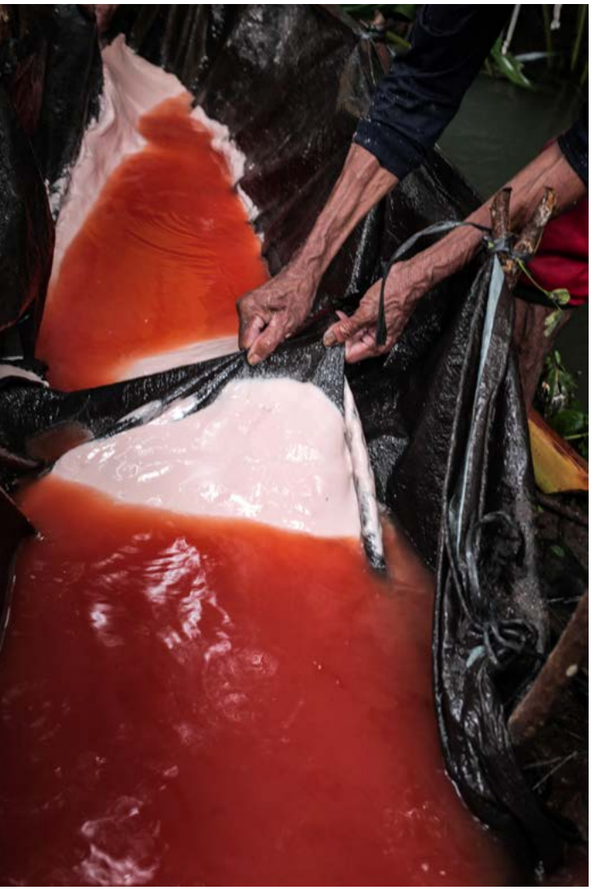
Harvesting sago requires a lot of water. Therefore, it must be done during the rainy season. Traditionally harvesting sago does not require many tools. Some can even be made on the spot, including a grater and a pounder. Although most of them currently already use machines, some even use chainsaws instead of axes.

Sago flour can be made into sago porridge and various other processed foods. Among other things that is known is sinole. The shape is similar to tiwul or dry rice in Java. It is made by roasting the mixture of sago flour and grated coconut, tossed with water and salt. Sinole is consumed with a sprinkling of palm sugar. Or, as a side dish of grilled fish, a special dish in east area.

Sago is no longer in great demand by Wakatobi community. People there now generally prefer rice, cassava, or corn as their staple food.**










Burning
96'
2
JOKOWI
ADILAH KITA

5

Nutrisi dari Laut

Nutrition from the Sea

Di pulau-pulau kecil biasanya protein hewani didominasi oleh hasil laut. Terutama, ikan dan kerang. Meskipun di suatu pulau kecil ada cukup banyak peternak, namun mengonsumsi daging ternak hanya dilakukan untuk momen-momen istimewa. Misalnya, pada saat perayaan hari-hari besar keagamaan atau ketika ada hajatan.

Wakatobi merupakan contoh lokasi yang memanfaatkan hasil laut sebagai bagian dari konsumsi kesehariannya. Tercatat,beberapa jenis hasil laut di sana adalah jenis-jenis yang di tempat lain tak lazim dikonsumsi oleh manusia.

Bukan hanya lebih sehat daripada protein hewani lainnya, keberagaman hasil laut juga telah mempertinggi kekayaan jenis olahan laut untuk dikonsumsi.**

In small islands, animal protein is usually dominated by marine products, mainly, fish and shellfish. Although there are quite a lot of breeders on a small island, livestock meat is only consumed for special occasions. For example, at the celebration of religious holidays or in a party.

Wakatobi is an example of a region that makes use of marine products as part of their daily consumption. There are several types of marine products that are not commonly consumed by humans elsewhere.

Not only healthier than other animal proteins, the diversity of marine products has also enrich of processed marine products for consumption.**

Gurita dan Olahannya

Octopus

Di Wakatobi, gurita dalam bahasa lokal disebut *simbuku*. Sementara, dalam bahasa Bajo adalah *kutta*. Sebagai bahan makanan, hanya orang-orang daratan non-Bajo saja yang mengonsumsinya. Sedangkan orang Bajo tidak, karena, menurut kepercayaan mereka, gurita sesungguhnya masih keluarga. Jadi, mereka, orang-orang Bajo, hanya menangkap dan menjual gurita, tapi tidak memakannya.

Di Desa Mantigola, Pulau Kadelupa, 100% masyarakatnya adalah orang Bajo. Mereka biasa memancing gurita di Karang Kadelupa, sebuah hamparan karang yang membentang dari sekitar Pulau Wangi-wangi sampai sekitar Pulau Tomia. Dari Desa Mantigola ke Karang Kaledupa berjarak tempuh 1 jam.

Di Karang Kaledupa penangkap gurita menginap selama dua atau tiga malam. Lalu kembali ke desa dan menjual hasil tangkapannya ke pengumpul. Si pengumpul nantinya yang akan mengirimkan gurita hasil tangkapan tersebut ke Kendari.

Harga beli dari pengumpul terbagi dalam empat kelompok, tergantung ukuran berat gurita.
- Size A, 2 kg ke atas, Rp66.000,- per kg.
- Size B, 1-1,9 kg, Rp50.000,- per kg.
- Size C, 0,6-0,9 kg, Rp40.000,- per kg.
- Size D, 0,5 kg ke bawah, Rp30.000,- per kg.

Gurita bisa dibuat menjadi beberapa macam makanan olahan. Yang masih basah atau yang baru ditangkap, diolah menjadi *simbuku ni hengollo*. Gurita utuh direbus selama 30 menit dengan dibumbui garam, dan ditambah *kau ollo* untuk menghasilkan rasa yang lebih enak.

Setelah matang, disajikan tetap utuh dan baru dipotong ketika hendak disantap. Biasanya, dimakan sebagai teman nasi atau *kasuami*.

Gurita kering yang telah dijemur selama 7-15 hari, diolah menjadi *simbuku ni siu*. Sebelum dimasak, gurita kering dipotong-potong terlebih dahulu, lalu dicuci 2-3 kali. Setelah itu, direndam selama 30 menit dan lalu direbus sampai empuk.

In Wakatobi, octopus in the local language is called *simbuku*. In Bajo language it is *kutta*. Only non-Bajo mainland people consume it as a foodstuff. Bajo people do not consume it as according to their belief, octopus is actually still a family. So Bajo people only trap and sell the octopus, but do not eat it.

In Mantigola Village, Kadelupa Island, 100% are Bajo people. They used to trap for octopus at Kadelupa Atoll, a coral reef that spreads from around Wangi-wangi Island to around Tomia Island. From Mantigola Village to Kaledupa Atoll is about 1 hour journey.

At Kaledupa Atoll, octopus trappers stay for two or three nights. Then they return to the village and sell the haul to collectors. The collector will later send the octopus haul to Kendari.

The purchasing price from collectors is divided into four groups, depending on the size of the octopus' weight.
- Size A, 2 kg and above, IDR 66.000,- per kg.
- Size B, 1-1,9 kg, IDR 50,000 per kg.
- Size C, 0.6-0.9 kg, IDR 40,000 per kg.
- Size D, 0.5 kg and below, IDR 30,000 per kg.

Octopus can be made into several kinds of processed foods. Those that are still wet or have just been trapped, are processed into *simbuku ni hengollo*. Uncut octopus is boiled for 30 minutes with salt, and added with *kau ollo* for a better taste.

Once cooked, the octopus is served uncut and sliced when is about to be consumed. Usually, it serves as side dish or *kasuami*.

Octopus that has been dried in the sun for 7-15 days is processed into *simbuku ni siu*. Before cooking, the dried octopus is cut into pieces, then washed 2-3 times. Thereafter, it is soaked for 30 minutes and then boiled until tender.

After the boiled water is one finger-joint high from the surface of the octopus, it is sprinkled



Setelah air di panci menjadi setinggi satu ruas jari dari permukaan gurita, asam jawa ditaburi. Kemudian, masakan ditunggu sampai agak kering. Pemasak akan menumis campuran bawang putih, bawang merah, dan lada. Setelah tumisan terasa enak, potongan gurita dimasukan dan diaduk sampai rata.

Daging gurita merupakan makanan yang cukup awet. Karena itu, dahulu orang Wakatobi selalu membekali diri dengan daging gurita dan kasuami bila pergi berlayar.**

with tamarind. Then, wait until the food is slightly dry. The cooker will stir fry garlic, onion, and pepper mixture. After the stir fry feels delicious, the octopus pieces are added and stirred until smooth.

Octopus meat is a quite durable food. To this end, Wakatobi people in the past always provided themselves with octopus and *kasuami* meat when sailing.**





Latu (Anggur Laut) dan Olahan

Latu (Sea Grapes)

Anggur laut atau *latu* merupakan tanaman laut yang dapat dimakan. Biasanya, tanaman ini tumbuh pada pasir di sekitar lamun (tanaman laut yang sering dikira rumput laut). Nama latinnya adalah *Caulerpa sp.*, dan merupakan algae laut yang termasuk ke dalam famili *Chorophyceae*. Dikenal juga sebagai *green caviar*.

Latu bisa dimakan mentah begitu saja, atau diolah. Olahan *latu* tradisional yang populer di Wakatobi adalah *ula-ula nu latu*. *Latu* dan *ula-ula* (kelapa goreng) dicampur, lalu diaduk hingga merata. Setelah itu, ditambahkan belimbing (*tangkulela*) yang sudah di iris tipis. *Ula-ula nu latu* biasanya disajikan oleh masyarakat pada saat *kande-kandea*, sebuah festival pangan lokal di Wakatobi.

Tak hanya enak, *latu* adalah bahan makanan yang menyehatkan. Diakui mengandung antioksidan, asam folfat, asam karbonat, dan berbagai vitamin serta nutrisi. Dengan khasiatnya yang bisa menjaga kesehatan sedemikian rupa, anggur laut dianggap sebagai makanan rahasia orang Okinawa di Jepang agar dapat berumur panjang.**

Sea grapes or *latu* are edible marine plants. Usually, this plant grows in the sand around seagrass (a marine plant that is often mistaken for seaweed). Its Latin name is *Caulerpa sp.*, and is a marine algae that belongs to the *Chorophyceae* family. Also known as *green caviar*.

Latu can be eaten raw or processed. Traditional *latu* preparations that are popular in Wakatobi are *ula-ula nu latu*. *Latu* and *ula-ula* (fried coconut) are mixed, then stirred until evenly distributed. After that, added with starfruit (*tangkulela*) which has been thinly sliced. *Ula-ula nu latu* is usually served by the community during *kande-kandea*, a local food festival in Wakatobi.

Not only delicious, *latu* is a healthy food ingredient. Recognized to contain antioxidants, folic acid, carbonic acid, and various vitamins and nutrients. With its health-promoting properties, sea grapes are considered the secret food of Okinawans in Japan to live a long life.**









Epilog
Epilogue

Timau tadu tium sinu koka
Awan mendung di ufuk Timur, tandanya hujan sudah akan turun

Kitnodan leoleo halinam kit soko hai lam kakat ties nulis nolbanam
Kita sama-sama berdoa semoga ketika kita bercocok tanam tahun ini, tanaman tumbuh dengan subur

B*eta koltiw mo hai bungdua manuk halinam pohot talanussan kithopong leleong sah koltilu*
Tanam semangka dan jagung umur pendek, rawat yang baik supaya tiba saatnya jagung dan semangka masak, kita makan bersama

Niung seitin lamau kilseko molakong setano lamau kildai
Turun di laut di saat meting membawa seko dan dai untuk menangkap ikan

Demikian syair yang dulu kerap dinyanyikan masyarakat Semau, saat momen-momen penting dalam kehidupan bertani dan mencari ikan. Menggambarkan betapa mereka mencintai tanamannya, dan bekerja keras untuk menanam, merawat, sampai memanen. Untuk bisa dinikmati bersama-sama dengan gembira.

Kekayaan pangan Nusantara mencerminkan kekayaan budaya masyarakatnya. Oleh karena itu, keberagaman pangan menjadi hal yang harus dipertahankan. Tidak semua orang harus makan nasi saja, atau jagung saja. Sagung, jagung, dan ubi harus bisa dikonsumsi oleh generasi muda. Karena, dengan memvariasikan pangan, kita menghindar dari ketergantungan terhadap pasokan pangan dari luar.**

Timautadutiumsinukoka
Cloudy sky on the horizon, the sign that the rain will fall

Kitnodanleoleohalinam kit sokohai lam kakat ties nulisnolbanam
We pray together, hoping our plants will thrive

Beta koltiw mo hai bungdua manuk halinam pohot talanussan kithopong leleong sah koltilu
Plant watermelon and short-lived corn, take good care of it so when ripen, we could eat together

Niung seitin lamau kilseko molakong setano lamau kildai
Going down to the sea at low tide season bring seko and dai for fishing

That is the old verse frequently sung by Semau Community in the important moments of farming and fishing. It describes how they love the plants, and work hard for planting, caring and harvesting the plants, to be consumed with joy.

The food wealth of the Archipelago reflects the cultural wealth of the community. As such, food diversity should absolutely be preserved. Not everyone should only eat rice or corn. Sago, corn and sweet potato should also be consumable by the younger generation. Because, by varying the food, dependency on food supply from outside can be avoided.**

Ucapan Terimakasih

Acknowledgements

Buku foto ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari orang-orang luar biasa di keempat lokasi GEF SGP Fase 6 dan Sekretariat GEF SGP. kami ingin mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada orang-orang dan lembaga di bawah ini.
This photo book was completed with the help of amazing people in all four sites of GEF SGP Phase 6 and GEF SGP Secretariat. We would like to express our deepest gratitude to the following individuals and institutions.

Pulau Semau/*Semau Island*
Kupang Batanam, Lenny, Andre, Neta, Rey, Conny, Perkumpulan Pikul, Torry, Mama Rosi, Om Calvin, Om Yopi, Ary Killa, Berto, Mama Sel, Mama Ani, Mama Lebrina, Mama Soled, Om Soled, Om Asis, Om Wempi, Mama Bea.

Wakatobi
Amriansyah, Mama Asmi, Bambang, Dita.

Nusa Penida/*Penida Island*
Komang Kamartina, Komang Ari, Bapak dan Ibu Astra, Mangku Wi (Nyoman Kodak), Nyoman Mantra, Ni Wayan Puri, I Nyoman Putu, Wayan Sinten, Ni Wayan Rame, Wayan Sitar.

Gorontalo
Agrarian Institute, Sugeng Sutrisno, Vialgrufi, Opa Nani (Saha Saini), Pak Bunaeri, Mbok Waikem, Om Epi, Mama Epi, Ude, Tei, Basi' Iri, Jefrin Husain, Jumali Maku, Ram Abdu, Mariam Jafar, Wire G, Atay, Qirani, Wating.

Sekretariat GEF SGP/*GEF SGP Secretariat*
Catharina Dwihastarini, Mei Sapto, Hery Budiarto

Warm Wishes

