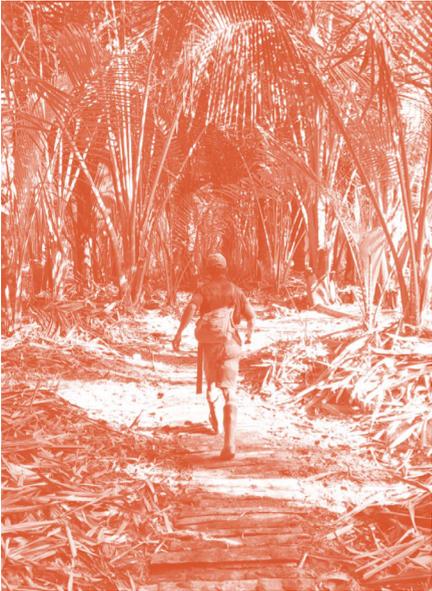




Telisik Ragam Pangan



Reyza
Ramadhan



(1)



(2)

(1)
Seorang petani memasuki kebun sagu di Desa Besulutu, Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara yang sudah menerapkan Good Agricultural Practices (GAP).

(2)
Circa 2018, Reyza bersama Kepala Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Konawe, Sulawesi Tenggara (Bapak Akbar SP., M.Si) merayakan Hari Pangan Sedunia bersama para petani dengan mengolah sagu menjadi kudapan lokal bernama Dange.

Introduksi

Gelap, berlumpur, dan padat. Itulah kesan pertama saya tentang “hutan” sagu saat pertama kali melakukan riset di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017. Pada suatu hari yang sangat terik, langkah kaki saya menuju sebuah rumah milik Kepala Desa Labela, Kabupaten Konawe, Sulawesi Tenggara. Setelah setengah hari berada di hutan sagu untuk memberikan pengarahannya untuk para ibu dan bapak petani, undangan makan siang tidak bisa ditolak. Hari itu istri Pak Kadir (kepala desa) memasak makanan istimewa yaitu ayam tawaoloho, tinira (tunas sagu), dan kopi gandu (okra). Namun, lauk pauk tersebut terasa lebih istimewa karena disajikan dengan sinonggi untuk menggantikan nasi. Sinonggi bentuknya seperti bubur sagu yang di Ambon atau Papua disebut papeda. Di Sulawesi Tenggara, sagu memang menjadi komoditas yang masih lazim dinikmati sebagai pengganti nasi sebagai sumber karbohidrat.

Memori saya kembali ke 2014 ketika meninggalkan Bandung untuk merantau ke Australia. Ingat betul bahwa salah satu yang cukup saya pikirkan adalah bagaimana menemukan beras yang saya gandrungi disana. Lucunya, beras menjadi makanan pokok yang relatif murah di benua seberang itu. Hampir tiga dekade saya dibesarkan dengan dominasi beras sebagai sumber karbohidrat utama. Maka, momen merantau di Sulawesi Tenggara medio 2017 sampai 2018 menjadi momen saya akhirnya mengeksplorasi sumber karbohidrat dari pangan lokal lain yang sudah dinikmati ratusan tahun sebelum negara kita merdeka. Saya bisa merasakan momen merdeka dari beras saat itu. Walau saya rasa saya tidak sendiri, banyak di antara kita yang hanya menikmati beras sebagai sumber karbohidrat. Selain beras, satu dekade belakang konsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu menunjukkan peningkatan yang eksponensial. Lalu, apa masalahnya?

(3)
Rasi (beras singkong) yang menjadi makanan pokok masyarakat Kampung Cireundeu, Cimahi.

Kenapa Perlu Diversifikasi?

Dalam konsep ketahanan pangan, diversifikasi pangan merupakan salah satu syarat untuk mencapai ketahanan pangan yang tangguh. Untuk negara yang memiliki tingkat biodiversitas tinggi seperti Brazil dan beberapa negara di Afrika, diversifikasi sering dijadikan pilihan sebagai langkah utama menuju ketahanan pangan.

Melalui penataan pola konsumsi yang tidak tergantung pada satu sumber pangan, masyarakat dapat menetapkan pangan pilihan sendiri, menaikkan pamor pangan lokal untuk menggantikan atau setidaknya berdampak dengan beras menjadi menu utama, dan membangkitkan ketahanan pangan keluarga masing-masing. Semua itu akan berujung pada peningkatan ketahanan pangan nasional. Selain konsumsi yang beragam juga pola produksinya akan ikut beragam. Maka, jika suatu saat terjadi kemelut salah satu bahan pangan pokok

(beras) kita tidak akan kerepotan, misal repot impor beras yang justru bisa menimbulkan eksploitasi ekonomi-politik oleh negara-negara eksportir.

Selama ini yang terjadi pada sistem ketahanan pangan kita adalah masih rendahnya tingkat diversifikasi pangan. Mayoritas masyarakat kita masih menggantungkan beras sebagai sumber pangan utamanya. Beras, sebagai pangan pokok bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, tidak hanya telah membudaya dalam pola konsumsi pangan masyarakat tapi juga dianggap memiliki citra pangan yang superior. Sementara komoditi sumber karbohidrat lain seperti sagu, singkong, sukun, dan masih banyak lagi yang biasa dikonsumsi sebagian masyarakat di masa lampau, saat ini semakin tergeser sejalan dengan perkembangan gaya hidup, ekonomi, dan disrupsi teknologi.



(3)

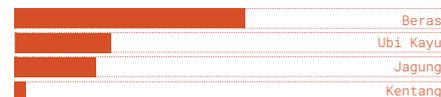
Perubahan Konsumsi dari Masa ke Masa

Jika melihat beberapa data, sebenarnya pola konsumsi pangan pokok di Indonesia cukup banyak berubah. Namun, yang menjadi patut disoroti adalah pergeseran yang signifikan dari konsumsi non-beras ke produk berbasis gandum seperti mie, roti, dan kue-kue berbahan dasar tepung terigu. Tren ini berdampak pada peningkatan impor gandum, dengan tercatat lebih dari 11 juta ton pada tahun 2017. Padahal, sagu dan beberapa bahan pangan lokal lain seharusnya memiliki peran utama sebagai sumber asupan berpati.

Perkembangan terkini pola konsumsi pangan pokok penduduk Indonesia merunut pada data SUSENAS yang diolah dari tahun 2010-2015, sebagian besar (22 provinsi dari 33 provinsi) di Indonesia memiliki pola konsumsi beras-terigu, sedangkan 11 provinsi lainnya memiliki pola konsumsi beras-terigu-ubi kayu (Provinsi DI Yogyakarta dan Maluku Utara), beras-jagung-ubi kayu (Provinsi Nusa Tenggara Timur), beras-jagung-terigu (Provinsi Gorontalo), beras-terigu-ubi kayu-sagu (Provinsi Sulawesi Tenggara dan Maluku), dan beras-terigu-ubi kayu-ubi jalar-sagu (Provinsi Papua).

DEKADE .

1950 — 1959



POLA KONSUMSI .

Pola konsumsi pangan pokok yaitu konsumsi beras mencapai 53,5%, sedangkan konsumsi ubi kayu (22,26%), jagung (18,9%), dan kentang (4,99%).

1980 — 1989



Pola konsumsi pangan pokok sudah bergeser luar biasa yaitu konsumsi beras menjadi 81,1%, sedangkan konsumsi ubi kayu 10,02% dan jagung 7,82%.

1990 — 1999



Perubahan pola konsumsi pangan pokok berlanjut, yaitu konsumsi jagung hanya sebesar 3,1% dan ubi kayu 8,83%.

2000 — 2009



Pangsa non beras (ubi kayu, jagung dan kentang) dalam pola konsumsi pangan pokok hampir tidak ada dan digantikan oleh konsumsi terigu naik 500% menjadi 10.92 kg/ kap/tahun (dalam kurun waktu 30 tahun).

Sumber:
Dinamika pola konsumsi pangan dan implikasinya terhadap pengembangan komoditas pertanian.

Kementrian Pertanian Republik Indonesia (2016)

Masa Depan Pangan Berpati

Mari kembali ke pohon sagu sebagai tanaman asli Indonesia yang sering ditemukan tumbuh di tepi sungai atau lahan basah yang tergenang secara musiman. Sagu telah lama memiliki nilai budaya yang tinggi sebagai sumber karbohidrat penting bagi para pendahulu negeri ini. Selama ratusan tahun, pati yang diekstrak dari batang sagu merupakan makanan pokok terpenting kedua setelah beras. Alfred Russel Wallace, naturalis dan antropolog terkemuka dunia, mencatat dalam karya besarnya "Malay Journal" pada tahun 1869 bahwa sagu adalah makanan pokok penduduk Maluku.

Pati sagu terutama diproduksi dan dimakan oleh masyarakat di provinsi timur Indonesia Papua dan/atau Papua Barat, Maluku, dan Sulawesi serta digunakan di beberapa provinsi di Kalimantan dan Sumatera. Satu batang sagu, dipanen saat panjangnya 6 sampai 7 meter, biasanya menghasilkan lebih dari 400 kilogram tepung sagu basah yang cukup untuk tiga orang dewasa selama setahun. Beberapa varietas sagu bahkan mampu menghasilkan 600 hingga 800 kg pati basah per batang.

Tepung sagu dapat berfungsi sebagai sumber karbohidrat alternatif dan membantu mengatasi kerawanan pangan. Terlebih pada masa paguebluk, atau bahkan pada masa yang akan datang sekalipun. Namun, sekarang, sagu bukanlah sumber karbohidrat yang disukai bahkan di bagian Timur Indonesia. Sagu hanya digunakan secara terbatas dalam hidangan tradisional atau pendamping nasi.



(4)

(4)

Circa 2017, riset awal mengenai proses produksi sagu di Kecamatan Mandonga, Kendari, Sulawesi Tenggara.



(5)

(5)

Reklame yang mempromosikan sagu sebagai komoditas unggulan. Aktivitas promosi ini dilakukan di tengah hiruk pikuk menjelang PILKADA di mana hampir semua reklame di Kota Kendari diisi dengan konten pesta demokrasi.

Kementerian Pertanian memperkirakan bahwa Indonesia memiliki sekitar 200.000 hektar di mana sagu tumbuh dan bisa didayagunakan, yang juga merupakan area tanaman terbesar di dunia. Namun, 94 persen dari potensi tersebut hanya diproduksi dan diproses di tingkat rumah tangga untuk digunakan dalam komunitas mereka sendiri. Sehingga, hanya menyisakan sebagian kecil yang diproduksi secara komersial dengan proses mekanisasi yang higienis.

Beruntungnya, Indonesia dikaruniai tidak hanya beras, tidak hanya sagu, untuk menjadi sumber karbohidrat. Data dari Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian mencatat, Indonesia punya 77 jenis tanaman pangan sumber karbohidrat. Namun, sampai saat ini belum ada sumber karbohidrat yang dapat menyaingi popularitas beras di Indonesia.

Sebagaimana diamanatkan dalam Peraturan Presiden No. 22 Tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal, bahwa upaya penganekaragaman konsumsi pangan harus berbasis sumber pangan setempat atau khas daerah. Hal ini agar diartikan bahwa pengurangan konsumsi beras tidak dapat digantikan dengan konsumsi gandum/ terigu yang hampir seluruhnya diimpor. Sementara konsumsi palma dan umbi-umbian bukan hanya sebagai pangan pilihan pengganti padi-padian tapi juga sebagai pangan berpati (*starchy foods*) yang banyak mengandung serat dan dibutuhkan tubuh untuk dikonsumsi setiap hari, seperti sagu, singkong, ubi jalar, talas, bahkan sukun, talas, dan pisang pun bisa menjadi pilihan.



(6)

(6)
Sinonggi beserta lauk pauk.

(7)
Sinonggi (bubur sagu) yang biasa disebut juga papeda di Maluku dan Papua. Awam disajikan dengan beberapa lauk pauk seperti Ayam Tawaoloho, Sayur Tinira (tunas sagu), Sayur Kopi Gandu (okra), dan Palola (terong hijau).



(7)

Peluang dan Tantangan

Berita baik yang bisa jadi pemantik semangat kita adalah banyaknya jenis pangan sumber karbohidrat lain yang bisa dibudidayakan lebih baik lagi untuk dikonsumsi oleh masyarakat meskipun dalam skala terbatas. Giat produksi olahan pangan lokal skala mikro juga terus meningkat dari tahun ke tahun baik dari sisi jumlah dan jenisnya. Bahan baku diolah menjadi tepung agar konsumen lebih mudah untuk mengolah menjadi beragam makanan. Walaupun per hari ini masih ada beberapa pekerjaan rumah

yang tersisa, seperti harga rata-rata pangan lokal saat ini kurang kompetitif dibandingkan dengan beras dan terigu karena kuantitas produksi yang masih bisa digenjut. Selain itu, upaya promosi yang sinergis juga diperlukan untuk mempengaruhi preferensi konsumsi masyarakat yang masih bergantung pada beras dan terigu. Selanjutnya, upaya kolaborasi lintas sektorlah yang mampu menjawab peluang dan tantangan tersebut.

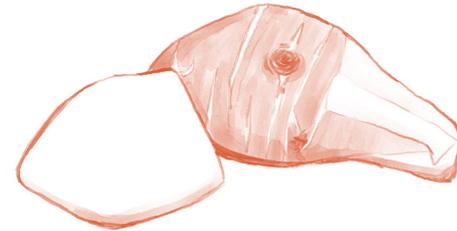
Ragam Sumber Karbohidrat



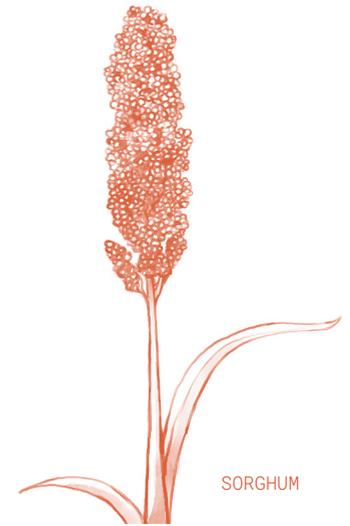
HANJELI



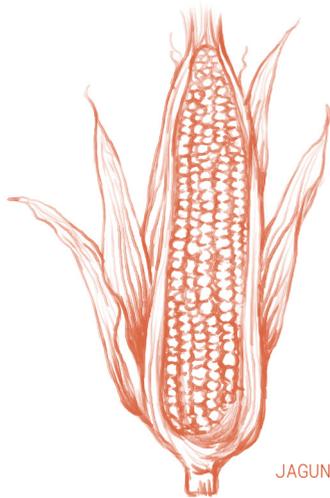
SINGKONG



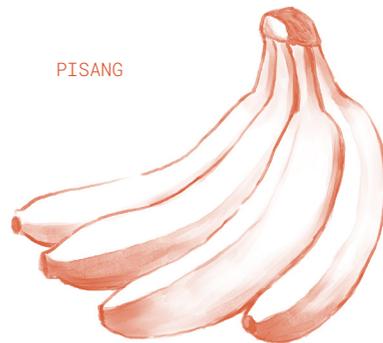
TALAS



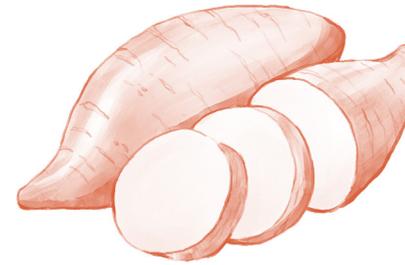
SORGHUM



JAGUNG



PISANG



UBI JALAR



UMBI GARUT



KENTANG

Sebuah Pembelajaran dari Cirendeudeu

Kembali ke Bandung, pada sebuah Minggu pagi yang cerah. Ini adalah waktu terbaik untuk merelaksasi pikiran dan perut. Setelah cukup berjalan-jalan memandangi geliat kota ini pada pagi hari dan membawa pulang kudapan favorit, surabi. Saya menyempatkan waktu untuk bertukar sapa secara daring dengan muka-muka familiar, Arifin Windarman (Ipin) dan Hardian Eko Nurseto (Seto) yang merupakan partner saya di Parti Gastronomi, sebuah kolektif kuliner yang diinisiasi untuk mendokumentasikan kekayaan ragam kuliner yang dimiliki negeri ini.

Dalam obrolan kami pagi itu, saya melontarkan isu mengenai status diversifikasi pangan di kota kesayangan kami ini. Secara singkat, kami cukup bangga karena di kota ini bisa dibilang tepung aci yang terbuat dari singkong setidaknya sama digandrunginya dengan tepung gandum. Masih bicara soal peran singkong atau awam kita sebut dengan sampeu, diskusi pagi itu pun mengarah ke Kampung Cireundeudeu. Sebuah kampung di sekitaran Leuwi Gajah, Cimahi dan dapat ditempuh dengan 40 menit berkendara dari pusat kota Bandung. Lalu apa spesialnya dari kampung ini?

Telisik punya telisik, Kampung Cirendeudeu melestarikan caranya sendiri dalam memerdekakan diri dari beras. Lebih dari 100 tahun mereka mengandalkan singkong sebagai sumber karbohidrat dan menjadi makanan pokok. Dijelaskan lebih lanjut oleh Zakiy Zulkarnaen dari Lokali yang giat mempromosikan Kampung Cireundeudeu, ternyata untuk mendapatkan kebebasan

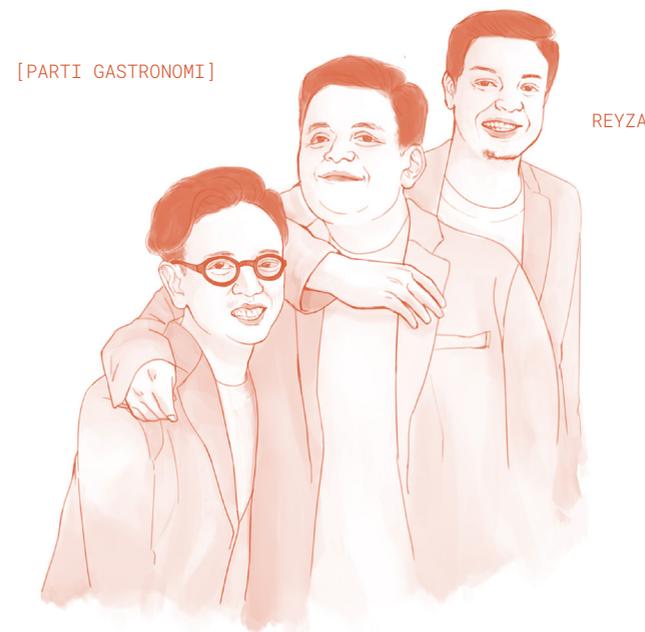
dari monopoli beras, masyarakat Cirendeudeu mulai mencari konsumsi alternatif pengganti beras sejak zaman kolonialisme. Sebenarnya, singkong bukan komoditas pertama yang dijadikan pilihan dan dieksplorasi sebagai sumber karbohidrat utama. Sampai akhirnya, masyarakat Cirendeudeu menemukan Rasi (ampas parutan singkong yang diperas dan dikeringkan sehingga menghasilkan tekstur seperti bulir beras) sebagai bentuk turunan singkong yang sesuai dengan selera dan kebutuhan gizi masyarakat.

Berpedoman pada prinsip luhur, "*Teu nyawah asal boga pare, teu boga pare asal boga beas, teu boga beas asal bisa nyangu, teu nyangu asal dahar, teu dahar asal kuat.*" Masyarakat Kampung Cireundeudeu mempunyai kesepakatan komunal untuk tidak menyerahkan diri pada satu pilihan saja, termasuk dalam hal pangan. Dipelopori oleh Ibu Omah Asnamah pada 1918, hingga kini para generasi penerusnya pun masih mengedepankan konsumsi rasi dibanding makanan pokok lainnya. Bahkan ada kepercayaan jika mereka melanggar pola konsumsi tersebut, makan akan ada pamali atau nasib sial yang diterima.

Tergugah dengan cerita menarik dari Kampung Cireundeudeu, dua kawan saya, Seto dan Ipin mencoba merakit ulang rasi dari Kampung Cireundeudeu menjadi sajian ala mereka. Sila dicoba jika tertarik, jangan lupa bagikan ceritanya, dan kita rayakan bersama kekayaan ragam pangan negeri ini!



ZAKI

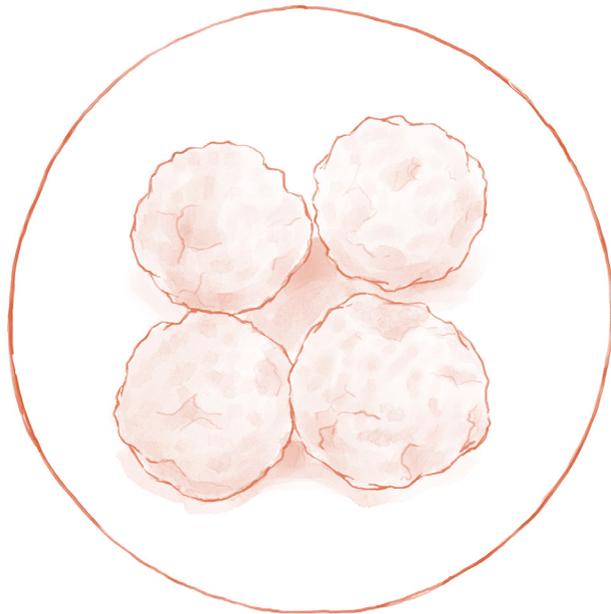


[PARTI GASTRONOMI]

REYZA

SETO

IPIN



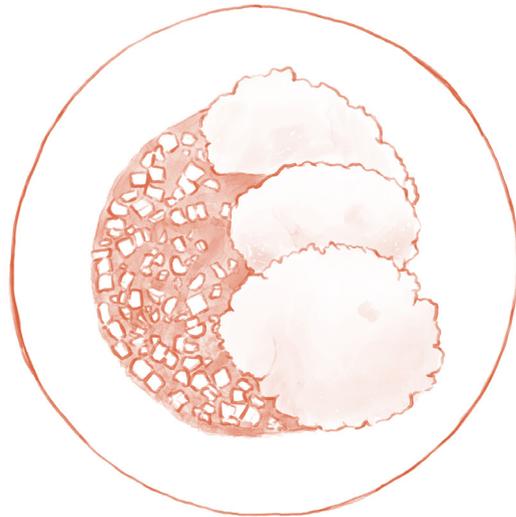
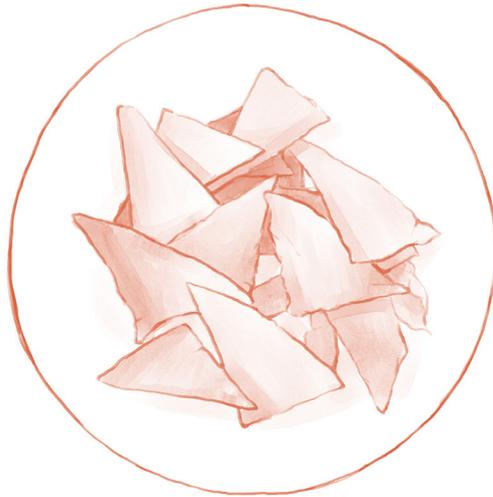
Miso Tepung Rasi Ala Seto

Bahan-bahan:

1. Tepung rasi 200gr
2. Air 300ml
3. Gula merah 1 buah
4. Garam ½ sdt

Cara membuat:

1. Aduk tepung rasi dengan air dingin.
2. Setelah teraduk rata, tambahkan garam dan masukan kedalam kukusan.
3. Kukus tepung rasi selama 10-15 menit hingga matang dan empuk, lalu tiriskan.
4. Potong dadu gula jawa, sisihkan.
5. Setelah rasi dingin, buat bola-bola sebesar bola pingpong dan isi dengan gula jawa.
6. Goreng bola-bola tadi dengan minyak panas, hingga *crispy*.
7. Miso tepung rasi siap dinikmati.



Rujak Jagung Tabur Keripik Rasi Ala Ipin

Keripik Rasi

Bahan-bahan:

1. Tepung Rasi 100 gr
2. Tepung Ketan 50 gr
3. Onion Powder 1/2 tbsp
4. Garlic Powder 1 tbsp
5. Garam 1/2 tsp
6. Air 75 ml

Cara membuat:

1. Campurkan semua bahan, kecuali air.
2. Ayak, sehingga tepung rasi butirannya semakin halus.
3. Setelah semua tepung tercampur, masukkan air sedikit demi sedikit, sambil diuleni, dan adonan tercampur dan kalis.
4. Buat bulatan dari adonan, lalu tempatkan di atas daun pisang atau plastic wrap.
5. Siapkan minyak diatas wajan dengan panas sedang.
6. Taruh plastic wrap di atas adonan bulat, lalu tekan2 dengan telapak tangan sampai setipis mungkin adonan tersebut, lalu masukkan adonan keripik rasi tersebut ke dalam minyak panas.
7. Goreng sampai kecoklatan.

Rujak Jagung Bakar

Bahan-bahan:

1. Jagung Manis 3 bh (bakar sampe kecoklatan setelah dibersihkan)
2. Cabai merah kering 10 bh
3. Cabai rawit merah 2 bh
4. Gula merah disisir 7 sdm (sesuaikan dengan selera, jika ingin lebih manis boleh ditambah)
5. Garam 1 tsp
6. Cuka masak 1 tsp
7. Kacang Tanah 100 gr (goreng sampai kecoklatan)
8. Air 300 ml

Cara membuat:

1. Pipil jagung yg sdh dibakar tadi.
2. Ulek cabai merah dan rawit dengan garam sampai halus (diblender juga boleh).
3. Panaskan air sampe mendidih, masukkan gula merah sampai larut.
4. Masukkan hasil ulekan cabai dan rawit ke dalam larutan gula panas, masukkan cuka masak. Tes rasanya.
5. Setelah tercampur, saring saus rujak, sehingga biji cabai terpisah.
6. Campurkan 3/4 dari saus rujak jagung dengan jagung bakar tadi.

Saran penyajian

Taruh rujak jagung di piring kecil atau di mangkuk, taruh keripik rasi diatasnya, tuangkan sisa saus rujak jagung diatas keripik rasi.



Sekalipun cita-cita diversifikasi pangan telah lama digaungkan, tapi perjuangannya masih terus berlanjut sampai tidak ada anak negeri yang tidur kelaparan.



Kota Kita Nanti merupakan proyek dari Goethe-Institut Bandung bekerjasama dengan Artati Sirman dan Keni Soeriaatmadja, Bandung Design Biennale dan Pot Branding House. Dengan pameran, seri lokakarya, dan publikasi yang dimana membawa 12 perspektif berbeda tentang bagaimana merancang kehidupan yang lebih berkelanjutan di Kota Bandung.

