

POLA KONSUMSI MENU SEHARI-HARI MAKANAN POKOK PEREMPUAN KELUARGA MISKIN KOTA MALANG

Titik Mutiara Kirana¹⁾, Idiek Donowarti²⁾

¹ Fakultas Teknik Industri Universitas Negeri Malang

² Fakultas Pertanian Universitas Wisnuwardhana Malang

email: idiiek2016@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the type of daily food including staple foods, side dishes, vegetables, and chili sauce as a complement consumed by women from poor families in Malang City as the data underlying further research to improve nutrition. This study uses a survey method in the form of questionnaires, interviews and developments. The results showed that the description of the staple food menu that is usually consumed by poor women in Malang City includes a variety of traditional Malang dishes consisting of staple foods, animal side dishes, vegetable side dishes, and vegetables. The staple foods that are widely consumed are white rice and empok rice. Side dishes consist of animal side dishes and vegetable side dishes derived from nuts and their processed products (tempe, tofu, jes). Vegetables are also called "Don't" such as don't clear, don't sweet, anoint, kuluban, lodeh. Complementary food as fresh, cooked chili sauce and crackers. Food ingredients that are widely used include rice, cassava, corn, various vegetables such as carrots, cabbage, spinach leaves, kale, various animal ingredients, namely beef, chicken, fish, and ducks. The presentation of daily dishes is simple according to the time of the meal

Keywords: *daily food, staple food, side dishes, vegetables, poor people*

1. PENDAHULUAN

Faktor ketersediaan pangan yang bergizi dan terjangkau masyarakat miskin Kota Malang menjadi unsur penting dalam pemenuhan asupan gizi yang sesuai di samping perilaku dan budaya dalam pengolahan pangan. Meski Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan sumber daya alamnya, bahkan beberapa tahun lalu berhasil memenuhi sendiri kebutuhan pangannya (swasembada pangan), namun ternyata masih banyak masyarakat yang belum bisa memenuhi kebutuhannya akan bahan pangan. Faktor ekonomilah yang menjadi masalahnya. Kemiskinan telah membuat banyak penduduk Indonesia memiliki akses yang sangat terbatas terhadap produk pangan yang berkualitas. Berdasarkan catatan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), jumlah penduduk yang masuk kategori miskin pada 2008 mencapai 41.7 juta jiwa. Jadi, jangan heran jika kasus gizi buruk masih sering terjadi (Safawi, 2009).

Berdasarkan fakta bahwa bagi penduduk berpenghasilan rendah di Kota Malang, produksi ternak yang merupakan pangan sumber gizi khususnya Kalsium umumnya harganya mahal sehingga makanan

yang banyak dikonsumsi di daerah tersebut terdiri atas bahan pangan serealia atau yang mengandung pati. Beras dan jagung adalah serealia yang umum dikonsumsi oleh perempuan keluarga miskin Kota Malang dengan kadar protein hanya 7 – 15%, dan akan berkurang jika digiling (Mutiara, 2008). Menu makanan pokok berbahan dasar pangan lokal merupakan strategi bahan makanan multivitamin terbaik dan berkelanjutan untuk defisiensi senyawa gizi. Mempergunakan bahan tanaman lokal sebagai bahan fortifikasi pada menu makanan pokok sehari-hari dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan murah dan berkelanjutan untuk penanggulangan kekurangan senyawa Kalsium bagi perempuan keluarga miskin di Kota Malang. Penelitian ini mencoba melakukan serangkaian kegiatan penelitian yang menyeluruh diawali dari pemetaan untuk memperoleh gambaran tentang jenis dan karakteristik menu makanan pokok yang biasa dikonsumsi perempuan keluarga miskin di Kota Malang yang dapat difortifikasi bahan pangan lokal tinggi kalsium. Selanjutnya memproduksi menu makanan pokok yang dapat difortifikasi dan membuat model/teknik

ragam menu makanan pokok yang memenuhi syarat gizi dan kesehatan, sebagai pilot project Model Pengembangan Menu makanan pokok Berfortifikasi Dalam Upaya Pencegahan Osteoporosis Perempuan Keluarga Miskin Kota Malang, yang akan dikembangkan di PKK Kota Malang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis makanan sehari-hari meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan sambal sebagai pelengkap yang dikonsumsi oleh perempuan keluarga miskin Kota Malang sebagai data mendasari penelitian selanjutnya untuk perbaikan nutrisi dalam upaya pencegahan osteoporosis.

2. METODE PENELITIAN

Keseluruhan implementasi penelitian menggunakan dua jenis rancangan penelitian, yaitu survey dan pengembangan

Penelitian Survey

Rancangan penelitian

Rancangan penelitian survey bertujuan untuk memperoleh data informasi tentang karakteristik menu makanan pokok yang dikonsumsi perempuan keluarga miskin di Kota Malang. Melalui survei akan diperoleh: (1) data jenis menu makanan pokok (2) data karakteristik fisik menu makanan pokok; (3) data karakteristik bahan utama & bahan tambahan; (4) data teknik pengolahan dan penyajian (5) data higiene dan sanitasi menu makanan pokok

Subyek penelitian

Subyek penelitian untuk memperoleh data karakteristik Pengembangan Menu makanan pokok Lokal Berfortifikasi daun Kelor adalah perempuan keluarga miskin di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara berstrata menurut pembagian wilayah guna memperoleh sampel yang representatif dan mewakili daerah populasi.

Masing-masing wilayah ditentukan secara random. Kota Malang terdiri dari 5 kecamatan dan setiap kecamatan akan diwakili oleh 20 perempuan keluarga miskin, sehingga total sampel adalah 100 orang. Distribusi sampel seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Sampel Penelitian

No.	Kecamatan	Jumlah
1	Lowokwaru	20
2	Blimbing	20
3	Kedungkandang	20
4	Sukun	20
5	Klojen	20
Total		100

Variabel Penelitian

Berdasarkan data dan analisis karakteristik menu makanan pokok berikut disajikan variabel, indikator dan jenis instrumen.

Tabel 2. Variabel, indikator dan instrumen penelitian

No	Variabel	Sub. Variabel	Indikator	Instrumen
1	Karakteristik menu makanan pokok	Jenis menu makanan pokok	<ul style="list-style-type: none"> Makana Pokok Laauk Pauk Sayuran Jajanan Minuman 	Lembar observasi
		Data karakteristik fisik menu makanan pokok	<ul style="list-style-type: none"> Rasa Warna Bentuk Penyajian 	Lembar observasi
		Karakteristik bahan utama	<ul style="list-style-type: none"> Jenis komoditas yang digunakan sebagai bahan utama 	Wawancara
	Teknik pengolahan		<ul style="list-style-type: none"> Proses persiapan Proses pengolahan Proses penyajian 	Observasi dan wawancara

Instrumen Penelitian

Terdapat 3 macam instrumen digunakan sebagai alat untuk menjaring data yang diperlukan dari lapangan, yaitu lembar observasi, angket, dan wawancara.

Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk menjaring data terhadap menu makanan pokok yang dikonsumsi, terutama dari jenis dan sisi penampilan fisik (higine dan sanitasi) dari menu makanan pokok yang diamati.

Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menggali informasi yang lengkap meliputi: bahan dasar/utama dan bahan tambahan (food additive) pada menu makanan pokok, serta teknologi pengolahan.

Angket

Angket dimaksudkan untuk uji hedonik untuk menu makanan pokok lokal yang telah difortifikasi dengan daun kelor yang meliputi: Uji mutu dan uji kesukaan

Analisis Data Pertama

Analisis data hasil dilakukan dalam rangka memperoleh kepastian tentang gambaran masing-masing aspek yang dikaji dalam penelitian ini. Untuk itu ada beberapa langkah yang dilakukan dalam melakukan analisis data yaitu:

Seleksi Data

Seleksi data dilakukan untuk memudahkan penilaian apakah data-data yang diperlukan dalam penelitian ini sudah memenuhi kebutuhan. Oleh karena itu data yang dipertimbangkan dalam penelitian ini adalah data-data penting yang obyektif atau tidak bias.

Klasifikasi

Kegiatan untuk mengelompokkan data didasarkan pada pertimbangan peneliti berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Karena itu data hasil observasi maupun wawancara dalam pengelompokannya dilakukan menurut klasifikasi permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini.

Analisis Data Kedua

Data hasil penelitian yang berhasil dikelompokkan menurut permasalahan yang dikaji, selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Karena itu informasi yang dijaring dari penelitian ini sebelum dianalisis, ditransfer dalam bentuk angka sehingga memudahkan untuk menarik kesimpulan.

Interpretasi Data

Interpretasi data dilakukan dalam rangka untuk mencari pengertian terhadap hasil pengolahan data, sehingga membentuk sebuah temuan ilmiah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

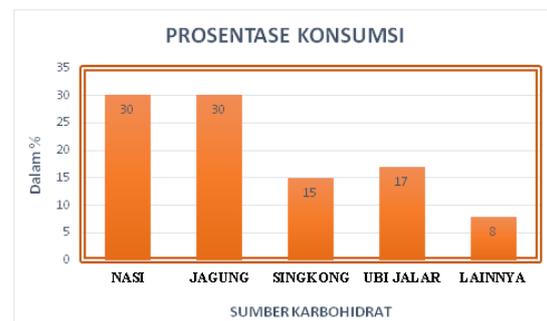
Gambaran mengenai Menu makanan pokok yang biasa dikonsumsi perempuan keluarga miskin kota Malang meliputi : 1) makanan pokok, 2) lauk pauk, dan 3) sayuran.

Makanan pokok

Dalam porsinya yang paling banyak jumlahnya dan merupakan sumber karbohidrat. Bahan yang biasanya digunakan, beras, jagung, singkong, ubi jalar, dan lainnya.

Nasi adalah beras (atau kadang-kadang sereal lain) yang telah direbus (dan ditanak). Penanakan diperlukan untuk membangkitkan aroma nasi dan membuatnya lebih lunak tetapi tetap terjaga konsistensinya. Pembuatan nasi dengan air berlebih dalam proses perebusannya akan menghasilkan bubur.

Warna nasi yang telah masak (tanak) berbeda-beda tergantung dari jenis beras yang digunakan. Pada umumnya, warna nasi adalah putih bila beras yang digunakan berwarna putih. Beras merah atau beras hitam akan menghasilkan warna nasi yang serupa dengan warna berasnya. Kandungan amilosa yang rendah pada pati beras akan menghasilkan nasi yang cenderung lebih transparan dan lengket. Ketan, yang patinya hanya mengandung sedikit amilosa dan hampir semuanya berupa amilopektin, memiliki sifat semacam itu. Beras Jepang (japonica) untuk sushi mengandung kadar amilosa sekitar 12-15% sehingga nasinya lebih lengket daripada nasi yang dikonsumsi di Asia Tropika, yang kadar amilosanya sekitar 20%. Pada umumnya, beras dengan kadar amilosa lebih dari 24% akan menghasilkan nasi yang 'pera' (tidak lekat, keras, dan mudah terpisah-pisah).



Gambar 1. Sumber karbohidrat dalam menu makanan yang dikonsumsi perempuan miskin Kota Malang

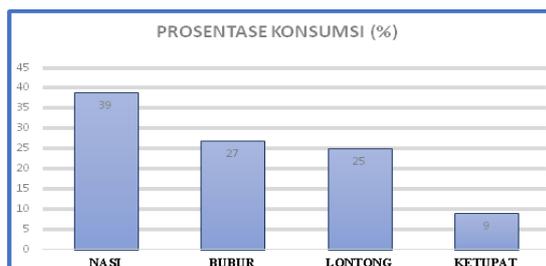
Bahan dasar makanan yang digunakan sebagai makanan pokok sebagian besar adalah beras, tetapi ada juga yang menggunakan bahan lainnya seperti jagung, ketela rambat, singkong, keladi, dsb. Bahan tersebut merupakan hasil daerah setempat yang mudah diperoleh.

Pada umumnya makanan yang biasa dikonsumsi perempuan keluarga miskin kota Malang saat ini adalah nasi tanpa campuran bahan pokok lainnya, ini disebut dengan nasi biasa yang dibuat melalui proses dikukus, diaron dan dikukus lagi sampai matang.

Selain nasi tanpa dicampur dengan bahan lain, beberapa perempuan keluarga miskin kota Malang mengkonsumsi nasi dicampur dengan bahan lain, misalnya Nasi jagung (Nasek empog) adalah variasi nasi khas bagi masyarakat Malang yang merupakan pengaruh dari daerah Madura. Nasi ini terdiri dari nasi putih yang dicampur dengan biji jagung yang telah dimasak bersama dengan nasi tersebut. Nasi jagung sama dengan nasi putih biasa dimakan dengan lauk-pauk lainnya. Kedua nasi tersebut merupakan nasi yang tergolong ke dalam Nasi Tak Berbumbu.

Ketupat atau kupat adalah makanan pokok yang juga dikonsumsi oleh perempuan keluarga miskin kota Malang. Hidangan ini berbahan dasar beras yang dibungkus dengan selongsong terbuat dari anyaman daun kelapa (janur). Ketupat paling banyak ditemui pada saat perayaan Lebaran, ketika umat Islam merayakan berakhirnya bulan puasa.

Lontong juga merupakan makanan pokok yang dapat dijumpai. Hidangan ini terbuat dari beras yang dikukus di dalam bungkus dari daun pisang. Walau makanan ini mirip dengan ketupat, lontong lebih sering ditemukan di banyak rumah makan di Malang. Ini disebabkan karena cara pembuatan lontong yang lebih mudah dari ketupat. Karena dikukus dalam daun pisang, lontong dapat berwarna hijau di luarnya, sedangkan berwarna putih di dalamnya. Lontong banyak ditemui di berbagai daerah di Malang sebagai pengganti nasi putih. Walau juga dibuat dari beras, lontong memiliki aroma yang khas.



Gambar 2. Jenis olahan dari sumber karbohidrat yang dikonsumsi perempuan miskin Kota Malang

Lauk Pauk

Merupakan teman nasi dalam porsi yang kecil. Biasanya terdiri dari lauk pauk hewani yang berasal dari unggas, telur, ikan-ikanan dan lauk pauk nabati yang berasal dari kacang-kacang seperti tempe dan tahu yang diolah menjadi berbagai jenis hidangan.

Lauk pauk hewani

Lauk pauk merupakan makanan yang sebagian besar dibuat dari bahan hewani yang diberi bumbu dan diolah dengan berbagai teknik pengolahan, kadang-kadang ada yang dicampur dengan sedikit sayuran.

Bahan makanan lauk pauk hewani yang biasa dikonsumsi oleh penduduk di Malang dapat dikelompokkan berdasarkan asal bahan tersebut, yaitu:

Unggas

Bebek merupakan salah satu jenis daging yang digunakan sebagai bahan makanan yang berasal dari unggas selain ayam. Contoh pemanfaatannya sebagai hidangan antara lain dengan digoreng dan dipanggang (Pradata dan Ariestya, 2008). Selain itu telurnya pun dimanfaatkan sebagai telur asin.

Ikan

Ikan adalah salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia. Karena selain kandungan proteinnya tinggi, kadar kolesterol yang bisa ditimbulkannya juga sedikit.

Pepes merupakan suatu cara mengolah bahan makanan (biasanya untuk ikan) dengan bantuan daun pisang untuk membungkus ikan beserta bumbunya. Semua lalu dibungkus dengan daun pisang dan disemat dengan 2 buah bambu kecil di setiap ujungnya. Bungkus ini lalu dibakar (dipepes) di atas api atau bara api dari arang sampai mengering.

Botok (bahasa Jawa bothok) adalah makanan khas yang juga terdapat di Malang raya yang terbuat awalnya dari ampas kelapa yang sudah diambil sarinya (santan). Pada awalnya botok yang terbuat dari ampas kelapa ini dimasak, agar ampas kelapa yang masih bergizi ini tidak dibuang. Bothok pada saat ini dimodifikasi juga dengan petai cina, tahu, teri, udang atau bahkan larva tawon/lebah (dikenal sebagai bothok tawon) (Didi 2015)

Tabel 3. Jenis Lauk Pauk Hewani dan Penyajiannya

No	Nama Hidangan	Bahan	Teknik Pengolahan	Cara Pengajian
1	Ayam goreng	Ayam	Diungkep,dig oreng	Menggunakan piring datar
2	Kare Ayam	Ayam	Direbus	Menggunakan mangkuk
3	Ayam kecap	Ayam	Direbus	Menggunakan piring cekung
4	Semur Ayam	Ayam	Direbus	Menggunakan mangkuk
5	Pindang Tongkol Bumbu	Pindang Tongkol	Digoreng, ditumis	Menggunakan piring datar
6	Ikan goreng	Ikan	Digoreng	Menggunakan piring datar
7	Tumis kerang	Kerang	Ditumis	Menggunakan piring cekung
8	Tumis pindang	Ikan pindang	Digoreng, ditumis	Menggunakan piring cekung
9	Ikan bumbu bali	Ikan	Digoreng, ditumis	Menggunakan piring datar
10	Telur Petis	Telur	Rebus, tumis	Menggunakan piring cekung
11	Tongkol bumbu bali	Pindang tongkol	Digoreng, direbus	Menggunakan piring datar
12	Oseng-oseng belut	Belut	Ditumis	Menggunakan piring datar
13	Pelas Tongkol	Pindang tongkol	Dikukus	Menggunakan piring datar
14	Pepes Tongkol	Pindang tongkol	Dikukus	Menggunakan piring datar
15	Telur dadar	Telur	Digoreng	Menggunakan piring datar
16	Ikan sayur	Bandeng / tongkol	Direbus	Menggunakan mangkuk

Sumber: Hasil olahan data

Lauk Pauk Nabati

Tempe adalah makanan tradisional yang terbuat dari kacang kedelai yang populer di Indonesia, yang juga dibuat dengan cara fermentasi kacang kedelai.

Selain tempe kedelai, tempe kacang, tahu dan menjes juga merupakan salah satu bahan lauk pauk nabati yang biasa diolah oleh perempuan keluarga miskin kota Malang.

Tabel 4. Jenis Lauk Pauk Nabati dan Penyajiannya.

No	Nama Hidangan	Bahan	Teknik Pengolahan	Cara Penyajian
1	Mendol	Tempe	Digoreng	Menggunakan piring datar
2	Tempe kuah	Tempe	Dikukus & direbus	Menggunakan mangkuk
3	Tahu + tempe bumbu bali	Tahu, tempe	Digoreng, ditumis	Menggunakan piring datar
4	Tahu/tempe goreng	Tahu, tempe	Digoreng	Menggunakan piring datar
5	Kotoan tahu tempe	Tempe, tahu, ikan asin	Rebus	Menggunakan piring datar
6	Tempe gr tepung	Tempe, terigu	Digoreng	Menggunakan piring datar
7	Dadar jagung	Jagung muda	Digoreng	Menggunakan piring datar
8	Botok tahu/tempe	Tahu, tempe, lamtoro, kelapa muda	Dikukus	Menggunakan piring datar
9	Perkedel kentang	Kentang	Digoreng	Menggunakan piring datar
10	Tahu/tempe bacem	Tahu / tempe	Direbus, digoreng	Menggunakan piring datar
11	Tempe bali	Tempe	Tumis	Menggunakan piring datar
12	Tahu Oseng	Tahu	Tumis	Menggunakan piring datar
13	Kering tempe	Tempe	Gorengm tumis	Menggunakan piring datar
14	Perkedel tahu	Tahu, telur	Goreng	Menggunakan piring datar
15	Orem-orem	Tahu, tempe	Direbus	Menggunakan mangkuk

Sumber: Hasil olahan data

Sayur-sayuran

Sayuran sebagai hidangan yang banyak mengandung vitamin dan mineral seperti sayuran yang berasal dari daun, bunga, buah, batang, tunas, dan umbi-umbian atau akar-akaran.

Sayuran yang banyak dikonsumsi biasanya dari bahan segar yang merupakan hasil bumi setempat atau mudah diperoleh di

pasar. Bahan sayur diolah sedemikian rupa menjadi berbagai jenis hidangan yang dikelompokkan sebagai sayuran tidak berkuah, sayuran berkuah sedikit dan sayuran berkuah banyak. Dari bahan yang digunakan sayuran dapat dikelompokkan menjadi sayuran dari bahan sayur saja, sayuran dicampur dengan bahan hewani, dan sayuran yang dicampur dengan bahan nabati.

Sayuran yang banyak dikonsumsi biasanya dari bahan segar yang merupakan hasil bumi atau mudah diperoleh di pasar. Bahan sayur diolah sedemikian rupa menjadi berbagai jenis hidangan yang dikelompokkan sebagai sayuran berkuah dan tidak berkuah.

Pecel adalah makanan yang terbuat dari rebusan sayuran berupa bayam, tauge, kacang panjang, kemangi, daun turi, krai (sejenis mentimun) atau sayuran lainnya yang dihidangkan dengan disiram sambal pecel. Pecel sering juga dihidangkan dengan rempeyek kacang, rempeyek udang atau lempeng beras. Selain itu pecel juga biasanya disajikan dengan nasi putih yang hangat ditambah daging ayam atau jeroan. Cara penyajian bisa dalam piring atau dalam daun yang dilipat yang disebut pincuk. Masakan ini mirip dengan gado-gado, walau ada perbedaan dalam bahan-bahan yang digunakan. Rasa pecel yang pedas menyengat menjadi ciri khas dari masakan ini (Pratama dan Nanit, 2008).

Lalap adalah sayur-sayuran yang biasa disajikan beserta masakan. Lalap biasa dimakan bersama nasi dan lauk-pauk lainnya (ikan goreng, sambal, dan sebagainya). Sayur-sayuran yang biasa digunakan antara lain selada, kacang panjang, ketimun, tomat, daun pepaya, daun singkong dan kemangi. Sayur-sayuran ini biasanya dihidangkan dalam keadaan mentah atau untuk sayur-sayuran seperti daun singkong dan daun pepaya sebelumnya direbus terlebih dahulu.

Table 5. jenis sayuran dan penyajiannya

No	Nama Hidangan	Bahan	Teknik Pengolahan	Cara Penyajian
1	Soup	Wortel, buncis, kubis	Direbus	Menggunakan mangkuk
2	Lodeh Nangka	Nangka muda, k. Panjang, tahu	Direbus	Menggunakan mangkuk
3	Lodeh Campur	Terong, tahu, tempe	Direbus	Menggunakan mangkuk
4	Tumis Pare	Pare	Ditumis	Menggunakan piring cekung
5	Rawon Labu	Daging, labu siam	Direbus	Menggunakan mangkuk
6	Sayur labu siam	Labu siam, udang	Direbus	Menggunakan mangkuk
7	Tumis Tauge	Tauge + Tahu	Ditumis	Menggunakan piring cekung
8	Tumis Sawi	Sawi, ebi, soun	Ditumis	Menggunakan piring cekung
9	Tumis kangkung	Kangkung	Ditumis	Menggunakan piring cekung
10	Sayur Bening	Buncis (+daging)	Direbus	Menggunakan mangkuk
11	Sayur Asam	K. panjang, tauge kedelai, kubis	Direbus	Menggunakan mangkuk
12	Soto Labu	Labu	Direbus	Menggunakan mangkuk
13	Urap-urap	D.singkong, kc. Panjang	Direbus	Menggunakan piring cekung
14	Bobor daun singkong	Daun singkong	Direbus	Menggunakan mangkuk
15	Sayur asem- asem	Buncis, k.panjang, wortel, daging sapi	Direbus	Menggunakan mangkuk
16	Tumis bayam	Bayam	Ditumis	Menggunakan piring cekung
17	Sayur rebung	Rebung, kc panjang	Direbus	Menggunakan mangkuk
18	Bobor daun singkong	Daun singkong	Direbus	Menggunakan mangkuk
19	Tumis sayuran	Wortel, buncis, brokoli, d bawang, udang	Ditumis	Menggunakan mangkuk
20	Sayur Manisah	Labu siam	Direbus	Menggunakan mangkuk
21	Kare Rebung	Rebung	Direbus	Menggunakan mangkuk
22	Lodeh nangka muda	Nangka muda	Direbus	Menggunakan mangkuk
23	Pecel	Tauge, kubis, sawi	Dikukus, digoreng	Menggunakan piring cekung

24	Acar	Ketimun, wortel	Ditumis, diungkep	Menggunakan mangkuk
25	Sambal goreng rebung	Rebung	Ditumis, direbus	Menggunakan mangkuk
26	Asem-asem belimbing	Buncis, wortel, belimbing wuluh	Direbus	Dimangkuk
27	Cah sawi	Sawi, wortel, jagung manis	Ditumis	Menggunakan piring cekung
28	Kuluban	D.singkong, daun kenikir, d.pepaya, selada air	Direbus	Menggunakan piring datar

Sumber : Hasil Olah Data

4. KESIMPULAN

Menu makanan pokok yang biasa dikonsumsi perempuan keluarga miskin kota Malang meliputi ragam hidangan tradisional Malang yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani, lauk pauk nabati, sayuran, dan sambal sebagai pelengkap. Makanan pokok yang banyak dikonsumsi adalah nasi putih dan nasi empok. Lauk pauk terdiri dari lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati yang berasal dari kacang-kacangan dan hasil olahannya (tempe, tahu, menjes). Sayuran disebut juga dengan “Jangan” seperti jangan bening, jangan manisah, urap, kuluban, lodeh. Pelengkap berupa sambal mentah dan sambal matang serta kerupuk. Bahan makanan yang banyak digunakan antara lain, beras, singkong, jagung, berbagai sayuran seperti wortel, kubis, daun bayam, kangkung, berbagai bahan hewani yaitu sapi, ayam, ikan, dan itik. Penyajian hidangan sehari-hari bersifat sederhana sesuai dengan waktu makan.

5. REFERENSI

Didi, D. 2015. *62 Masakan Lezat Untuk Menu Sehari-hari*. Jakarta. Fmedia.

Pradata, Y. dan Ariesty, R.I. 2008. *Masakan Ayam Favorit*. Jakarta Selatan. PT Agromedia Pustaka.

Pratama, M. dan Nanit. 2008. *505 Masakan Nusantara Favorit*. Yogyakarta. Gradien Meediatama.

Safawi, Z. 2009. *Memutus Rantai Gizi Buruk*. <http://www.republika.co.id/koran>

Wikipedia. 2008. *Kabupaten Malang*. <http://id.wikipedia.org/wiki/>. Diakses tanggal 29 Desember 2008.

MAKANAN POKOK		
	NASI KUNING	NASI BIASA
LAUK PAUK		
	BOTOK	AYAM BAKAR
		
	PEPES IKAN	SATE KOMOH
SAYURAN/JANGAN		
	URAP	LODEH