

Mahasiswa UMM Kenalkan Cara Mengolah Makanan Sehat dengan Demo Masak

Kamis, 10-08-2017

MUHAMMADIYAH.OR.ID, MALANG – Tubuh yang sehat berasal dari konsumsi serta pola makan yang sehat pula. Dikemas dalam demo masak, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) yang tergabung dalam Kuliah Kerja Nyata (KKN) 69 mulai mensosialisasikan pola makan dan budaya konsumsi makanan yang sehat pada masyarakat Desa Talangsuko, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang.

Koordinator kegiatan tersebut, Sastriani Al Hasan menyatakan, makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang mau tidak mau harus terpenuhi. Dengan itu, pola makan serta budaya mengonsumsi makanan menjadi suatu hal yang sangat penting untuk diketahui oleh setiap ibu rumah tangga. Dengan mengangkat tema 'Kesehatan Menentukan Masa Depan Anda' KKN 69 UMM ingin memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan dimulai dari pola makan sehari-hari.

Menurutnya masih ada beberapa kesalahpahaman tentang pengolahan makanan yang biasa dilakukan ibu rumah tangga ketika menyiapkan makanan sehari-harinya. "Kita kemas dalam demo masak karena ini merupakan metode yang unik untuk menyampaikan dan mensosialisasikan pada ibu-ibu dilingkungan Desa Talangsuko ini," ujarnya saat ditemui disela-sela kegiatannya, Rabu (9/8).

Tidak hanya itu, ibu rumah tangga disekitar Desa Talangsuko ini juga disosialisasikan tentang manfaat penggunaan bahan-bahan disekitarnya untuk menjadi bumbu masakan sehari-hari. "Masyarakat diharapkan dapat mempraktekkan apa yang sudah diajarkan dalam demo masak tersebut dan memberikan inovasi makanan kaya gizi bagi anggota keluarga di rumah," jelas Hasan.

Ia berharap kedepannya akan dibuat warung sehat yang dioperasikan oleh ibu-ibu disekitar Desa Talangsuko ini agar kebiasaan pola konsumsi yang kurang baik mulai berkurang secara perlahan.

Salah satu pemateri pada kegiatan tersebut Ilya Ruchana menjelaskan, untuk membuat makanan yang sehat tidak perlu bingung dan tidak perlu menggunakan bahan yang mahal harganya. Cukup dengan menggunakan bahan sehari-hari disekitar kita saja. Ilya mencontohkan beberapa makanan rumahan yang mudah dibuat dan tanpa bahan pengawet serta menggunakan bahan yang murah. "Seperti contohnya tahu fantasi atau rolade tahu, keduanya menggunakan bahan dasar tahu yang mudah ditemukan. Selain sehat tahu juga murah dan mudah ditemukan," jelas Ilya yang juga pemilik warung Sukaku Alami di Kota Batu.

Selain murah, lanjut Ilya, beberapa makanan yang ada disekitar kita dapat berkhasiat untuk kesehatan tubuh juga. Makanan yang sehat adalah makanan yang tanpa pengawet dan bisa dikonsumsi dalam satu kali makan. Dengan begitu makanan tidak tersisa dan dapat membuat yang baru jika diinginkan. **(Syifa)**

Kontributor : Abdul Jalil Mursyid