

RESEP MASAKAN

Topic: Food

Authentic Reading:

“TUMIS BUNCIS JAGUNG MUDA, RESEP PILIHAN UNTUK PERKUAT DAYA TAHAN TUBUH” (Kompas, March 30, 2020)

Introduction

Nutritious food can strengthen one’s immune system. In this lesson, you will read a short article that will teach you how to cook a healthy Indonesian dish.





Learning Objectives

Learners will be able to:

- *Identify the ingredients and cooking method*
- *Use connector of cause and effect “oleh karena itu”*
- *Use conjunctive adverb “selain itu ...” to show addition*
- *Give an instruction on how to cook a recipe*
- *Use commonly used adverbs for cooking*
- *Ask people about a recipe in details*

Persiapan

Diskusikan pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dalam kelompok kecil!

	<p>MAKANAN</p> <p>Diskusikan dengan teman!</p> <ol style="list-style-type: none">1. Apa nama sayur di samping kiri ini?2. Apa saja manfaat sayuran?3. Teknik memasak apa saja yang Anda bisa?<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Menggoreng (goreng)<input type="checkbox"/> Merebus (rebus)<input type="checkbox"/> Mengkukus (kukus)<input type="checkbox"/> Menumis (tumis)<input type="checkbox"/> Memanggang (panggang)<input type="checkbox"/> Membakar (bakar)4. Apa resep favorit Anda?
	

KESEHATAN

1. Apa hubungan makanan dan kesehatan?
2. Bagaimana menjaga ketahanan tubuh atau daya tahan tubuh (*immune system*)?
3. Apa fungsi daya tahan tubuh?

PREDIKSI

Anda akan membaca tulisan singkat yang berjudul “Tumis Buncis Jagung Muda, Resep pilihan untuk Perkuat Daya Tahan Tubuh.” Kira-kira apa saja isi tulisan ini? Tulis prediksi Anda!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Penyajian

Bacalah artikel di bawah ini dengan cepat dan berikan tanda [X] di belakang prediksi Anda yang benar!

Tumis Buncis Jagung Muda, Resep Untuk Perkuat Daya Tahan Tubuh Kompas, 30 Maret 2020

PEMENUHAN kebutuhan gizi dapat diusahakan dengan selalu menyediakan menu sayur di rumah. Terlebih pada kondisi saat ini, ketika wabah Covid-19 sedang melanda Indonesia. Oleh karena itu, asupan sayuran diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Banyak jenis masakan sayur yang dapat dibuat dengan mudah dan tidak membutuhkan waktu lama. Salah satunya, tumis buncis jagung muda.

Buncis mempunyai banyak manfaat, antara lain menjadi kesehatan jantung dan pembuluh darah, menyehatkan, dan melancarkan saluran pencernaan. Hal itu karena buncis mengandung karbohidrat kompleks dan serat. Selain itu, buncis bermanfaat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memelihara kesehatan mata karena kandungan vitamin A. Berikut ini cara membuatnya:

Bahan:

250 gram buncis, iris serong
3 buah jagung muda, iris serong
3 buah bakso sapi
3 siung bawang putih, cincang kasar
2 buah cabai merah keriting, iris serong
2 buah cabai rawit, iris serong
Garam, gula, dan merica secukupnya
Minyak goreng untuk menumis

Cara Membuat:

Tumis bawang putih, cabai rawit, cabai merah keriting, dan bakso sapi sehingga harum. Masukkan jagung muda, kemudian buncis. Kemudian beri air secukupnya. Bumbui dengan garam, merica, dan gula secukupnya. Masak hingga buncis layu (jangan terlalu matang, biarkan sayur masih terasa renyah agar vitaminnya tidak hilang).

Durasi memasak: ± 20 menit

Latihan - *Interpretive Mode*





Pemahaman Bacaan: Bacalah artikel sekali lagi dan kerjakan tugas di bawah ini!







1. Bagian Pengantar: Benar atau salah? Jika salah, apa yang benar?

No	Pernyataan	Benar	Salah	Jika salah, apa yang benar?
a	Sayuran merupakan makanan bernutrisi			
b	Makanan bergizi sangat berguna/bermanfaat khususnya saat musim penyakit menular			
c	Makan sayuran dapat meningkatkan daya tahan tubuh			
d	Perlu waktu lama untuk memasak sayuran			
e	Buncis baik untuk kesehatan tulang			
f	Buncis memiliki banyak serat			

2. Menurut bagian pengantar, mengapa tumis buncis jagung muda menjadi resep pilihan untuk ditampilkan?

3. Tulislah nama bahan di bawah gambar yang tepat!

1		2	
3		4	

5		6	
7		8	
9		10	

Latihan Kosakata, Struktur dan Tata Bahasa

Connector of cause and effect, “oleh karena itu”

Conjunctive adverb “selain itu ...” to show addition

Contoh dari bacaan:

“Oleh sebab itu, asupan sayur diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.”

“Selain itu, buncis bermanfaat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memelihara kesehatan mata karena kandungan vitamin A.”

Lengkapi kalimat di bawah ini dengan frasa penghubung yang sesuai!

1. Makanan yang bergizi dapat meningkatkan daya tahan tubuh. _____ makanan yang bernutrisi baik untuk pertumbuhan.
2. Dewasa ini, penyakit menular dapat mengancam kesehatan banyak orang. _____ setiap orang harus berusaha untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh.
3. Buah Jeruk sangat kaya dengan kandungan vitamin C. _____ buah ini baik untuk dimakan setiap hari.
4. Bahasa Indonesia merupakan bahasa persatuan. _____ bahasa Indonesia menampilkan beragam kekayaan bangsa.
5. Saya ingin menyiapkan makan malam tetapi tidak ada bahan makanan di dapur. _____ saya memutuskan untuk memasak mi instan saja.

Kosakata untuk memasak

Dalam konteks memasak, apa saja yang bisa Anda....

1. iris? cabai, _____, _____
2. cincang? bawang putih, _____, _____
3. bumbu? daging, _____, _____
4. beri? air, _____, _____
5. tumis? buncis, _____, _____
6. masukkan? garam, _____, _____
7. masak? sayur, _____, _____

Adverbia untuk memasak

Adverbia menjelaskan verba. Adverbia atau kata keterangan menjelaskan kata kerja.

Contoh dari bacaan:

Bumbu dengan garam, merica dan gula **secukupnya**

Tumis bawang putih, cabai rawit, cabai merah keriting, dan bakso sapi **hingga harum**
Masak hingga buncis layu

Gunakan adverbia untuk memasak ini dalam latihan berikutnya!

Latihan - *Presentational and Interpersonal Mode*

A. *Presentational skills*

1. Tontonlah video clip di bawah ini! Tidak ada narasi.

<https://klasika.kompas.id/baca/resep-tumis-buncis-jagung-muda/>

2. Isilah video ini dengan suara Anda sesuai dengan resep yang baru saja dipelajari! Buatlah presentasi semenarik mungkin.

B. *Interpersonal skills*

Wawancarailah teman sekelas mengenai resep sederhana yang bisa mereka buat. Ikutilah langkah-langkah berikut:

1. Buatlah daftar pertanyaan untuk menanyakan informasi yang bisa digunakan untuk melengkapi tabel di bawah ini!

2. Lengkapilah tabel berikut ini dengan menggunakan informasi dari teman!

Nama Resep: _____		
Oleh: _____		
Keterangan tentang resep:		
Daftar Bahan		Cara membuat
Takaran (<i>measurement</i>)	Bahan	
		1
		2
		3
		4
		5

Tugas Tambahan

Dalam kelompok kecil, pilihlah satu resep yang mudah dan buatlah satu vlog cara memasak yang kreatif dan menarik!

Daftar Kosakata

Kosakata	Definisi sesuai dengan konteks bacaan
Asupan	masukan, tambahan (makanan, nutrisi)
Bermanfaat	punya manfaat, guna, hal positif
Daya tahan tubuh	imunitas, kuat dari virus/penyakit
Gizi	nutrisi, zat makanan untuk tubuh
Kandungan vitamin	ada vitamin di dalam
Memperkuat	membuat sesuatu menjadi lebih kuat
Meningkatkan	menambah
Pilihan	opsi
Sistem kekebalan tubuh	sistem imunitas
Tumis	memasak dengan sedikit minyak