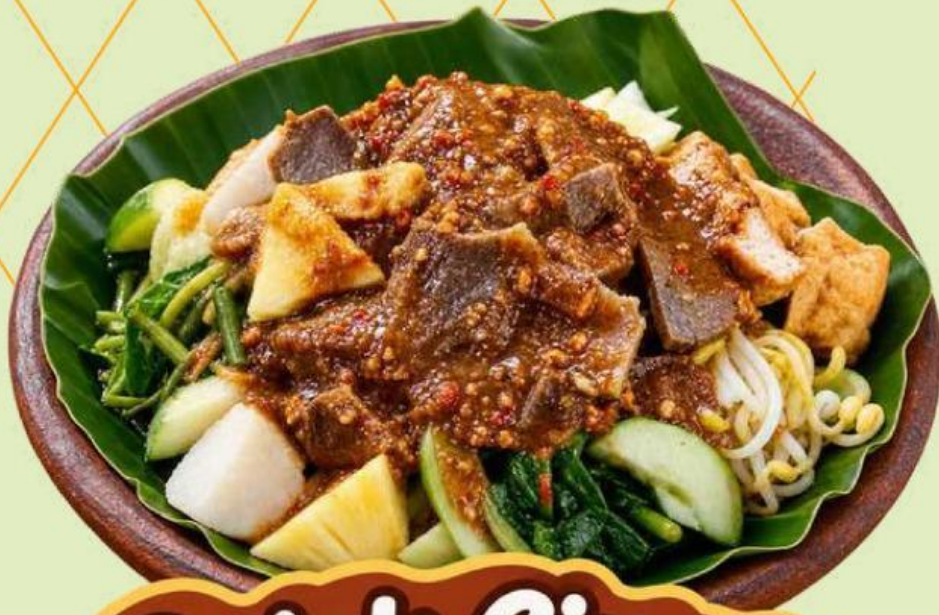


E-LKPD

Berbasis Etnosains Warisan Budaya Rujak Cingur Surabaya

Cari tahu manfaatnya bagi tubuhmu!



Rujak Cingur Surabaya

Nama:

Kelas:

Kelas

5

SD/MI

Petunjuk Penggunaan

1. Bacalah setiap petunjuk dengan teliti.
2. Amati gambar dan bahan-bahan rujak cingur.
3. Saksikan video pembelajaran yang disediakan guru.
4. Diskusikan jawaban bersama kelompok.
5. Kerjakan kegiatan interaktif dengan jujur dan aktif.
6. Gunakan informasi dari video, bacaan, dan hasil diskusi untuk menyelesaikan tugas.
7. Sampaikan hasil diskusi kelompok dengan percaya diri.



Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, murid diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi bahan-bahan yang terdapat dalam rujak cingur.
2. Mengklasifikasikan bahan makanan ke dalam kelompok karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral berdasarkan fungsi dan kandungannya bagi tubuh.
3. Menjelaskan hubungan antara kandungan zat gizi dengan manfaat bahan makanan bagi tubuh.
4. Menghubungkan rujak cingur dengan budaya dan kehidupan masyarakat Surabaya.
5. Menyajikan hasil pengamatan dan pemikiran secara lisan maupun tertulis.
6. Menunjukkan sikap menghargai makanan tradisional sebagai bagian dari budaya Indonesia.



APERSEPSI: AYO MENGENAL RUJAK CINGUR!

AYO AMATI!

Perhatikan gambar rujak cingur berikut !



Pernahkah kamu makan rujak cingur?
Bahan apa saja yang kamu kenali dari makanan tersebut?

Ayo Berpikir!

Tuliskan minimal 5 bahan yang kamu ketahui.

1.
2.
3.
4.
5.

Menurutmu, apakah semua bahan tersebut memiliki fungsi yang sama bagi tubuh?
Tuliskan pendapatmu.

Jawab:

KEGIATAN 1 : MENONTON VIDEO PEMBELAJARAN

Saksikan video pembelajaran yang disediakan oleh guru tentang:

"Pembuatan Rujak Cingur, Kandungan Gizi, dan Manfaatnya bagi Tubuh"

Link Video :

Jawab pertanyaan berikut setelah menyaksikan video diatas!

1 Bahan apa yang menjadi ciri khas rujak cingur?

- ☐ Tempe
- ☐ Tahu
- ☐ Cingur
- ☐ Telur

2 Salah satu bahan sayuran dalam rujak cingur adalah ...

- ☐ Kangkung
- ☐ Selada air
- ☐ Bayam merah
- ☐ Kubis ungu

3 Bahan yang digunakan untuk membuat bumbu rujak antara lain ...

- ☐ Petis, kacang tanah, cabai, dan nanas
- ☐ Petis, kacang panjang, cabai, dan bawang putih
- ☐ Petis, kacang tanah, cabai, dan tomat
- ☐ Petis, kacang tanah, cabai, dan bawang putih

4 Apa hal baru yang kamu ketahui setelah menonton video?

KEGIATAN 2: LITERASI BUDAYA ETNOSAINS RUJAK CINGUR

Ayo Membaca

"RUJAK CINGUR: RASA, IDENTITAS, DAN BUDAYA SURABAYA"

Rujak cingur merupakan makanan tradisional yang sangat dikenal di Surabaya, Jawa Timur. Kata "cingur" merujuk pada bagian hidung atau moncong sapi yang menjadi salah satu bahan khasnya. Rujak cingur biasanya terdiri atas cingur, lontong, tahu, tempe, sayuran, buah-buahan, dan kacang tanah, kemudian disajikan dengan bumbu berbahan petis.

Salah satu bahan yang menarik dalam bumbu rujak cingur adalah pisang batu atau pisang klutuk yang masih muda. Pisang batu biasanya dihaluskan atau diparut bersama kacang tanah, cabai, petis, gula, dan bahan bumbu lainnya. Pisang batu memberikan cita rasa dan tekstur khas pada bumbu rujak cingur.

Dalam pembuatannya, cingur direbus hingga empuk. Lama perebusan dapat berbeda-beda sesuai ukuran dan cara pengolahan. Pada beberapa praktik pembuatan, cingur dapat direbus sekitar 5–8 jam agar teksturnya menjadi empuk. Sayuran seperti kangkung dan tauge umumnya direbus atau diseduh sebentar hingga matang atau layu, kisaran 3 - 5 menit.

Proses sayuran yang direbus sebentar juga menunjukkan pemanfaatan teknik pengolahan untuk membuat bahan lebih mudah dimakan. Sementara itu, penggunaan pisang batu dalam bumbu menunjukkan pengetahuan lokal masyarakat dalam memadukan berbagai bahan untuk menghasilkan rasa dan tekstur kental/padat.

Rujak cingur tidak hanya menjadi makanan, tetapi juga bagian dari identitas budaya Surabaya. Pada tahun 2021, Rujak Cingur ditetapkan sebagai Warisan Budaya Takbenda Indonesia melalui SK Nomor 372/M/2021. Pengenalan dan pelestariannya terus dilakukan melalui berbagai kegiatan budaya, salah satunya Festival Rujak Uleg di Surabaya. Kita dapat ikut melestarikannya dengan mengenal bahan dan cara pembuatannya, menghargai makanan tradisional, menceritakan keunikannya kepada orang lain, serta tetap bangga terhadap kekayaan kuliner Indonesia.

KEGIATAN 3: AYO TEMUKAN INFORMASI



1. Mengapa cingur perlu direbus selama beberapa jam sebelum digunakan dalam rujak cingur?

Jawab :

2. Apa perbedaan proses pengolahan cingur dan sayuran seperti kangkung serta tauge dalam pembuatan rujak cingur?

Jawab :

3. Bagaimana penggunaan pisang batu dalam bumbu rujak cingur menunjukkan adanya pengetahuan lokal masyarakat?

Jawab :

4. Jika cingur hanya direbus sebentar, menurutmu apa yang mungkin terjadi pada teksturnya? Jelaskan alasanmu!

Jawab :

5. Menurutmu, mengapa mengenal bahan dan cara pembuatan rujak cingur dapat membantu generasi muda melestarikan budaya kuliner Surabaya? Jelaskan!

Jawab :

KEGIATAN 4 : MISI PELESTARI BUDAYA

MISSION

Sebagai murid kelas 5, kamu juga dapat ikut melestarikan makanan tradisional.

Pilih kegiatan yang dapat kamu lakukan!

- ☐ Mengetahui sejarah dan budaya rujak cingur.
- ☐ Mengetahui bahan dan cara pembuatan rujak cingur.
- ☐ Menceritakan rujak cingur kepada teman.
- ☐ Membuat poster tentang rujak cingur.
- ☐ Mengetahui makanan tradisional melalui media digital.
- ☐ Menghargai dan bangga terhadap makanan tradisional Indonesia.

Pilih satu kegiatan yang paling ingin kamu lakukan.

Saya ingin:

Mengapa?

KEGIATAN 5: MARI MEMAHAMI ZAT GIZI

Bacalah informasi berikut.

Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi bagi tubuh. Tubuh menggunakan energi untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti belajar, berjalan, bermain, dan beraktivitas.

Contoh dalam rujak cingur: lontong.

Protein

Protein membantu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Protein dapat berasal dari bahan makanan hewani maupun nabati.

Contoh dalam rujak cingur: cingur(protein hewani), tahu dan tempe(protein nabati).

Vitamin

Vitamin membantu menjaga berbagai fungsi tubuh dan mendukung kesehatan tubuh.

Contoh sumber vitamin dalam rujak cingur: Nanas(vit C), Mangga muda(vit C), mentimun(vit C), kangkung(vit A, C, K), Bengkuang(vit C), taoge(vit C), kacang panjang(vit A, C)

Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu untuk membantu berbagai fungsi tubuh.

Contoh sumber mineral: nanas, mentimun, kangkung, kacang panjang, pisang batu, kedondong



KEGIATAN 6: KELOMPOKKAN BAHAN-BAHAN INI!

Pindahkan isi piring Rujak Cingur ke dalam kotak, sesuaikan kandungannya!



Sumber karbohidrat

Sumber Protein

Sumber Vitamin & Mineral



KEGIATAN 7 SESUAIKAN KEGUNAANNYA

COCOKKAN DENGAN FUNGSINYA

zat gizi

Karbohidrat

Protein

Vitamin

Mineral

Fungsi

Membantu pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh

Membantu menyediakan energi bagi tubuh

Membantu menjaga kesehatan dan mengatur berbagai proses tubuh

Membantu menjaga fungsi tubuh, tulang, darah, dan proses tubuh lainnya

KEGIATAN 8 : BAHAN DAN MANFAATNYA

Pasangkan bahan dengan manfaatnya

1. Lontong

A. Sumber protein yang membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.

2. Cingur

B. Mengandung berbagai vitamin, mineral, dan serat yang membantu menjaga kesehatan tubuh.

3. Tahu/Tempe

C. Sumber karbohidrat yang dapat digunakan tubuh sebagai sumber energi.

4. Sayuran

D. Mengandung protein dan lemak yang dapat membantu memenuhi kebutuhan energi serta mendukung fungsi tubuh.

5. Kacang tanah



KEGIATAN 10: TEKA-TEKI ZAT GIZI

COBA TEBAK!



Aku merupakan sumber energi bagi tubuh. Aku banyak ditemukan pada nasi dan lontong. Aku adalah

Aku membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Aku dapat ditemukan pada daging, tahu, dan tempe. Aku adalah

Aku banyak terdapat pada sayuran dan buah. Aku membantu menjaga kesehatan tubuh. Aku adalah

Aku dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu untuk membantu berbagai fungsi tubuh. Aku adalah

KEGIATAN 11 : DETEKTIF GIZI RUJAK CINGUR

Sekarang kamu adalah seorang detektif!

Perhatikan bahan-bahan rujak cingur. Pilih bahan yang paling tepat untuk menjawab pertanyaan.

- 1 Jika seseorang membutuhkan sumber energi untuk melakukan aktivitas, bahan yang paling tepat adalah ...

- ☐ Lontong
- ☐ Mentimun
- ☐ Kangkung
- ☐ Tauge

- 2 Jika tubuh membutuhkan zat yang membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan, bahan yang dapat menjadi sumber protein adalah...

- ☐ Cingur
- ☐ Lontong
- ☐ Mentimun
- ☐ Tauge

- 3 Bahan yang banyak menyediakan vitamin dan mineral adalah

- ☐ Sayuran
- ☐ Lontong
- ☐ Petis
- ☐ Kerupuk

- 4 Mengapa kita sebaiknya mengonsumsi makanan dengan beragam bahan?

KEGIATAN 12 : OBSERVASI LINGKUNGAN SEKITAR

Lakukan kegiatan bersama teman



Tugas :

Temukan makanan tradisional lain yang ada di lingkungan tempat tinggalmu!

Nama makanan:

Daerah asal:

Bahan utama:

Kandungan zat gizi yang kamu temukan:

Manfaat bagi tubuh: