

DARI KEBUN KE MEJA

Zine Kumpulan Resep CSA Tani Sauyunan



Dari Kebun ke Meja

Zine Kumpulan Resep CSA Tani Sauyunan



Dirancang oleh
Seni Tani dan AKATIGA bersama Pamflet Generasi

Buku ini bebas dibagikan dan diadaptasi untuk keperluan non-komersial, selama menyebut sumbernya dan menggunakan lisensi yang sama. © 2026 Seni Tani, AKATIGA & Pamflet Generasi — CC BY-NC-SA 4.0 creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Penyunting

Mentari Qorina Alwasilah, Santi Cahya Pratiwi

Arahan Kreatif

Wilsa Naomi, Umar Nashih

Ilustrasi

Indriani Widiastuti

Tata Letak

Julian Louis



Diterbitkan bersama oleh:

Perkumpulan Seni Tani Bestari

Jl. Cigadung Selatan Dalam III No.98C, Cigadung,
Kecamatan Cibeunying Kaler,
Kota Bandung, Jawa Barat 40191

<https://senitani.org/> | Email: kamisenitani@gmail.com

Perkumpulan Pamflet Generasi

Pasar Minggu Jakarta Selatan 12510, Indonesia

www.pamflet.or.id | E-mail: pamfletindonesia@gmail.com

UCAPAN TERIMA KASIH: Dokumen ini dapat tersusun berkat dukungan dari Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial melalui program Urban Futures.

KATA PENGANTAR

Bermakna, ketenangan, serta kepuasan hati menjadi rasa yang kini hadir setiap saya memasak dan menyantap makanan. Mereka hadir dari suatu proses panjang, dimulai saat kami -bersama Vania, Galih, Anggietta dan Fathan- menginisiasi Seni Tani pada tahun 2020. Membangunkan lahan tidur, membuat kompos, menyemai benih, menyiram dan panen sayur menyadarkan atas kerjasama semesta yang sempurna. Bersentuhan dengan tanah, udara, air dan matahari setiap kali berkebun memahami arti dari konsistensi suatu perjuangan.

Suatu hari, kebun kami dikunjungi adik-adik usia *pre-school*. Semua riang saat berkebun, serta begitu terkesima melihat satu tandan pisang yang ukurannya lebih besar dari mereka. Keceriaan mereka ditutup dengan panen selada merah yang dibawa pulang sebagai hadiah dari kebun. Namun tak disangka, setelah sampai di rumah satu adik enggan memakan selada merahnya. "*Kotor dari tanah, mau dari supermarket aja yang bersih*", ujarnya.

Kejujurannya mengantarkan pada refleksi yang mendalam. Kami tersadarkan akan koneksi yang terputus antara petani dan konsumennya. Dari mana makanan itu berasal? Siapa yang menanamnya? Bagaimana prosesnya menanamnya? Berapa lama masa tanamnya? Sulit rasanya untuk mendapatkan informasi tersebut di sepiring makanan

kita. Keresahan ini menggerakkan kami untuk melahirkan Tani Sauyunan pada tahun 2021. Sebuah komunitas yang menghubungkan petani dan konsumen dengan mengadaptasi sistem *Community Supported Agriculture (CSA)*.

Sauyunan menjadi makna kerjasama untuk sebuah ruang yang terhubung dalam sebuah sistem pangan alternatif. Praktik pertanian berkelanjutan, akses pangan sehat, transparansi, kepastian pendapatan petani, serta pola konsumsi berkesadaran menjadi nilai-nilai yang kami perjuangkan hingga saat ini. Setiap pekan kami mendistribusikan berbagai jenis sayuran dari kebun Seni Tani dan kebun mitra kepada para Anggota CSA Tani Sauyunan di Kota Bandung. Seluruh proses yang terjadi di kebun, kami bagikan sebagai upaya 'menghubungkan' anggota dengan petani.

Di tahun ke-5 CSA Tani Sauyunan, kami menemukan kehangatan, kepercayaan dan proses belajar yang semakin dalam. Berbagai resep antar-anggota menjadi salah satu momen seru dan inspiratif. Melalui kumpulan resep ini, semoga kawan-kawan dapat merasakan kebermaknaan, ketenangan, serta kepuasan hati yang kami rasakan. Mari mengenal lebih dalam, sepiring makan kita adalah kesempurnaan alam semesta.

**Mentari Alwasilah
Seni Tani**





Perjalanan CSA Tani Sauyunan

Kenali Sepenuh Hati
Selaras dalam Kolaborasi



Juli 2020 - Seni Tani

● Didirikan di kota Bandung pada bulan Juli 2020. Seni Tani lahir dari kegelisahan lima orang muda yang merasa terputus dari alam dan tak mengenali asal-usul makanan mereka. Seni Tani membangunkan lahan tidur di kota Bandung menjadi kebun pangan.



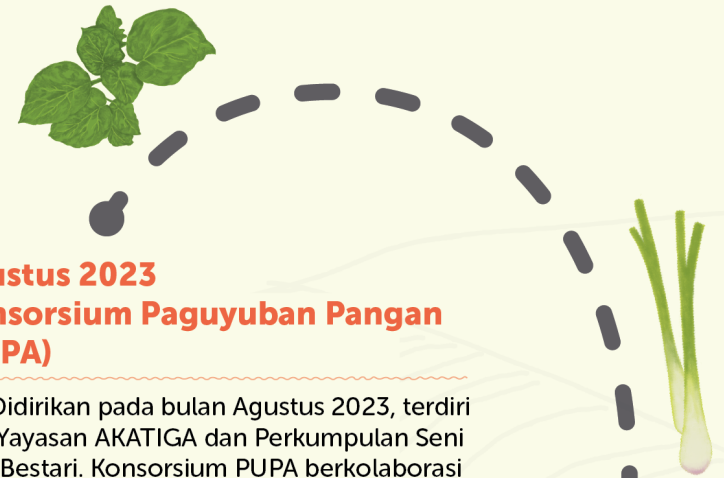
Juli 2021 Community Supported Agriculture (CSA) Tani Sauyunan

- Diinisiasi oleh Seni Tani pada bulan Juli 2021 sebagai sebuah sistem yang bertujuan untuk menghubungkan petani dan masyarakat di kota Bandung.
- CSA Tani Sauyunan menawarkan paket berlangganan sayur kepada masyarakat kota Bandung, berisi sayur-mayur sehat yang ditanam oleh para Petani Mitra Seni Tani secara alami dan berkelanjutan.
- CSA Tani Sauyunan menerapkan prinsip keberlanjutan, keadilan dan transparan yang diharapkan dapat menjadi sebuah sistem pangan alternatif yang berkelanjutan di wilayah Bandung dan sekitarnya.



Agustus 2023 Konsorsium Paguyuban Pangan (PUPA)

● Didirikan pada bulan Agustus 2023, terdiri dari Yayasan AKATIGA dan Perkumpulan Seni Tani Bestari. Konsorsium PUPA berkolaborasi dalam menjalankan program Urban Futures yang didukung oleh Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial



2024-2027 Urban Futures (UF)

● Konsorsium PUPA saat ini sedang menjalankan program Urban Futures dengan topik: Penguatan CSA Tani Sauyunan sebagai Model Sistem Pangan Lokal Berkelanjutan di Bandung. Program ini dijalankan selama tiga tahun (2024-2027)



Daftar Isi

Jalan-Jalan ke Dapur Kawan-Kawan CSA



Kata Pengantar

1

Perjalanan CSA Tani Sauyunan

2



Bagian 1.
Meja, Dapur,
dan Perut
yang Lapar

7

Bayam
Sejuta Rasa

11



17



Wedang
Jahe Merah

49



Makan Siang
Bersama
Gemala

31



Salad Segar
dan Jamur

25



Tumis
Bayam Brazil
Tomat

21



Omelette Tomat
dan Bit



Bagian 2.
Lihat Kebunku

53

Luobojidan Tang
Sop Lobak
dan Telur

55

Keberagaman
Isi Paket Sayur
CSA Tani Sauyunan

59



67



Kimchi Sawi Putih,
Kimchi Lobak

79



Ayo Kita
Foodprep!

82



Sambal Teri
Kecombrang

77

Sambal Tempe
Leunca

75

Pindang Gurame
Lobak

71

Garang Asam



Bagian 3.
Menjadi
Biji Sesawi

91

Cerita
Keadilan dan
Kebersamaan
CSA Tani
Sauyunan

92

Konsumsi
Minim Sampah
ala Seni Tani

96





1

Meja, Dapur, dan Perut yang Lapar

Cerita ini berawal dari paket sayur mingguan yang mendarat di depan pintu rumah, kontrakan, ataupun kos-kosan, lalu melaju ke perut-perut penerimanya yang lapar.

Dalam perjalanannya, isi paket itu dirajut di dapur; entah oleh tangan-tangan tekun penuh rencana, ataupun tangan kawan-kawan yang kerap bingung di depan kulkas dan berpikir: *harus diapakan lagi bahan-bahan ini?* Ada yang bereksperimen dengan keterbatasan bahan dan waktu, ada pula yang menguji coba apa yang cocok di lidah dan di perut.

Semuanya sama-sama lapar, tapi berbeda-beda latar hidupnya. Dan dari sanalah lahir berbagai olahan yang khas di setiap meja. Tapi sebelum menjelajahi dapur-dapur ini, kamu sendiri bagaimana?

Jurnal Makanan Favoritku

Data Diri

Nama:

Makanan Kesukaan:

Minuman Kesukaan:

Momen paling berkesan dengan makanan dan minuman kesukaanku:

Daftar makanan dan minuman yang ingin dimakan:

Daftar makanan yang ingin dimasak:

Resep Andalanku:



Bayam Sejuta Rasa

Oleh Akhmad Zainal

Awalnya penasaran sama kegiatan Seni Tani, kebetulan mereka (Seni Tani) juga menjual sayuran dan bisa diantarkan sampai ke Bandung Selatan. Aku pesan dengan sadar, dan begitu pakatnya datang, rasanya langsung beda. Ada beberapa bahan yang sebenarnya familiar, seperti belimbing dan jeruk limau, tapi anehnya belum pernah benar-benar aku eksplorasi sendiri bahan makanan itu.

Sebagai warga Gen Milenial yang sudah mulai bosan dengan teknik menumis atau berkuah. Aku jongkok di depan kulkas sambil berpikir akan diolah menjadi apa bahan ini dan mencoba menantang diri sendiri untuk bisa mengeksplorasi bahan dan rasa baru. Indra pengecapku menginginkan rasa yang keluar adalah rasa asli dari bahan pangan itu sendiri. Sampai akhirnya muncul ide spontan: kenapa nggak dibikin semacam plecing? Tapi dengan *twist*—biar semua rasa asli dari tiap bahan benar-benar keluar dan saling menguatkan.

Akhirnya semuanya aku campur begitu saja, tanpa ribet, tanpa drama. Masaknya *effortless*, tapi hasilnya *surprisingly fresh* dan penuh karakter. Kadang inspirasi terbaik memang datang dari momen bengong yang nggak direncanakan.



Profil Penulis



Saat ini sedang berkarya di bidang pangan, lingkungan dan orang muda. Senang mencicipi berbagai jenis kuliner, senang memasak, dan olahraga.



Bahan

- Bayam Hijau (1 Ikat)
- Bayam Merah (1 Ikat)
- Cabai Rawit (5 buah)
- Tomat Ceri (5 buah)
- Jeruk Limau (1 buah)
- Belimbing Wuluh (3 buah)
- Bawang Merah (2 butir ukuran sedang)
- Bawang Putih (2 butir ukuran sedang)
- Garam (sesuai selera)
- Gula (sesuai selera)
- Bawang Bombay (jika ada)



Cara Memasak

- Rebus bayam merah dan bayam hijau pada air mendidih selama 3 menit lalu tiriskan. Untuk menjaga warna tetap cerah dan tekstur tetap renyah, lanjutkan rendam bayam pada air es selama 3 menit lalu tiriskan.
- Sambil merebus, potong sesuka hati cabai rawit, tomat, belimbing wuluh dan bawang bombay.
- Kemudian bikin minyak dari bawang putih dan bawang merah yang telah dipotong-potong. Goreng hingga kecoklatan atau beraroma wangi. Kemudian diamkan hingga suhu ruang.
- Potong jeruk limau tapi sebelum dipotong jeruknya sedikit dipijat/ditekan agar air perasannya lebih banyak keluar dan pisahkan bijinya.
- Setelah semua bahan di atas siap, satukan dalam satu wadah. Lalu mulai *bejek* perlahan hingga sari-sarinya keluar dan semua rasa benar-benar menyatu. Supaya tetap higienis dan nyaman, gunakan sarung tangan—atau kalau tidak ingin tangan langsung bersentuhan (karena ada cabai takut panas HAHHA!), cukup pakai garpu untuk membantu menghaluskan dan mencampurnya.
- Tambahkan garam dan gula sesuai dengan selera.
- Selesai, sajikan pada mangkok.
- Dapat dinikmati bersama oseng daging, ataupun protein lainnya.





Bayam Hijau

Cerita Zainal menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan

Menjadi anggota CSA Tani Sauyunan itu rasanya seperti membuka pintu ke pengalaman baru yang tidak cuma soal belanja sayuran.

Pertama kali harus memilih sayuran, aku cuma tahu bentuk tanpa mengenal nama bahan makanannya seperti: kenikir dan caisim. Namun, melalui *platform whatsapp* yang aktif dan ramai, rasanya hidup *banget*! Setiap minggu daftar sayurnya bikin penasaran, karena sering kali jenisnya berbeda

dari stok pasar pada umumnya. Jujur, itu yang bikin senang sekali—seperti dapat kejutan kecil yang menyenangkan setiap kali musim panen datang.

Bukan cuma soal hasil bumi tetapi ada makna dan cerita di baliknya yang disajikan ke para konsumen. Teman-teman Seni Tani rajin berbagi informasi terbaru mulai dari kondisi kebun, cerita panen, sampai menu masakan yang mereka olah. Tanpa sadar, kita jadi bukan sekadar pembeli, tapi bagian dari perjalanan itu sendiri—dan selalu ingin membaca setiap kabar yang dibagikan.



Benih Bayam



Omelette Tomat dan Bit

Oleh Silvia Anugrah

Alhamdulillah *value* yang Seni Tani tawarkan cocok sekali dengan *value* kami, jadi rasanya menyenangkan selama berlangganan. Program CSA yang ditawarkan Seni Tani juga membuat kami para pelanggan lebih *aware* mengenai apa yang sampai ke piring yang dihidangkan. Unsur cerita dalam makanan itu juga kadang seru jika dibagikan ke anak, sehingga anak dan juga kami, sebagai orang tua, bisa lebih menghargai apa yang kami makan.





Profil Penulis



Saya biasa dipanggil Nunu, tinggal di area Pasteur dengan suami dan dua anak. Aktivitas sehari-hari saat ini sebagai ibu rumah tangga. Kegiatan lain di sela-sela aktivitas rumah adalah memasak dan *baking*, lalu bereksperimen dengan dua kegiatan tersebut. Mengelola UMKM alias Usaha Mama Kalau *Mood*, jualan sedikit-sedikit dari apa yang dibuat di rumah.



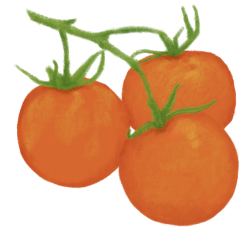
Bahan

- 2 butir telur
- Bit secukupnya
- Tomat ceri secukupnya
- Garam
- Minyak/*butter*



Cara Memasak

- Potong bit panjang-panjang seperti korek api
- Belah tomat ceri menjadi 2 bagian
- Kocok lepas telur dan beri garam secukupnya
- Panaskan minyak/*butter* di *pan*, tumis tomat dan bit hingga layu, biarkan tetap dalam *pan*
- Masukkan kocokan telur di atas tumisan bit dan tomat lalu ratakan, tunggu beberapa saat
- Balik telur sambil berdoa agar tidak hancur
- *Omelette* siap disajikan~



Cerita Silvia menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan

Paling berkesan ketika berlangganan adalah kewajaran bentuk sayur yang tidak sempurna, tidak selalu seperti yang biasa kita lihat di supermarket atau di banyak pasar. Dapat wortel unik waktu itu adalah hal paling berkesan.



Tumis Bayam Brazil Tomat

Oleh Rhea Laras

Dapat kiriman paket mingguan dari CSA Tani Sauyunan, isinya aneka sayur hasil kebun seperti lobak, caisim, labu siam, bawang daun, tomat, kecipir, dan bayam brazil! Maka lahirlah menu Tumis Bayam Brazil Tomat, terinspirasi dari masakannya @michelealex.

Tutorial memasak tumis ini telah diunggah pada reels *instagram* Rhea Laras <https://www.instagram.com/p/DNpPBrgz5Fr/>.



Profil Penulis



Saat ini sedang mengelola studio makanan kecil samping hutan bernama Lab Pangan, dan tempat sarapan Misoa Panjang Umur di Bandung. Selain itu juga bersama partnerku membuat pengalaman makan bernama SuapSuapan yang hadir eventual di beberapa kota



Bahan

- 1 ikat bayam brazil (dapat diganti dengan bayam hijau)
- 2 buah tomat
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 telur (jumlah menyesuaikan)
- 200 ml air
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm saus tiram vegetarian
- 1/3 sdt lada putih bubuk
- 1/2 sdt kaldu bubuk (opsional)
- 1 sdt gula kelapa
- 1 sdm maizena/tapioka dilarutkan dengan air
- Minyak untuk menumis secukupnya
- Sedikit minyak wijen
- Biji wijen



Cara Memasak

- Tumis bawang merah & putih dengan sedikit minyak hingga harum, sisihkan ditepi wajan
- Masukkan telur, orak arik sebentar
- Masukkan potongan tomat, masak hingga tomat mulai lembek dan berair
- Masukkan air, kecap asin, saus tiram, gula kelapa, lada bubuk, aduk rata, koreksi rasa
- Masukkan bayam yang sudah dipetik daunnya dan dicuci, masak hingga layu
- Tuang larutan maizena/tapioka, aduk hingga rata dan kuah mulai mengental, angkat
- Sajikan dengan sedikit minyak wijen dan taburan wijen sangrai (opsional)
- Dapat dimakan dengan nasi hangat, nikmat dan nyaman.





Salad Segar dan Jamur

Oleh Nadhirah Seraphine

Salad jamur ini sebenarnya tidak sengaja dibuat. Awalnya, aku memesan jamur shiitake dan *romaine lettuce* untuk diolah terpisah menjadi tumis jamur dan salad *vinaigrette*. Tapi, saat jamurnya datang, ternyata bentuknya cantik seperti di gambar. Aku langsung terpikir sepertinya kalau dibuat salad tampilannya akan menarik dan warna-warni. Jadilah akhirnya tercipta salad segar dan jamur ini :)





Profil Penulis



Dalam bidang akademik, saat ini aktif sebagai dosen tetap di Prodi D3 Teknik Geologi pada Politeknik Geologi dan Pertambangan AGP. Selain itu juga aktif sebagai peneliti pada tim RottnRock yang saat ini sedang melaksanakan penelitian mengenai batuan vulkanik di beberapa gunung api di Indonesia. Untuk kegiatan lainnya, sedang berusaha merombak kebun tanaman hias jadi kebun pangan organik di rumah.



Bahan Salad

- 1-2 bonggol *romaine lettuce*
- 150 gr tomat
- 100 gr jamur shitake
- 1 siung bawang putih (cacah halus)
- Garnish kembang bawang, dapat diganti kucai atau daun bawang sesuai selera



Bumbu Vinaigrette

- 2 sdm cuka apel atau air perasan lemon
- 4 sdm VCO/EVOO
- Sejumput garam dan lada hitam



Cara Memasak

- Cuci semua bahan sayur
- Potong *romaine lettuce* dan tomat sesuai selera (biasanya seukuran suapan 'bite size')
- Atur *romaine lettuce* dan tomat ke dalam mangkuk saji
- Jamur shitake berukuran kecil dapat langsung ditumis, bila berukuran besar dapat dipotong *bite size*
- Tumis bawang putih sampai wangi lalu masukkan jamur shitake, ditumis sebentar saja sampai jamur agak layu (2-3 menit)
- Masukkan jamur yang sudah ditumis ke mangkuk saji bersama *romaine lettuce* dan tomat
- Siramkan bumbu *vinaigrette* kedalam mangkuk saji lalu aduk merata
- Taburkan irisan kembang bawang dan salad segar dengan jamur siap dinikmati



Cerita Nadhirah menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan



Aku kenal CSA Tani Sauyunan di tahun 2022. Awalnya ikut Program Tani Bestari dari Seni Tani, dari situ aku mengenal sistem CSA. Karena CSA Tani Sauyunan ada grup untuk berkomunikasi, aku jadi sering membaca dan berbagi info. Dari situ aku mulai terpapar dengan banyak hal baru yang menarik.

Setelah berjalan beberapa tahun dan berkegiatan bersama anggota CSA dan teman-teman Seni Tani, aku jadi makin semangat mengubah pola konsumsi. Salah satu langkah terbesar dalam pola konsumsiku adalah, berhenti atau sangat mengurangi menggoreng dengan minyak sawit terutama dengan metode *deep-fry*.

Selain karena makanan yang digoreng dapat memberi pengaruh buruk pada kesehatan, belajar rantai distribusi produk dan pengelolaan sampah membuatku sadar bahwa selain cara produksi yang berisiko merusak struktur tanah dan kurang sesuai dengan asas lokal CSA, limbah minyak jelantah juga buruk dampaknya bagi lingkungan karena tidak dapat dikompos dan butuh langkah pengelolaan yang cukup kompleks.

Hingga hari ini, limbah minyak jelantah yang terkumpul dari proses masak di rumahku sejak awal tahun 2025 hanya 250 ml. Dampak baik untuk kesehatanku adalah jarang sekali terkena radang tenggorokan sejak mengurangi konsumsi makanan yang digoreng atau berminyak.



Jamur Tiram



Selada Hijau



Makan Siang Bersama Gemala

Oleh Ardizza Dwittarinda Raharja

Profil Penulis



Ibu Rumah Tangga yang hobby-nya masak dan bebikinan di dapur. Seseekali banting setir jadi tukang desain grafis amatir juga.

Cerita menarik menyusun resep, memasak dan santap bersama Gemala

Berawal dari tahun 2020 saat Gemala mulai memasuki fase MPASI (Makanan Pendamping ASI), aku seorang Ibu yang *clueless* merasa sangat stres menghadapi fase yang cukup rumit ini. Apalagi saat itu aku juga masih bekerja kantor. Saat memutuskan *resign* dan fokus kepada tumbuh kembang Gemala, aku mulai *enjoy* menjalani peran dan fase ini, di mana aku seperti kembali kepada diri sendiri yang gemar memasak dan berkreasi di dapur.

Muncullah ide untuk mendokumentasikan kegiatan makan Gemala ini di Instagram pribadi dengan tajuk #gemakan alias "Gemala Makan". Tidak hanya video Gemala sedang makan saja, aku juga mendokumentasikan isi piring Gemala dan

Foto: [@karrot.id](#)

menjabarkan menu-menu yang dimakan Gemala saat itu. Ternyata cukup mendatangkan banyak respons positif dari berbagai teman. Dari teman terdekat sampai teman yang tidak pernah berbicara sekalipun menjadi tiba-tiba akrab dan memberikan dukungan. Bahkan aku pun mendapat banyak teman baru; para Ibu yang merasa termotivasi dan terbantu dengan postingan #gemakan yang saat itu aku bagikan hampir setiap hari.

Untuk resepnya, sebenarnya tidak ada resep khusus, karena Gemala sudah aku berikan menu keluarga sejak MPASI. Alasannya karena aku memasak tiga sampai lima kali sehari (beserta *snack*), sehingga kalau harus masak menu berbeda antara anak dan orang tua, rasanya tidak mungkin. Alasan lainnya, aku ingin mengajarkan Gemala untuk mengenal berbagai jenis makanan apapun sejak dini. Hal ini supaya suatu hari nanti Gemala tidak menjadi pribadi yang suka memilih-milih makanan atau susah diajak makan di mana pun dan kapan pun.

Untuk kegiatan makan di rumah, sejak Gemala MPASI, aku membiasakan untuk menerapkan "*Family Meal Time*," di mana kami bertiga (aku, Gemala, dan suamiku) makan bersama di tempat yang sama, di waktu yang sama, dengan menu yang sama, dan memberlakukan aturan "*No Screentime During Meal Time*". Sehingga momen makan ini menjadi satu momen *bonding* antara kami, di mana kami menikmati makanan bersama, bercerita dan mengenalkan makanan yang kami makan kepada Gemala, mencontohkan cara makan yang baik, dan membuat suasana makan menjadi menyenangkan, *no pressure*.

Alhamdulillah, kegiatan masak dan makan ini menjadi momen yang sangat aku nikmati sampai dengan hari ini, walaupun saat ini aku agak kesulitan untuk membagikan hasil masakanku di Instagram karena ada kesibukan lain. Gemala juga kini tumbuh menjadi anak yang mau mencoba makanan apapun, tidak mengalami kesulitan makan, dan sangat menghargai masakan yang dimasak oleh Ibunya. Katanya, "Aku suka sekali masakan Ibu. Masakan Ibu paling enak!" Karenanya, aku terus semangat untuk bisa memasak dan menghidangkan makanan-makanan terbaik di meja makan kami.

Senin

Menu Makan Siang:

Nasi *Multigrain*, Sate Lilit Ayam, Gulai Siomak Kacang Panjang

Menu dengan Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Sate Lilit Ayam & Gulai Siomak Kacang Panjang

Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Sereh, Siomak, Kacang Panjang, Daun Salam, Daun Jeruk

Resep

Sate Lilit Ayam



Bahan Bumbu Tumis

- Bawang Merah
- Bawang Putih
- Ketumbar Bubuk
- Kunyit Bubuk
- Sedikit Minyak Goreng



Bahan lain

- Fillet Paha Ayam
- Garam
- Lada Putih
- Gula Pasir
- Penyedap (opsional)
- Batang Sereh



Cara Memasak

- Haluskan bahan bumbu tumis, lalu tumis sampai bumbu harum dan mengeluarkan minyak
- Masukkan fillet paha ayam, garam, lada putih, gula pasir, penyedap, dan bumbu tumis ke dalam *chopper*. Haluskan
- Ambil adonan ayam, lilit ke batang sereh, lalu panggang di pan dengan api kecil menuju sedang. Bolak-balik Sate Lilit agar matangnya merata





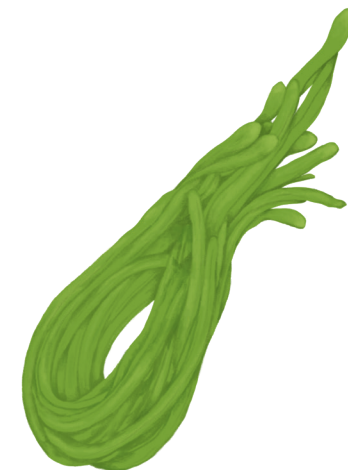
Resep

Gulai Siomak Kacang Panjang



Bahan Bumbu Halus

- Bawang Merah
- Bawang Putih
- Kemiri
- Jahe
- Ketumbar Bubuk
- Kunyit Bubuk
- Sedikit Minyak Goreng



Bahan lain

- Siomak (cuci bersih, potong sesuai selera)
- Kacang Panjang (cuci bersih, potong sesuai selera)
- Daun Salam
- Daun Jeruk
- Sereh
- Air Matang
- Santan Kental
- Garam
- Lada Putih
- Gula Pasir
- Penyedap (opsional)



Cara Memasak

- Haluskan bahan bumbu halus, tumis bumbu dengan daun salam, daun jeruk, dan sereh sampai bumbu harum dan mengeluarkan minyak
- Masukkan potongan kacang panjang, aduk rata
- Masukkan air matang, garam, lada putih, gula pasir, dan penyedap. Aduk rata, koreksi rasa
- Masak sampai kacang panjang matang
- Masukkan siomak, aduk rata
- Masukkan santan kental, aduk rata, masak sebentar, matikan api kompor





Selasa

Menu:

Nasi, Buncis Lele Kuah Kuning

Menu dengan Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Buncis Lele Kuah Kuning

Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Buncis, Daun Salam, Daun Jeruk, Sereh

Resep

Buncis Lele Kuah Kuning



Bahan Bumbu Tumis

- Bawang Merah
- Bawang Putih
- Ketumbar Bubuk
- Kunyit Bubuk
- Sedikit Minyak Goreng



Bahan lain

- *Fillet* Lele (cuci bersih, potong dadu)
- Buncis (cuci bersih, potong sesuai selera)
- Daun Salam
- Daun Jeruk
- Sereh
- Air Matang
- Santan Kental
- Garam
- Lada Putih
- Gula Pasir
- Penyedap (optional)



Cara Memasak

- Haluskan bahan bumbu halus, tumis dengan daun salam, daun jeruk, dan sereh sampai bumbu harum dan mengeluarkan minyak
- Masukkan potongan *fillet* lele, aduk rata
- Masukkan potongan buncis, aduk rata
- Masukkan air matang, aduk rata
- Masukkan garam, lada putih, gula pasir, dan penyedap. Aduk rata, koreksi rasa
- Masak sampai buncis matang
- Masukkan santan kental, aduk rata, masak sebentar, matikan api kompor





Rabu

Menu Makan Siang:

Nasi, Nugget Ayam Wortel, *Sigeumchi-namul*

Menu dengan Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Sigeumchi-namul

Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Bayam Hijau

Resep

Sigeumchi-namul



Bahan-bahan

- Bayam Hijau (cuci bersih)
- Bawang Putih Cincang
- Garam
- Minyak Wijen
- Biji Wijen Putih
- Air (untuk merebus bayam)
- Air Dingin (untuk merendam bayam)



Cara Memasak

- Rebus bayam hijau (jangan terlalu lama), angkat
- Masukkan bayam hijau ke air dingin, aduk dengan tangan
- Peras bayam sampai airnya keluar, sisihkan di mangkuk bersih
- Masukkan bawang putih cincang, minyak wijen, dan garam. Aduk rata, koreksi rasa
- Tabur dengan biji wijen saat disajikan





Kamis

Menu Makan Siang:

Nasi, Ikan Ekor Kuning Goreng, Terong Krispi, Urap Sayur

Menu dengan Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Terong Krispi, Urap Sayur

Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Terong Ungu, Labu Siam, Daun Pepaya Jepang



Resep

Terong Krispi



Bahan-bahan

- Terong Ungu (cuci bersih, potong tipis menyerong)
- Tepung Terigu
- Tepung Beras
- Tepung Tapioka
- Bawang Putih Bubuk
- Garam
- Lada Putih
- Penyedap (optional)
- Air Matang
- Minyak Goreng (untuk menggoreng)



Cara Memasak

- Campurkan tepung terigu, tepung beras, dan tepung maizena (perbandingan 1:1:1) dengan bawang putih bubuk, garam, lada putih, dan penyedap. Aduk rata
- Masukkan air matang sedikit demi sedikit sampai menjadi adonan (tidak terlalu kental, tidak juga terlalu cair)
- Masukkan potongan terong ungu. Aduk perlahan sampai terong terbalut adonan tepung dengan sempurna
- Panaskan minyak goreng, set api kecil menuju sedang
- Masukkan potongan terong satu persatu. Goreng hingga terong berubah warna coklat keemasan. Bolak balik terong agar matang dan warnanya merata





Resep

Urap Sayur



Bahan Bumbu Halus

- Bawang Merah
- Bawang Putih
- Kencur
- Kunyit Bubuk
- Sedikit Minyak Goreng



Bahan Lain

- Kelapa Parut
- Labu Siam (cuci bersih, potong korek api)
- Daun Pepaya Jepang
- Wortel (cuci bersih, potong korek api)
- Garam
- Lada Putih
- Gula Pasir
- Air (untuk merebus sayur)



Cara Memasak

- Rebus sayur satu persatu. Angkat dan tiriskan
- Haluskan bahan bumbu halus. Tumis bumbu halus sampai bumbu harum dan mengeluarkan minyak
- Masukkan kelapa parut, aduk rata
- Masukkan rebusan sayur, aduk rata
- Masukkan garam, lada putih, dan gula pasir. Aduk rata, koreksi rasa
- Apabila urap dirasa terlalu kering, bisa ditambahkan air rebusan sayur agar sedikit basah





Jumat

Menu:

Nasi, Ayam Goreng Serundeng, Tahu Goreng,
Tumis Paria Belut Jamur

Menu dengan Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Tumis Paria Belut Jamur

Bahan dari CSA Tani Sauyunan:

Paria Belut

Resep

Tumis Paria Belut Jamur



Bahan-bahan

- Paria Belut (cuci bersih, belah dua, buang bijinya, lalu iris-iris)
- Jamur Champignon (cuci bersih, iris tipis)
- Bawang Merah Iris
- Bawang Putih Iris
- Minyak Goreng (untuk menumis)
- Garam
- Lada Putih
- Gula Pasir
- Penyedap (optional)
- Air Matang



Cara Memasak

- Tumis bawang merah iris dan bawang putih iris menggunakan minyak goreng sampai harum dan layu
- Masukkan irisan jamur, aduk rata
- Masukkan irisan paria belut, aduk rata
- Masukkan air matang, garam, lada putih, gula pasir, dan penyedap. Aduk rata, koreksi rasa
- Masak sampai paria belut matang dan air sedikit menyusut





Cerita Ardizza menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan

Sebelum menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan, sayur mayur yang biasa aku beli itu tidak banyak ragamnya, alias “yang itu-itu lagi aja sayurnya”. Ketika menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan, jadi banyak tahu ragam sayuran unik-unik. Dari mulai yang aku tidak tahu namanya, bentuknya, rasanya, sampai sayuran yang pernah aku coba jaman kecil dulu yang udah gak pernah aku makan lagi saat aku dewasa. Jadi setiap dapat *WhatsApp* untuk pilih daftar sayur, suka *excited* apalagi kalau ada yang belum pernah aku tahu sebelumnya. Jadi tahu juga siapa saja petani yang tanam sayurnya, di mana sayurnya ditanam, dan cerita menarik lainnya. Selain itu, ada juga berbagai macam acara seru yang diadakan untuk Anggota CSA Tani Sauyunan. Meskipun belum pernah hadir sama sekali, tapi lihat dokumentasi acaranya terasa sangat hangat dan *mindful*. Mudah-mudahan suatu hari nanti bisa ikut bergabung di acara Anggota CSA Tani Sauyunan lainnya



Terong Ungu



Paria Belut



Resep Wedang Jahe Merah

Oleh Syantie Nurmalasari

Ini adalah wedang jahe merah yang saya buat untuk pertama kalinya. Seni tani membuat saya tergerak untuk membuat makanan/minuman yang belum pernah saya buat sebelumnya. Hal ini tentu saja menjadi pengalaman yang menyenangkan.



Profil Penulis



Halo, perkenalkan saya Syantie Nurmalasari, Ibu Rumah Tangga, 37 Tahun. Aktivitas sehari-hari saat ini fokus mendampingi tumbuh kembang anak-anak di rumah. Selain itu ada usaha kecil sampingan sebagai *reseller* ayam Probiotik di Tangerang. Mulai fokus menjalankan kehidupan yang berkelanjutan dan selaras dengan alam sejak 2020 terutama mengubah isi piring keluarga dengan santapan yang lebih baik dan bernutrisi.



Bahan

- 200 gram jahe merah
- 3 batang sereh
- 100 gram gula kelapa/gula aren
- 1 liter air

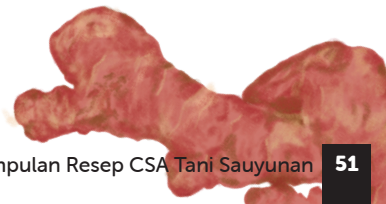


Cara Memasak

- Cuci bersih jahe merah, potong-potong kemudian haluskan dengan *chopper* atau blender (jahe bisa juga digeprek dan dibakar tanpa di haluskan)
- Rebus semua bahan hingga mendidih
- Angkat dan saring ampas jahe merah
- Wedang jahe merah siap dihidangkan atau di simpan di kulkas
- Tambahkan madu sesuai selera

Cerita Syantie menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan

Bergabung dengan CSA Tani Sauyunan memotivasi saya untuk bisa konsisten menyajikan makanan sehat untuk keluarga. Hal yang paling menarik bagi saya adalah bisa bertemu langsung dengan petani yang menanam sayuran/ buah yang saya konsumsi.





Lihat Kebunku

Dari dapur, kita beranjak ke kebun.

Tergantung di generasi mana kamu dibesarkan, judul bagian ini mungkin langsung memutar lagu di kepalamu. Kemungkinan pertama adalah lagu kanak-kanak ciptaan Ibu Sud. Kemungkinan kedua, lagu langganan *reels* dari Aku Jeje. Keduanya sama-sama membayangkan kebun indah yang dihiasi bunga: entah itu mawar, melati, yang putih ataupun merah.

Tapi kadang, kebun yang indah tidak melulu seperti itu. Adakalanya, bunga-bunga indah justru tumbuh dari terong yang kamu tanam. Atau, kebunmu indah karena tiba-tiba dihiasi buah merah menyala dari biji cabe yang pernah kamu sembarang lempar ke tanah.

Kebun yang indah, mungkin, juga adalah kebun yang mengajak kita belajar menerima dan berkreasi dengan bahan pangan yang begitu beragam. Kebun yang kamu percayai, dan yang mempercayaimu kembali.



Luobo Jidan Tang - Sop Lobak dan Telur

Oleh Irene MYS

Saya *scrolled* resep-resep dari China, karena mereka lebih familiar dalam mengolah lobak (*luobo*), dan menemukan resep sederhana ini.

Keluarga kami suka mengikuti ilmu TCM (*Traditional Chinese Medicine*), jadi kami percaya bahwa lobak ini sifatnya *yin* (unsur dingin) maka untuk mengolahnya diperlukan tambahan yang (unsur panas) seperti jahe, apalagi kalau untuk dimakan di malam hari atau saat tubuh sedang kurang fit.



Profil Penulis



Pembina Pramuka, pegiat lingkungan hidup,
dan tukang masak pribadi



Bahan Salad

- 1 buah lobak, diiris seperti untuk membuat soto bandung
- 1 butir telur
- 1 batang bawang daun diiris, pisahkan bagian hijau dan putihnya.
- 1 siung bawang putih dicincang
- 1 ruas jempol jahe dicincang
- Kaldu jamur
- Kecap ikan (bisa diganti kaldu ayam)
- Garam & Merica
- Minyak goreng untuk menumis
- Air 200 ml



Cara Memasak

- Tumis bawang putih dan jahe cincang
- Setelah harum, tambahkan irisan bawang daun bagian putih, lalu tambahkan air kira-kira 200 ml
- Masukkan irisan lobak, tambahkan kecap ikan, masak hingga airnya mendidih.
- Tambahkan garam dan merica secukupnya
- Pecahkan telur langsung ke kuah sop, matikan api sesuai selera telurnya, bisa setengah matang atau matang
- Taburkan irisan bawang daun bagian hijau saat mau dimakan.



Cerita Syantie menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan

Saya pernah beberapa kali mendapatkan lobak yang bagian dalamnya hitam. Namun saya buang bagian hitamnya dan masih bisa makan sebagian lainnya yang masih bagus. Mengapa? Karena saya yakin petaninya sebenarnya juga ingin hasil panennya bagus. Jadi ya kita ikut menanggung hasil panen yang ada, dan berusaha meminimalkan *food waste*. *Toh ga* selalu hasilnya jelek. Karena berlangganan CSA, saya jadi ikut mengikuti dinamika kebun para petani.



Keberagaman Isi Paket Sayur CSA Tani Sauyunan

Oleh Gilang Agustiar

Profil Penulis



Gilang Agustiar adalah seorang peneliti dan analis data lulusan Biomanajemen ITB yang saat ini turut belajar dan berkontribusi dalam pengembangan Seni Tani. Melalui ruang kolektif ini, ia berfokus membantu pengelolaan data dan pengembangan sistem operasional untuk penerapan sistem *Community-Supported Agriculture (CSA)*. dan tukang masak pribadi

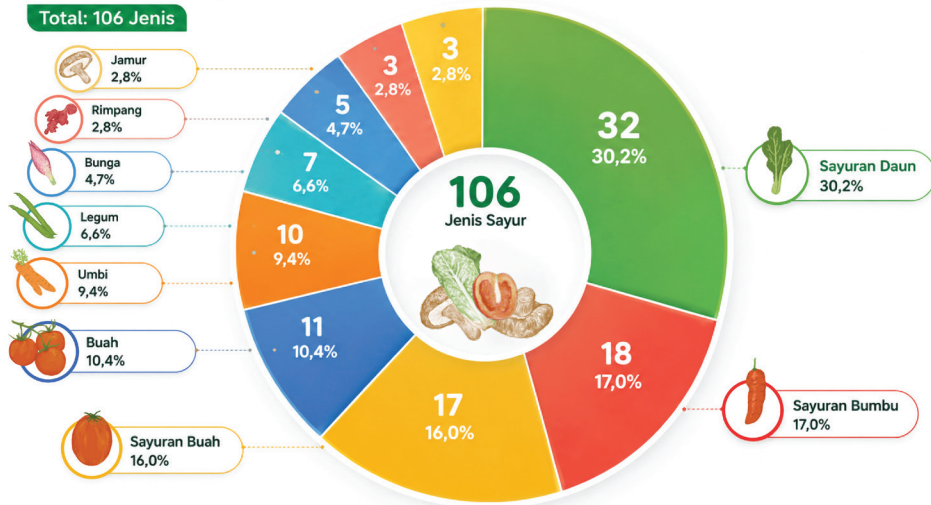
Kalau kita bicara soal makan sayur, biasanya yang terbayang hanya itu-itu saja: bayam, kangkung, wortel, tomat. Padahal ragam sayur yang bisa dikonsumsi sebenarnya sangat banyak, hanya saja sebagian besar jarang hadir dalam kebiasaan belanja dan memasak kita.

Sepanjang tahun 2025, CSA Tani Sauyunan berhasil mendistribusikan 106 variasi jenis sayuran yang terbagi dalam 9 kategori. Sekilas angka ini mungkin tampak sekadar statistik distribusi. Namun jika diperhatikan lebih dekat, jumlah tersebut menunjukkan bahwa hampir setiap minggu anggota menerima jenis sayur yang berbeda di dapur mereka.

Dari total 106 jenis tersebut, komposisinya cukup beragam:

Proporsi Keragaman Variasi Jenis Sayur (2025)

Total: 106 Jenis



Kelompok sayuran daun memang menjadi yang paling dominan. Secara praktis, hal ini dapat dipahami karena siklus tanamnya cenderung lebih singkat dan relatif adaptif terhadap berbagai kondisi lahan. Namun, pola tanam di CSA Tani Sauyunan tidak berhenti pada komoditas yang cepat panen saja. Di dalamnya juga terdapat umbi, rimpang, bunga, hingga jamur. Kebun-kebun mitra tidak bertumpu pada satu atau dua jenis tanaman saja, melainkan secara sadar mengembangkan kebun yang lebih beragam dan berlapis.



Dokumentasi variasi sayuran CSA Tani Sauyunan

Keragaman ini penting. Bagi tanah, variasi tanaman membantu menjaga kesuburan dan mengurangi risiko hama. Bagi kita yang makan, semakin beragam warna dan jenis sayur, semakin kaya pula asupan gizinya. Jadi, keberagaman ini bukan soal memenuhi selera pasar, melainkan soal kesehatan dan keberlanjutan.



Tanaman Pare Belut

Sayur Lokal yang Jarang Kita Temui

CSA Tani Sauyunan juga mengajak kita untuk mencoba kembali mengonsumsi keragaman sayur lokal yang sulit ditemukan di supermarket besar. Misalnya:

- Daun Ginseng
- Pohpohan
- Daun Kenikir
- Pare Belut
- Pucuk Labu
- Sukun
- Kacang Roay
- Kecombrang
- Kecipir

Sayur-sayur ini sebenarnya bukan baru. Banyak di antaranya adalah tanaman lokal yang dulu lebih akrab di kampung daripada di supermarket modern. Tapi karena pasar cenderung memilih yang seragam dan mudah dijual, jenis-jenis ini jadi jarang terlihat. Lewat CSA, sayur-sayur ini kembali hadir sebagai bagian dari keberagaman pangan yang memang sudah ada sejak lama.



Petani Mitra CSA Tani Sauyunan (Kiri ke Kanan: Pak Odang, Pak Sokib, Pak Rukijan)

Petani yang Berani Menanam Lebih Beragam

Keberagaman tersebut tidak hadir dengan sendirinya, tetapi merupakan hasil dari keputusan tanam yang secara sadar dibuat oleh para petani mitra. Sebuah upaya untuk menjaga resiliensi dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki dari lahan terbatas. Di tahun 2025, lima mitra dengan variasi jenis terbanyak adalah:

- Kebun Buruan Sae BTR Berkah oleh Pak Rukijan – 36 jenis
- Kebun Buruan Sae Mitra Dago oleh Teh Lidya dan tim – 30 jenis
- Kebun Dago Giri oleh Pak Odang – 24 jenis
- Kebun Tepi Kota oleh Rendi – 17 jenis
- Kebun Buruan Manglayang oleh Ginan dan tim – 17 jenis

Menanam puluhan jenis dalam satu kebun itu tidak sederhana. Setiap tanaman punya kebutuhan air, waktu panen, dan cara perawatan yang berbeda. Artinya, ada kerja tambahan, ada kompleksitas yang harus diatur. Tapi justru di situlah kekuatannya. Kalau satu jenis gagal

panen karena cuaca atau hama, masih ada jenis lain yang bisa dipanen. Diversifikasi menjadi cara bertahan di tengah perubahan iklim yang makin tidak menentu

Anggota yang Mau Menjelajah Rasa

Yang menarik, keberagaman produksi ini juga perlu diimbangi oleh keberagaman konsumsi. Beberapa anggota CSA berhasil mengonsumsi lebih dari 50 jenis sayur dalam setahun:

- Noveni Bandung – 66 jenis
- Ardizza Dwittarinda – 60 jenis
- Lismeyri – 55 jenis
- Yobel Novian – 54 jenis
- Irene MYS – 53 jenis

Kami memberikan apresiasi setinggi-tingginya kepada anggota yang telah benar-benar mengolah dan mencoba berbagai jenis sayur yang mungkin belum pernah mereka cicipi sebelumnya.

Di sinilah CSA terasa berbeda. Kita tidak selalu memilih sendiri apa yang ingin dibeli. Kadang kita justru belajar menerima apa yang sedang musim. Ada unsur kejutan, ada proses belajar. Dan mungkin, ada rasa yang awalnya asing tapi kemudian jadi favorit baru.

Lebih dari Sekadar Angka, Melainkan Hasil Kerja Bersama

Pencapaian angka hingga 106 jenis sayuran memang terlihat luar biasa. Tapi yang lebih penting adalah apa yang ada di balik angka itu.

Ada petani yang mencoba menanam lebih banyak jenis agar kebunnya lebih tahan risiko.

Ada tim distribusi yang mengatur agar semua itu sampai ke anggota dengan rapi.

Ada anggota yang mau belajar mengolah jenis sayur baru.

Keberagaman ini adalah hasil kerja bersama.

Di tengah sistem pangan modern yang sering panjang dan anonim, CSA menawarkan sesuatu yang lebih dekat. Kita tahu sayur ini ditanam siapa. Kita tahu musim sedang bagaimana. Kita bisa melihat dinamika kebun tercermin dalam isi tas mingguan.

Dan mungkin itu yang membuat pengalaman ini terasa lebih hidup.

Keberagaman sayur di CSA Tani Sauyunan bukan berarti semuanya sempurna atau selalu mudah. Menanam banyak jenis itu menantang. Mengolah sayur yang belum familiar juga butuh usaha.

Tapi justru di situ nilai belajarnya.

Kita belajar bahwa makan mengikuti musim itu wajar. Kita belajar bahwa tanah perlu variasi agar tetap subur. Kita belajar bahwa tidak semua harus tersedia sepanjang waktu.

Jumlah 106 jenis sayur dalam satu tahun bukan hanya tentang banyaknya pilihan. Melainkan tentang keberanian untuk tidak seragam. Tentang menjaga tanah tetap sehat. Tentang mendekatkan kebun dan kota.

Dan mungkin, tentang menyadari bahwa keberagaman bukan sesuatu yang instan. Ada sebuah proses dibaliknya. Ditanam, dirawat, dan dinikmati. Pelan-pelan, bersama.





Garang Asam

Oleh Hisyam Adhisatrio

Jujur begitu datang belimbing wuluh dari Seni Tani, ibu saya langsung kegirangan. Maklum walaupun hidup di desa tapi tempat tinggal saya udah gak ada alam-alamnya. Haha. Desa urban gitu lah pinggir kota. Setelah itu, proses memasak dilakukan antara kerjasama mertua dan menantu. saya hanya bertugas untuk menghabiskan aja sisa air dan tomat hijau yang ada di piring





Profil Penulis



Hisyam ber-ktip sukabumi, punya istri satu dan cantik sekali, kesibukannya sehari-hari berfokus pada penciptaan berbagai realitas alternatif di Yaksa Pelestari Bumi Berkelanjutan (YPBB) yang fokus pada pengembangan komunitas produsen-konsumen lewat inisiatif *reuse*/guna ulang, advokasi sistem pangan, dan pengorganisir komunitas sambil sesekali bikin modul pelatihan tentang banyak hal dan merintis kafe *board game* di sukabumi.



Bahan-bahan

- ½ kg ayam (potong menjadi 6 bagian)
- 1 buah jeruk limau & garam secukupnya
- 2 sdm santan kental (dicairkan dengan air hingga ayam terendam)
- 6 siung bawang merah, iris tipis
- 6 siung bawang putih, iris tipis
- 1 ruas lengkuas, iris tipis
- 1 batang sereh
- 4 lembar daun salam
- 4 buah tomat hijau, dipotong sesuai selera
- 4 buah belimbing wuluh, dipotong sesuai selera
- Cabai merah, iris sesuai selera
- Cabai rawit merah, biarkan utuh (jangan diiris)
- Penyedap & garam sesuai selera



Cara Memasak

- Cuci bersih ayam, lalu sayat-sayat dagingnya agar bumbu meresap sampai ke dalam
- Lumuri ayam dengan jeruk limau dan garam. Diamkan selama 10 menit sampai daging terlihat memucat (menghilangkan amis). Bilas kembali dengan air mengalir hingga bersih, lalu tiriskan
- Siapkan wajan, beri sedikit air di dasar wajan. Alasi wajan dengan daun pisang. Taburkan 1/4 bagian bumbu iris di atas daun pisang sebagai dasar.
- Tata potongan ayam di atas hamparan bumbu tersebut.
- Masukkan seluruh sisa bumbu iris, tomat, belimbing wuluh, cabai, dan daun salam di atas ayam.
- Tambahkan garam dan penyedap rasa.
- Tuangkan campuran santan dan air ke dalam wajan. Pastikan ayam terendam air seluruhnya. Jika belum terendam, tambahkan air secukupnya.
- Tutup kembali bagian atas ayam dengan daun pisang agar aroma mengunci.
- Tutup wajan dengan tutup panci yang rapat.
- Gunakan api kecil agar sari ayam keluar perlahan. Masak selama 20–30 menit. Pastikan air tidak kering (asat).
- Pastikan tulang ayam sudah tidak berwarna merah (bebas darah).
- Koreksi rasa: Air rebusan harus terasa gurih. Jika "gajih" atau lemak ayam sudah keluar dan menyatu dengan asam segar belimbing, berarti Garang Asem sudah matang sempurna.
- Sajikan selagi hangat agar kesegaran tomat hijau dan belimbing wuluh tetap terasa maksimal.





Resep Pindang Gurame Lobak

Oleh Nita Roshita

Resep ini adalah resep umum yang bisa ditemukan dimana pun, tapi buat saya, ini resep istimewa. Semua bahan saya dapatkan dari Seni Tani yang produsennya (para petani) dikenalkan kepada konsumen. Saya mendapatkan cerita-cerita mereka dari Seni Tani. Memasak Pindang Gurame ini menjadi mewah karena seolah saya sedang masak sambil *ngobrol* dengan mereka. Setiap suapan yang saya lakukan seolah sedang makan bareng dengan mereka.





Bahan-bahan

- 500 gr ikan gurame (saya pakai ikan dari KangPuj Farm)
- 2 buah tomat merah
- 1 batang Lobak
- Belimbing wuluh
- Cabai merah utuh
- Air asam Jawa
- Bumbu halus (3 butir kemiri, 6 bawang merah, 4 bawang putih, terasi secukupnya)



Cara Membuat

- Didihkan air
- Tuang bumbu halus (tidak perlu ditumis) bersama semua bahan ke dalam air mendidih
- Tambahkan garam dan kaldu jamur
- Tambahkan sedikit lada (opsional, sesuai selera)
- Masak tanpa terlalu sering membolak-balik ikan agar tidak hancur.
- Setelah matang, sajikan



Profil Penulis



Saat ini saya bekerja sebagai dosen tetap di Kriminologi Fisip UI, juga aktif sebagai GESI *specialist* dan fasilitator.



Cerita Nita menjadi Anggota CSA Tani Sauyunan

Buat saya penting untuk tahu darimana setiap bahan yang masuk ke tubuh saya itu berasal. Meski tak melulu bisa tahu, paling tidak dengan bergabung di komunitas Seni Tani, saya lebih merasa *less guilty* atas jejak karbon, dan saya tahu ke mana dan siapa yang menerima uang belanja saya.





Resep Sambal

1. Sambal Tempe Leunca

Oleh Rhea Laras



"Minggu ini panennya ada leunca, selada, buncis, kita sesundaan aja, kebetulan lagi ada tempe & cabai, mari buat SAMBEL"



Bahan-bahan

- Tempe
- Leunca
- Bawang Putih
- Bawang Merah
- Cabai Keriting
- Cabai Rawit
- Garam
- Gula
- Minyak



Cara Membuat

- Panaskan wajan, masukkan sedikit minyak, tumis bawang putih, bawang merah, cabai keriting, cabai rawit, sisihkan
- Tumis tempe & leunca hingga matang, angkat
- Campurkan gula & garam secukupnya, ulek kasar semuanya (kalau suka cabe & bawang yang lebih halus, bisa diulek duluan baru masukin tempe & leunca)
- Sajikan dengan nasi hangat dan lalapan yang banyaaaaaak



Tutorial cara memasak sambal ini dapat di simak pada tautan *Instagram reels*
https://www.instagram.com/p/Clzv_zagnd/





2. Sambal Teri Kecombrang

Oleh Lab Pangan



Bahan-bahan

- Cabai keriting, cabai rawit, cabai tanjung, iris
- Bawang putih & bawang merah, cincang
- Tomat, iris
- Bunga kecombrang, iris
- Garam & gula aren
- Minyak
- Jeruk limo
- Teri Medan, goreng kering



Cara Memasak

- Di dalam kuah, masukkan minyak secukupnya, masukkan cabai dan bawang, tumis hingga $\frac{1}{2}$ matang
- Masukkan tomat, bunga kecombrang, tumis
- Bumbui dengan garam dan gula aren secukupnya, tumis hingga semua layu
- Masukkan teri medan yang sudah digoreng, aduk rata, angkat
- Beri perasan jeruk limo sesuai selera





Kimchi

Oleh Silvia Anugrah

1. Kimchi Sawi Putih



Bahan Bumbu Kimchi

- 5 siung bawang putih
- 1/8 bagian bawang bombay
- 1/2 cup *gochugaru*/ bubuk cabai
- 1/4 cup kecap ikan/kecap asin
- 2 sdm gula pasir



Bahan Lain

- 1,5 sdm garam
- 1 kg sawi putih
- 1 buah wortel ukuran kecil, potong korek api
- 1 batang bawang daun, potong panjang



Cara Menyiapkan Sawi

- Potong sawi sesuai ukuran yg diinginkan
- Taburi sawi dengan garam hingga semua bagiannya terlumuri, diamkan 30 menit
- Setelah 30 menit, aduk rata sawi, lalu diamkan lagi 30 menit



Cara Memasak

- Blender atau ulek bawang putih dan bawang bombay hingga halus, sisihkan
- Campur hasil blender bawang, kecap ikan/kecap asin, *gochugaru* dan gula, aduk rata
- Campurkan bumbu dengan sawi yang sudah disiapkan, bawang daun dan wortel, aduk hingga semua bahan dilumuri bumbu
- Masukkan kimchi ke dalam toples kedap udara
- Kimchi sudah siap dinikmati dan bisa langsung masuk ke kulkas. Apabila ingin kimchi yang lebih masam, dapat menyimpan toplesnya di suhu ruang selama 2-3 hari. Tingkat keasaman bisa disesuaikan dengan selera masing-masing.





2. Kimchi Lobak (*Musaengchae style*)



Bahan-bahan

- 1/2 porsi bumbu kimchi
- 1 buah lobak
- 1 sdt garam
- Bawang daun secukupnya



Cara Memasak

- Potong lobak panjang-panjang seperti korek api atau bisa menggunakan mandolin.
- Taburi lobak dengan garam, aduk sampai rata, lalu diamkan 30 menit
- Peras lobak dan pisahkan dengan airnya
- Campur lobak dengan bumbu kimchi dan bawang daun, aduk rata.
- Kimchi lobak siap disantap sebagai makanan pendamping



Ayo Kita Foodprep!

Oleh Mentari Alwasilah



Profil Penulis



Sehari-hari berkarya bersama Seni Tani dan merajut cerita bersama Jenggala. Senang menjadi tim konsumsi di setiap kegiatan, karena makanan selalu menjadi sumber energi yang bisa menghubungkan satu sama lain.

"Mengapa *Food Preparation* itu penting? Bukan sekedar praktis, tapi juga dapat memperpanjang masa simpan sayuran"

Cerita di Balik *Food Preparation*

Sebagai ibu rumah tangga yang sehari-hari menyiapkan menu *real food* untuk keluarga, saya sering dihadapkan pada satu perasaan yang sama yaitu menyesal ketika menemukan sayuran yang terlupa di dalam kulkas, layu, bahkan tidak lagi bisa dikonsumsi. Setiap kali itu terjadi, saya teringat bahwa di balik setiap sayuran yang sampai di dapur kita, ada proses panjang dan penuh ketelatenan dari para petani yang merawatnya.

Seiring perjalanan saya bersama Seni Tani, saya menyadari bahwa merawat sayuran bukan hanya tanggung jawab para petani di kebun. Setelah sampai di dapur, kita sebagai konsumen perlu menjaganya agar tetap baik hingga dapat diolah menjadi makanan yang bernutrisi.

Saya menggunakan sayuran dari Kebun Seni Tani dan petani mitra CSA Tani Saayunan di Bandung Raya yang umumnya memiliki lahan dan komoditas terbatas. Karena itu, setiap hasil panen menjadi sangat berharga dan perlu dijaga hingga sampai ke dapur. Hal ini mendorong saya melakukan uji coba *food preparation* untuk memastikan kualitas dan kesegaran sayuran tetap terjaga.

Uji Coba *Food Preparation*

Dalam uji coba *food preparation* sayuran selama dua bulan, saya mencoba menerapkan metode penyimpanan dengan membungkus sayur menggunakan kain lap di dalam wadah tertutup. Cara ini cukup membantu menjaga kelembaban. Namun ketika jumlah dan jenis sayur yang datang cukup banyak, muncul kendala pada keterbatasan wadah dan kain lap, serta waktu pengemasan yang lebih lama.



Food prep wadah besar

Saya kemudian membandingkannya dengan penyimpanan dalam satu wadah besar yang terasa lebih cepat dan praktis. Pada metode ini, sayuran daun cenderung lebih cepat layu, dan ketika ada satu sayur yang mulai membusuk, kerusakannya lebih mudah menyebar ke sayuran lainnya. Oleh karena itu, dalam uji coba *food preparation* ini saya memadukan kedua metode penyimpanan tersebut agar saling melengkapi.

Dari uji coba *food preparation*, saya menyadari bahwa ada faktor lain yang memengaruhi ketahanan sayur dan perlu menjadi catatan, seperti suhu kulkas yang terlalu dingin pada beberapa bagian ternyata dapat membuat daun lebih cepat rusak atau layu. Selama uji coba, ternyata ada beberapa hal baru yang saya sadari. Membersihkan sayur sebelum disimpan dan memisahkan bagian yang kurang baik dapat membantu menjaga sayuran lain tetap segar dan tahan lebih lama di dalam wadah. Saya juga memahami bahwa sayuran daun yang daya tahannya lebih pendek sebaiknya diprioritaskan untuk diolah lebih dulu dibandingkan sayuran buah dan umbi. Selain itu, ketika sayuran yang dibeli adalah sayuran yang disukai di rumah, rasanya lebih ringan untuk segera melakukan *food preparation*, bahkan terasa menyenangkan ketika mengolah dan memakannya.

Dari hasil uji coba ini, saya menyadari bahwa cara penyimpanan sayur tidak bisa disamaratakan, karena jumlah, jenis sayur, dan kebiasaan memasak di tiap rumah berbeda-



Food prep Bayam dan kemasan yang di lapis tisu



beda. Dari pengalaman ini, saya akan membagikan cara *food preparation* yang saya terapkan untuk tiap jenis sayuran

Food Preparation untuk Sayuran Daun

(Kangkung, bayam, pakcoy, caisim, selada, dan sayuran lain sejenisnya)

Sayuran daun memiliki kandungan air yang tinggi sehingga lebih mudah layu selama penyimpanan. Dari uji coba yang saya lakukan, sayuran daun lebih tahan ketika dibungkus menggunakan kain lap bersih dan disimpan dalam wadah tertutup. Cara ini membantu menjaga kelembapan sehingga daun tetap segar sekitar lima hingga tujuh hari di dalam kulkas rumah tangga.

Langkah penyimpanan sayuran daun:

1. Cuci bersih daun dan pisahkan bagian yang sudah menguning atau rusak.
2. Pisahkan sayur sesuai jenisnya. Pada kangkung dan bayam, daun dapat dipetik dari batangnya.
3. Balut sayur menggunakan kain lap bersih, lalu simpan dalam wadah tertutup di kulkas.

Ketahanan sayur tetap bergantung pada kualitas awal dan kondisi kulkas. Sayuran daun juga dapat disimpan dalam satu wadah besar, namun sebaiknya segera diolah dalam dua hingga tiga hari.

Food Preparation untuk Sayuran Umbi



(Wortel, ubi, singkong, dan sayuran lain sejenisnya)

Sayuran umbi memiliki daya simpan lebih panjang dibandingkan sayuran daun, namun tetap memerlukan cara penyimpanan yang sesuai agar kualitasnya terjaga. Dari uji coba yang saya lakukan, ubi dan singkong lebih baik disimpan dalam kondisi kering dan tidak tertutup rapat, sementara wortel memerlukan kelembaban tambahan agar tidak cepat layu atau kisut.

Langkah penyimpanan ubi dan singkong:

1. Cuci bersih ubi, lalu simpan dalam wadah terbuka. Ubi dapat bertahan sekitar tujuh hingga empat belas hari.
2. Singkong harus segera dikonsumsi setelah panen karena lebih cepat mengalami penurunan kualitas. Untuk memberikan daya tahan lebih lama dengan mengupas kulit singkong, kemudian rebus sebentar dan simpan di kulkas dalam kemasan tertutup.

Langkah penyimpanan wortel:

1. Cuci bersih wortel.
2. Potong bagian ujung dan pangkalnya agar pertumbuhannya terhenti.
3. Simpan wortel dalam wadah berisi air bersih di dalam kulkas.
4. Ganti air setiap tiga hari sekali.

Wortel dapat bertahan hingga sekitar satu bulan dengan cara ini, selama suhu kulkas tidak terlalu dingin agar air dan wortel tidak membeku. Bila disimpan kering dalam satu wadah besar, wortel umumnya bertahan sekitar satu minggu. Wortel yang mulai kisut masih dapat disegarkan kembali dengan memindahkannya ke dalam wadah berisi air.



Food Preparation untuk Sayuran Buah

(Labu siam, terong ungu, dan sayuran lain sejenisnya)

Sayuran buah memiliki kulit yang lebih tebal dibandingkan sayuran daun sehingga tidak mudah layu, namun tetap memerlukan kelembaban yang stabil agar tidak cepat keriput atau rusak selama penyimpanan. Dari uji coba yang saya lakukan, penyimpanan dalam wadah besar dengan alas dan penutup kain lembap membantu menjaga kondisi sayuran buah tetap baik lebih lama di kulkas rumah tangga.



Langkah penyimpanan sayuran buah:

1. Cuci bersih sayur.
2. Alasi wadah besar dengan kain bersih yang sedikit lembab.
3. Susun sayuran di dalam wadah, dengan sayuran yang lebih berat di bagian bawah dan yang lebih ringan di bagian atas.
4. Tutup kembali bagian atas dengan kain bersih yang lembab sebelum disimpan.
5. Cara ini membantu menjaga kelembaban sekaligus sirkulasi udara di dalam wadah sehingga sayuran buah tetap segar lebih lama selama penyimpanan.

Kamis adalah jadwal distribusi paket sayur CSA Tani Sauyunan, otomatis menjadi jadwal *food prep* mingguan saya. Prosesnya membutuhkan waktu sekitar 1-2 jam, bergantung dengan jumlah sayur dan menu makanan yang direncanakan. Setiap kali berada di dapur, rasanya terhanyut dengan segala imajinasi berbagai menu dan siapa saja peran di baliknya. *Food prep* menjadi momen saya untuk *me time*, menyenangkan sekali :)





Menjadi Biji Sesawi

Lintas kitab dan tradisi, biji sesawi kerap dipakai untuk bercerita tentang kekuatan hal-hal kecil. Di Alkitab, ada perumpamaan kalau iman sebesar biji sesawi saja dapat memindahkan gunung. Di Al-Quran, dikatakan bahwa amal seberat biji sesawi saja tetap diperhitungkan di hari kiamat.

Barangkali, begitu pula dengan perubahan-perubahan besar; ia tumbuh lewat keberanian untuk jadi kecil. Memulai upaya-upaya kecil. Dari dapur dan kebun yang kecil. Untuk mimpi-mimpi besar.

Suatu hari, ada seorang perempuan bernama Kisa Gotami yang menghampiri Buddha dengan hati berduka karena anaknya telah meninggal. Ia memohon agar anaknya dihidupkan kembali. Maka Sang Buddha berkata bahwa ia bisa membantu, dengan satu syarat: Kisa Gotami perlu membawakannya biji sesawi dari keluarga-keluarga yang belum pernah kehilangan orang yang dicintai.

Dari rumah ke rumah, setiap keluarga selalu memberikannya biji sesawi. Tapi, tidak satupun dari mereka yang belum pernah merasakan kehilangan. Ternyata, sakitnya kehilangan itu bukan hanya miliknya, melainkan milik begitu banyak orang. Dan meski begitu, mereka tetap memberi.

Barangkali, begitu pula dengan keresahan dan mimpi-mimpi kita. Mereka dapat tumbuh jadi kekuatan kalau dibagikan. Dari dapur-dapur. Dari kebun-kebun. Dari hati-hati yang resah dan ingin tumbuh menajar.

Cerita Keadilan dan Kebersamaan CSA Tani Sauyunan

Oleh Danisya Ersadianis

Profil Penulis



Saya Danisya, yang bertumbuh dari latar keilmuan kesejahteraan sosial dan menemukan ketertarikan pada isu pemberdayaan petani serta *ecological sustainability*. Ketertarikan ini membawa saya meneliti pemberdayaan petani urban di Kota Bandung dalam lingkup *Community Supported Agriculture* yang hingga kini mengantarkan saya untuk bisa berkarya bersama Seni Tani. Aktivitas lain yang dilakukan saat ini yakni terlibat dalam beberapa *social research dan community based project*.

Dalam sistem pertanian modern, ketidakpastian (*uncertainty*) bukan lagi sebuah pengecualian, melainkan menjadi kondisi yang semakin lumrah dalam realitas kehidupan petani, para peramu kehidupan. Mereka menghadapi berbagai risiko produksi, mulai dari fluktuasi harga, perubahan cuaca, hingga ketidakpastian distribusi. Tidak jarang, hasil panen yang melimpah justru berujung pada kerugian karena tidak adanya pasar yang menyerap secara stabil. Dalam situasi seperti ini, beban risiko kerap lebih banyak ditanggung oleh petani.

Di tengah kondisi tersebut, muncul berbagai inisiatif alternatif untuk memperpendek jarak antara produsen dan konsumen. Salah satunya melalui sistem *Community-Supported Agriculture* (CSA) yang dijalankan oleh CSA Tani Sauyunan. Dalam model CSA, konsumen berkomitmen untuk menerima dan membeli hasil panen secara berkala, sehingga manfaat dan risiko produksi dapat dibagi bersama. Skema ini dibangun di atas kepercayaan, transparansi, dan relasi jangka panjang.

Salah satu petani yang terlibat dalam CSA Tani Sauyunan adalah Pak Odang. Beliau menggambarkan pengalaman yang sederhana melalui CSA Tani Sauyunan dengan dampak positif yang didapat. Setiap minggu, ia melakukan suplai hasil panennya untuk didistribusikan kepada anggota CSA melalui Seni Tani. Kepastian tersebut bukan hanya membantu dari sisi ekonomi, tetapi juga menghadirkan rasa tenang dalam menjalani proses bertani. Pengalaman ini menunjukkan bahwa sistem yang dibangun atas dasar kebersamaan mampu menghadirkan stabilitas yang sebelumnya sulit diperoleh.

Lebih dari menjalankan mekanisme distribusi, CSA Tani Sauyunan juga menjadi ruang belajar sosial. Pengelolaan yang terbuka mendorong praktik transparansi, sehingga konsumen dapat memahami asal-usul pangan yang mereka konsumsi. Dialog rutin antara anggota (konsumen), pengelola, dan petani diupayakan untuk membangun kesepahaman bersama. Relasi ini tidak dibiarkan berjalan secara impersonal, melainkan dirawat melalui pertemuan dan komunikasi yang konsisten.

Dalam praktiknya, pengelolaan CSA dijalankan oleh komunitas Seni Tani yang berperan sebagai jembatan antara petani dan konsumen. Peran ini tidak sederhana. Pengelola perlu menerjemahkan kebutuhan dan kondisi petani ke dalam sistem distribusi yang realistis, sekaligus mengelola ekspektasi konsumen yang tidak selalu selaras dengan dinamika produksi di lapangan. Prosesnya memang tidak selalu mudah, tetapi dari situlah tumbuh rasa tanggung jawab dan solidaritas yang nyata.



Pak Odang dan hasil panennya

Melalui model CSA Tani Sauyunan, jarak antara petani dengan konsumen menjadi lebih dekat. Rantai distribusi yang panjang dan minim dialog sering kali membuat proses produksi tidak terlihat. Sebaliknya, dalam CSA, konsumen mengetahui dari mana sayuran mereka berasal dan siapa yang menanamnya, sementara itu petani juga memahami kepada siapa hasil panennya akan dikirimkan. Relasi yang sebelumnya terpisah, kini terhubung melalui rasa saling percaya dan menghargai.

CSA Tani Sauyunan juga menghubungkan banyak orang lintas latar belakang yang berbeda seperti petani, mahasiswa, keluarga muda, dan ibu rumah tangga. Keragaman ini menjadi bagian dari desain sosial yang sengaja dirawat untuk membuka ruang dialog yang jarang terjadi dalam sistem pangan konvensional. Aktivitas yang dilakukan pun melampaui transaksi pangan, namun muncul dari kegiatan diskusi pangan, kelas memasak, dan keterbukaan informasi hasil panen hingga menumbuhkan rasa percaya dan kebersamaan.

CSA Tani Sauyunan berusaha mentransformasikan cara pandang bahwa aktivitas makan bukan sekedar kegiatan konsumsi. Melainkan bentuk partisipasi dalam membangun



Kebun Komunal Seni Tani dan Anggota CSA Tani Sauyunan

sebuah sistem pangan yang adil dan berkelanjutan. Ketika konsumen lebih memahami asal-usul pangan dan proses di baliknya, muncul kesadaran baru terkait kerja produksi, resiko pertanian, serta nilai relasi di dalamnya. Kesadaran ini memiliki potensi mendorong pola konsumsi yang lebih reflektif dan bertanggung jawab.

Pangan tidak lagi dipandang sebelah mata sebagai sebuah komoditas yang berpindah tangan, melainkan hasil dari relasi antara petani, pengelola, dan konsumen. Dari lahan ke meja makan, setiap porsi makanan adalah bagian dari gerakan sosial yang tumbuh bersama dalam mewujudkan dampak sosial yang nyata. Anggota CSA Tani Sauyunan belajar memahami realitas petani, seperti cuaca, gagal panen, dan kerja keras di balik setiap sayur yang dihasilkan. Pada akhirnya, pengalaman ini mengingatkan bahwa perjalanan pangan dari lahan ke meja makan bukan hanya soal logistik, melainkan sebuah proses sosial yang perlu dirawat untuk menumbuhkan rasa kepercayaan, keadilan, dan kebersamaan.

Konsumsi Minim Sampah ala Seni Tani

Oleh Anggietta Kustina

Profil Penulis



Ada di balik layar Seni Tani, sebagai *finance* dan mengelola sosial media. Suka bekerja, jalan-jalan dan makan enak.

Dalam berbagai kegiatan tentunya terdapat sebuah persoalan di baliknya yang kerap luput dari perhatian, yaitu timbunan sampah. Seni Tani menyadari bahwa setiap kegiatan yang diselenggarakan berpotensi menghasilkan limbah terutama dari penggunaan plastik dan kemasan sekali pakai. Alih-alih menganggapnya sebagai sebuah dampak yang wajar, Seni Tani lebih memilih untuk dengan aktif meminimalkan jejak sampah dalam setiap aktivitas komunitas.

Melalui pendekatan konsumsi minim sampah, Seni Tani berusaha berkomitmen secara kolektif untuk mengurangi dan juga mengelola sampah. Melalui langkah sederhana yang dilakukan secara konsisten, Seni Tani mendorong perubahan kebiasaan menuju sistem pangan yang lebih sadar lingkungan dan berkelanjutan.

Bagi Seni Tani, konsumsi minim sampah bukan berarti tidak menghasilkan sampah sama sekali. Pendekatan *zero waste* yang dipahami bersifat realistis, yang terpenting adalah kesadaran mengenai pengurangan dan pengelolaan yang bertanggung jawab atas limbah yang dihasilkan. Seni Tani meyakini bahwa makan bersama tetap bisa berlangsung menyenangkan tanpa harus meninggalkan banyak residu lingkungan. Hal ini ditunjukkan melalui praktik penyajian yang lebih ramah lingkungan dan kebiasaan baru melalui pengalaman konsumsi kolektif yang mulai diarahkan lebih ramah lingkungan.

Seni Tani tidak memilih pendekatan yang bersifat simbolik, melainkan berusaha mendorong perubahan praktik konsumsi dalam setiap kegiatan. Salah satu upaya untuk meminimalkan penggunaan kemasan sekali pakai adalah dengan memanfaatkan kotak makanan dari rumah.

Kotak makanan digunakan saat mengambil pesanan konsumsi kegiatan, sehingga tidak menghasilkan sampah kemasan. Dalam situasi ketika lokasi kegiatan cukup jauh dan penggunaan wadah pribadi menjadi kurang memungkinkan, Seni Tani menerapkan strategi alternatif. Seni Tani akan meminjam kotak makan milik penyedia catering terlebih dahulu, lalu mengembalikannya setelah kegiatan selesai. Pendekatan ini juga menunjukkan bahwa pengurangan limbah seringkali tidak memerlukan teknologi yang rumit, melainkan perubahan kebiasaan sederhana yang disengaja dan konsisten.

Seni Tani juga mengandalkan piring rotan yang dipadukan dengan alas daun pisang yang diambil dari kebun sebagai alternatif piring sekali pakai. Kombinasi bahan alami seperti daun pisang juga memiliki keunggulan ekologis. Setelah digunakan, alas daun dapat terurai secara alami atau



Konsumsi minim sampah pada kegiatan Diskusi Refleksi bersama Petani CSA Tani Sauyunan

dimanfaatkan kembali sebagai bagian dari pengelolaan organik. Dengan begitu, jejak sampah dari kegiatan makan bersama dapat dikurangi secara signifikan dibandingkan penggunaan kemasan sintesis.

Upaya meminimalkan sampah dalam kegiatan komunitas di Seni Tani juga menyentuh aspek yang terlihat sepele, seperti konsumsi minuman. Dalam banyak acara, seringkali gelas plastik menjadi penyumbang limbah yang signifikan. Hal ini mengundang Seni Tani untuk melakukan pendekatan alternatif yang lebih bertanggung jawab dengan menganjurkan peserta membawa botol minum pribadi. Pada sisi lain, Seni Tani juga menyediakan air minum isi ulang yang mudah diakses selama kegiatan berlangsung. Tidak hanya air mineral, Seni Tani menghadirkan pilihan minuman lain seperti jamu yang dibuat oleh salah satu Anggota CSA Tani Sauyunan. Selama menyajikan pengalaman minum yang segar, Seni Tani melakukan penyajian tanpa menggunakan gelas plastik sekali pakai

Tidak berhenti pada tahap pengurangan sampah melalui kemasan ramah lingkungan, upaya konsumsi minim sampah di lingkungan Seni Tani tetap berlanjut sampai kepada pengelolaan sisa makanan.

Seni Tani sadar bahwa residu organik seperti tulang, daun pisang, dan kulit buah menjadi satu bagian dengan kegiatan makan bersama dan tetap perlu dikelola dengan bertanggung jawab. Maka dari itu, kegiatan ini memiliki mekanisme pemilahan sampah sejak awal. Dimana, sampah organik dipisahkan supaya dapat diolah kembali untuk proses produksi *eco-enzyme* dan pengolahan *lasagna compost*.

Meski terlihat rumit, praktik ini menjadi ruang belajar bagi anggota komunitas untuk bisa memahami bahwa pengelolaan sampah dimulai dari keputusan kecil setelah kegiatan makan bersama.

Upaya perubahan yang dilakukan oleh Seni Tani tidak terjadi melalui pendekatan yang memaksa melainkan melalui kebiasaan yang dilakukan secara konsisten. Melalui pendekatan tersebut, Seni Tani bisa meminimalisir timbunan sampah plastik, membangun kebiasaan minim sampah, sekaligus menjaga lingkungan sekitar pada setiap acara yang diselenggarakan.

Dengan komitmen dari Seni Tani dan juga peserta acara, ternyata dapat mengubah kebiasaan lama yang lebih praktis menjadi sebuah kebiasaan yang lebih ramah lingkungan.

Konsumsi area minuman dengan kemasan minim plastik



Seni Tani menempatkan konsumsi minim sampah sebagai proses yang hidup dan perlu dirawat, bukan sebagai capaian yang dianggap selesai.

Seni Tani memegang satu prinsip penting, bahwa *zero waste* bukan sepenuhnya tanpa sampah. Mengacu kepada refleksi dari Aang Hudaya, seorang pegiat lingkungan, pendekatan ini justru menekankan tanggung jawab atas sampah yang dihasilkan, melalui proses dikurangi, dipilah, dan dikelola secara sadar, konsisten, dan baik. Pendekatan ini sekaligus menggeser fokus dari hasil instan menuju proses yang berkelanjutan. Pada akhirnya, pertanyaan yang diajukan bersifat reflektif sekaligus mengundang, "jika perubahan bisa dimulai dari langkah kecil dalam sebuah komunitas, bagaimana praktik serupa bisa diterapkan di ruang masing-masing pribadi?"



