

“Aduh, sulitnya menyuruh anak-anak makan sayur!”
Itu keluhan yang sering dilontarkan para ibu.
Daripada memaksa anak, bagaimana kalau Anda mendorong mereka dengan cara yang kreatif dan asyik?

Bacakan kisah *Spibam si Super Bayam* dan biarkan anak-anak melihat sendiri betapa keren dan bermanfaatnya sayur itu. Anda juga bisa mengajak mereka memasak bersama dengan resep yang tersedia.

Yang lebih hebat lagi, kisah ini dilengkapi dengan teks bahasa Inggris dan cara membacanya!

Buku ini disusun oleh para pakar di bidangnya lho!

Ekawati M. Dukut—Sastra Inggris, Fak. Bahasa & Seni
Novita I. Putri & Probo Y. Nugrahedhi—Teknologi Pangan,
Fak. Teknologi Pertanian
Maya P. Utami & Adi Nugroho—Desain Komunikasi Visual,
Fak. Arsitektur & Desain

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com



ISBN: 978-602-03-0567-7



GM 87001140017

edutivity



BONUS RESEP

Spibam si Super Bayam

Spibam the Super Spinach

Bilingual

Spibam si Super Bayam Spibam the Super Spinach

**Ekawati M. Dukut, Novita I. Putri, Maya P. Utami,
Probo Y. Nugrahedi, Adi Nugroho**

**Terima kasih kepada Dikti
(Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi,
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan)
& Unika Soegijapranata**



**Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta**



**SPIBAM SI SUPER BAYAM • Ekawati M. Dukut, dkk • Copyright © 2014
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama • Hak cipta dilindungi undang-undang • GM 87001140017**



**Hei, semua...
Aku Spibam
si super bayam.**

Hey all...
I am Spibam
the super spinach.

**Aku hijau
dan kuat!**

I am green
and powerful!









**Keluargamu
suka aku
jika dimasak.**

**Your family likes me
when cooked.**

**Ibumu suka
masak sup
bayam.**

Your mother likes
to cook spinach soup.





**Tapi adik
perempuanmu
suka makan
keripik bayam.**

But your little sister
likes to eat
spinach chips.



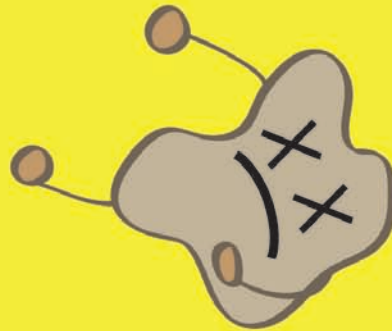


**Aku punya
vitamin C, B6,
dan magnesium.**

I have vitamin C, B6,
and magnesium.

**Kekuatan
superku dapat
mengalahkan
penyakit.**

My super power
can defeat illness.





**Zat besiku dapat
menambah
darahmu,
Iho.**



**My iron can increase your
blood supply, too.**





**Jadi...
makanlah bayam
dan jadilah kuat
seperti aku!**

**So... eat spinach
and be strong like me!**

RISOLES BAYAM SPIBAM

BAHAN KULIT:

Kulit lumpia
Tepung terigu
Tepung panir
Telur untuk membalut

BAHAN ISI:

100 ml susu
1 lembar smoked beef
50 gr jamur kancing
Bayam secukupnya
1 sdm tepung terigu
1 siung bawang putih, cincang halus
½ bawang bombay, dipotong dadu
1 sdt garam
¼ sdt merica
Seledri



Resep untuk Ibu

CARA MEMASAK:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
2. Masukkan smoked beef, tumis sebentar.
3. Tuang susu, lalu tambahkan garam dan merica.
4. Masukkan jamur dan bayam, masak sebentar.
5. Setelah rasa sesuai dengan selera, kentalkan dengan tepung terigu.
6. Terakhir, masukkan seledri. Masak sebentar lalu angkat dari api.

PENGISIAN RISOLES (KEGIATAN MENYENANGKAN UNTUK ANAK):

1. Ambil kurang-lebih 1 sendok makan isi, letakkan di atas kulit lumpia.
2. Lipat kulit lumpia hingga isi tertutup, gunakan telur sebagai perekat.
3. Balur kulit lumpia dengan telur, lalu dengan tepung terigu.
4. Kembali masukkan ke dalam telur, lalu balur dengan tepung panir.
5. Goreng hingga kecokelatan.

KANDUNGAN NUTRISI:

Bayam kaya akan zat besi, vitamin A, dan asam folat. Dengan demikian, bayam baik untuk tubuh karena membantu pembentukan sel darah merah. Bayam juga baik untuk kesehatan mata dan perkembangan otak anak.

SPIBAM'S SPINACH RISOLES

SKIN WRAPPER:

Lumpia skin
Wheat flour
Bread crumbs
Egg to wrap

FILLING:

100 ml milk
1 smoked beef
50 gr Champignon mushroom
Spinach
1 tbsp wheat flour
1 clove garlic, finely chopped
½ onion, diced
1 tsp salt
¼ tsp pepper
Celery



Recipe for Mom

HOW TO COOK:

1. Fry garlic and onion with a little oil until it smells sweet.
2. Put smoked beef, stir-fry for a while.
3. Pour milk, then add salt and pepper.
4. Put in mushroom and spinach, cook for a little while.
5. After the taste is good enough, add wheat flour to thicken.
6. Lastly, put celery. Cook just for a while, then take it off from the stove.

FILLING THE RISOLES (FUN ACTIVITY FOR CHILDREN):

1. Put 1 tablespoon of filling onto the skin wrapper.
2. Fold the skin until the filling is wrapped well. Use egg as glue.
3. Dip the folded risoles into the egg, then dip into wheat flour.
4. Next, dip it into the egg again and then cover it with bread crumbs.
5. Fry until it changes color into brown.

NUTRITIONAL VALUE:

Spinach is rich in Ferum, vitamin A, and folate. Therefore, spinach is good for your body because it helps the formation of red blood cell. It is also good for the eyes and brain development of children.

Cara Membaca

How to Read

Am	= [æm]	Illness	= [ɪlnəs]
Blood	= [blʌd]	Increase	= [ɪnkri:s]
But	= [bət]	Likes	= [laɪks]
Cook	= [kʊk]	Little	= [lɪtl]
Chips	= [tʃɪps]	Lots	= [lɒts]
Defeat	= [dɪfi:t]	Mother	= [mʌðə]
Eat	= [i:t]	Power	= [paʊə]
Family	= [fæməli]	Sister	= [sɪstə]
Green	= [ɡri:n]	Spinach	= [spɪnɪdʒ]
Have	= [hæv]	Super	= [su:pə]
Blood supply	= [blʌd səplai]	Lots of vitamin	= [lɒts əv vɪtəmi:n]
Father and mother	= [fɑ:ðər ənd mʌðə]	Spibam super	= [spi:bam su:pə]
Green and powerful	= [ɡri:n ənd paʊəfəl]	spinach	spɪnɪdʒ]
		Super power	= [su:pə paʊə]