“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 *Poki si Sawi Koki* 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. Nugrahedi—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: 978-602-03-0624-7
GM 87001140021

edutivity

Ekawati M. Dukut, dkk

SERI AKU SUKA SAYUR

BONUS RESEP

Poki si Sawi Koki

Poki the Pak-choy Chef

Bilingual

Cover Sawi.indd 1 6/5/14 2:55 PM

Poki si Sawi Koki

Poki the Pak-choy Chef

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

POKI SI SAWI KOKI • Ekawati M. Dukut, dkk • Copyright © 2014
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama • Hak cipta dilindungi undang-undang • GM 87001140021

Sawi.indd 1 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 2 6/6/14 11:39 AM

Halo!
Aku Poki
si sawi koki!

Hello!
I am Poki the
pak-choy chef!

Sawi.indd 3 6/6/14 11:39 AM

Apakah kamu suka memasak seperti aku?

Do you like
to cook like me?

Sawi.indd 4 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 5 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 6 6/6/14 11:39 AM

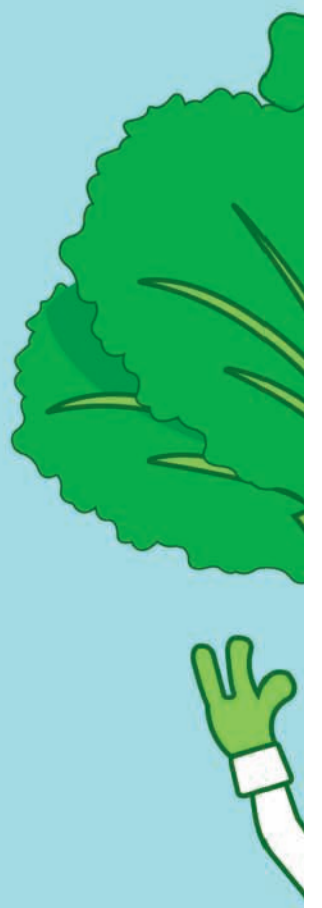
Daunku ada
yang gemuk,
tapi juga kurus.

My leaf can be chubby,
but also thin.

Sawi.indd 7 6/6/14 11:39 AM

Aku punya
saudara:
sawi hijau
dan sawi putih.

I have siblings:
green choy-sum and
white Chinese cabbage.



Sawi.indd 8 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 9 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 10 6/6/14 11:39 AM

Cari aku di masakan capcai atau tumis.

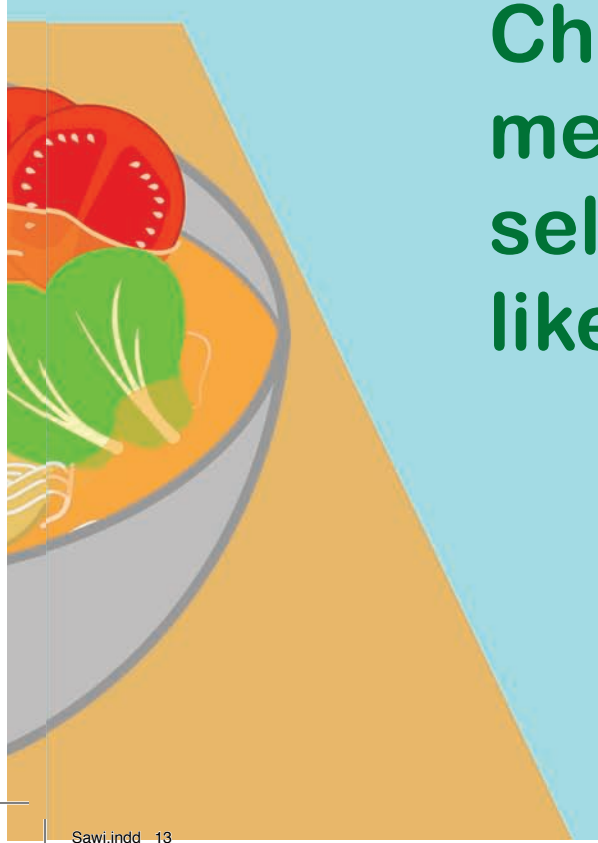
Find me in mixed vegetable capcai or stir-fried dish.

Sawi.indd 11 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 12 6/6/14 11:39 AM

Penjual mi ayam dan bakso senang memakai aku, lho!

Chicken noodle and meatball soup sellers like to use me!



Sawi.indd 13 6/6/14 11:39 AM

...Karena aku banyak mengandung serat, sodium, dan kalsium.

Sawi.indd 14 6/6/14 11:39 AM

…Because I have lots of fiber, sodium, and calcium.

Sodium

Sawi.indd 15 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 16 6/6/14 11:39 AM

Aku juga mengandung banyak vitamin C, A, dan kalium.

I also have lots of vitamin C, A, and potassium.

Sawi.indd 17 6/6/14 11:39 AM

Sawi.indd 18 6/6/14 11:39 AM

Cobalah
es krim sawiku!

Try my pak-choy
ice cream!

Sawi.indd 19 6/6/14 11:39 AM

ES KRIM SAWI POKI

BAHAN:

Adonan 1

100 gr kuning telur (± 5 butir kuning telur)
60 gr gula kastor
(jika tidak ada, dapat menggunakan gula pasir putih)
200 ml susu

Adonan 2

50 gr *whipped cream* bubuk
25 ml air dingin
75 ml ekstrak sawi sendok

CARA MEMASAK:

Ekstrak Sawi

Sawi sendok dicuci bersih, lalu diekstrak dengan menggunakan *juicer* (atau memakai *blender*, kemudian hasil disaring).

Adonan 1

1. Kocok kuning telur dengan gula hingga mengembang dan berwarna agak keputihan. (Kegiatan ini akan menyenangkan bagi anak-anak.)
2. Sambil mengocok kuning telur dan gula, panaskan susu di atas api kecil sambil sesekali diaduk.

Sawi.indd 20 6/6/14 11:39 AM

3. Setelah susu mendidih, tambahkan adonan telur dan gula. Pertahankan di atas api, aduk perlahan hingga mengental.
4. Setelah mengental, matikan api dan biarkan dingin. Setelah agak dingin, masukkan ke dalam lemari es.

Tips : jika rasa dan bau telur terlalu kuat, dapat ditambahkan vanili.

Adonan 2

1. Sambil menunggu adonan 1 dingin, kocok semua bahan adonan 2 dalam kondisi dingin. Caranya: letakkan wadah yang digunakan untuk mengocok seluruh bahan di atas wadah lain yang lebih besar berisi es. (Kegiatan ini menyenangkan bagi anak-anak.)
2. Kocok hingga *whipped cream* mengental dan mengembang.
3. Simpan adonan di dalam lemari es.

Es Krim

1. Campur adonan 1 dan adonan 2, kocok hingga merata. (Kegiatan ini dapat dilakukan dengan anak-anak.)
2. Masukkan ke dalam *freezer*, simpan selama 4-6 jam.
3. Untuk menghasilkan es krim dengan tekstur yang lembut, kocok sebentar dengan *mixer* setelah 1 jam di *freezer*, lalu kembali masukkan ke dalam *freezer*. Lakukan proses ulang setelah 6 jam di *freezer*.
4. Es krim siap dihidangkan.

KANDUNGAN NUTRISI:

Sawi sendok kaya akan vitamin A, vitamin C, kalsium, dan fosfor. Dengan demikian, sawi sendok baik untuk kesehatan mata, tulang, gigi, serta daya tahan tubuh.

Sawi.indd 21 6/6/14 11:39 AM

POKI'S PAK-CHOY ICE CREAM

INGREDIENTS:

1st Batter

100 gr egg yolk (from ± 5 eggs)
60 gr caster sugar (or regular sugar is fine)
200 ml milk

2nd Batter

50 gr powdered whipped cream
25 ml cold water
75 ml pak-choy extract

CARA MEMASAK:

Pak-choy Extract

Clean some pak-choy and extract them with a juicer (or use a blender, then filter the blended pak-choy).

1st Batter

1. Beat egg yolk with sugar until the mixture is thick and light-colored.
   (This will be a fun activity for children.)
2. While mixing the egg yolk and sugar, heat milk on small fire, while stirring it once in a while.

Sawi.indd 22 6/6/14 11:39 AM

3. After the milk boils, add the mixture of egg and sugar. Maintain the heat, and mix slowly until it thickens.
4. Turn off the fire and let it cool. After it cools down, put it in the chiller.
   Tips: if the flavor of egg is too strong, add vanilla flavor.

2nd Batter

1. While waiting for the 1st batter to cool down, mix all materials for the 2nd batter under cold condition.
   How to mix : put the bowl used for mixing on a bigger bowl with ice in it. (This will be a fun activity for children.)
2. Mix until the whipped cream thickens and develops.
3. Keep the batter in the chiller.

Ice Cream

1. Mix the 1st batter and 2nd batter well with a mixer. (Fun activity for children.)
2. Keep it in the freezer for 4-6 hours.
3. To produce an ice cream with soft and creamy texture, mix the ice cream after 1 hour in the freezer. Then put it back to the freezer. Do it again after 6 hours in the freezer.
4. Ice cream is ready to be served.

NUTRITIONAL VALUE:

Pak-choy is rich in vitamin A, vitamin C, calcium, and phosphorus. Therefore, it is good for children's eyes, body's immune system, bone and teeth health.

Sawi.indd 28 6/6/14 11:39 AM

Cara Membaca
How to Read

Because	= [bɪkɒz]	Fiber	= [faɪbər]
Cabbage	= [kæbɪdʒ]	Leaf	= [liːf]
Can	= [kæn]	Like	= [laɪk]
Chicken	= [tʃɪkɪn]	Meatball	= [miːtbɔːl]
Chef	= [ʃef]	Pak-choy	= [pak tʃɒɪ]
Choy-sum	= [tʃɒɪ sʊm]	Sibling	= [sɪblɪŋ]
Chubby	= [tʃʌbiː]	Seller	= [selə]
Cook	= [kʊk]	Soup	= [suːp]
Drink	= [drɪŋk]	Thin	= [θɪn]
Do	= [duː]	Vegetable	= [vedʒtəbl]
Eat	= [iːt]	White	= [waɪt]

Chicken noodle	= [tʃɪkɪn nuːdl]	I like to cook	= [aɪ laɪk tə kʊk]
Eating meatball soup	= [iːtɪŋ miːtbɔːl suːp]	My chubby leaf	= [maɪ tʃʌbiː liːf]
Ice cream	= [aɪs kriːm]	The pak-choy chef	= [ðə pak tʃɒɪ ʃef]

Sawi.indd 24 6/6/14 11:39 AM