



RESEP MASAKAN KHAS SUKE NAMBLONG

Seri Pangan Lokal



RESEP MASAKAN KHAS SUKE NAMBLONG

Seri Pangan Lokal



DI BALIK HALAMAN-HALAMAN BUKU INI



Penutur Resep :

- Bastiana Waisimon
- Elisabet Wouw
- Magdalena Wouw
- Marthafina Waisimon
- Marta Wouw
- Salomina Bano
- Dorlina Bano

Penata Resep: Ade Sangadji

Tim Riset Lapangan:

Sherlly Maria, Lukas Erwin Rate, Sandra Waisimon,
Ester Maniani, Foni Tungga

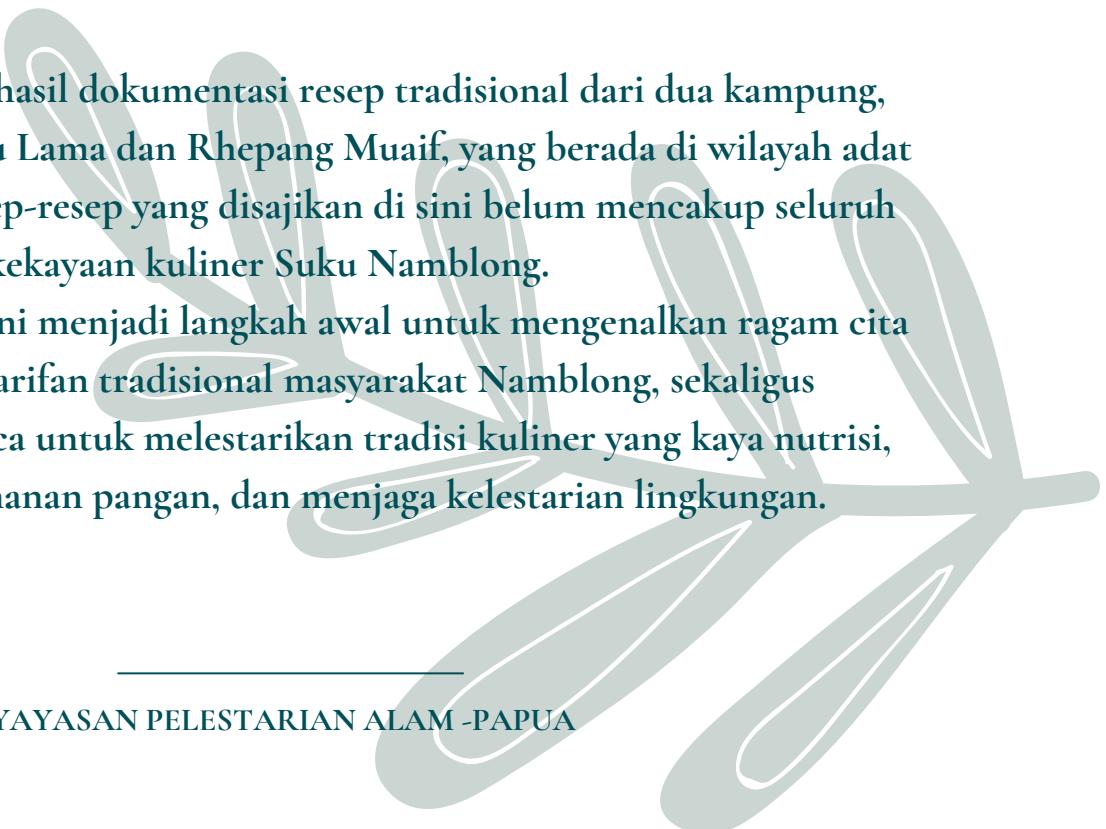
Fotografer:

Janneva A. Warinussy, Sherlly Maria, Lukas Erwin Rate

Penerbit :

Yayasan Pelestarian Alam-Papua (YAPAL)
Jl. Stadion Basyowe Sentani,
Kabupaten Jayapura-Provinsi Papua

PERNYATAAN PENAFIAN



Buku ini merupakan hasil dokumentasi resep tradisional dari dua kampung, yaitu Kampung Yenggu Lama dan Rheepong Muaif, yang berada di wilayah adat Suku Namblong. Resep-resep yang disajikan di sini belum mencakup seluruh kekayaan kuliner Suku Namblong.

Kami berharap, buku ini menjadi langkah awal untuk mengenalkan ragam cita rasa lokal dan kearifan tradisional masyarakat Namblong, sekaligus menginspirasi pembaca untuk melestarikan tradisi kuliner yang kaya nutrisi, mendukung ketahanan pangan, dan menjaga kelestarian lingkungan.

YAYASAN PELESTARIAN ALAM -PAPUA

SEUNTAI WARISAN RASA DARI SUKU NAMBLONG

Di lembah Grime, di bawah bayang-bayang pepohonan yang rimbun, mama-mama Suku Namblong dengan tangan yang cekatan meracik hidangan dari hasil bumi. Setiap takaran, setiap bumbu, adalah cerita; setiap suapan adalah jejak kasih dan kearifan yang telah teruji oleh waktu.

Ketika dunia modern berlomba menghidupkan kembali "real food," Suku Namblong telah melakukannya sejak dulu—memetik dari alam, meramu dengan hati, dan menyajikan dengan syukur. Resep-resep ini bukan sekadar makanan, tetapi cerminan harmoni antara manusia dan alam, antara tradisi dan keberlanjutan.

Lewat buku ini, kami tidak hanya ingin menghidangkan resep-resep yang kaya rasa dan gizi. Kami ingin mengajak Anda untuk kembali. Kembali pada akar tradisi, pada kehangatan keluarga, dan pada rasa tanggung jawab menjaga bumi kita bersama.

Semoga setiap halaman menyentuh hati Anda, dan semoga kelezatan yang tercurah dari hutan dan kebun di Namblong ini menginspirasi langkah kecil kita untuk melestarikan warisan, tubuh, dan bumi kita.

YAYASAN PELESTARIAN ALAM -PAPUA

PRAKATA

YAPAL (Yayasan Pelestarian Alam-Papua), melalui proyek NLGF-VCA (Next Level Grant Fund-Voice for Climate Action) melakukan Studi Dampak Perubahan Iklim Berbasis SDGs di Kampung Yenggu Lama, wilayah adat Suku Namblong. Salah satu aksi kolaboratifnya adalah mendokumentasikan resep masakan khas Suku Namblong sebagai upaya membangun ketahanan pangan lokal. Masakan tradisional ini mencerminkan harmoni dengan alam melalui bahan-bahan lokal seperti genemo, sagu, dan ulat sagu yang mendukung keberlanjutan sumber daya. Dengan mengombinasikan karbohidrat, protein hewani, dan nabati, masakan ini mencerminkan pola makan seimbang. Proses masaknya yang sederhana dan jejak karbon rendah menjadikannya solusi relevan dalam mitigasi perubahan iklim sekaligus menjaga budaya lokal.

BADAN PENGURUS YAYASAN PELESTARIAN ALAM-PAPUA

Drs. Benja V. Mambai, M.Si
Ketua

DAFTAR ISI

1. Dibalik Halaman-Halaman Buku Ini	1
2. Pernyataan Penafian	2
3. Seuntai Warisan Rasa Dari Suku Namblong	3
4. Prakata	4
5. Daftar Isi	5
6. Swamening	7
7. Swademsing	8
8. Sagu Sabeta	10
9. Kwong Demnengkang	11
10. Undu Demsing	13
11. Undu Kum	14
12. Yudemsing	16
13. Yu Kum	17
14. Genentup Kuip Yutaneso	19
15. Penutur Resep	21





DAUN GEDI

Sayur Gedi (*Abelmoschus manihot*) kaya akan vitamin A dan C, yang bagus untuk kesehatan mata dan kulit, serta bisa memperkuat daya tahan tubuh. Selain itu, tanaman ini juga dikenal sebagai sumber serat yang baik untuk pencernaan. Tak hanya daunnya, batangnya juga bisa dimanfaatkan untuk membuat kerajinan atau tali. Menariknya, meski berasal dari Afrika, sayur gedi kini populer di banyak negara tropis, termasuk Indonesia. Masakan populer di Suku Namblong berbahan Gedi (*Swa*) adalah Swamening dan Swademsing.



SWAMENING (GEDI GULUNG)

Oleh : Salomina Bano

Cara Membuat

1. Rebus air dalam panci atau wadah
2. Tata daun gedi rapat-rapat dengan permukaan daun menghadap ke bawah, pastikan tidak terdapat celah.
3. Taburi dengan sagu yang telah diremas-remas hingga berbulir kecil, di bagian tengah hamparan daun gedi, lapisi dengan parutan kelapa di atas sagu, beri potongan sayur lilin.
4. Gulung daun gedi dari tepi, sehingga seluruh isinya tertutup, lipat ujungnya ke tengah, patahkan batangnya, dan lilit dengan daun sereh sebagai pengikat agar tidak lepas.
5. Masukan gulungan sayur gedi ke dalam rebusan air panas. Masak hingga air mendidih.
6. Setelah air mendidih, angkat dulungan gedi dan tiriskan.
Swamening siap disantap.

Bahan-bahan

- 3 ikat sayur gedi, diutamakan yang berdaun lebar
- 5 potong sayur lilin (terubuk)
- 1 butir kelapa kukur (diparut dengan peralatan tradisional)
- Sagu mentah secukupnya
- Air secukupnya untuk merebus
- Beberapa batang daun sereh untuk pengikat

SWADEMSING

(Gedi Gulung Bakar)

Oleh : Dirlina Bano

Cara Membuat

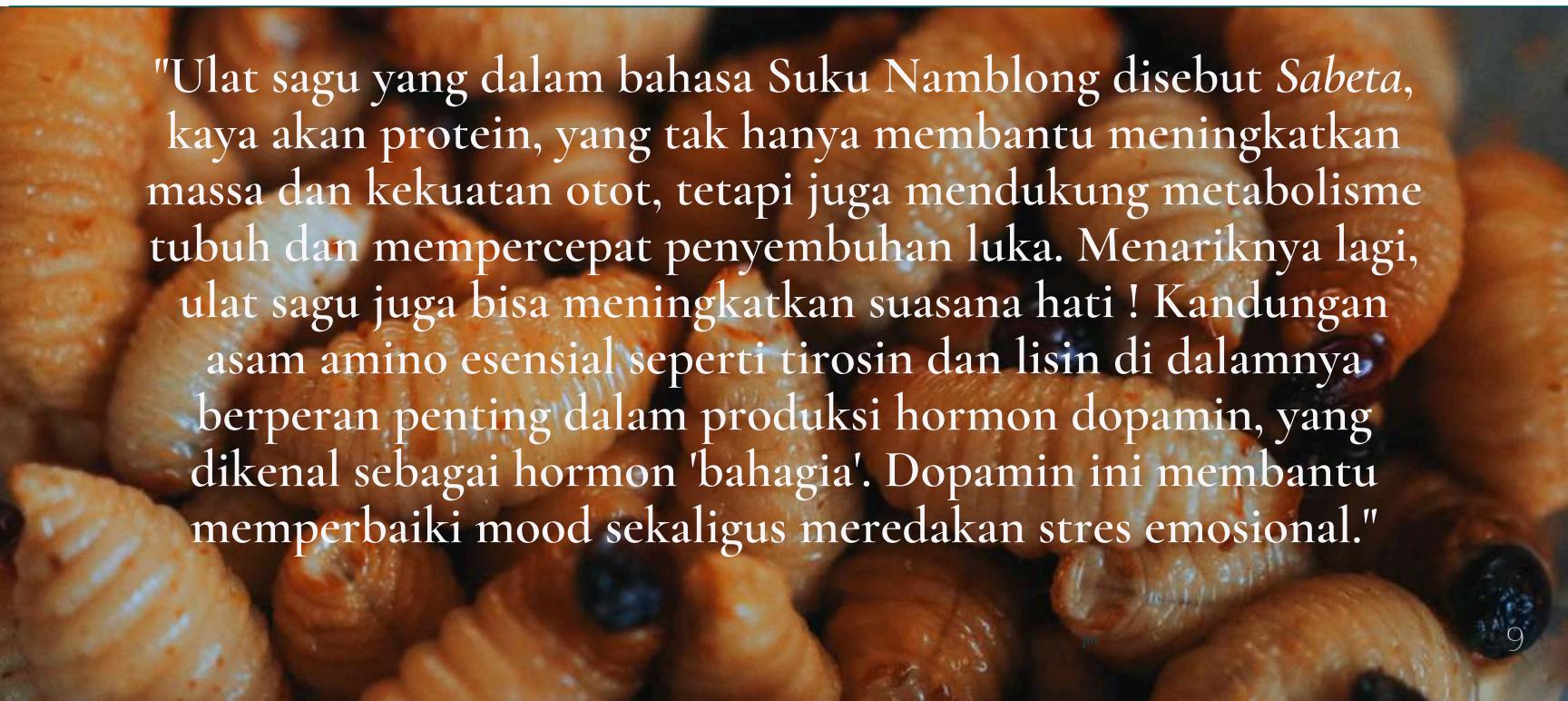
1. Bakar sabut kelapa dan kayu untuk membuat bara api
2. Tata daun gedi rapat-rapat dengan permukaan daun menghadap ke bawah, pastikan tidak terdapat celah.
3. Taburi dengan sagu yang telah diremas-remas hingga berbulir kecil, di bagian tengah hamparan daun gedi, beri potongan sayur lilin.
4. Gulung daun gedi dari tepi, sehingga seluruh isinya tertutup, lipat ujungnya ke tengah, patahkan batangnya, bungkus lagi dengan daun nasi dan lilit dengan daun sereh sebagai pengikat agar tidak lepas.
5. Panggang gulungan sayur gedi di atas bara, sesekali di bolak balik supaya matang merata.
6. Setelah matang, angkat, lepas bungkus daun nasinya. Swademsing siap disantap.



Bahan-bahan

- 3 ikat sayur gedi, diutamakan yang berdaun lebar
- 5 potong sayur lilin (terubuk)
- Beberapa lembar daun nasi (daun lirik hutan) untuk membungkus gulungan gedi
- Sagu mentah secukupnya
- Beberapa helai daun sereh untuk pengikat
- Sabut Kelapa atau kayu bakar untuk membuat bara

ULAT SAGU (SABETA)



"Ulat sagu yang dalam bahasa Suku Namblong disebut *Sabeta*, kaya akan protein, yang tak hanya membantu meningkatkan massa dan kekuatan otot, tetapi juga mendukung metabolisme tubuh dan mempercepat penyembuhan luka. Menariknya lagi, ulat sagu juga bisa meningkatkan suasana hati ! Kandungan asam amino esensial seperti tirosin dan lisin di dalamnya berperan penting dalam produksi hormon dopamin, yang dikenal sebagai hormon 'bahagia'. Dopamin ini membantu memperbaiki mood sekaligus meredakan stres emosional."

SAGU SABETA

Oleh : Martafina Waisimon

"Ulat sagu diperoleh dari batang pohon sagu yang ditebang dan ditokok, lalu dibiarkan selama 1-2 bulan."

Bahan-bahan

- Beberapa lembar daun nasi (daun Lirik Hutan) pisahkan tulang daunnya
- Sagu mentah secukupnya
- Garam sebagai perasa secukupnya
- Ulat sagu, kerat dibagian perut hingga terlihat dagingnya
- Sabut Kelapa atau kayu bakar untuk membuat bara



Cara Membuat

1. Bakar sabut kelapa dan kayu untuk membuat bara api
2. Tumpuk dua lembar daun nasi dengan permukaan daun menghadap ke bawah
3. Campurkan sagu dan sedikit garam, aduk hingga rata, dan tata di atas daun nasi.
4. Letakkan ulat sagu di atas sagu.
5. Gulung daun nasi dan lipat kedua ujungnya, ikat dan panggang, sesekali di bolak balik supaya matang merata.
6. Setelah matang, biasanya daun akan coklat kehitaman, angkat, lepas bungkus daun nasinya. Sabetan Sagu siap disantap hangat-hangat.

KWONG DEMNENGKANG

(Sabeta Bakar Batu)

Oleh : Bastiana Waisimon

Bahan-bahan

- 1 tumpuk Ulat Sagu
- Lidi Daun Kelapa muda
- 2 lembar Daun Pisang
- Batu ukuran sekepal tangan
Orang Dewasa 1 buah atau
lebih, tergantung banyaknya
ulat sagu

Cara Membuat

1. Bakar batu hingga panas dan memerah
2. Tusuk ulat sagu menggunakan lidi seperti sate yang panjangnya menyesuaikan panjang lidi yang ada.
3. Tata sebagian tusukan ulat sagu di atas daun pisang, pastikan permukaan daun pisang cukup luas untuk dibungkus nantinya
4. Batu yang telah dipanaskan diangkat dengan penjepit dan diletakan di atas ulat sagu. Timpa kembali batu panas dengan sisa tusukan ulat sagu. Kemudian bungkus.
5. Bungkus kembali ulat sagu dan batu panas dengan daun pisang utuh, pastikan benar-benar terbungkus, kemudian panggang sekitar 20-30 menit.
6. Setelah matang, Sabeta bakar sagu siap disajikan



P I S A N G



U N D U

UNDU DEMSING

(Sagu Pisang Bakar)

Oleh : Elisabet Wouw

Bahan-bahan

- Setengah bagian Sagu
- Pisang Masak (Undu demonggrong-Pisang Batu)
- Daun Nasi (Lirik Hutan)

Cara Membuat

1. Bakar sabut kelapa dan kayu hingga menjadi bara.
2. Ayak sagu dan haluskan pisang, dengan cara ditumbuk dengan punggung gelas/mangkok.
3. Campurkan adonan sagu dan pisang hingga rata.
4. Ambil adonan sagu pisang segenggam, letakkan di atas daun nasi, bentuk memanjang, kemudian bungkus.
5. Panggang adonan yang sudah dibungkus sekitar 20-30 menit.
6. Setelah matang, Undu Demsing siap disantap hangat.



UNDU KUM (PISANG BAKAR TUMBUK KELAPA)

Oleh : Martha Wouw

Bahan-bahan

- 1 Sisir pisang yang setengah matang
- 1 Buah kelapa tua
- Sabut kelapa dan kayu bakar

Cara Membuat

1. Bakar sabut kelapa dan kayu hingga menjadi bara.
2. Panggang pisang dengan kulitnya, dibolak balik hingga matang merata, kupas kulit lalu segera ditumbuk menggunakan pangkal bonggol tandan pisang hingga berbulir dan sisihkan.
3. Parut kelapa dan sisihkan.
4. Campur parutan kelapa ke dalam pisang yang sudah ditumbuk, aduk hingga tercampur rata.



SAYUR LILIN HARTA SUKU NAMBLONG



Sayur lilin atau terubuk (*Saccharum edule*) adalah tanaman khas yang selalu hadir di kebun masyarakat Suku Namblong sepanjang tahun. Kaya akan fosfor, sayur ini baik untuk kesehatan tulang dan gigi. Selain lezat, sayur lilin mendukung ketahanan pangan lokal karena mudah dibudidayakan dan tahan terhadap perubahan iklim. Melestarikannya berarti menjaga tradisi sekaligus mendukung keberlanjutan lingkungan.



YUDEMSING (SAGU LILIN BAKAR)

Oleh : Martha Wouw

Cara Membuat

1. Bakar sabut kelapa dan kayu untuk membuat bara api
2. Ayak sagu dan sisihkan, sementara itu lepas sumbu sayur lilin, dan haluskan sayurnya menggunakan ulekan atau punggung sendok.
3. Campur sagu dan sayur lilin yang telah dihaluskan, kemudian bungkus dengan daun nasi.
4. Panggang bungkus sayur lilin dan sagu di atas bara sekitar 30 menit sambil dibolak balik hingga matang merata.
5. Setelah matang, Yudemsing siap disajikan.

Bahan-bahan

- Satu bagian sagu
- 3-4 batang sayur lilin (teburuk)
- Daun Nasi/Lirik Hutan (sesuai banyaknya olahan yang dapat)



YU KUM

(Sayur Lilin Tumbuk Kelapa)

Oleh: Marthafina Wouw

Bahan-bahan

- 4-6 Potong Sayur Lilin
- 1 Buah Kelapa Tua

Cara Membuat

1. Bakar sabut kelapa dan kayu hingga menjadi bara.
2. Panggang sayur lilin dengan kulitnya, dibolak balik hingga matang merata, kupas kulit lalu segera ditumbuk /dihaluskan di wadah terpisah, sisihkan.
3. Parut kelapa dan sisihkan.
4. Campur parutan kelapa kedalam wadah berisi sayur lilin, aduk hingga tercampur rata.
5. Yu Kum siap disantap.



GENEMO

Tanaman Genemo (*Gnetum gnemo*) Tanaman genemo punya peran penting bagi Suku Namblong. Daunnya sering dikonsumsi dan mengandung kadar antioksidan tinggi, yaitu 5,97 persen, dengan flavonoid yang membantu menstabilkan gula darah dan mengontrol diabetes. Kulit batangnya dimanfaatkan sebagai tali untuk dianyam menjadi *Kbo*, tas tradisional bernilai budaya. Selain mendukung kesehatan, daun segar dan *Kbo* juga bernilai ekonomi, membantu meningkatkan pendapatan keluarga. Genemo tumbuh subur di hutan dan kebun masyarakat, menjadi sumber daya berharga bagi komunitas.

Cara Membuat

1. Petiki daun genemo dari tangkai, iris.
 2. Potong sayur lilin (opsional: bakar terlebih dahulu sebelum dikupas).
 3. Peras santan dari satu butir kelapa (sekitar 1,5 liter).
 4. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan cabai.
 5. Panaskan wajan di atas tungku, tambahkan sedikit minyak.
 6. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum.
 7. Masukkan santan, aduk hingga panas, tambahkan sayur lilin dan daun genemo, masak sambil diaduk hingga matang.
 8. Angkat sayur dan tuang ke dalam wadah saji.
- Siap disantap

GENENTUP KUIP YUTANESO

(Genemo Lilin Santan)

Oleh : Rode Wouw



Bahan-bahan

- 1 Ikat Genemo
- 5 Potong Sayur Lilin
- 2 Liter santan dari 1 buah kelapa tua
- 2 siung Bawang putih
- 4 Siung Bawang Merah (4 siung),
- 5-7 Buah Cabe (tergantung selera tingkat kepedasan)
- Garam secukupnya
- Minyak Goreng untuk menumis

MENCARI DAN MENGOLAH HASIL KEBUN DAN HUTAN

Hutan dan kebun-kebun di sekitar Kampung di Lembah Grime adalah sumber utama pangan lokal, seperti umbi-umbian yang kerap penyajiannya cukup dibakar saja, sayur lilin, genemo, pisang, dan sagu. Bahan-bahan ini diolah dengan cara tradisional—bakar batu, panggang, direbus, atau dimasak dengan menggunakan tungku kayu dari kayu bakar yang dikumpulkan di hutan. Selain untuk konsumsi sehari-hari, makanan ini menjadi bekal perjalanan dan sajian penting dalam acara adat. Salah satu hidangan wajib saat adat adalah *Undu Kum* (pisang tumbuk kelapa), simbol tradisi yang terus dilestarikan.





Elisabet Wouw



Martha Wouw



Bastiana Waisimon



Marthafina Wouw



Salomina Bano



Magdalena Waisimon



Dorlina Bano



Rode Wouw

Penutur Resep



SELAMAT MENIKMATI

Buku ini didukung oleh Samdhana Institut
melalui Proyek NLGF-VCA

2024-2025



Yayasan Pelestarian Alam-Papua (YAPAL)
Jl. Stadion Basyowe Sentani,
Kabupaten Jayapura-Provinsi Papua