

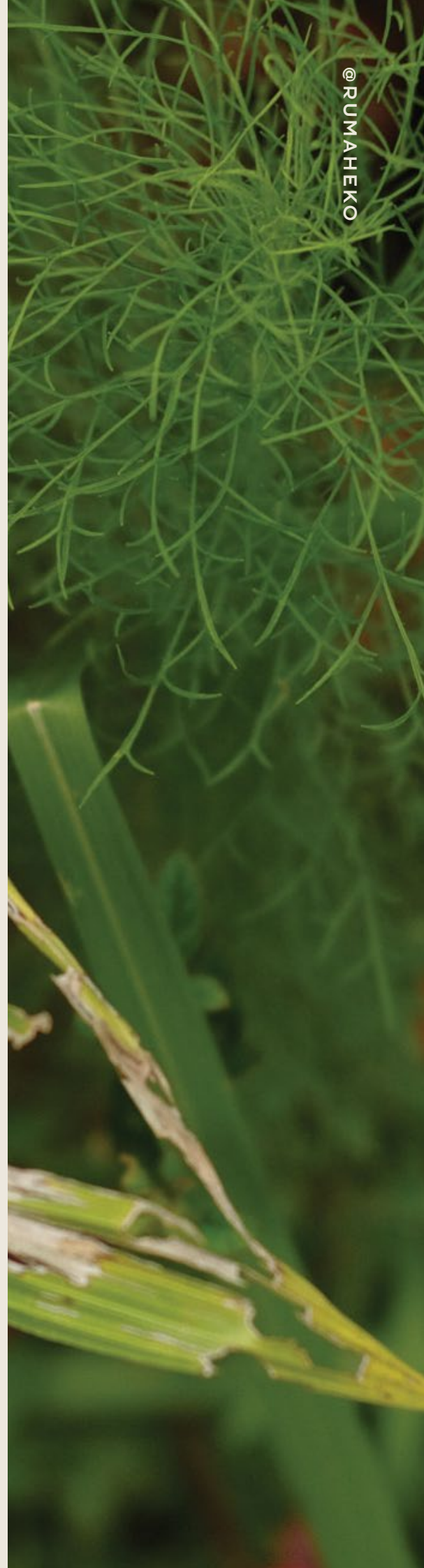


Rumah
Eko

@RUMAHEKO

PULAU BESAR
FOOD FOREST
GUIDE

PANDUAN RIMBA SUMBER ALAM PULAU BESAR





SALAM SEJAHTERA

RAKAN-RAKAN DARI PULAU BESAR

DEAR FRIENDS FROM PULAU BESAR,

Kami ingin berkongsi beberapa petua untuk memastikan rimba sumber alam anda terus subur menggunakan prinsip semula jadi, organik dan perhutanan tani.

Penjagaan rimba sumber alam bukan sahaja satu bidang sains, malah juga merupakan satu seni. Hayati kreativiti dan imaginasi anda, serta zahirkan minat anda terhadap alam semula jadi. Anggap pertanian bukan sebagai satu pekerjaan, tetapi satu peluang yang positif untuk mendekatkan diri dengan alam semula jadi, menghasilkan seni dan meningkatkan tahap kesihatan semua orang.

Dekatkan diri dengan Tuhan melalui ciptaanNya dan zahirkan cinta kepada Maha Pencipta melalui makhluk ciptaanNya.

Pendekatan ini akan menjadikan rimba sumber alam sebagai satu tempat yang indah dan memberi inspirasi, untuk dinikmati bersama rakan-rakan, walaupun ianya sekangkang kera.

Untuk memastikan kreativiti anda dapat membuahkan hasil, ikuti prinsip perhutanan tani dan permakultur yang penting.

Maintaining a food forest is an art, not just a science. Embrace your creativity and imagination, and let your passion for nature shine through. View farming not as a job, but as a joyful opportunity to connect with nature, create art, and enhance everyone's health.

We'd like to share some tips for keeping your food forest thriving using natural, organic, and agroforestry principles.

Connect with God through His creation, and find love for the Creator through His creatures.

This approach will make your food forest a beautiful and inspiring space to enjoy with friends, even if it's small.

To make your creativity truly fruitful, follow these important agroforestry and permaculture principles.

PRINSIP 1

PASTIKAN TANAH SELALU DILITUPI

ALWAYS COVER THE SOIL

Tanah yang tidak dilitupi akan kehilangan air, nutrien dan hidupan. Tanah yang dilitupi dapat menyimpan air, mengekalkan suhu yang sesuai untuk tumbuhan, serta menjadi habitat serangga dan mikroorganisma, yang menghasilkan baja yang baik. Proses ini dikenali sebagai sungkupan.

Pastikan tanah selalu dilitupi dengan:

Uncovered soil loses hydration, nutrients, and soil life. Covering the soil retains water, keeps it cool for plants, and supports insects and microorganisms, which produce good fertilizers. This process is known as mulching.

Always cover the soil with:

1. Bahan Organik 'Perang'

'Brown' Organic Matter

Gunakan kompos daripada pengkompos Ridan, daun dan dahan yang dicantas, serta rumput yang dipotong. Cuba untuk menggunakan sekurang-kurangnya 6 inci litupan, sepertimana yang dilakukan semasa mula membuka rimba sumber alam.

Use compost from Ridan Composters, chopped leaves and branches, and grass clippings. Aim for at least 6 inches of cover, as we did when building the food forest.

2. Tumbuhan Hidup 'Hijau'

'Green' Living Plants

Tanamkan pelbagai jenis rumput, tumbuhan dan pokok di tempat lapang. Elakkan daripada membiarkan tanah kosong kerana tumbuhan dapat mengumpulkan tenaga solar dan menyimpan air dalam daun, dahan dan akar untuk buah-buahan dan sayur-sayuran.

Plant various grasses, plants, and trees in empty spaces. Avoid leaving bare soil to capture solar energy and store water in leaves, branches, and roots for fruits and vegetables.

Cantas tumbuhan dan pokok setiap bulan, dan gunakan bahan baharu ini untuk memberi khasiat dan melitupi tanah bagi pokok sayur-sayuran atau buah-buahan. Baja percuma, air percuma, tenaga percuma.

Monthly, cut or prune these plants and trees, using the fresh material to feed and cover the soil of vegetables and fruit trees. Free fertilizer, free water, free energy!



PRINSIP 2

TANAM PELBAGAI & RAPAT

PLANT DIVERSELY AND CLOSELY

Di Malaysia, hutan tropika semula jadi kita mempunyai beberapa lapisan dan spesies tumbuhan yang pelbagai untuk memaksimumkan kehidupan, mengumpul tenaga matahari, menggunakan air hujan dan menyerap nutrien daripada udara dan Bumi.

Tahukah anda bahawa penyelidik telah menjumpai lebih daripada 2,000 pokok dalam satu ekar hutan di Malaysia?

Jika kita mahukan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam rimba sumber alam kita kekal sihat dan saling bekerjasama untuk membesar, kita perlu belajar daripada hutan.

Berikut merupakan beberapa petua yang mudah:

In Malaysia, our natural tropical forests have multiple layers and diverse plant species to maximize life, capture the Sun's energy, utilize rainwater, and absorb nutrients from the air and Earth. Did you know that researchers have found more than 2000 trees in just one acre of our Malaysian forest?

In our food forest, if we want our fruits and vegetables to be healthy and help each other to grow. Here are some simple tips:

1. Tanamkan pelbagai jenis tumbuhan dan pokok dengan rapat.

Plant different types of plants and trees closely together.

2. Tanamkan tumbuhan yang menggemari cahaya matahari di sebelah tumbuhan yang menggemari kawasan teduh.

Plant sun-loving plants next to shade-loving ones.

Jangan risau tentang persaingan. Tanamkan tumbuhan yang boleh dimakan dan tumbuhan yang senang tumbuh di pulau. Alam semula jadi akan menentukan tumbuhan mana yang akan hidup subur, dan yang mana tidak. Kekalkan tumbuhan yang subur untuk makanan dan cantas yang lain untuk memperkaya tanah.

Don't worry about competition. Include both edible plants and those that grow easily on the island. Nature will reveal which plants thrive and which don't. Keep the healthy ones for food and prune the others to enrich the soil.

Tanamkan tumbuhan yang menggemari cahaya matahari di sebelah tumbuhan yang menggemari kawasan teduh. Contohnya, Bunga Matahari Mexico hidup subur di bawah cahaya matahari dan tumbuh dengan cepat. Gunakan bunganya untuk perhiasan dan cantas dengan kerap untuk menyediakan bahan organik untuk pokok buah dan sayur-sayuran.

For example, yellow Mexican sunflowers thrive in the sun and grow quickly. Use their flowers for decoration and regularly prune them to provide organic material for fruit trees and vegetables.



PRINSIP 3

CANTAS DAN BERIKAN TENAGA BAHARU SETIAP BULAN

PRUNE AND BRING FRESH ENERGY EVERY MONTH

Sekurang-kurangnya sekali sebulan, kita perlu menyegarkan rimba sumber alam kita untuk memastikan pemulihan tanah yang lebih laju, menggalakkan pembungaan dan pembuahan serta rasa kegembiraan yang mendalam.

Semasa memperbaharui rimba sumber alam kita, adalah penting untuk mengikuti setiap daripada langkah mudah berikut:

At least once a month, we need to refresh our food forest to allow faster healing of the soil, more flowering and fruiting, and a deep sense of joy.

The following are simple steps when we renew our food forest. It is important to follow each step one by one:

1. Mencabut Rumpai

Weeding

Dalam batas, mula dengan mencabut rumpai yang tumbuh dalam sungkup (bahan organik yang meliputi tanah dalam batas). Dengan litupan tanah yang mencukupi (sekitar 6 inci sepertimana Prinsip 1), dijangka akan ada beberapa rumpai. Jika terdapat rumpai yang banyak, cabut dahulu, kemudian tutup dengan sungkup yang tebal.

In the planter beds, start by removing small weeds growing through the mulch (organic matter covering the soil in the beds). With proper soil coverage (around 6 inches as per Principle 1), there should be few weeds. If there are many, weed first, then cover the area with thick mulch.

2. Memotong Rumput

Grass Cutting

Potong rumput di sekeliling batas (lalu pejalan kaki, pusat kitar semula, dll.) terutamanya apabila pokok sedang berbunga. Masukkan rumput yang telah dipotong ke dalam batas sebagai sungkup baharu, di atas sungkup perang yang lama. Rumput adalah sebagai baja hijau. Tindakan mencabut rumpai sebelum menggunakan rumput sebagai sungkup dapat menghalang rumpai daripada tumbuh dan memastikan baja memberi manfaat kepada tumbuhan. Teknik ini dinamakan Focus Energy.

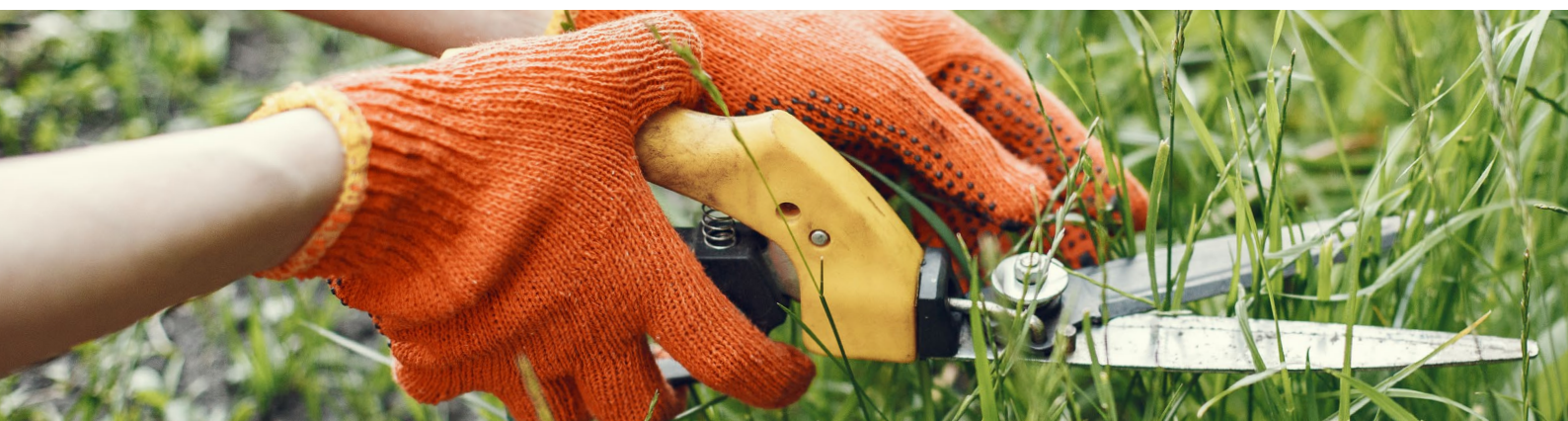
Cut the grass around the beds (footpaths, recycling centre, etc.), especially when it's flowering. Place the clippings inside the beds as fresh mulch on top of the old brown mulch, providing green fertilizer. The weed before mulching with grass prevents weeds from strengthening and ensures the fertilizer benefits the plants. This technique is called "Focus Energy."

3. Cantas

Service Pruning

Gunakan kacip atau parang untuk mencantas tumbuhan/ pokok (cth., Bunga Matahari Mexico, Ketum Cina, Ketum Ayam, Petai Belalang). Potong hasil cantasan kepada kepingan yang lebih kecil dan masukkan bersama rumput yang dipotong ke dalam batas sebagai sungkup, iaitu sebagai baja tambahan.

Use secateurs or a parang to prune service plants/trees (e.g., yellow Mexican sunflower, Ketum China, Ketum Ayam, Petai Belalang). Chop the prunings into smaller pieces and add them to the beds with cut grass as mulch, providing free fertilizer.



4. Mengeluarkan Pokok yang Mati

Removal of Dying Plants

Keluarkan pokok yang mati atau kering daripada batas, potongkan kepada kepingan yang lebih kecil dan gunakan sebagai sungkup untuk menyegarkan rimba sumber alam.

Remove dead or dried-up plants from the beds, cut them into smaller pieces, and use them as mulch to rejuvenate the food forest.

5. Mencantas/ Membentuk Pokok Buah/ Tumbuhan

Pruning/Shaping Fruit Trees/ Plants

Lihat jika pokok buah dan tumbuhan memerlukan pembentukan atau pencantasan (cth., dahan berpenyakit atau kering, pertumbuhan bengkok). Cantaskan untuk memberi permulaan yang baharu untuk pertumbuhan yang lebih kukuh.

Check if fruit trees and plants need shaping or pruning (e.g., diseased or dry branches, crooked growth). Prune them to give them a fresh start for stronger growth.

6. Tanam Tumbuhan/ Pokok Baharu

Planting New Plants/Trees

Setelah melengkapkan Langkah 1-5, lihat sama ada terdapat ruang dalam batas untuk menanam herba, sayur atau pokok, untuk menggantikan/ menanam semula yang sedia ada. Ini merupakan masa yang sesuai memandangkan terdapat sinaran cahaya berbeza dan bahan organik baharu serta kelembapan daripada hasil cantasan yang baru ditambah.

After completing Steps 1-5, check for spaces in the beds to plant more herbs, vegetables, or trees, or to replace/replant existing ones. This is an ideal time due to the fresh organic matter, new sunlight, and moisture from the prunings.

7. Membaja (jika ada)

Fertilize (if available)

Akhirnya, gunakan kompos baharu daripada pengkompos Ridan atau baja organik (cth., air kencing, najis haiwan, baja ikan). Letakkan baja di dalam sungkupan yang berhampiran dengan tumbuhan untuk melindunginya daripada sinaran matahari.

Finally, apply any new compost from the Ridans or organic fertilizers (e.g., urine, animal manure, fish fertilizer). Place the fertilizer under the mulch near the plant to protect it from the Sun.

PRINSIP 4

TEROKAI KAEDAH UNTUK MENYIMPAN AIR BAGI KEGUNAAN SEMASA MUSIM KERING

FIND WAYS TO STORE WATER FOR USE DURING THE DRY SEASON

Tumbuhan memerlukan tenaga dan air. Prinsip 1 hingga 3 membantu untuk menyimpan tenaga, nutrien dan air dalam bentuk tumbuhan. Walau bagaimanapun, ketika pulau menghadapi musim kering, tumbuhan muda mungkin memerlukan air tambahan. Berikut merupakan beberapa kaedah kreatif untuk mengumpulkan dan menyimpan air hujan, terutamanya semasa musim tengkujuh:

Plants need energy and water. Principles 1 to 3 help store energy, nutrients, and water in plants. However, during the dry season on the island, younger plants may need additional water. Here are some creative ways to harvest and store rainwater, especially during the monsoon:

Kumpulkan air hujan daripada semua bumbung. Sediakan beberapa tangki dan sambungkan supaya air hujan boleh melimpah dari satu tangki ke tangki tang lain. Keadaan ini dapat menjamin bekalan air untuk tumbuhan muda semasa musim kering.

Store rainwater from all roofs. Set up multiple tanks and connect them so that overflow from one tank goes to the next. This ensures a water supply for young plants during the dry season.



Galakkan jiran dan rakan-rakan anda untuk turut serta menyimpan air hujan, kerana rimba sumber alam ini memberi manfaat kepada komuniti.

Encourage neighbours to store rainwater as well, as the food forest benefits the community.

Jika boleh, tempatkan tangki di kawasan yang tinggi supaya graviti dapat mengagihkan air dan tiada keperluan untuk pam atau pengangkutan secara manual.

If possible, place the tanks high up to use gravity for water distribution, eliminating the need for pumps or manual transport.

PRINSIP 5

KEKALKAN SEMUA BAHAN ORGANIK DI ATAS PULAU, TIADA PEMBAZIRAN!

SAVE ALL ORGANIC MATTER ON THE ISLAND, NO WASTE!

Bahan organik penting untuk meningkatkan kesihatan tanah. Dengan bahan organik yang mencukupi, kehidupan dalam tanah dapat terus hidup, dan ini menyuburkan tumbuhan, herba dan pokok. Tiada istilah mencukupi untuk bahan organik! Berikut merupakan cara untuk memastikan rimba sumber alam anda selalu mempunyai bahan organik yang secukupnya:

No english translation on document No english translation on document No english translation on document No english translation on document No english translation on document No english translation on document



Jangan buang sisa landskap daripada resort.

Kumpulkan daripada pulau dan longgokkan di bawah satu pokok berhampiran dengan rimba sumber alam. Sisa yang terhurai akan menghasilkan sungkup dan kompos yang berharga untuk batas tanaman anda.

Don't discard landscape waste from the resorts.

Collect it from the island and pile it under a tree near the food forest. As it decomposes, it will create valuable mulch and compost for the beds.

Kumpulkan sebanyak mungkin sisa makanan daripada pulau untuk pengkompos Ridan.

Apabila semua pengkompos Ridan berfungsi dengan kapasiti penuh, anda akan menghasilkan kompos yang kaya dengan nutrient untuk menghasilkan makanan dan buah organik yang sihat, iaitu dengan menukarkan sisa dan pencemaran kepada manfaat kesihatan. Teruskan usaha anda!

Gather as much food waste as possible from the island for the Ridan Composters.

When all Ridans are running at full capacity, you'll produce rich compost to grow healthy organic food and fruits, turning waste and pollution into health benefits. Keep it up!

Hasilkan baja makanan laut

Dengan mencampurkan ikan mentah/ sisa makanan laut, gula dan air dalam nisbah 3:1:7, anda boleh hasilkan baja makanan laut. Tutup tangki dan biarkannya menapai selama 1-2 bulan, dan lepaskan gas setiap minggu. Walaupun berbau, cairkan dengan air (1:20-50) untuk menghasilkan baja yang baik untuk sayur-sayuran, herba dan pokok buah.

Make seafood fertilizer

By mixing raw fish/seafood waste, sugar, and water in a 3:1:7 ratio, you can get seafood fertilizer. Seal the tank and let it ferment for 1-2 months, releasing gas weekly. Although smelly, dilute it with water (1:20-50) for a great fertilizer for vegetables, herbs, and fruit trees.

Cabaran: Air kencing

Air kencing yang dicampur dengan air dalam nisbah 1:10 merupakan baja yang baik. Terokai kaedah untuk mengumpul dan menggunakannya.

Challenge: Human urine

Diluted human urine at 1:10, makes an excellent fertilizer. Explore ways to collect and use it.



PRINSIP 6

KONGSIKAN DAN GUNAKAN SEKECIL MANA PUN HASIL TUAIAN

SHARE AND USE THE HARVEST, HOWEVER SMALL

Salah satu perkara yang paling gembira dalam penanaman adalah penuaian daripada rimba sumber alam anda. Setiap minggu, luangkan masa untuk berkumpul dan berkongsi apa sahaja yang boleh dimakan. Walaupun pada mulanya hasil tuaian tidak begitu banyak, usaha ini adalah tentang menghargai hasil yang boleh disumbangkan oleh tanah. Gunakan bunga untuk perhiasan, herba untuk minuman atau sayur-sayuran untuk memasak. Amalan ini akan memberi inspirasi sama ada terdapat keperluan untuk menambah atau mengurangkan tanaman. Penuaian ini juga seolah-olah memberi tahu tumbuhan bahawa mereka dihargai, merangsang pertumbuhan dan tenaga baharu.

One of the greatest joys is harvesting from your food forest. Each week, take time to gather and share whatever is edible. Even if there isn't much at first, it's about appreciating what the land offers. Use flowers for decoration, herbs for drinks, or vegetables for cooking. This practice will inspire ideas on what to plant more or less of. Harvesting also shows plants they are valued, stimulating new growth and vitality.



PRINSIP 7

PERHATI, BERINTERAKSI DAN DAPATKAN MAKLUM BALAS

OBSERVE, INTERACT, AND GET FEEDBACK

Sepertimana yang dimaklumkan, penghasilan rimba sumber alam ini merupakan satu seni dengan pelbagai pendekatan kreatif, bergantung kepada petani atau pekebun itu sendiri. Kejayaan bergantung pada pemerhatian dan interaksi dengan tanah, kerana setiap bidang tanah adalah unik. Dengan memahami tanah, angin, cuaca, tanah, corak, haiwan, serangga, tumbuhan dan pelawat dengan lebih baik, kita akan dapat menghasilkan rimba sumber alam yang lebih baik; iaitu subur dan unik kepada lokasi anda.

As mentioned, creating a food forest is an art with many creative approaches, depending on the farmer or gardener. Success relies on observing and interacting with the land, as each piece of land is unique. The more we understand the land, its winds, weather, soil, patterns, animals, insects, plants, and visitors, the better we can create a thriving, unique food forest.

Jangan takut untuk bereksperimen dengan tumbuhan dan gabungan baharu menggunakan 7 prinsip ini. Perhatikan maklum balas yang diterima daripada alam semula jadi: sesetengah tumbuhan mungkin tumbuh subur dengan sendiri manakala ada yang tidak. Kelawar mungkin dapat mendebungkan buah-buahan tertentu dengan baik, atau burung dan serangga mungkin dapat membantu menangani perosak. Hayati kegembiraan dan misteri dalam pertanian semula jadi—ianya selalu satu pengembaraan. Kami harap perjalanan anda memuaskan dan menyeronokkan, dan bahawa rimba sumber alam ini dapat menyatukan komuniti, supaya lebih dekat dengan alam semula jadi dan makanan.

Don't be afraid to experiment with new plants and combinations using these 7 principles. Observe Nature's feedback: some plants may thrive while others do not. Bats might pollinate certain fruits well, or birds and insects might help with pests. Embrace the joy and mystery of natural farming—it's always an adventure. We hope you have a fulfilling and enjoyable journey, and that the food forest brings the community together to connect over Nature and food.



Terima kasih kerana membaca. Jika anda mempunyai apa-apa soalan yang umum atau khusus, kami sentiasa terbuka untuk menjawabnya berdasarkan kepada pengalaman kami. Jika anda memerlukan lebih banyak tumbuhan, pokok atau herba organik, jangan segan untuk hubungi kami. Hubungi kami melalui emel feedourlovedones@gmail.com, untuk perhatian (u.p.) Ian Wong atau Will Chua. Kami berharap dapat melawat anda sekali-sekala untuk turut membantu dalam kejayaan rimba sumber alam anda.

Dengan penuh rasa syukur dan hormat,

Pasukan FOLO

Thank you for reading. If you have any specific or general questions, we are always happy to answer them based on our experience. If you need more organically grown plants, trees or herbs, please feel free to also contact us. Just send us an email at feedourlovedones@gmail.com, with attention to Ian Wong or Will Chua. We hope to visit you once in a while to help out too.

With gratitude and respect

Team FOLO







PLANTS IN
BESAR ORGANIC
ISLAND

TUMBUHAN DI PULAU BESAR

UBI KAYU

TAPIOCA, CASSAVA

Famili

Family

Euphorbiaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Manihot esculenta crantz

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari terik, boleh digunakan untuk meneduhkan pokok buah.

Sun-loving, can be used to shade fruit trees.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang, tanamkan keratan batang sekurang-kurangnya 30cm, pada sudut 45 darjah.

By stem cutting, plant at least 30cm long stem, at 45 degree angle.

Penjagaan

Management

Tambahkan sungkup dengan kerap untuk meningkatkan pengekalan tanah dan air.

Add mulch regularly to boost soil and water retention.

Buang lebihan daun, terutamanya di bahagian bawah dan yang telah menguning.

Remove excess leaves, especially the bottom and yellowing ones.

Jika terdapat terlalu banyak batang menegak, potong beberapa batang dan gunakannya untuk penanaman semula.

If there are too many vertical stems, trim some and use them for replanting.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Pucuk, akar yang dikorek (selepas 7-12 bulan)

Shoots, roots that are dug up (after 7-12 months)

Cara Memasak

Cooking Method

Pucuk dan akar yang dituai boleh direbus atau dikukus serta sedia dimakan dengan perencah (seperti sambal).

The shoots and roots that are harvested can be boiled or steamed and are ready to be eaten with seasoning (such as sambal).

Sumber: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323756#is-it-toxic>

AWAS
WARNING

Jangan sesekali dimakan mentah kerana mengandungi sianida yang beracun. Sebatian berbahaya ini boleh dibuang dengan merendam dan memasak ubi kayu.

Never eat it raw as it contains toxic cyanide. This harmful compound can be removed by soaking and cooking the cassava.



MULBERI

MULBERRY



Sumber: <https://hellodokter.com/pemakanan/fakta-nutrisi/serai-kepelbagalan-manfaat-untuk-kesihatan/>

Famili

Family

Moraceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Morus spp

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari, dahan panjang yang tinggi, pokok sokongan yang baik untuk meneduhkan beberapa pokok buah untuk jangka masa panjang.

Sun-loving, long tall spreading branches, good support tree to shade some longer-term fruit trees.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang 30cm antara yang hijau dan matang, cantas semua daun.

By 30cm stem cuttings from between mature and green parts, removing all leaves.

Penjagaan

Management

Boleh menahan pencantasan yang kerap diparas pinggang sehingga dada.

Tolerates heavy pruning at waist to chest level.

Cantas setelah pembuahan untuk meningkatkan hasil buah.

Prune after fruiting to encourage more fruit.

Tambahkan sungkup dengan kerap untuk mengelakkan rumpai di pangkal pokok.

Add mulch regularly to prevent weeds at the base.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah beri, daun

Berry, leaves

Cara Memasak

Cooking Method

Daun sebagai teh herba, mentah atau dikeringkan.

The leaf can be used as herbal tea, either raw or dried.

POKOK PAGAR

GLIRICIDA,
MADRE DE CACAO



Famili

Family

Fabaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Gliricidia sepium

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari, pokok sokongan yang baik untuk perhutanan tani, dan menyediakan teduh yang bertelau-telau untuk anak pokok buah.

Sun-loving, an excellent support tree for agroforestry, and provides dappled shade for young fruit trees.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang sekitar 60cm.

By fresh stem cuttings around 60 cm.

Penjagaan

Management

Cantas daun di bahagian bawah untuk mengalakkan pertumbuhan menegak. Cantas ke paras mata setiap beberapa bulan untuk membenarkan cahaya matahari sampai ke pokok di bawah. Hasil cantasan boleh digunakan sebagai sungkup dan pagar.

Remove lower leaves to encourage vertical growth. Prune at eye level every few months to use as mulch and allow sunlight to reach plants below. Use cuttings for living fences.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun boleh dimakan, tetapi kebiasaannya digunakan sebagai makanan haiwan yang berkhasiat.

Leaves are edible, but mainly used as nutritious animal feed.

CIKU

CHIKOO HYBRID,
SAPODILLA



AWAS WARNING

Biji benih mengandung saponin dan sapotinin. Memakan lebih daripada 6 biji boleh menyebabkan muntah dan sakit perut.

The seeds contain saponins and sapotinin. Consuming more than 6 seeds may cause vomiting and stomach pain.

Famili

Family

Sapotaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Manilkara zapota

Ciri-ciri

Behaviour

Pokok buah yang menggemari cahaya matahari, biarkannya tumbuh perlahan.

Sun-loving fruit tree, let it slowly grow.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih.

By seed.

Penjagaan

Management

Tambahkan kompos, sungkup perang dan hasil cantasan kepada bahagian pangkal pokok setiap tahun. Tanamkan Ketum Cina, Petai Belalang Gliricidia atau bunga matahari Mexico berdekatan untuk meneduhkan semasa masih kecil dan cantas dengan kerap untuk baja.

Add compost, brown mulch, and prunings to the base annually. Plant Ketum Cina, Petai Belalang, Gliricidia, or Mexican flowers nearby for shade and regular pruning for fertilizer.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah (Boleh dimakan mentah)

Fruits

Sumber: <http://agriculture.upm.edu.my/?p=227>, <https://www.nparks.gov.sg/florafaunaweb/flora/3/0/3014>

KETUMBAR JAWA

SAWTOOTH CORIANDER



PETUA KESIHATAN HEALTH TIPS

Celurkan daun dan akar, minum untuk merawat penyakit kuning, kurap dan sakit mata.

Blanch the leaves and roots, then drink to treat jaundice, ringworm, and eye infections.

Famili

Family

Apiaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Eryngium foetidum

Ciri-ciri

Behaviour

Pokok belukar renek, boleh hidup di kawasan teduh

Low-lying bush, can tolerate shade

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih, atau dengan memindahkan anak pokok di sekeliling pokok induk

By seed, or by transplanting baby plants around the mother plant

Penjagaan

Management

Cantas bunga untuk mengekalkan pertumbuhan daun. Tambahkan kompos dan tuai daun dengan kerap, dengan membiarkan sekitar 50% untuk menggalakkan pertumbuhan baru.

Prune flowers to keep leaves growing well. Add compost regularly and harvest leaves often, leaving 50% to promote new growth.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun

Leaves

Cara Memasak

Cooking Method

Sebagai herba dalam sup atau salad.

Leaves as herbs if cooking such as soup or salad.

Sumber: https://jpn.penang.gov.my/index.php?option=com_content&view=article&id=305:ketum-bar-ja-wa-peniti&catid=26&Itemid=57&lang=ms

KETUM CINA

SOUTH AFRICAN
BITTER LEAF

Famili

Family

Asteraceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Vernonia amygdalina

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari dan tumbuh menegak, boleh berfungsi sebagai pokok sokongan yang menyediakan teduh dan biojisim untuk pokok buah yang lain.

Sun-loving and grows upright, serving as an early support tree that provides shade and biomass for other fruit trees.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang, sekitar 30 cm, bahagian berkayu keratan.

By stem cutting, around 30 cm long, woody part of the stem

Penjagaan

Management

Cantas setiap bulan ke paras mata untuk menggalakkan kadar pertumbuhan semula yang tinggi dan membolehkan cahaya matahari mencapai tumbuhan yang lebih rendah. Gunakan hasil cantasan untuk menutup tanah dalam batas, terutamanya berhampiran dengan tumbuhan makanan.

Prune monthly, focusing on eye level to promote high regrowth and allow sunlight to reach lower plants. Use prunings to cover soil in beds, especially near food plants

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun

Leaves as a medicinal tea

Sumber: https://www.doa.gov.my/doa/resources/aktiviti_sumber/sumber_awam/penerbitan/buku/100_spesis_herba_khasiat_penggunaan_v2.pdf



KHASIAT BENEFITS

Boleh digunakan untuk merawat kencing manis, gout, dan darah tinggi. Dua daun direndam dalam secawan air panas dan biarkan sehingga suam. Minum dua kali sehari.

It can be used to treat diabetes, gout, and high blood pressure. Soak two leaves in a cup of hot water and let it cool to warm. Drink twice a day.

BEBARU CINA

MUGWORT

Famili <i>Family</i>	Asteraceae
Nama Saintifik <i>Scientific Name</i>	Artemisia vulgaris
Ciri-ciri <i>Behaviour</i>	Menggemari cahaya matahari, pokok belukar yang tumbuh melata <i>Sun-loving and grows upright, serving as an early support tree that provides shade and biomass for other fruit trees.</i>
Pembiakan <i>Propagation</i>	Melalui keratan batang 15cm, cabutkan kebanyakan daun untuk tanam. <i>By stem cutting, around 30 cm long, woody part of the stem.</i>
Penjagaan <i>Management</i>	Cantas dengan kerap jika tumbuh terlalu cepat. Tanam semula dengan keratan batang baru apabila pokok sudah tua. Tambahkan sungkup dan kompos dengan kerap untuk pertumbuhan daun yang lebat. <i>Prune monthly, focusing on eye level to promote high regrowth and allow sunlight to reach lower plants. Use prunings to cover soil in beds, especially near food plants.</i>
Boleh Dimakan <i>Edible Parts</i>	Daun <i>Leaves</i>

Sumber: <https://www.health.com/mugwort-7109946#:~:text=Mugwort%20also%20contains%20a%20compound,provider%20before%20taking%20mugwort%20orally>



KHASIAT
BENEFITS

Daun mentah sebagai teh herba kesihatan. Daun kering juga digunakan sebagai kemenyan perubatan.
Raw leaves are used as herbal health tea. Dried leaves are also used as medicinal incense.

AWAS
WARNING

Bebaru Cina mengandungi thujone, sebatian toksik yang boleh membawa kematian dalam dos besar. Untuk mengelakkan thujone, sama ada jangan makan atau elakkan makanan tambahan (supplement) bebas thujone. Berjumpa dengan pakar penjagaan kesihatan sebelum makan Bebaru Cina.
Chinese Wormwood contains thujone, a toxic compound that can be fatal in large doses. To avoid thujone, either do not consume it or choose thujone-free supplements. Consult a healthcare professional before consuming Chinese Wormwood.

BELIMBING

BILIMBI



Famili <i>Family</i>	Oxalidaceae
Nama Saintifik <i>Scientific Name</i>	Averrhoa bilimbi
Ciri-ciri <i>Behaviour</i>	Pokok bersaiz sederhana, boleh hidup di kawasan teduh, menggemari kompos dan sungkup. <i>Medium-sized tree, can tolerate some shade, loves compost and mulch.</i>
Pembiakan <i>Propagation</i>	Pokok bersaiz sederhana, boleh hidup di kawasan teduh, menggemari kompos dan sungkup. <i>Shade-loving, slow-growing but hardy plant, stores water for food forest. Partners Cassava as early-stage plants.</i>
Penjagaan <i>Management</i>	Benarkan pertumbuhan lambat, tambahkan kompos dan sungkup perang serta hasil cantasan dengan kerap. Cantas dahan yang layu atau kering. <i>Allow slow growth, adding compost and brown mulch with fresh prunings regularly. Remove any withering or dead branches.</i>
Boleh Dimakan <i>Edible Parts</i>	Buah <i>Fruit</i>
Cara Memasak <i>Cooking Method</i>	Buah boleh digunakan dalam sos dan lain-lain. <i>Fruit, used in sauces etc</i>

UBI KELEDEK

SWEET POTATO LEAVES (PURPLE)



Famili <i>Family</i>	Convolvulacea
Nama Saintifik <i>Scientific Name</i>	Ipomoea batatas
Ciri-ciri <i>Behaviour</i>	Pokok menjalar, boleh hidup di kawasan teduh. <i>Spreading vines, can tolerate some shade</i>
Pembiakan <i>Propagation</i>	Melalui pemotongan batang menjalar, agak mudah. <i>By cutting out-shooting vines, is quite easy.</i>
Penjagaan <i>Management</i>	Tuai dan cantas pucuk jika pokok terlalu menjalar, atau masukkan dalam batas untuk mengelakkannya tumbuh di laluan pejalan kaki. <i>Harvest and prune outshoots if the plant spreads too much, or fold them into the bed to avoid rooting in footpaths.</i> Tanam semula dengan cantasan baru apabila pokok sudah tua. <i>Replant new cuttings when the plant ages.</i> Hidup subur dengan kompos dan sungkup yang banyak. <i>If there are too many vertical stems, trim some and use them for replanting.</i>
Boleh Dimakan <i>Edible Parts</i>	Pucuk <i>Young leaves</i>
Cara Memasak <i>Cooking Method</i>	Pucuk boleh ditumis. <i>Young leaves can be stir-fried etc.</i>

SERAI

LEMONGRASS



Sumber: <https://hellodokter.com/pemakanan/fakta-nutrisi/serai-kepelbagaian-manfaat-untuk-kesihatan/>

Famili

Family

Poaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Cymbopogon citratus

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari, tumbuh berumpun.

Sun-loving, grassy clumps.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang matang, sekitar 20cm, keluarkan dari rumpun, cantaskan daun.

By mature stems around 20cm in length, division from clump, cut back leaves

Penjagaan

Management

Tuai batang matang secara berkala atau keseluruhan rumpun 4-6 bulan selepas matang dan beberapa daun mula berwarna perang.

Harvest mature stems gradually or the whole clump after 4-6 months when it's mature and some leaves are browning.

Tanam semula batang yang paling sihat dan gunakan yang lain untuk makanan.

Replant the healthiest stems and use the rest for food.

Hidup subur dengan kompos dan sungkup yang banyak.

It thrives with regular compost and mulch.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Batang

Stem

Cara Memasak

Cooking Method

Sering digunakan di Asia. Digunakan untuk menambah perisa ke dalam sup, Tom Yum, kari dan minuman seperti teh.

Often used in Asia. It is added as a flavor enhancer in soups like Tom Yum and curry. Moreover, it can also be used as a tea.

KELAPA

COCONUT



Famili

Family

Arecaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Cocos nucifera

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari, pokok palma munculan.

Sun-loving, emergent palm.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih (kelapa tua).

By seed (mature coconut)

Penjagaan

Management

Tambahkan kompos dan sungkup dengan kerap untuk pertumbuhan sihat.

Keep adding compost and mulch for healthy growth.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah

Fruits

PISANG

BANANA

Famili

Family

Musaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Musa paradisiaca Linn

Ciri-ciri

Behaviour

Boleh hidup di kawasan yang teduh, menyimpan air, dan memberikan kalium daripada tanah, dan pokok buah yang lain.

Tolerates shade, stores water, and provides potassium from soil, and other fruit trees.

Pembiakan

Propagation

Daripada anak pokok yang diambil dipisahkan daripada pokok induk.

By young suckers removed from mother plant.

Penjagaan

Management

Untuk makanan, pisahkan anak pokok dan kekalkan 3 hingga 4 batang utama untuk pembuahan.

For consumption, remove suckers and keep only 3 to 4 main stems to focus energy on fruiting.

Sebagai tumbuhan sokongan dan biojisim, keluarkan batang yang lebih tua atau lebih matang sebelum berbunga.

As a support and biomass plant, remove older or extra mature trunks before flowering.

Potong batang di pangkal untuk mengelakkan reput, kemudian belah dua (2 kaki) dan letakkan di bawah tumbuhan buah-buahan dan makanan sebagai khasiat tambahan.

Cut trunks at the base to prevent rot, then halve them (2 feet long) and place them under fruit and food plants for added nutrition.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Semua bahagian

All parts

Cara Memasak

Cooking Method

Digunakan dalam hidangan dan pencuci mulut Malaysia seperti lepat pisang. Jantung pisang boleh digunakan sebagai ulam atau dalam masakan tradisi seperti masak lemak.

Used in Malaysian dishes and desserts such as lepat pisang. The banana flower can be used as ulam or masak lemak.



SAYUR MANIS, MANICHAH

STAR GOOSEBERRY,
SWEET LEAF

Famili

Family

Phyllanthaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Sauropus androgynus

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari kawasan teduh, boleh dicantas dengan kerap untuk menuai daun.

Shade-loving, can be pruned heavily to harvest leaves.

Pembiakan

Propagation

Menggunakan keratan batang sekitar 30cm, tanamkan 2 atau 3 bersekali

By cuttings around 30cm, plant 2 or 3 together.

Penjagaan

Management

Cantas di paras pinggang untuk menuai daun dan batang. Lebih baik berteduh bawah pokok berdekatan dan kerap menambah kompos dan sungkup.

Prune at waist level to harvest leaves and stalks. Prefers shade from nearby trees and plenty of compost and mulch.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun

Leaves

Cara Memasak

Cooking Method

Daun mentah boleh digunakan dalam salad atau dimasak.

Raw leaves can be used in salads or cooked.

Tumis daun dengan sedikit minyak dalam kualiti panas untuk mengekalkan tekstur lembut dan warna. Elakkan daripada memasak terlalu lama untuk mengekalkan khasiat.

Sauté the leaves with a little oil in a hot pan to retain their soft texture and color. Avoid overcooking to preserve their nutrients.

Daun sedap dimakan bersama bawang putih, halia dan kicap. Boleh juga ditambah ke dalam sup untuk perisa dan khasiat tambahan.

The leaves taste great with garlic, ginger, and soy sauce. They can also be added to soups for extra flavor and nutrients.



GINSENG JAWA

JAVANESE GINSENG



Sumber: <https://www.habitatcollective.sg/produce-guide/javanese-ginseng>

Famili

Family

Talinaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Talinum paniculatum

Ciri-ciri

Behaviour

Pokok yang tidak hidup lama (untuk 1 tahun), boleh hidup di kawasan teduh, menjalar atas tanah.

Short-lived annual, shade tolerant, spreads on the ground.

Pembiakan

Propagation

Menggunakan keratan batang baharu (kemerahan) 10-20cm, sebaiknya sebelum berbunga.

By fresh stem cuttings (reddish) 10-20cm, preferably before flowering.

Penjagaan

Management

Cantas batang yang menjalar dan tanam semula keratan batang dengan kerap untuk mengekalkan stok.

Remove excessive spreading stems and replant cuttings regularly to maintain stock.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun, akar, batang (mentah atau dimasak).

Leaves, roots, stems, raw or cooked, good vegetable easy to plant.

Cara Memasak

Cooking Method

Daun boleh dimakan mentah atau dimasak, dengan rasa kesan seperti bayam.

The leaves can be eaten raw or cooked, with a taste similar to spinach.

SELASIH DANDI HUTAN

INDIAN SNAKEWEED



Famili

Family

Verbenas

Nama Saintifik

Scientific Name

Stachytarpheta jamaicensis

Ciri-ciri

Behaviour

Pokok belukar yang tumbuh melata, menggemari cahaya matahari tetapi boleh hidup di kawasan teduh.

Wide-spreading bush, loves the sun but can tolerate some shade.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang atau biji benih.

By cuttings or seed.

Penjagaan

Management

Boleh menahan pencantasan yang kerap dan subur dengan sungkup yang banyak.

Tolerates frequent pruning and benefits from ample mulch.

Pencantasan menggalakkan pembungaan.

Pruning encourages more flowering.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Bunga, daun kering.

Flower, dried leaves.

Cara Memasak

Cooking Method

Bunga mempunyai rasa yang mirip dengan cendawan

Flowers have a delicate mushroom flavour.

Daun kering sebagai teh, boleh digunakan untuk tujuan perubatan.

Dried leaves for tea, medicinal.

HALIA BARA

RED GINGER



PETUA KESIHATAN HEALTH TIPS

Rizom untuk mengubati sakit perut dan tumor, melegakan sakit sendi (reumatik) dan sebagai ubat selepas bersalin.

Rhizomes are used to treat stomach pain and tumors, relieve joint pain (rheumatism), and as a postpartum remedy.

Sumber: <https://www.amdi.usm.my/halia-ba-ra-plantdatabase>

Famili

Family

Zingiberaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Alpinia purpurata

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari kawasan teduh dan tumbuh melata.

Shade-loving, spreads out.

Pembiakan

Propagation

Rizom

Rhizomes

Penjagaan

Management

Hidup subur dengan kompos dan sungkup. Masukkan sungkup di bawah daun dan diteduhkan oleh pokok yang lebih besar.

Thrives on compost and mulch. Keep mulch under leaves and shaded by taller plants.

Tuai setelah berbunga untuk halia yang lebih muda atau setelah daun telah matang untuk halia tua.

Asingkan rizom untuk penanaman semula.

Harvest when flowering for younger ginger or when leaves are old for mature ginger. Separate rhizomes for replanting.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Rizom

Rhizomes

Cara Memasak

Cooking Method

Daun boleh dimakan mentah atau dalam sup. Rizom boleh ditumbuk menjadi serbuk dan digunakan sebagai perisa dalam sos dan kari.

The leaves can be eaten raw or added to soups. The rhizome can be ground into a powder and used as a seasoning in sauces and curries.

Buah masak boleh dimakan mentah.

The ripe fruit can be eaten raw.

Daun sebagai ubat.

Leaves as medicines.

DENDROBIUM

DENDROBIUM



Famili

Family

Orchidaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Dendrobium

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari, belukar ke pokok kecil.

Sun-loving, bush to small tree.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih.

By seed.

Penjagaan

Management

Cantas kepada saiz mengikut keperluan, menahan cantasan dan boleh digunakan sebagai pokok pagar.

Prune to size as needed, tolerates pruning and works well as a hedge.

Simpan biji benih untuk pembiakan mudah.

Save seeds for easy propagation.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun

Leaves

DAUN SENNA

CANDLEBUSH

Famili <i>Family</i>	Fabaceae
Nama Saintifik <i>Scientific Name</i>	Senna alata
Ciri-ciri <i>Behaviour</i>	Pokok belukar yang tinggi,daun yang memanjang. Menggemari cahaya matahari tetapi boleh hidup di kawasan teduh. <i>Tall bush, widespread leaves. Sun-loving, but can tolerate little shade.</i>
Pembiakan <i>Propagation</i>	Daripada biji benih, melalui keratan batang. <i>By seed, by stem cutting.</i>
Penjagaan <i>Management</i>	Hanya memerlukan penjagaan minima. Cantas daun di bahagian bawah jika menghalang pokok herba yang lain. <i>Minimal management is required. Remove bottom leaves if they obstruct other edible plants.</i>
Boleh Dimakan <i>Edible Parts</i>	Daun <i>Leaves as a medicinal tea</i>

Sumber: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7054808/>



KHASIAT
BENEFITS

Daun membantu dalam mengubati masalah kulat dan kulit, termasuk ekzema. Juga boleh digunakan untuk menstabilkan tanah di peringkat awal dan pokok sokongan dalam perhutanan tani. Secara tradisinya, pokok ini digunakan untuk merawat demam kepialu, kencing manis, malaria, asma, kurap, jangkitan tinea, kudis, jeragat, herpes, dan ekzema.

The leaves help treat fungal and skin issues, including eczema. They can also be used to stabilize soil in the early stages and as support trees in agroforestry. Traditionally, this tree has been used to treat typhoid fever, diabetes, malaria, asthma, ringworm, tinea infections, scabies, pigmentation spots, herpes, and eczema.

POKOK CHERRY BARBADOS

RED GINGER

Famili

Family

Malpighiaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Malpighia emarginata

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari tetapi bukan pokok yang tinggi, tumbuh melata dan dahan yang rendah.
Sun-loving but not the tall tree, wide-spreading and low branches.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih.

By seed.

Penjagaan

Management

Tambahkan sungkup dengan kerap.

Add mulch regularly.

Cantas dahan bawah untuk menggalakkan pertumbuhan, serta cantas dahan tegak, bengkok atau layu untuk mengekalkan bahagian atas yang bulat dan menggalakkan pembungaan.

Prune lower branches to encourage height, and trim vertical, crooked, or withering branches to maintain a round crown and promote flowering.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah

Fruits

Cara Memasak

Cooking Method

Daun kering digunakan sebagai teh, manakala pulpa kuning-oren sesuai untuk jus, jeli, jem, gula-gula, ais krim dan pencuci mulut.

Dried leaves are used for tea, while the yellow-orange pulp is ideal for juice, jelly, jam, candy, ice cream, and desserts.

Sumber: <https://www.forbes.com/sites/daphneewingchow/2022/01/31/this-potent-cherry-is-barbados-hidden-treasure/#:~:text=In%20Barbados%2C%20most%20products%20made,sweets%2C%20ice%20creams%20and%20desserts>



BETIK

PAPAYA

Famili

Family

Caricaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Carica papaya

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari terik dan meneduhkan pokok lain.

Loves full sun and provides shade for other trees.

Hidup subur di tanah lembap, baja dengan kerap dengan kompos dan sungkup.

Thrives in moist soil, fertilize often with compost and mulch.

Pembiakan

Propagation

Menggunakan biji benih daripada buah yang paling subur.

By seed from the healthiest fruits.

Penjagaan

Management

Tanamkan 3 hingga 5 biji benih bersekali.

Plant 3 to 5 seeds together.

Pilih pokok betina yang paling sihat dan buang selebihnya setelah mencapai ketinggian paras pinggang.

Select the healthiest non-male plant and remove the rest when they reach waist height.

Tambah kompos serta sungkup perang dan hijau ke pangkal pokok dengan kerap untuk menggalakkan pertumbuhan dan pembuahan.

Regularly add compost and brown and green mulch to the base to encourage growth and fruiting.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah, daun, bunga, biji benih (rasa pedas seakan-akan lada hitam).

Fruit, leaves, flower, seed

Cara Memasak

Cooking Method

Papaya muda boleh digunakan dalam kerabu, seperti Som Tam.

Young papaya can be used in salads, like Som Tam.

Buah masak boleh dimakan mentah.

The ripe fruit can be eaten raw.

Daun sebagai ubat.

The leaves can be used as medicine.

Sumber: <https://foodrevolution.org/blog/how-to-eat-a-papaya/>



BUNGA RAYA CRANBERRY

CRANBERRY HIBISCUS



KHASIAT BENEFITS

Mentah sebagai ulam atau direndam untuk minuman.

Eaten raw as a salad herb or soaked for a beverage.

Famili

Family

Malvaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Hibiscus acetosella

Ciri-ciri

Behaviour

Tumbuh dengan lebat, menggemari cahaya matahari.

Bushy plant, loves the Sun.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang sihat sekitar 20cm.

Melalui keratan batang sihat sekitar 20cm.

Penjagaan

Management

Cantas semasa berbunga untuk meningkatkan jangka hayat dan meningkatkan pertumbuhan.

Prune during flowering to extend lifespan and boost growth.

Tanam semula dengan keratan batang setelah pokok sudah tua dan layu.

Replant with stem cuttings when the plant becomes old and withering.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun dan batang.

Leaves and stalk.

DAUN DIL ADAS

DOG FENNEL

Famili

Family

Asteraceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Eupatorium capillifolium

Ciri-ciri

Behaviour

Pokok yang tumbuh dengan cepat, tidak memerlukan penjagaan yang rapi.

Vigorous growing plant, needs little care.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang.

By stem cuttings.

Penjagaan

Management

Hanya memerlukan penjagaan yang minima dan boleh menahan cantasan.

Requires minimal care and tolerates pruning.



KHASIAT BENEFITS

Digunakan dalam jumlah yang kecil sebagai hiasan makanan. Untuk tujuan luaran, sapukan sebagai pes untuk menghalau serangga.

Use sparingly as a food garnish. Externally, apply as a paste for insect repellent.

LIMAU PURUT

KAFFIR LIME

Famili <i>Family</i>	Rutaceae
Nama Saintifik <i>Scientific Name</i>	Citrus hystrix
Ciri-ciri <i>Behaviour</i>	Tumbuh dengan perlahan, menggemari sedikit teduhan daripada pokok lain. Subur dengan kompos dan sungkup. <i>Slow growing, loves a little shade from other trees. Loves mulch and compost.</i>
Pembiakan <i>Propagation</i>	Daripada biji benih. <i>By seed.</i>
Penjagaan <i>Management</i>	Tambahkan banyak kompos dan sungkup dalam dua tahun pertama. <i>Add plenty of compost and mulch in the first 2 years.</i> Elakkan daripada menuai terlalu banyak daun sehingga pokok lebih matang pada tahun kedua atau ketiga. <i>Avoid overharvesting leaves until the tree is well established by year 2 or 3.</i>
Boleh Dimakan <i>Edible Parts</i>	Daun <i>Leaves</i>
Cara Memasak <i>Cooking Method</i>	Daun limau purut yang dihiris boleh menggantikan keseluruhan daun dan merupakan bahan yang penting dalam pes kari Thai. <i>Sliced kaffir lime leaves can replace whole leaves and are an essential ingredient in Thai curry pastes.</i> Kulit menambahkan rasa citrus yang kuat dalam makanan laut dan koktel. Walaupun pokok limau purut lebih banyak ditanam untuk daunnya, buahnya berbau wangi dan berperisa. Gunakan kulit buah limau purut untuk sup seperti Khanom Jin atau lilin. <i>The peel adds a strong citrus flavor to seafood dishes and cocktails. While kaffir lime trees are mainly grown for their leaves, the fruit is fragrant and flavorful. Use the peel for soups like Khanom Jin or even for making candles</i> Limau purut juga digunakan dalam aromaterapi. <i>Kaffir lime is also used in aromatherapy.</i>

Sumber: <https://www.sargentsnursery.com/wp-content/uploads/2022/05/KaffirLimes.pdf>



POKOK CERI

MUTINGACHERRY TREE

Famili

Family

Muntingiaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Muntingia calabura

Ciri-ciri

Behaviour

Pokok yang menggemari cahaya matahari dan tahan lasak.

Sun-loving, hardy trees.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih, atau memindahkan anak pokokdi pangkal pokok induk.

By seed, or transplanting baby plants from below mother trees.

Penjagaan

Management

Cantas dahan bawah ke ketinggian yang diinginkan.

Trim lower branches to the desired height.

Gunakan untuk meneduhkan pokok seperti kunyit.

Use the shade for turmeric and other shade-loving plants.

Sekali sekala, tambahkan sungkup.

Add mulch occasionally.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah

Fruits

Cara Memasak

Cooking Method

Ceri yang manis sesuai untuk dimakan mentah, dipanggang atau dimasak secara saute.

Sweet cherries are suitable for eating raw, baking, or sautéing.

Gunakan sebagai topping sarapan pagi, pencuci mulut atau salad.

Use as a topping for breakfast, desserts, or salads.

Ceri masam sesuai untuk pai, tart dan chutney.

Sour cherries are suitable for pies, tarts, and chutneys.

Sumber: <https://naturallyella.com/ingredient/cherries/>



JAMBU BATU

JAVANESE GINSENG



Famili

Family

Myrtaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Psidium guajava

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari, pokok bersaiz sederhana, dan boleh hidup di kawasan teduh. Menggemari kompos dan sungkup.

Sun-loving, medium-sized tree, and can tolerate some shade. Loves compost and mulch.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih

By seed

Penjagaan

Management

Cantas dahan yang layu atau kering.

Remove dead or withering branches.

Kekalkan ketinggian 2-2.5m untuk penuaian dan pembungkusan buah yang mudah.

Maintain a height of 2-2.5m for easy harvesting and wrapping.

Tambahkan kompos dan sungkup dengan kerap.

Add compost and mulch regularly.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah

Fruits

Cara Memasak

Cooking Method

Daun boleh digunakan sebagai teh.

Use leaves as tea.

CHAYA

TREE SPINACH



Famili

Family

Euphorbiaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Cnidoscolus chayamansa

Ciri-ciri

Behaviour

Banyak dahan yang panjang, menggemari cahaya matahari tetapi boleh hidup di kawasan yang teduh, dan boleh menjadi tinggi.

Many wide-spread branches, Sun-loving but can tolerate some shade, and may grow tall.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang sekitar 30cm.

By stem cutting around 30cm in length.

Penjagaan

Management

Mula cantas dan tuai daun 6 bulan setelah pokok tersebut ditanam. Cantas tidak lebih 30% daun pada satu satu masa untuk pertumbuhan sihat. Kekalkan ketinggian sekitar 2m untuk memudahkan penuaian. Setelah pokok menjadi kurang produktif, buang pokok ini dan gunakan kayu sebagai sungkup, tanam semula keratan batang.

Begin pruning and harvesting leaves after 6 months once the plant is established. Prune no more than 30% of leaves at a time for healthy regrowth. Maintain a height of around 2m for easy harvest. When the plant becomes less productive, remove it, use the wood as mulch, and replant cuttings.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Boleh dimasak seperti daun ubi kayu

It can be cooked like cassava leaves.

LIMAU NIPIS

KEY LIME



Sumber: <https://www.freemalaysiatoday.com/category/bahasa/2020/09/23/ketahui-fungsi-5-jenis-limau-dalam-masakan/>

Famili

Family

Rutaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Citrus aurantiifolia

Ciri-ciri

Behaviour

Boleh hidup di kawasan teduh, pada awalnya tumbuh dengan perlahan, tumbuh dengan baik bersama kompos dan sungkup.

Can tolerate shade, slow growing in the beginning, grows well with compost and mulch.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih

By seed

Penjagaan

Management

Pada awalnya, tambahkan kompos dan sungkup yang banyak. Cantas dahan yang mati atau layu dengan kerap.

Add plenty of compost and mulch initially. Prune dead or withering branches regularly.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah, daun sebagai teh

Fruits, leaves as tea

Cara Memasak

Cooking Method

Buah boleh digunakan dalam masakan untuk menggantikan buah lemon atau boleh ditambah ke dalam teh atau minuman lain.

Fruit can be used in cooking as a substitute for lemon or added to tea or other beverages.

BUNGA MATAHARI MEXICO

MEXICAN SUNFLOWER



Famili

Family

Asteraceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Tithonia diversifolia

Ciri-ciri

Behaviour

Tumbuh dengan cepat, menggemari cahaya matahari, perlu dicantas dengan kerap.

fast-growing, Sun-loving, needs to be pruned regularly.

Pembiakan

Propagation

Menggunakan keratan batang sekitar 30cm, mudah tumbuh.

By stem cuttings around 30cm, easy to grow.

Penjagaan

Management

Semasa berbunga, cantas kepada 20-30cm daripada tanah, potong hasil cantasan kepada kepingan yang lebih kecil dan gunakan sebagai sungkup.

During flowering, heavily prune to 20-30cm from the ground, chop prunings into smaller pieces, and use as mulch.

Jika pokok sudah tua, cantas dan tanam semula keratan batang.

If the plant is old, remove it at ground level and replant cuttings.

Tidak boleh dimakan, tetapi boleh menjadi pokok sokongan yang baik. Pencantasan yang kerap boleh membekalkan baja dan memperkaya tanah. Bunga yang cantik menarik serangga yang baik.

Not edible, but serves as a valuable support tree. Regular pruning provides fertilizer and enriches the soil. Its ornamental flowers attract beneficial insects.

DAUN KARI

CURRY LEAF

Famili

Family

Rutaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Murraya koenigii

Ciri-ciri

Behaviour

Pada awalnya tumbuh dengan perlahan, akan menjadi pokok bersaiz sederhana yang menggemari cahaya matahari terik tetapi boleh hidup di kawasan yang teduh.

Initially slow-growing, it becomes a medium-sized tree that loves the full Sun but can tolerate some shade.

Pembiakan

Propagation

Biji benih atau dengan memindahkan anak pokok yang tumbuh berhampiran pokok induk

Seeds or transplanting baby plants next to mother trees.

Penjagaan

Management

Tuai sehingga 30% daun pada satu satu masa sehingga pokok tumbuh sepenuhnya. Gunakan sungkup yang banyak untuk tumbesaran sihat. Cantas dahan rendah untuk menggalakkan pertumbuhan menegak dan cantas bahagian atas untuk memudahkan penuaian.

Harvest up to 30% of leaves at a time until the tree is established. Use plenty of mulch for healthy growth. Remove lower branches to promote vertical growth and prune or top the tree later for easy harvesting.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun

Leaves

Cara Memasak

Cooking Method

Daun mentah biasanya digunakan dalam masakan India. Tumis daun kari dalam minyak untuk anggaran 30 saat sehingga wangi. Langkah ini membolehkan perisa daun kari meresap ke dalam minyak sebelum bahan lain seperti bawang, cili kering, rempah atau pes kari dimasukkan.

Raw leaves are usually used in Indian cuisine. Sauté curry leaves in oil for about 30 seconds until fragrant. This step allows the flavor of the curry leaves to infuse into the oil before adding other ingredients such as onions, dried chillies, spices, or curry paste.



YELLOW BELLS

JAVANESE GINSENG

Famili
Family Bignoniaceae

Nama Saintifik
Scientific Name Tecoma stans

Ciri-ciri
Behaviour Pokok berbunga yang renek sehingga pokok kecil.
Flowering shrub to small tree.

Pembiakan
Propagation Menggemari cahaya matahari dan boleh hidup di kawasan yang sedikit teduh.
Loves sun, can tolerate little shade.

Penjagaan
Management Daripada biji benih
By seed
Tambahkan sungkup dan cantas dengan kerap untuk mengekalkan bentuk, jauhkan daripada pokok berbuah yang berdekatan.
Regularly mulch and prune to maintain shape, especially away from nearby fruiting plants.

Sumber: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874120331524>



KHASIAT
BENEFITS

Hiasan, menarik pendebunga, Keratan batang digunakan untuk kayu api.
Ornamental, attracts pollinators. Stems used for firewood. Some medicinal ethnobotanical uses.

PETUA KESIHATAN
HEALTH TIPS

Beberapa kegunaan etnobotani perubatan. Setiap bahagian pokok ini digunakan dalam perubatan tradisi.
Several ethnobotanical medicinal uses: Every part of this tree is used in traditional medicine.

Di Mexico, pokok ini membantu menurunkan kandungan gula dalam darah, merawat masalah penghadaman dan kulit, serta melegakan kesakitan akibat sakit gigi, sakit kepala dan sakit sendi.
In Mexico, it helps lower blood sugar levels, treat digestive and skin issues, and relieve pain from toothaches, headaches, and joint pain.

Pokok ini juga digunakan sebagai diuretik dan untuk merawat gigitan kala jengking, ular, dan tikus.
The tree is also used as a diuretic and to treat scorpion, snake, and rodent bites.

Orang Tarahumara, orang asal di Amerika, menggunakan pokok ini dalam ubat mereka.
The Tarahumara, an indigenous people of the Americas, use this tree in their medicine.

PUDINA

PEPPERMINT

Famili

Family

Lamiaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Mentha piperita L

Ciri-ciri

Behaviour

Pokok belukar yang tumbuh melata, menggemari air. Boleh hidup di kawasan teduh.

Spreading bush, loves water. Tolerates shade.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang, sekitar 10cm.

By stem cutting, 10cm long.

Penjagaan

Management

Gunakan kompos dan sungkup yang banyak untuk mengekalkan kelembapan tanah, dan siram secara berkala.

Use plenty of compost and mulch to keep the soil moist for mints, with occasional watering.

Tanam semula dengan kerap di sekeliling batas dan pasu.

Replant regularly around beds and pots.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun

Leaves

Cara Memasak

Cooking Method

Nikmati pudina dalam teh, taburkan atas salad buah atau gunakan sebagai bahan untuk minuman lain.

Enjoy mint in tea, sprinkle it over fruit salads, or use it as an ingredient in other beverages.



Sumber: <https://www.piccantino.com/info/magazine/tips-for-cooking-with-mint>

KACANG GAJUS

CASHEW NUT

Famili

Family

Anacardiaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Anacardium occidentale

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari cahaya matahari dan tanah berpasir, pokok yang besar.

Sun-loving and sandy soil, big tree.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih.

Daripada biji benih.

Penjagaan

Management

Tuai pucuk untuk makanan. Cantas dahan yang rendah untuk meneduhkan pokok yang menggemari kawasan teduh.

Harvest shoots for food. Trim lower branches to lift the crown above nearby shade-loving plants.

Potong mana-mana pokok sokongan di sekitarnya selepas kira-kira 3 tahun.

Remove any support trees above it when around 3 years.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah, pucuk.

Fruit, young shoots.

Cara Memasak

Cooking Method

Pucuk sebagai ulam.

Young shoots as ulam



LIMAU KASTURI

CALAMANSI



Sumber: <https://naturallyella.com/ingredient/cherries/>

Famili

Family

Rutaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Citrus macrocarpa

Ciri-ciri

Behaviour

Boleh hidup di kawasan teduh, tumbuh dengan perlahan pada peringkat awal dan subur dengan kompos dan sungkup.

Tolerates shade, grows slowly initially and thrives with compost and mulch.

Pembiakan

Propagation

Daripada biji benih.

By seed.

Penjagaan

Management

Gunakan kompos dan sungkup yang banyak pada peringkat awal.

Add plenty of compost and mulch initially.

Cantas dahan yang layu atau mati dengan kerap.

Prune dead or withering branches regularly.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah, daun sebagai teh.

Fruits, leaves as tea.

Cara Memasak

Cooking Method

Buah boleh digunakan dalam masakan untuk menggantikan buah lemon atau boleh ditambah ke dalam teh atau minuman lain.

The fruit can be used in cooking as a substitute for lemon or added to tea or other beverages.

BAYAM BRAZIL

BRAZILIAN SPINACH



Famili

Family

Amaranthaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Alternanthera sessilis

Ciri-ciri

Behaviour

Tumbuh dengan lebat, boleh hidup di kawasan teduh.

Bushy can tolerate some shade.

Pembiakan

Propagation

Melalui keratan batang, 10cm memadai.

By stem cutting, 10cm long will do.

Penjagaan

Management

Tambahkan kompos dan sungkup halus, tuai dengan kerap dan tanam semula di kawasan lapang mengikut keperluan.

Add compost and fine mulch, harvest regularly, and replant in empty spaces as needed.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Daun dan batang.

Leaves and stalk.

Cara Memasak

Cooking Method

Daun boleh dimakan mentah dalam salad atau dimasak, menjadikannya pengganti yang baik kepada bayam dalam hidangan seperti pesto dan lasagna.

The leaves can be eaten raw in salads or cooked, making them a good substitute for spinach in dishes like pesto and lasagna.

Tekstur yang rangup juga sesuai untuk dimasak sup.

Its crunchy texture also makes it suitable for soups.

Sumber: <https://www.habitatcollective.sg/produce-guide/brazilian-spinach>

MISAI KUCHING

JAVA TEA DAN CAT'S WHISKERS

Famili <i>Family</i>	Lamiaceae
Nama Saintifik <i>Scientific Name</i>	Orthosiphon stamineus benth
Ciri-ciri <i>Behaviour</i>	Menggemari cahaya matahari, tetapi boleh hidup di kawasan yang teduh, tumbuh dengan lebat. <i>Sun-loving, bushy, but can tolerate some shade.</i>
Pembiakan <i>Propagation</i>	Melalui keratan batang matang yang sedikit hijau, sekitar 30cm. Tanamkan menegak atau pada sudut 45 darjah. <i>By stem cutting, around 30cm, mature stems with some green. Plant vertical or 45 degrees.</i>
Penjagaan <i>Management</i>	Cantas dengan kerap untuk menuai daun dan meningkatkan pertumbuhan baru, terutamanya selepas berbunga. Tambahkan sungkup dan hasil cantasan dengan kerap untuk memperkaya tanah. <i>Heavily prune to harvest leaves and boost new growth, especially post-flowering. Keep adding mulch and prunings to enrich the soil.</i>
Boleh Dimakan <i>Edible Parts</i>	Daun sebagai teh untuk kesihatan. Daun yang mentah atau dikeringkan boleh digunakan. <i>Leaves as a tea for good health. Both fresh and dried can be used.</i>
Cara Memasak <i>Cooking Method</i>	Sering digunakan sebagai teh herba. Boleh digunakan sebagai perasa dalam hidangan seperti nasi goreng, nasi kerabu dan salad herba. Aromanya menambahkan perisa dalam pelbagai masakan dan pencuci mulut. <i>Often used as herbal tea. It can be used as a flavoring in dishes such as fried rice, nasi kerabu, and herbal salads. Its aroma enhances the flavor of various dishes and desserts.</i>

Sumber: https://www.upm.edu.my/news/misai_kucing_leaves_among_the_most_nutritious_and_tasty_herbs-66688



KHASIAT
BENEFITS

Ekstrak tumbuhan ini biasanya digunakan dalam perubatan tradisional untuk merawat masalah berkaitan buah pinggang, termasuk batu karang, kencing manis, gout, dan reumatisme (sakit sendi).

The extract of this plant is commonly used in traditional medicine to treat kidney-related issues, including kidney stones, diabetes, gout, and rheumatism (joint pain).

NANAS

PINEAPPLE



Famili

Family

Bromeliaceae

Nama Saintifik

Scientific Name

Ananas comosus

Ciri-ciri

Behaviour

Menggemari kawasan teduh, pokok tumbuh dengan perlahan tetapi tahan lasak, menyimpan air untuk rimba sumber alam. Boleh ditanam bersama ubi kayu sebagai pokok peringkat awal.

Shade-loving, slow-growing but hardy plant, stores water for food forest. Partners Cassava as early-stage plants.

Pembiakan

Propagation

Melalui anak pokok yang tumbuh di sekeliling pokok matang. Juga melalui bahagian atas (mahkota) buah nanas (lebih lambat).

By young suckers that grow on the sides of mature plants. Also by the crown of pineapple fruit (slower).

Penjagaan

Management

Elakkan tanah, kompos atau daun daripadamenutup bahagian tengah pokok ini.

Avoid covering the plant's centre with soil, compost, or leaves.

Tambahkan kompos dan sungkup dengan kerap sekitar pangkal pokok, berhati-hati dengan duri.

Regularly add compost and mulch around the base, avoiding thorns.

Setelah berbuah kali pertama, cantas anak pokok, dan simpan pokok utama yang paling rendah untuk pembuahan kedua.

After the first fruiting, remove suckers, keeping the lowest main one for the second fruiting.

Setelah pembuahan kedua, cantas pokok untuk digunakan sebagai sungkup dan tanam semula mengikut keperluan.

After the second fruiting, chop down the plant for mulch and replant as needed.

Boleh Dimakan

Edible Parts

Buah

Fruit

Cara Memasak

Cooking Method

Kulit buah boleh digunakan untuk membuat minuman enzim tepache.

Skin can be used to make enzyme drink Tepache.

