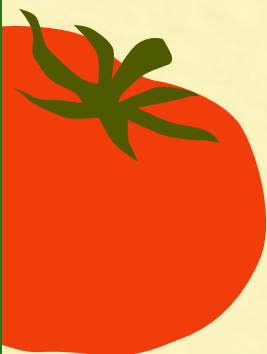
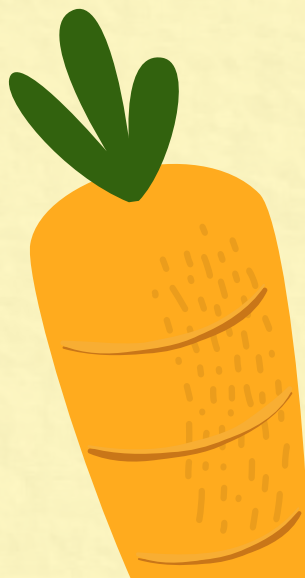
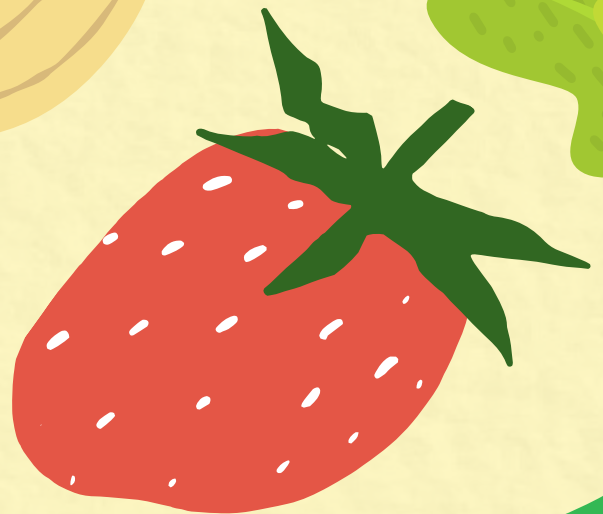




# RASA KEDUA

Buku Resep

*Dari  
Sisa  
Jadi  
Rasa*



# Siapa Kita?

Global Active Student Association (GASA) adalah salah satu UKM di UNIKA Atma Jaya yang fokusnya ke isu-isu global dan Sustainable Development Goals (SDGs). GASA bisa jadi tempat buat mahasiswa yang pengen ngobrol, tukar ide, dan saling belajar soal masalah dunia, mulai dari lingkungan, pendidikan, sampai kesehatan. Gak cuma ngobrol, GASA juga aktif bikin aksi nyata dan kampanye biar makin banyak orang sadar pentingnya SDGs.

## Visi GASA:

1. Bikin orang lebih aware soal isu global
2. Ikut ambil bagian dalam isu keberlanjutan di level internasional
3. Ikut bangun bangsa lewat aksi nyata



## Apa aja sih pencapaian kita?

### GASA Takes Action!

Serangkaian event bareng partner eksternal yang impactful banget:

- Mangrove Movement

Menanam pohon mangrove di pesisir Jakarta buat dukung SDG 13: Climate Action

- BCA (Book Carnival Adventure)

Memberi akses literasi ke anak-anak jalanan di SAAJA, dengan basis SDG 4: Quality Education.

- GASA's Helping Hand

Kumpulin dana buat bantu kebutuhan dan kesehatan anak-anak di Panti Asuhan Tebet.

- Dan banyak lainnya.

### MISC & International Events

GASA sering banget dapet tawaran buat kirim delegasi ke event-event keren, bahkan internasional!

Trip Internasional GASA:

1. Peace Summit 2020
2. Asian Youth Leaders Travel and Learning Camp 2019
3. The University Scholars Leadership Symposium 2019
4. Peace Summit 2018

Konferensi yang pernah diikuti:

1. International & Indonesia Carbon Capture Storage Forum 2024
2. Nationwide University Network in Indonesia

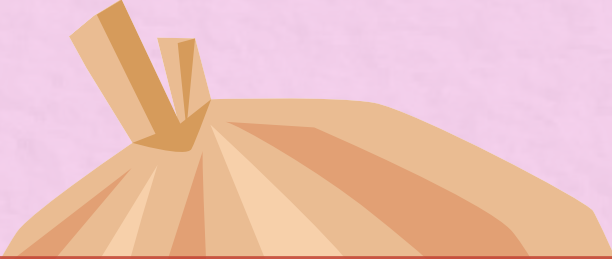
# Dari Sisa Jadi Rasa

Selamatkan bumi dari dapurmu!

Kamu masih suka buang makanan yang kelebihan? Kasian tong sampah kamu yang cepat penuh dan pastinya mubazir banget gak sih? Daripada dibuang mending kamu olah jadi makanan lagi biar gak nyisa!


Tau gak sih, berdasarkan data Direktorat Manajemen Sampah Indonesia, makanan yang terbuang di Indonesia jumlahnya mencapai 40,3%. Makanan yang terbuang di Indonesia menjadi penyumbang tertinggi di banding sampah yang lain lho! Bayangin aja, kalo dikumpulin, bisa kayak gunung! Lebih mirisnya lagi, di UNIKA Atma Jaya, kebiasaan nyisain makanan masih tinggi. Dari survei yang kita lakukan, ternyata 54,4% mahasiswa/i masih suka nyisain makanan. Kenapa? Karena 62% dari kamu suka lapar banget di awal, jadi ambil porsi kebanyakan, eh ujung-ujungnya gak habis juga. Kalo terus dibiarin, kebiasaan ini bukan cuma buang makanan, tapi juga nyia-nyiain sumber daya, nambah beban sampah, dan bikin lingkungan makin kotor!

Salah satu cara yang bisa kamu lakukan adalah dengan cara food upcycling. Food upcycling adalah upaya untuk mengolah kembali kelebihan makanan kamu biar bisa dijadiin hidangan yang lezat dan tetap layak dikonsumsi. Kenapa sih upcycling itu penting? Kamu pasti mikir, "Emang kelebihan makanan masih perlu diapa-apain? Kan tinggal dibuang." Padahal, lewat cara ini kita juga jadi belajar untuk mengatur dan mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan. Hasilnya? kita gak beli makan terus-terusan yang gak kita butuhin dan akhirnya cuma jadi sampah-lebih hemat di kantong juga!



Selain itu, sisa-sisa makanan yang kamu buang karena tidak lagi dimakan dan dianggap tidak bermanfaat seperti kulit buah, ternyata mempunyai banyak khasiatnya dan nutrisinya lho! Contohnya adalah kulit buah jeruk yang mengandung flavonoid dan Vitamin C yang berperan sebagai antioksidan untuk mencegah risiko penyakit kronis, Vitamin A yang bagus untuk menjaga kesehatan mata, dan Kalsium yang menjaga kesehatan tulang kamu! Nah, fun fact ternyata kulit buah-buahan tropis mengandung kandungan yang tinggi antioksidan dan antibakteri. Cocok banget kan untuk kita mengelolanya di negara tropis ini!

Oleh karena itu, yuk kita belajar bareng gimana melakukan food upcycling! Lewat eBook ini, kamu bisa belajar caranya dengan mudah dan menyenangkan! Ada 5 resep food upcycling praktis yang bisa langsung kamu coba di rumah. Biar makin seru, ajak temen atau keluarga kamu buat MaBar! Alias Masak Bareng. Jadi, tunggu apa lagi? Yuk eksplorasi isi eBook ini dan mulai perubahan dari dapurmu sendiri!



# Daftar Isi



## Kaldu Sayur

Sisa Dapur Jadi Kaldu



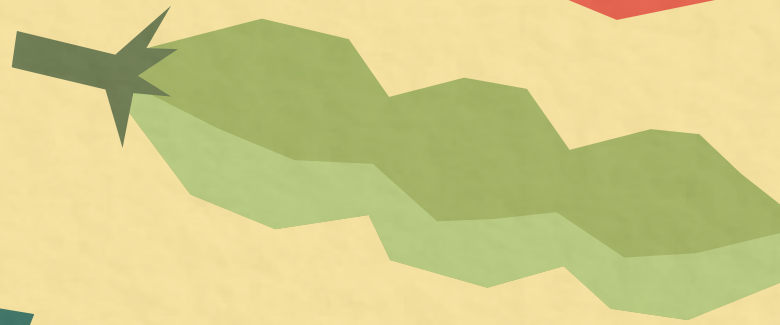
## Keripik Kulit Kentang

Kulit Kentang Tapi Bikin Nagih!



## Roti Remuk

Dari Sisa Roti Jadi Crouton Krenyes



## Jus Timpel

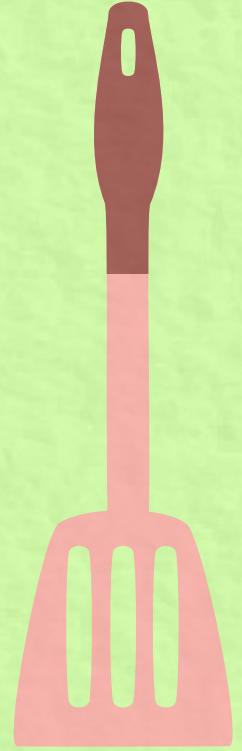
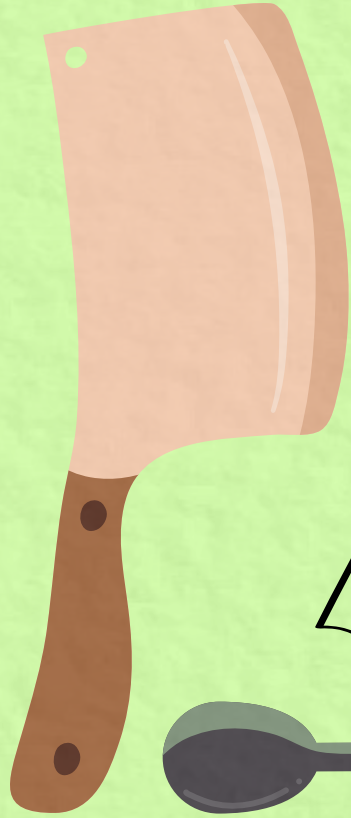
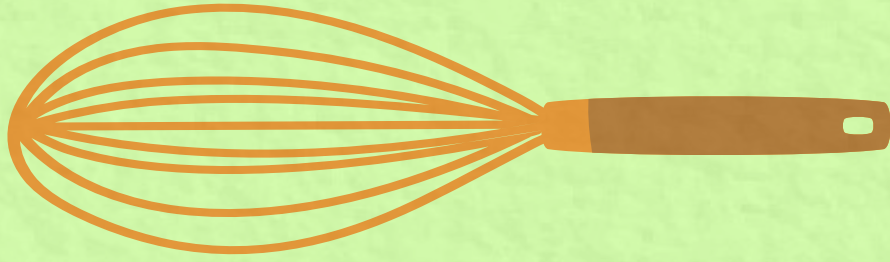
Fresh dari Sisa Potongan



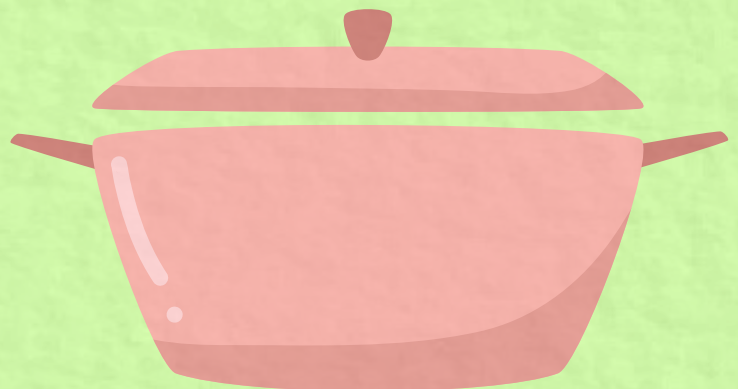
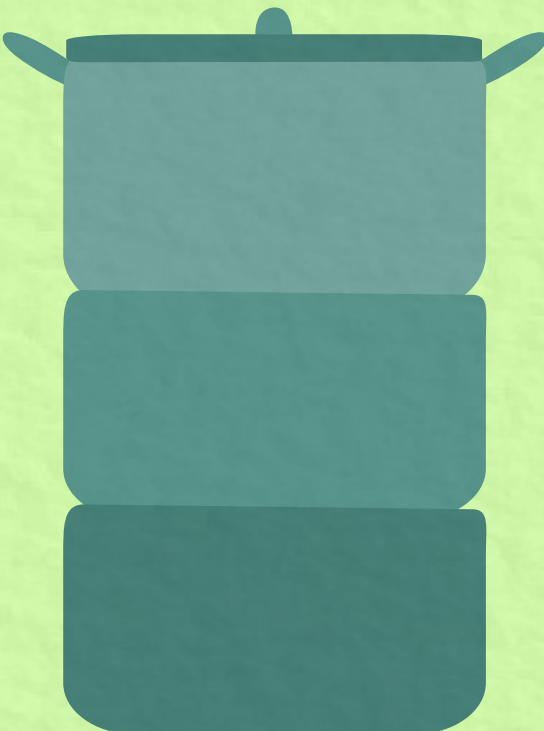
## Permen Kulit Jeruk

Kulit Buah Naik Kelas!





Lets Cook!





# Kaldu Sayur

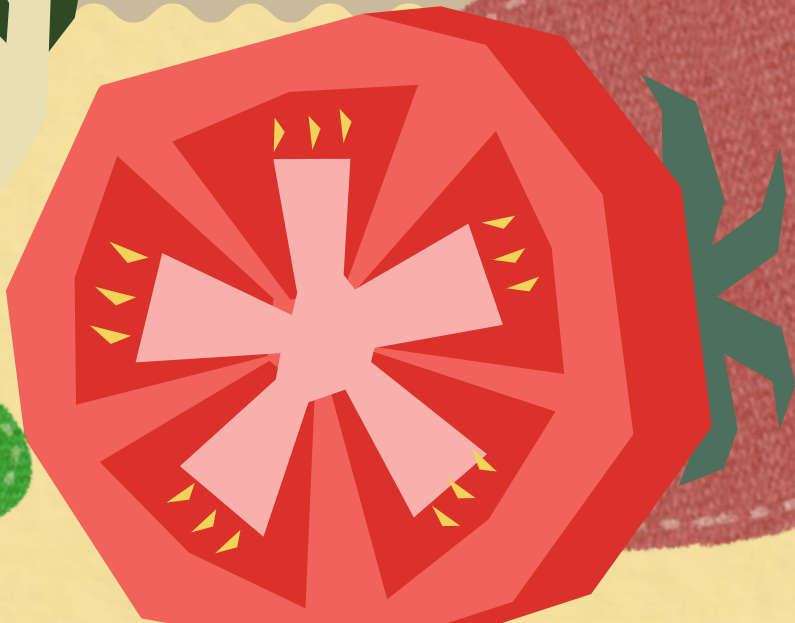
Sisa Dapur Jadi Kaldu





Fun Fact:  
Kita Masih Boros Banget  
Soal Makanan

Bayangin, tiap tahun ada 13 juta ton makanan kebuang sia-sia di Indo. Padahal itu cukup buat ngasih makan 28 juta orang yang susah dapet makanan.



# Bahan yang dibutuhkan:



1. Sayuran sisa potongan makanan
2. Sayuran yang sudah hampir rusak
3. Kulit-kulit sayuran
4. Garam 1/2 sendok teh
5. Gula 1/2 sendok teh
6. Minyak Wijen 1 sendok makan
7. Lada Hitam secukupnya
8. Air 1 liter

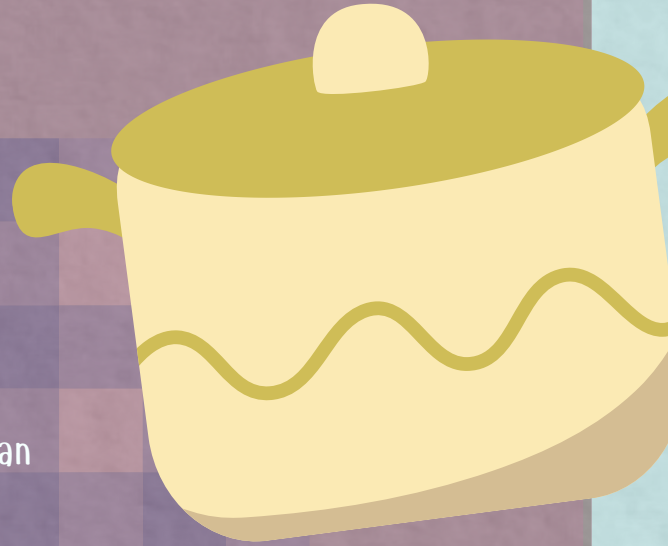


## Tips #1: Mix Sayuran Sesuai Mood

Lagi pengen kaldu earthy? Tambahin jamur. Mau versi fresh? Banyakin daun bawang & seledri. Bisa eksperimen sesuai mood dan stok kulkas.

# Tahapan Masak:

1. Kumpulin semua potongan sisa sayur (kayak kulit wortel, batang seledri, dll – yang gak item dan berjamur ya!)
2. Buang bagian sayuran yang sudah rusak
3. Cuci semua bahan dengan bersih
4. Masukin sayuran non-daun (wortel, tomat, buncis, dll) ke panci gede
5. Tuang air sekitar 1 liter, cukup buat ngerendem semuanya
6. Nyalain api, tunggu sampai 20 menit dengan api kecil dan masukan sayuran berdaun (seledri, pakcoy, bayem, dll)
7. Tinggalkan semua sayuran selama 10 menit dan setelah itu buka tutupnya dan aduk-aduk kuahnya biar rasa nyatu
8. Tambahin garam, gula, minyak wijen, dan lada hitam terus aduk lagi
9. Matikan api, jangan lupa siapin wadah buat nyimpen kaldunya
10. Saring sayurnya, terus tuang kaldunya ke wadah yang sudah disiapin
11. Done! Kaldunya siap pakai, tinggal masukin ke sop, mie, atau apapun yang kamu mau



## Tips #2: Cuci makanan yang bersih

Tolong cuci makanan sebelum makan. Apalagi kalo mau pake kulit atau batang sayur, wajib dicuci bersih biar gak ada bakteri nyangkut!



# Keripik Kulit Kentang

Kulit Kentang Tapi Bikin Nagih!

Fun fact:  
Buang Makanan - Buang Sumber Daya  
Gede-Gede

Makanan yang dibuang tuh bukan cuma soal kelebihan, tapi juga buang air, pupuk, lahan, dan ruang di TPA. Parahnya lagi, air yang dipake buat makanan itu sebenarnya cukup buat 9 miliar orang mandi 200 liter per hari!



# Bahan yang dibutuhkan:

1. Kupasan kulit kentang
2. 3 sendok makan tepung serba guna
3. 1 sendok makan tepung terigu
4. Kaldu bubuk
5. Cabai bubuk (opsional)
6. Garam halus secukupnya
7. Minyak goreng

Tips #1:

**Bikin Variasi Rasa Sesuai Mood**



Lagi pengen salty? Pakai BBQ atau keju bubuk. Lagi edgy? Coba balur bubuk nori atau bumbu balado. Bisa juga kasih jeruk nipis biar ada sensasi seger-segernya gitu!

# Tahapan Masak:

1. Cuci kulitnya sampai bersih, biar gak kecul!
2. Buat adonan tepung, gas! Tambahin garam, kaldu bubuk. Lalu, masukan kulit kentang dan aduk rata sampai kulitnya bertepung-tepung
3. Panasin minyak goreng dengan emosi
4. Kalo sudah panas, goreng kentang hingga krispi dan berwarna keemasan cakep
5. Angkat dan tirisin
6. Kalo sudah dingin tambahin bumbu-bumbu micin atau bumbu cabe sesuai selera kamu.

Tips #2:  
Simpen Makanannya Dengan Benar

Sisa makanan tuh jangan asal taro di kulkas aja! Bisa banget lho buat pake wadah kedap udara, kasih label tanggal, dan dipisah-pisahkan biar gak cepet busuk



# Roti Remuk

*Dari Sisa Roti Jadi  
Crouton Krenyes*

Fun fact:

## **Sampah Organik Gak Diurus - Bencana Lingkungan**

Kalo sampah organik dicampur dan gak diolah bener, malah nyumbang pemanasan global. Sayang banget, padahal bisa dimanfaatkan kalo ditangani dengan tepat.

# Bahan yang dibutuhkan:

1. Sisa roti (yang sudah keras tapi belum jamuran ya!)
2. Olive oil secukupnya
3. Bubuk parsley (optional)
4. Baking paper
5. Seasonings (garam, lada, bubuk bawang putih, dll sesuai selera)

## Tips #1

*Air Fryer Itu Sahabat Upcycling*

*Gak perlu oven ribet-ribet! Air fryer juga bisa bikin couton renyah tanpa minyak berlebih. Hemat, sehat, and tetap crunchy!*

# Tahapan Masak:

1. Potong roti kecil-kecil kayak dadu
2. Campurin roti & minyak dengan brush dan bumbu pilihan
3. Aduk semua sampai rata
4. Taruh baking paper sebagai alas tray
5. Panggang di oven dengan suhu  $160^{\circ}\text{C}$  selama 10-15 menit (awas gosong!)
6. Voila! Jadi deh couton yang bisa dijadiin topping sup ataupun salad (biar lbh enak bisa banget ditaburin bubuk parsley ala2 garlic bread gitu)



Tips #2:

Simpen di Toples Kekinian

Kalo sudah dingin, simpan couton di toples atau kontainer yang lucu. Jadi kalo tiba-tiba laper tengah malem, bisa banget dijadiin taburan ke makanan atau gak snack! Tapi tetep harus dipastiin kalo toplesnya tertutup rapat yaa!





# Jus Timpel

Fresh dari Sisa Potongan!

Fun fact:

Food Upcycling = Cara Cerdas Anak Muda Kekinian

Dari pada ikutan buang-buang, mending jadi anak muda yang kreatif dan peduli lingkungan. Kamu bisa jadi bagian dari solusi sambil tetap stylish dan keren.

#SisaJadiRasa

# Bahan yang dibutuhkan:

- Sisa potongan timun (ujung-ujungnya)
- Sisa potongan apel (kulit dan bonggol tengahnya)
- 500 ml air (2-3 porsi)



## Tips #1:

Tambahin Perasan Lemon atau Jeruk Nipis

Biar rasa jus makin seger dan nutrisinya makin mantap, bisa banget tambahin sedikit perasan lemon atau jeruk nipis. Bonusnya dia bisa bantu ngawetin jusnya juga!

# Tahapan Masak:

- Ambil sisa potongan timun dan apel yang masih fresh
- Masukin semua ke dalam blender, gaskeun!
- Blender sampai halus, nyatu, dan warnanya nge-blend cakep
- Saring pakai saringan biar hasilnya mulus, no ampas-ampas club
- Jusnya siap diminum!



Tips #2:

## Bikin Es Batu Jus

Kalo jusnya gak langsung diminum semua, tuangin aja ke cetakan es batu. Nanti bisa dipake buat campuran infused water atau smoothie, yum!

# Permen Kulit Jeruk

Kulit Buah Naik Kelas!

Fun fact:

**Bikin Cuan dari Makanan Berlebih? Bisa Banget!**

Kalo kamu kreatif, makanan berlebih bisa disulap jadi peluang bisnis kece. Contohnya kaya Wholy Greens yang nyiptain pasta dari sayur kayak bayam, wortel, labu, sampai bit. Kamu juga bisa ngelakuin hal yang sama di lingkungan sendiri lho!



# Bahan yang dibutuhkan:



- 1-2 buah kulit jeruk sunkist
- 60 gram gula pasir
- 100 ml air
- 1 batang kayu manis
- 5 butir cengkeh
- 1/8 sendok teh garam
- 1 sendok makan air jeruk lemon

Tips #1:

Pilih Jeruk yang Kulitnya Mulus

Kulit jeruk yang mulus dan gak ada bintik hitam atau bekas pestisida bisa bikin hasil permen kamu lebih enak dan tampilannya cantik lho!

# Tahapan Masak:

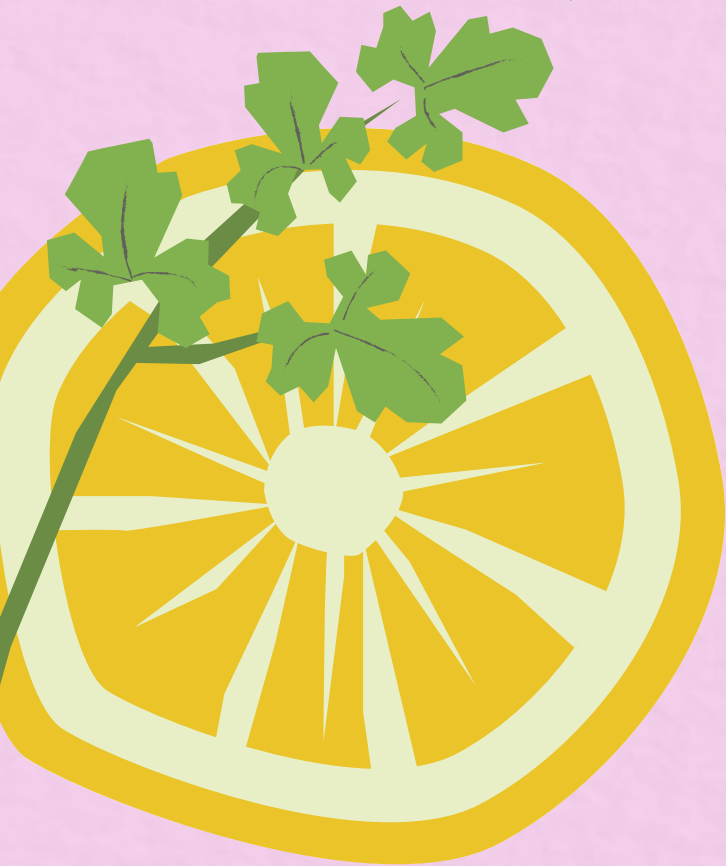
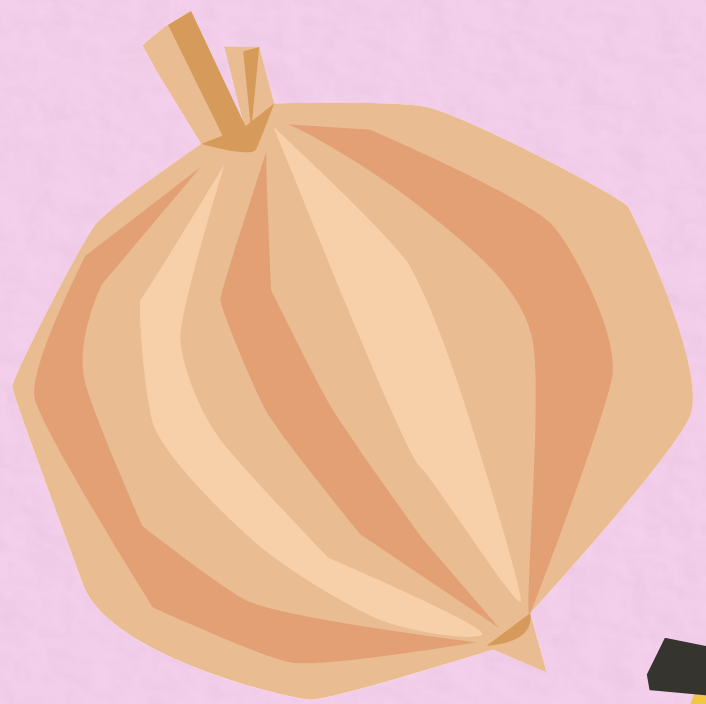
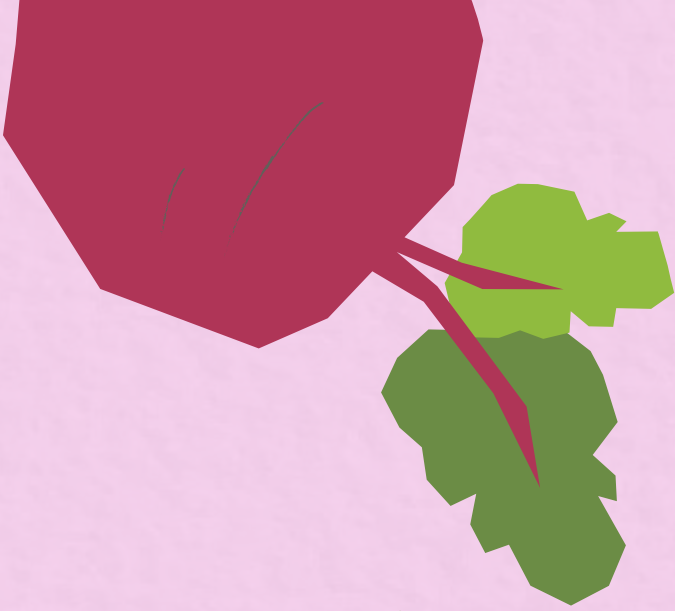
- Potong memanjang kulit jeruk dan buang bagian putihnya, jangan dipake! karena putihnya buat pait
- Cuci bersih dan direbus selama 10 menit aja, awas kelamaan!
- Rebus gula dan air, tambahin kayu manis & cengkeh. Masak airnya sampai mendidih ya biar matang.
- Masukin kulit jeruknya sampai air mengental atau sampai kulit jeruknya sudah cukup translucent & lembut!
- Tambahin air jeruk lemon, aduk rata.
- Kulit jeruk disaring airnya, lalu gulingkan ke gula setelah kulitnya sudah lumayan kering.
- Keringin dengan di jemur atau suhu ruang hingga kering.
- Simpan dalam toples kedap udara deh!

## Tips #2:

Clean first, Then Serve!



Sebelum mulai ngapa-ngapain, pastiin tangan, alat masak, dan area dapur sudah bersih ya! Jangan sampe makanan kita malah jadi sumber bakteri gara-gara alatnya kotor. Clean kitchen = happy tummy!



# Get To Know



## Our Team

### PROJECT LEADER

GALUH ASMORO KRISIANI  
Management '24

### VICE PROJECT LEADER

RAINA FATIMA  
Psychology '23

### INTERACTIVE BOOTH DIVISION

KAREL AGUSTINO T.  
Psychology '24

NAOMI PARTRICIA M.  
Accounting '22

ARYASETYA W.  
Business  
Administration '24

### EBOOK DIVISION

ROCHELLE CORYNE S.  
Psychology '23

CLARISSA THEORLANITA  
Industrial Engineering '24

NAILA RAHMA A.  
Psychology '24

CATHARINA AUDREY S. C.  
Psychology '23

ANGELINA JOSEPHINE  
Communications '24

VINNIE YOCELYN  
Management '24

### MEDIA & CREATIVE DIVISION

FLORENCE PADMANI H. S.  
Psychology '23

LITANY CHRISTY W.  
English Language Education '24

GABRIELLE AUGUSTA D.  
Psychology '24

GABRIELLA ASTRID D.  
Law '24

EZRELA MADA UTAMA  
Accounting '24



# Acknowledgement

~ To Our Dear Advisors ~

Krishant Ashok Tekani  
Management '23

Teresa Kaena Dharmanyoto  
Information Systems '23

James Andhika Lee Surjadi  
Psychology '23

Gabriela Sabina  
Hannyanto  
Food Technology '22

Clayton Rineza Setiadi  
Psychology '23

# Referensi!

Silberman-Moffitt, A. J. (2023, Maret 28). 3 Easy Tips to Reduce, Reuse, and Recycle Food Waste. Atlas Disposal. <https://atlasdisposal.com/how-to-reduce-reuse-recycle-food-waste/>

FoodSafety.gov. (2019, April 26). FoodKeeper App. <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>

Cahyani, F. A., Wulandari, P., & Putri, N. A. (2022). Food waste management regulation in Indonesia to achieve sustainable development goals. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 978(1), 012022. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/978/1/012022>

Robinson, D. (2024, Juli 29). 25 Shocking Facts About Food Waste. Earth. Org. <https://earth.org/facts-about-food-waste/>

ANKO Food Machine Co., Ltd. (2023, Oktober 2). Memanfaatkan Sisa Makanan untuk Menciptakan Peluang Bisnis Baru. <https://www.anko.com.tw/id/news/News-epaper-202310.html>

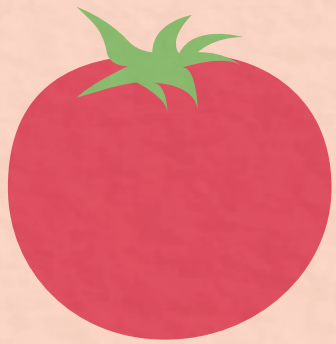
Waste4Change. (2021, Oktober 25). Fakta Mengejutkan Daur Ulang. <https://waste4change.com/blog/fakta-daur-ulang-yang-mengejutkan/>

Waste4Change. (2018, Juni 6). 3 Fakta Penting Sampah Makanan yang Perlu Anda Ketahui. <https://waste4change.com/blog/limbah-sampah-makanan-indonesia/>

pawon mommy najam. (2021, Maret 20). Permen kulit jeruk. Cookpad. <https://cookpad.com/id/resep/14759909-permen-kulit-jeruk>

Tempo.co. (2013, September 4). Kulit kentang jangan dibuang, ini resep keripik kulit kentang krispi. Tempo. <https://www.tempo.co/arsip/kulit-kentang-jangan-dibuang-ini-resep-keripik-kulit-kentang-krispi-504758>

Sekarang  
giliran kamu  
untuk ubah  
sisa jadi rasa  
baru!



*Pendapatmu penting!* Scan here



<https://forms.gle/KnR6LFdHmzYG2JDV9>