



**REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi hak kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah tercatat dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : EC00201706109, 30 November 2017
- II. Pencipta
- Nama : **Prof. Dr. Mega Iswari, M. Pd., Dr. Irdamurni, M. Pd. & Dra. Zulmiyetri, M. Pd.**
- Alamat : Jl. Bakti Abri No.32 Batang Kabung, Padang, SUMATERA BARAT, 25172
- Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
- Nama : **Prof. Dr. Mega Iswari, M. Pd., Dr. Irdamurni, M. Pd. & Dra. Zulmiyetri, M. Pd.**
- Alamat : Jl. Bakti Abri No.32 Batang Kabung, Padang, SUMATERA BARAT, 25172
- Kewarganegaraan : Indonesia
- IV. Jenis Ciptaan : Buku
- V. Judul Ciptaan : **Makanan Sehat Bagi Anak Autisme**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 Oktober 2016, di Padang
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
- VIII. Nomor pencatatan : 06120

Pencatatan Ciptaan atau produk Hak Terkait dalam Daftar Umum Ciptaan bukan merupakan pengesahan atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang dicatat. Menteri tidak bertanggung jawab atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang terdaftar. (Pasal 72 dan Penjelasan Pasal 72 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta)

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA DAN DESAIN INDUSTRI

Dr. Dra. Erni Widhyastari, Apt., M.Si.
NIP. 196003181991032001



MENU MAKANAN SEHAT BAGI ANAK AUTISME



Oleh :
 Prof. Dr. Mega Iswari, M.Pd
 Dr. Irida Murni M.PdM.Pd
 Dra. Zulmiyetri

Sekilas Mengenai Autisme

A. Pengertian Austism

Autisme adalah gangguan perkembangan otak yang ditandai dengan 3 ciri pokok, yaitu terganggunya perkembangan interaksi sosial, bahasa dan wicara, serta munculnya perilaku yang bersifat repetitif, restriktif, stereotipik dan obsesif. Walaupun sampai saat ini belum ditemukan adanya proses atau penyebab tunggal timbulnya autisme, namun beberapa bagian otak seperti amigdala, hipokampus, sistema limbik, serebelum dan korteks serebri mengalami gangguan perkembangan histokimia sampai anatomik. Belum ada obat atau cara apapun untuk menyembuhkan autisme.

B. Penyebab Autism

1. Genetik (80% untuk kembar monozigot dan 20% untuk kembar dizigot) terutama pada keluarga anak austik (abnormalitas kognitif dan kemampuan bicara).
2. Kelainan kromosim (sindrom x yang mudah pecah atau fragil).
3. Neurokimia (katekolamin, serotonin, dopamin belum pasti).
4. Cidera otak, kerentanan utama, aphasia, defisit pengaktif retikulum, keadaan tidak menguntungkan antara faktor psikogenik dan perkembangan syaraf, perubahan struktur serebellum, lesi hipokampus otak depan.
5. Penyakit otak organik dengan adanya gangguan komunikasi dan gangguan sensori serta kejang epilepsi
6. Lingkungan terutama sikap orang tua, dan kepribadian anak
Gambaran Autisme pada masa perkembangan anak dipengaruhi oleh
Pada masa bayi terdapat kegagalan mengemong atau menghibur anak, anak tidak berespon saat diangkat dan tampak lemah. Tidak adanya kontak mata, memberikan kesan jauh atau tidak mengenal. Bayi yang lebih tua memperlihatkan rasa ingin tahu atau minat pada lingkungan, bermain cenderung tanpa imajinasi dan komunikasi pra verbal kemungkinan terganggu dan tampak berteriak-teriak. Pada masa anak-anak dan remaja, anak yang autis memperlihatkan respon yang abnormal terhadap suara anak takut pada suara tertentu, dan terganggu pada suara lainnya. Bicara dapat terganggu dan dapat mengalami kebisuan. Mereka yang mampu berbicara memperlihatkan kelainan ekolalia dan konstruksi

telegramatik. Dengan bertumbuhnya anak pada waktu berbicara cenderung menonjolkan diri dengan kelainan intonasi dan penentuan waktu. Ditemukan kelainan persepsi visual dan fokus konsentrasi pada bagian prefer (rincian suatu lukisan secara sebagian bukan menyeluruh). Tertarik tekstur dan dapat menggunakan secara luas panca indera penciuman, kecap dan raba ketika mengeksplorasi lingkungannya. Pada usia dini mempunyai pergerakan khusus yang dapat menyita perhatiannya (berlonjak, memutar, tepuk tangan, menggerakkan jari tangan). Kegiatan ini ritual dan menetap pada keadaan yang menyenangkan atau stres. Kelainan lain adalah destruktif, marah berlebihan dan akurangnya istirahat. Pada masa remaja perilaku tidak sesuai dan tanpa inhibisi, anak autistik dapat menyelidiki kontak seksual pada orang asing.

C. GEJALA AUTIS

Secara historis, para ahli dan peneliti dalam bidang autisme mengalami kesulitan dalam menentukan seseorang sebagai penyandang autisme atau tidak. Pada awalnya, diagnosa didasarkan pada ada atau tidaknya gejala namun saat ini para ahli setuju bahwa autisme lebih merupakan sebuah [kontinuum](#). Gejala-gejala autisme dapat dilihat apabila seorang anak memiliki kelemahan di tiga [domain](#) tertentu, yaitu [sosial](#), [komunikasi](#), dan tingkah laku yang berulang. Aarons dan Gittents (1992) merekomendasikan adanya suatu pendekatan deskriptif dalam mendiagnosa autisme sehingga menyertakan pengamatan-pengamatan yang menyeluruh di setting-setting sosial anak sendiri. Settingnya mungkin di sekolah, di taman-taman bermain atau mungkin di rumah sebagai lingkungan sehari-hari anak dimana hambatan maupun kesulitan mereka tampak jelas di antara teman-teman sebaya mereka yang normal.

Persoalan lain yang memengaruhi keakuratan suatu diagnosa seringkali juga muncul dari adanya fakta bahwa perilaku-perilaku yang bermasalah merupakan [atribut](#) dari [pola asuh](#) yang kurang tepat. Perilaku-perilaku tersebut mungkin saja merupakan hasil dari dinamika keluarga yang negatif dan bukan sebagai gejala dari adanya gangguan. Adanya interpretasi yang salah dalam memaknai penyebab mengapa anak menunjukkan persoalan-persoalan perilaku mampu menimbulkan perasaan-perasaan negatif para orang tua. Pertanyaan selanjutnya kemudian adalah apa yang dapat dilakukan agar diagnosa semakin akurat dan konsisten sehingga autisme sungguh-sungguh terpisah dengan kondisi-kondisi yang semakin memperburuk? Perlu adanya sebuah model diagnosa yang menyertakan keseluruhan hidup anak dan mengevaluasi

hambatan-hambatan dan kesulitan anak sebagaimana juga terhadap kemampuan-kemampuan dan keterampilan-keterampilan anak sendiri. Mungkin tepat bila kemudian disarankan agar para profesional di bidang autisme juga mempertimbangkan keseluruhan area, misalnya: perkembangan awal anak, penampilan anak, mobilitas anak, kontrol dan perhatian anak, fungsi-fungsi sensorisnya, kemampuan bermain, perkembangan konsep-konsep dasar, kemampuan yang bersifat sikuen, kemampuan musikal, dan lain sebagainya yang menjadi keseluruhan diri anak sendiri.

D. Sistem Pencernaan anak autis

Menurut penelitian Horvath dan Perman (2002) , anak dengan autis dapat mengalami masalah dalam saluran pencernaan atas dan bawah. Permeabilitas usus dan aktivitas enzim pencernaannya menuun.Selain itu, terdapat pula abnormalitas jaringan pada kerongkongan, perut, usus kecil, dan kolon serta disfungsi kapasitas hati melakukan konjugasi.Anak dengan autis pada umumnya sering mengalamidiare, sakit perut, konstipasi dan food intolerance. Oleh karena itulah, anak dengan autis memerlukan cara khusus untuk mengatasi masalah pencernaannya.

Reaksi opion adalah reaksi yang paling merusak seperti halnya narkoba yang merusak otak dan tubuh manusia.Pada kasus autis, guten dan kasin yang terkandung dalam makanan dapat menyebabkan reaksi apiooid.Hal tersebut disebabkan oleh terjadinya kebocoran usus pada anak autis.Akibatnya prodik pencernaan dapat menembus dinding usus karena ada rongga diantara dinding usus.Gluten dan kaesin yang telah dicerna menjadi senyawa seperti apiot dapat masuk kedalam tubuh melaluidinding usus.Selain itu, kebocoran usus juga memicu terjadinya malabsorpsi nutrisi tertentu.

Peptida hasil pemecahan protein dikirim keotak, kemudian ditangkap oleh reseptor apiooid.Hal ini dapat menyebabkan kegagalan pertumbuhan otak dan memicu gejala autism. Kondisi apiooid menyerupai kondisi seperti bau mengosumsi obat-obatan serupa morfin atau heroin

Sekitar 50% orang dengan autis mengalami kebocoran usus sehingga terjadi ketidak seimbangan flora usus.akibatnya, terjadi pertumbuhan berlebihan dari mikroorganism pencernaan yang berpotensi menyebabkan penyakit.

Pada saluran pencernaan anak dengan autisme, ditemukan kelompok bakteri *Clostridium histolyticum* dalam jumlah yang lebih banyak dari pada anak sehat tanpa autisme.

E. DIET tanpa GLUTEN dan tanpa KASEIN

Gluten adalah protein yang secara alami terdapat dalam keluarga “rumput” seperti gandum/terigu, havermuth/oat, dan barley. Gluten memberi kekuatan dan kekenyalan pada tepung terigu dan tepung bahan sejenis, sedangkan kasein adalah protein susu. Pada orang sehat, mengonsumsi gluten dan kasein tidak akan menyebabkan masalah yang serius/memicu timbulnya gejala. Pada umumnya, diet ini tidak sulit dilaksanakan karena makanan pokok orang Indonesia adalah nasi yang tidak mengandung gluten. Bila anak ternyata ada gangguan lain, maka tinggal menyesuaikan resep masakan tersebut dengan mengganti bahan makanan yang dianjurkan. Perbaikan/penurunan gejala autisme dengan diet khusus biasanya dapat dilihat dalam waktu antara 1-3 minggu. Apabila setelah beberapa bulan menjalankan diet tersebut tidak ada kemajuan, berarti diet tersebut tidak cocok dan anak dapat diberi makanan seperti sebelumnya.

Makanan yang dihindari adalah :

- a.** Makanan yang mengandung gluten, yaitu semua makanan dan minuman yang dibuat dari terigu, havermuth, dan oat misalnya roti, mie, kue-kue, cake, biscuit, kue kering, pizza, macaroni, spaghetti, tepung bumbu, dan sebagainya.
- b.** Produk-produk lain seperti soda kue, baking soda, kaldu instant, saus tomat dan saus lainnya, serta lada bubuk, mungkin juga menggunakan tepung terigu sebagai bahan campuran. Jadi, perlu hati-hati pemakaiannya. Cermati/baca label pada kemasannya.
- c.** Makanan sumber kasein, yaitu susu dan hasil olahannya misalnya, es krim, keju, mentega, yogurt, dan makanan yang menggunakan campuran susu.
- d.** Daging, ikan, atau ayam yang diawetkan dan diolah seperti sosis, kornet, nugget, hotdog, sarden, daging asap, ikan asap, dan sebagainya. Tempe juga tidak dianjurkan terutama bagi anak yang alergi terhadap jamur karena pembuatan tempe menggunakan fermentasi ragi.
- e.** Buah dan sayur yang diawetkan seperti buah dan sayur dalam kaleng.

Makanan yang dianjurkan adalah :

- a. Makanan sumber karbohidrat dipilih yang tidak mengandung gluten, misalnya beras, singkong, ubi, talas, jagung, tepung beras, tapioca, ararut, maizena, bihun, soun, dan sebagainya. Makanan sumber protein dipilih yang tidak mengandung kasein, misalnya susu kedelai, daging, dan ikan segar (tidak diawetkan), unggas, telur, udang, kerang, cumi, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, kacang mede, kacang kapri dan kacang-kacangan lainnya.
- b. Sayuran segar seperti bayam, brokoli, labu siam, labu kuning, kangkung, tomat, wortel, timun, dan sebagainya.
- c. Buah-buahan segar seperti anggur, apel, papaya, mangga, pisang, jambu, jeruk, semangka, dan sebagainya.

F. Diet anti-yeast/ragi/jamur

Diet ini diberikan kepada anak dengan gangguan infeksi jamur/yeast. Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa pertumbuhan jamur erat kaitannya dengan gula, maka makanan yang diberikan tanpa menggunakan gula, yeast, dan jamur.

Makanan yang perlu dihindari adalah :

- a. Roti, pastry, biscuit, kue-kue dan makanan sejenis roti, yang menggunakan gula dan yeast.
- b. Semua jenis keju.
- c. Daging, ikan atau ayam olahan seperti daging asap, sosis, hotdog, kornet, dan lain-lain.
- d. Macam-macam saus (saus tomat, saus cabai), bumbu/rempah, mustard, monosodium glutamate, macam-macam kecap, macam-macam acar (timun, bawang, zaitun) atau makanan yang menggunakan cuka, mayonnaise, atau salad dressing.
- e. Semua jenis jamur segar maupun kering misalnya jamur kuping, jamur merang, dan lain-lain.
- f. Buah yang dikeringkan misalnya kismis, aprikot, kurma, pisang, prune, dan lain-lain.
- g. Fruit juice/sari buah yang diawetkan, minuman beralkohol, dan semua minuman yang manis.
- h. Sisa makanan juga tidak boleh diberikan karena jamur dapat tumbuh dengan cepat pada sisa makanan tersebut, kecuali disimpan dalam lemari es.

- i. Makanan tersebut dianjurkan untuk dihindari 1-2 minggu. Setelah itu, untuk mencobanya biasanya diberikan satu per satu. Bila tidak menimbulkan gejala, berarti dapat dikonsumsi.

Makanan yang dianjurkan adalah :

- a. Makanan sumber karbohidrat: beras, tepung beras, kentang, ubi, singkong, jagung, dan tales. Roti atau biskuit dapat diberikan bila dibuat dari tepung yang bukan tepung terigu.
- b. Makanan sumber protein seperti daging, ikan, ayam, udang dan hasil laut lain yang segar.
- c. Makanan sumber protein nabati seperti kacang-kacangan (almond, mete, kacang kedelai, kacang hijau, kacang polong, dan lainnya). Namun, kacang tanah tidak dianjurkan karena sering berjamur.
- d. Semua sayuran segar terutama yang rendah karbohidrat seperti brokoli, kol, kembang kol, bit, wortel, timun, labu siam, bayam, terong, sawi, tomat, buncis, kacang panjang, kangkung, tomat, dan lain-lain.
- e. Buah-buahan segar dalam jumlah terbatas.

G. Diet untuk alergi dan intoleransi makanan

Anak autisme umumnya menderita alergi berat. Makanan yang sering menimbulkan alergi adalah ikan, udang, telur, susu, coklat, gandum/terigu, dan bias lebih banyak lagi. Cara mengatur makanan untuk anak alergi dan intoleransi makanan, pertamanya perlu diperhatikan sumber penyebabnya. Makanan yang diduga menyebabkan gejala alergi/intoleransi harus dihindarkan. Misalnya, jika anak alergi terhadap telur, maka semua makanan yang menggunakan telur harus dihindarkan. Makanan tersebut tidak harus dipantang seumur hidup. Dengan bertambahnya umur anak, makanan tersebut dapat diperkenalkan satu per satu, sedikit demi sedikit.

Cara mengatur makanan secara umum

- a. Berikan makanan seimbang untuk menjamin agar tubuh memperoleh semua zat gizi yang dibutuhkan untuk keperluan pertumbuhan, perbaikan sel-sel yang rusak dan kegiatan sehari-hari.
- b. Gula sebaiknya dihindari, khususnya bagi yang hiperaktif dan ada infeksi jamur. Fruktosa dapat digunakan sebagai pengganti gula karena penyerapan fruktosa lebih lambat dibanding gula/sukrosa.

- c. Minyak untuk memasak sebaiknya menggunakan minyak sayur, minyak jagung, minyak biji bunga matahari, minyak kacang tanah, minyak kedelai, atau minyak olive. Bila perlu menambah konsumsi lemak, makanan dapat digoreng.
- d. Cukup mengonsumsi serat, khususnya serat yang berasal dari sayuran dan buah-buahan segar. Konsumsi sayur dan buah 3-5 porsi per hari.
- e. Pilih makanan yang tidak menggunakan food additive (zat penambah rasa, zat pewarna, zat pengawet).
- f. Bila keseimbangan zat gizi tidak dapat dipenuhi, pertimbangkan pemberian suplemen vitamin dan mineral (vitamin B6, vitamin C, seng, dan magnesium).
- g. Membaca label makanan untuk mengetahui komposisi makanan secara lengkap dan tanggal kadaluwarsanya.
- h. Berikan makanan yang cukup bervariasi. Bila makanan monoton, maka anak akan bosan.
- i. Hindari junk food seperti yang saat ini banyak dijual, ganti dengan buah dan sayuran segar

Tabel Makanan untuk Autis

Makanan yang harus dihindari	Makanan yang dianjurkan
<ul style="list-style-type: none"> • Makanan yang mengandung gluten, yaitu semua makanan dan minuman yang dibuat dari terigu, havermuth, dan oat misalnya roti, mie, kue-kue, cake, biscuit, kue kering, pizza, macaroni, spageti, tepung bumbu, dan sebagainya. • Produk-produk lain seperti soda kue, baking soda, kaldu instant, saus tomat dan saus lainnya, serta lada bubuk, mungkin juga menggunakan tepung 	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan sumber karbohidrat dipilih yang tidak mengandung gluten, misalnya beras, singkong, ubi, talas, jagung, tepung beras, tapioca, ararut, maizena, bihun, soun, dan sebagainya. • Makanan sumber protein dipilih yang tidak mengandung kasein, misalnya susu kedelai, daging, dan ikan segar (tidak diawetkan), unggas, telur, udang, kerang, cumi, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo,

<p>terigu sebagai bahan campuran. Jadi, perlu hati-hati pemakaiannya.</p> <p>Cermati/baca label pada kemasannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan sumber kasein, yaitu susu dan hasil olahannya misalnya, es krim, keju, mentega, yogurt, dan makanan yang menggunakan campuran susu. • Daging, ikan, atau ayam yang diawetkan dan diolah seperti sosis, kornet, nugget, hotdog, sarden, daging asap, ikan asap, dan sebagainya. <p>Tempe juga tidak dianjurkan terutama bagi anak yang alergi terhadap jamur karena pembuatan tempe menggunakan fermentasi ragi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buah dan sayur yang diawetkan seperti buah dan sayur dalam kaleng. • Roti, pastry, biscuit, kue-kue dan makanan sejenis roti, yang menggunakan gula dan yeast. • Semua jenis keju. • Daging, ikan atau ayam olahan seperti daging asap, sosis, hotdog, kornet, dan lain-lain. • Macam-macam saus (saus tomat, saus cabai), bumbu/rempah, mustard, monosodium glutamate, macam-macam kecap, macam-macam acar (timun, bawang, zaitun) atau makanan yang menggunakan cuka, mayonnaise, atau salad dressing. • Semua jenis jamur segar maupun 	<p>kacang mede, kacang kapri dan kacang-kacangan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sayuran segar seperti bayam, brokoli, labu siam, labu kuning, kangkung, tomat, wortel, timun, dan sebagainya. • Buah-buahan segar seperti anggur, apel, papaya, mangga, pisang, jambu, jeruk, semangka, dan sebagainya. • Makanan sumber karbohidrat: beras, tepung beras, kentang, ubi, singkong, jagung, dan tales. Roti atau biscuit dapat diberikan bila dibuat dari tepaung yang bukan tepung terigu. • Makanan sumber protein seperti daging, ikan, ayam, udang dan hasil laut lain yang segar. • Makanan sumber protein nabati seperti kacang-kacangan (almod, mete, kacang kedelai, kacang hijau, kacang polong, dan lainnya). Namun, kacang tanah tidak dianjurkan karena sering berjamur. • Semua sayuran segar terutama yang rendah karbohidrat seperti brokoli, kol, kembang kol, bit, wortel, timun, labu siam, bayam, terong, sawi, tomat, buncis, kacang panjang, kangkung, tomat, dan lain-lain. • Buah-buahan segar dalam jumlah terbatas.
--	---

<p>kering misalnya jamur kuping, jamur merang, dan lain-lain.</p> <ul style="list-style-type: none">• Buah yang dikeringkan misalnya kismis, aprikot, kurma, pisang, prune, dan lain-lain.• Fruit juice/sari buah yang diawetkan, minuman beralkohol, dan semua minuman yang manis.• Sisa makanan juga tidak boleh diberikan karena jamur dapat tumbuh dengan cepat pada sisa makanan tersebut, kecuali disimpan dalam lemari es.	
---	--



**MENU MAKANAN
AUTIS**



Bola-Bola Daging Dengan Pure Kentang

Untuk 2 porsi



Bola-bola daging :

- 200 gram daging cincang
- ½ bawang bombai
- 1 sdm tapioka
- Garam dan merica secukupnya
- 1 sdm pasta bawang merah

Saus :

- 1 sdm pasta bawang merah
- 1 sdm margarin
- ½ bawang bombai, iris dan melingkar
- Garam dan merica secukupnya
- 1 sdm maizena
- 100 ml air.

Pure kentang

- 300 gram kentang
- 1 sdm kentang
- Garam dan merica secukupnya

pasta bawang bombay

Panaskan 2 sdm margarin masukkan 200 gram irisan bawang merah, biarkan sampai setengah matang, tambahkan sedikit minyak zaitun dan 2 sdm air, biarkan mengental, beri sedikit garam, aduk rata, angkat. Setelah dingin masukkan kedalam botol selai.

Pure Kentang :

Kupas kentang, lalu rebus sampai lunak. Angkat haluskan. Lalu tambahkan margarin, merica, pala dan garam secukupnya.

Bola-bola daging :

campurkan daging dengan bawang bombai yang telah dicincang halus, tambahkan tapioka, garam, merica, dan pasta bawang merah. Bentuk menjadi bulatan-bulatan, lalu rebus dengan air mendidih sampai matang, angkat dan tiriskan.

Saus :

panaskan margarin, tambahkan irisan bawang bombai lalu masukkan pasta bawang merah dan kenalkan dengan maizena yang dicampur air.

Sajikan bola-bola daging dengan disiram saus dan pure kentang



OMELET KENTANG

Untuk 2 porsi

- 2 buah kentang besar, cuci bersih, serut

Nah,, ini
menu sarapan
juga mama

- 2 sdm margarin
- 4 buah jamur kancing
- Garam dan merica secukupnya

Cara membuat :

1. Sediakan wajan , masukkan margarin, biarkan sampai meleleh, tunggu sampai panas.
2. Masukkan knetnag serut, taburkan garam dan merica secukupnya
3. Potong-potong jamur, masukkan kedalam wajan, tutup saleama 3 menit, tunggu sampai kentang matang, tuang ke piring, lalu lipat sedikit.



TARINE VEGETARIAN

- 1 cup kacang merah, rebus hingga empuk + 1 potong bit, diblender dengan sedikit air
 - 1 cup jagung rebus dipipil, diblender dengan sedikit air
 - 1 cup kacang polong rebus, diblender dengan sedikit air
 - 1 cup wortel rebus dipotong kecil, diblender dengan sedikit air
1. Tempatkan 4 macam pure sayuran dalam mangkuk, masing- masing tambahkan ½ sdt garam, merica dan pala secukupnya.
 2. Ambil 2 pak agar-agar jelly, tambahkan 1 gelas air biarkan mendidih
 3. Tambahkan 1 sdm bubuk kalau sapi non msgt, dibagi, aduk sampai larut, dibagi 4 lalu dicampurkan dengan 4 macam pure , aduk hati-hati, biarkan 5 menit supaya jelly/agar-agar terserap.
 4. Ambil loyang 4 persegi panjang yang dalam, olesi dengan plastik cling wrap.
 5. Masukkan perlahan 4 macam pure sayuran secara selang seling. Diamkan 2 jam dilemari es sampai padat
 6. Keluarkan dari cetakan lalu iris, sajikan dengan daun selada.



KENTANG ISI BUNCIS PAGGANG

Untuk 3 porsi

Menu siang
mama 😊

- 24 buah buncis, bersihkan pangkalnya.
- Garam secukupnya
- 1 sdt minyak zaitun
- 3 buah jamur kancing, cincang halus
- 1 Buah bawang merah
- 1 siuang bawang, iris
- 2 sdm daging ayam cincang + 1 sdm tepung mocaf (tepung yang terbuat dari singkokong) + 1 sdm air dan aduk rata.
- Beri garam, merica, dan pala secukupnya.
- 3 buah kentang, piloh yang lonjong, belah 2 memanjang, rebus sampai matang, bagian tengah dikorek isinya jangan sampai habis, supaya buncis bisa diletakkan didalamnya.

1. Rebus buncis setengah matang dengan sedikit garam, lumuri dengan minyak zaitun, sisihkan, bagi menjadi 6 bagian
2. Tumis jamur kancing dengan bawang merah dan bawang putih. Tambahkan daging ayam cincang, tepung mocaf, air dan aduk rata. Bubuhi garam, merica, dan pala secukupnya.
3. Masukkan 4 buah buncis rebus masing-masing kedalam kentang, tekan agar masuk dan biarkan ujung-ujung buncis diluar. Tambahkan adonan jamur + ayam di tengahnya.
4. Panggang dalam oven selama 10-15 menit, sajikan.



WORTEL ISI DAGING SAPI DAN AYAM PANGGANG

Unuk 2 porsi

- 2 buah wortel besar, dikupas, dipotong-potong 4cm.
- 100 gram daging cincang
- 1 buah bawang merah , iris
- 2sdm minyak goreng
- Merica, pala, garam, secukupnya.
- 1 sdm tepung maizena/ mocaf.



1. Rebus wortel setengah matang, lau dilubangi tengahnya.
2. Panaskan minyak goreng. Tumis daging dan bawang merah iris.
3. Tambahkan merica, pala, dan garam secukupnya, aduk sampai deging matang. Matikan api.
4. Campurkan dengan tepung maizena/ mocaf dan 1 sdm air, lalu isikan kedalam wartel.
5. Atur wortel tegak berdiri dalam pinggan tahan panas, hias dengan seledri , anggang selama 10-15 menit dalam oven dengan api sedang



DONAT KENTANG

Untuk 4 porsi

- 250 gram kentang rebus yang sudah dihaluskan
- 100 gram tepung beras
- 80 gram tepung moca
- ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Campur semua bahan sedikit demi sedikit, aduk rata, buat bulatan-bulatan sebesar bola bekel, lalu lubangi tengahnya sehingga terbentuk menjadi donat.
2. Goreng dalam minyak sedang sehingga panas sampai kekuning-kuningan.
3. Sajikan dengan madu



LUMPIA ISI SAYURAN

Untuk 2 porsi

Kulit :

- 80 gram tepung mocaf (tepung singkong)+ 150 gram tepung beras + air secukupnya.
- Diaduk rata, dibuat dadar tipis-tipis dengan wajan anti lengket.

Isi :

- 3 sdm irisan rebung yang sudah direbus
- 3sdm irisan wortel
- 3 sdm irisan daun bawang
- 3sdm irisan bengkuang
- 1 mangkuk taoge yang sudah dibersihkan akarnya
- 2 siung bawang putih dicincang halus + ½ bawang bombay yang sudah diiris
- 1 sdm ebi dihaluskan

Cara membuat :

1. Bawang putih+ bawang bombay ditumis dengan 2 sdm minyak sayur sampai harum
2. Masukkan semua sayuran, tambahkan garam , merica dan ebi halus
3. Bungkus dengan kulitnya, rekatkan dengan sedikit air dan goreng dengan minyak panas
4. Sajikan dengan saus sambal, cabe rawit atau acar timun.



NASI PELANGI DENGAN BURGER AYAM

- 2 cangkir nasi matang yang masih panas
- ½ buah wortel rebus, potong kecil

Menu siang
buat si kecil



Pasta bawang merah :

Panaskan 2 sdm margarin,

- ¼ brokoli rebus , potong kecil
- 2sdm jangung manis pipilan, tumis dengan 1sdm mentega
- 1 sdm pasta bawang merah
 1. Campurkan nasi dengan bahan sayuran, tambahkan pasta Bawang merah. Aduk rata
 2. Cetak sesuai selera.



Mini 'brownies' (tanpa telur, bebas gluten dan bebas dairy)



Bahan brownies :

1 sdm penuh margarine

2 sdm madu (temperature lemari es, jadi agak kental)

1 buah pisang ambon ukuran sedang (haluskan)*

2 sdm minyak zaitun

Bahan tepung:

1 sdm penuh maizena

2 sdm penuh tepung almond organic (bisa diganti susu kedelai bubuk)

50 gram tepung gula

3 sdm penuh coklat bubuk (bebas dairy dan bebas gluten)

½ sdt baking powder (cari yang gluten free)

½ sdt soda kue

150 gram corn flakes atau rice krispies rasa coklat (bebas gluten dan bebas dairy, kalau aku biasanya pake peebles atau enviro kids)

Cara membuat:

1. Campur jadi satu margarin, madu, pisang dan minyak zaitun, lalu kocok sampai lembut dan rata.
2. Campur semua bahan tepung, lalu ayak, campurkan sedikit demi sedikit ke adonan no 1 sambil di kocok (kecepatan rendah) sampai rata.
3. Masukkan cereal sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai rata.
4. Tuang ke cetakan kecil kecil yang sudah diolesi minyak.
5. Panggang dengan panas 180 C sampai matang. 15 – 20 menit
6. keluarkan lalu tunggu sampai dingin baru di hias.

** Puree pisang ambon sebagai pengganti telur, bisa gunakan jenis buah lain, rasa manis buah yang digunakan disesuaikan dengan jumlah pemakaian gula/madu.*

16 – 17 buah.



Untuk 4 porsi

- 1 buah mangga matang yang manis, potong dadu-dadu.
- 15 buah strawberry , belah dua bagian.
- 2 buah kiwi, kupas, belah menjadi 4 bagian lalu potong kecil'kecil
- 1 buah naga, kupas, potong dadu-dadu
- 3 bungkus jelly bubuk.
- 650 ml air mendidih.
- 1 sdt madu
- 1 sdm air perasan jeruk nipis
- 1 buah jeruk nipis, parut kulitnya

Snack sore buat si kecil
mama 😊

Cara membuat :

1. Larutkan jelly dengan air mendidih, beri extra vanili , madu, dan 1 sdm perasan jeruk nipis dan sedikit parutan kulit jeruk nipis.
2. Ambil loyang bulat atau segi empat, letakkan buah-buahan didalamnya, dengan cara menyusun secara bergantian.
3. Setiap lapis selesai disusun, masukkan cairan jelly sampai hampir tertutup, tunggu 5 menit lalu susun lapisan berikutnya.
4. Ulangi prosesnya sampai selesai. Diamkan dalam lemari es minimal 3 jam. Sejikan dingin dengan cara dipotong-potong.

Bitterballen Kentang



Untuk 2 porsi

- 50 gram kentang, kupas, rebus dan haluskan selagi panas.
- 2 buah wortel , kupas, potong dadu lalu rebus.
- 2 batang seledri, iris halus
- 100 gram daging cincang ayam
- ½ sdt pala bubuk
- Garam dan merica secukupnya
- 3 sdm tepung mocaf
- 6 sdm air panas



Bahan tepung pelapis : campur jadi satu

- 3sdm tepung mocaf
 - 1 sdm maizena
 - Air secukupnya
1. Campur dan aduk rata semua bahan, tambahkan tepung mocaf yang sudah diseduh dengan air panas, garam, pala bubuk, dan merica bubuk.
 2. Bentuk menjadi bulatan-bulatan kecil, lumuri dengan adonan pelapis, lalu goreng
 3. Sajikan dengan saus sambal atau saus tomat.

Bola- Bola Ubi Goreng Isi Kismis



- 300 gram ubi merah
- 300 gram ubi putih
- 300 gram ubi kuning
- 300 gram ubi ungu
- 5sdm kismis + 1 c madu
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat :

1. Kukus ubi, kupas lalu haluskan
2. Bentuk adonan ubi mnjadi bulatan-bulatan sebesar bola pimpong, lalu isi dengan kismis dan goreng
3. Sajikan.

Steak Ayam Komplit



Untuk 2 porsi

Bahan :

- 2 paha atas ayam tanpa tulang
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- Garam dan merica secukupnya
- 2 sdm margarin
- 200 gram bunga kol
- 1 buah wortel
- 6 buah buncis
- Kentang pure
- Suas bawang bombai

Cara membuat :

1. Lumuri daging ayam dengan air jeruk nipis. Bubuhi garam dan merica , diamkan selama 5 menit.g, goreng dengan margarin sampa matang.
2. Potong-potong sayuran , lalu rebus dengan diberi seikir garam, angkat dan tiriskan.
3. Letakkan ayam goreng diatas kentang pure lalu siram dengan saus bawang bombai

Menu makan
malam

Mie Tepung Beras



Bahan Mie Tepung Beras:

- 100 g tepung beras
- 25 g tepung tapioka (sagu)
- 1 btr telur ayam
- 250 ml air
- 1 sdt garam (secukupnya)
- 5 sdm minyak jagung, untuk mendadar

Cara Membuat Mie Tepung Beras:

1. Campur tepung beras dan tapioka, masukkan telur dan garam. Tambahkan air sedikit demi sedikit. Aduk hingga rata.
2. Panaskan penggorengan antilekat, buat dadar, setipis mungkin. Iris tipis sehingga menyerupai mi.
3. Sajikan mi beras dengan tumis ayam

Untuk 6 porsi

Mie Sagu Bayam Kuah



Bahan Memasak Mie Sagu Bayam Kuah:

- 400 g tepung sagu tani
- 100 g daun bayam
- 150 ml kaldu ayam
- 5 sdm tepung tapioka
- 1 sdt garam (secukupnya)
- 60 ml minyak sayur
- 3 sdm tepung maizena

Kuah:

- 2 sdm minyak sayur
- 20 g bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 100 g daging ayam, potong kecil
- 750 ml susu kedelai
- 1 sdt merica bubuk 1 sdt garam
- 100 g wortel, potong-potong
- 100 g biji jagung rebus
- 150 g brokoli, rebus

Cara Membuat Mie Sagu Bayam Kuah:

- Membuat mi: campur bayam, kaldu, dan garam, haluskan dengan blender. Campur tepung sagu dan tepung tapioka, masukkan larutan bayam, aduk dan uleni hingga rata dan kalis. Giling adonan di gilingan mi dan potong lembaran mi dengan ukuran sesuai selera. Taburi dengan tepung maizena. Masak air hingga mendidih, rebus mi hingga terapung, angkat dan perciki dengan minyak dan aduk rata.
- Membuat kuah: tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu.
- Tambahkan daging ayam, aduk hingga kaku. Tuangi susu kedelai, tambahkan bumbu. Didihkan. Masukkan sayuran, didihkan kembali. Angkat.
- Taruh mi dalam mangkuk. Tuangi kuahnya. Sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

PUDING BUAH



Untuk 6 porsi

- 1 bungkus agar-agar
- 200 gram strawberry segar
- ½ buah nanas madu
- 1 buah apel
- 500 ml air
- ½ gelas sirip stevia

Cara membuat :

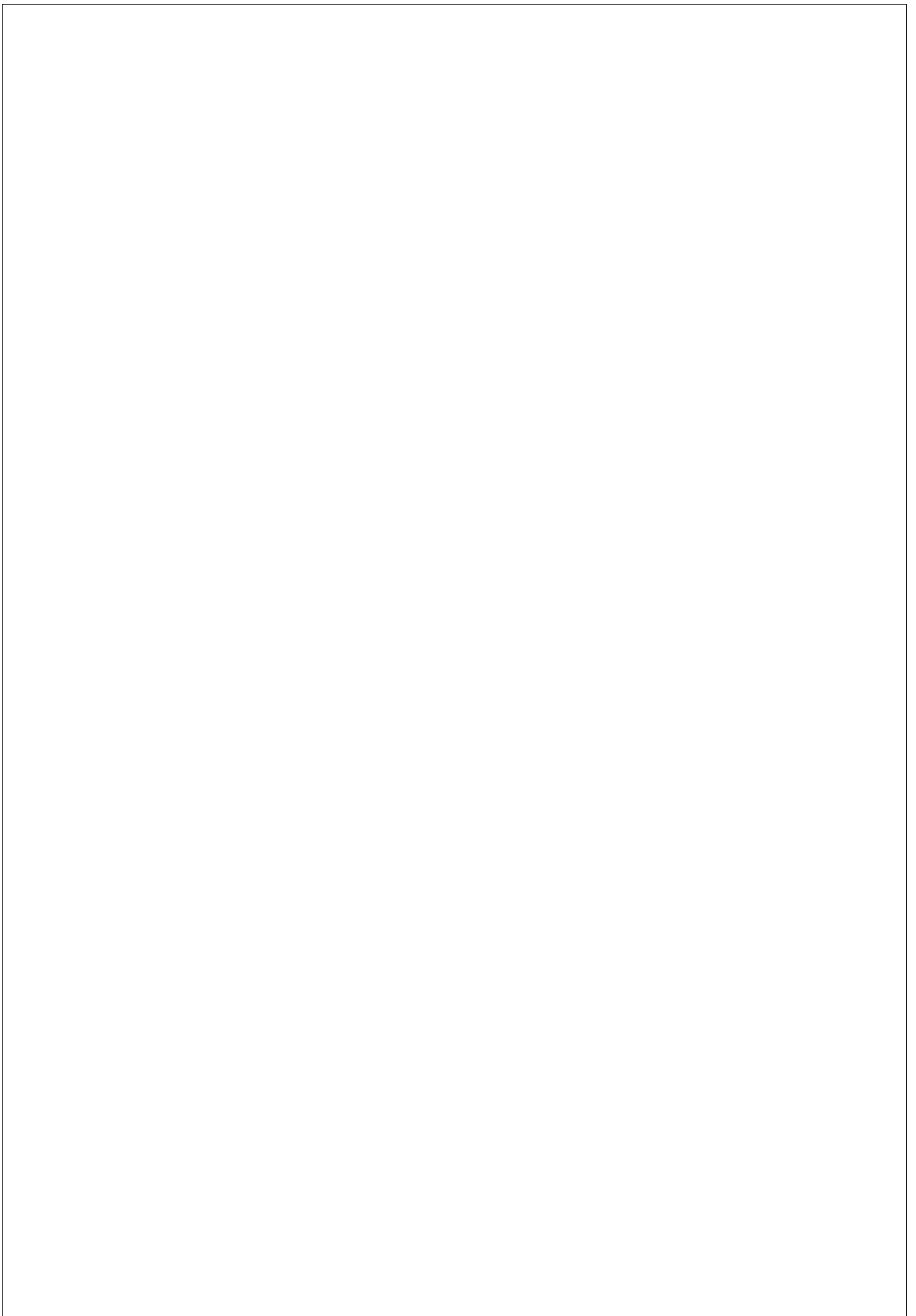
1. Strawberry dipotong menjadi 2 bagian, apel dan nanas diotong dadu
2. Didihkan agar-agar dengan air dan stevia, masukkan buah-buahan, tunggu sampai 5 menit. Tuang ke dalam cetakan puding, dinginkan hingga mengeras.

DAFTAR PUSTAKA

Winarno dkk. 2009. *Panduan Praktis Pemberian Makanan Bagi Anak Dengan Autis*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.

Djadja Rahardja dan Sujarwanto. 2010. *Pengantar Pendidikan Luar Biasa (Orthopedagogik)*. Surabaya: Unesa Press

Peters, Theo, 2004. *Panduan Autisme Terlengkap*. Jakarta: Dian Rakyat



RAMBU-RAMBU MAKANAN UNTUK ANAK AUTIS

Beberapa penelitian memberikan hasil bahwa pengaturan makan yang baik akan mempercepat proses penyembuhan, meski tidak langsung memberikan hasil. Oleh karenanya, Katering Diet Resep Bunda akan berbagi tentang aturan diet penderita autis. Diet untuk penderita autis ada dua, yaitu :

- **Diet tanpa gluten dan kasein**
Gluten adalah protein yang secara alami terdapat dalam keluarga wheat seperti tepung terigu, oat, barley. Sedangkan kasein merupakan protein yang terdapat dalam susu dan olahannya, seperti keju, dan yoghurt. Kedua bahan itu pada anak autisme dapat memicu masalah. Makanan tradisional Indonesia bisa memberi solusi bagi anak autisme dalam menghindari gluten dan kasein. Untuk anak autisme orangtua bisa memilih nasi, mi dari tepung singkong, susu kedelai sayuran, buah segar, serta menghindari zat penyedap dan pewarna makanan.
- **Diet untuk alergi & Intoleransi**
Anak autis umumnya menderita alergi berat. Makanan yang menimbulkan alergi biasanya ikan, udang, susu coklat, gandum, dan banyak lagi. Perhatikan sumber penyebab alergi dan hindari makanan tersebut. Contohnya, bila alergi telur, hindari makan telur, meski bukan harus dipantang seumur hidup. Dengan bertambahnya umur anak dapat dikenalkan lagi pada makanan tersebut sedikit demi sedikit.

Cara umum mengatur makan bagi penderita autis adalah sebagai berikut :

1. Berikan makan seimbang guna menjamin tubuh anak memperoleh zat gizi lengkap untuk keperluan pertumbuhan dan perbaikan sel-sel yang rusak dalam kegiatan sehari-hari.
2. Hindari konsumsi gula, khususnya pada anak yang hiperaktif dan menderita infeksi jamur. Berikan fruktosa sebagai pengganti gula karena penyerapannya lebih lambat dari gula (sukrosa).
3. Untuk memasak, pilih minyak sayur, minyak jagung, minyak biji bunga matahari, minyak kedelai.
4. Cukup mengkonsumsi serat dari sayuran dan buah.
5. Pilih makan yang bebas food additive (pengawet, penambah rasa, warna, dan lain-lain)

6. Baca label makanan untuk mengetahui komposisi dan masa kadaluarsa.
7. Hindari junk food.

Makanan yang BOLEH :

1. Makanan sumber karbohidrat yang tidak mengandung gluten seperti :
beras,singkong,ubi,talas,kentang,jagung,tepung beras,tapioka,maizena,bihun dan soun.
2. Makanan sumber protein yang tidak mengandung kasein : daging,telur,kerang, udang,ikan,tahu,tempe dan kacang-kacangan.
3. Buah yang boleh : Jambu,papaya,strawberry,jeruk lemon.

Makanan yang TIDAK BOLEH :

1. Menghindari makanan yang mengandung glutein seperti :
terigu,havermouth,roti,mie,kue-kue,makaroni,spageti,cake dan biscuit
2. Menghindari makanan sumber kasein seperti : susu,ice cream,keju,mentega dan yogurt
3. Memilih makanan yang tidak menggunakan food additive
4. Hindari makanan yang mengandung phenol seperti : tomat,jeruk,pisang,anggur merah,apel,cocoa dan susu.
5. Hindari konsumsi gula, khususnya pada anak yang hiperaktif dan menderita infeksi jamur. Berikan fruktosa sebagai pengganti gula karena penyerapannya lebih lambat dari gula (sukrosa)

Komponen makanan yang harus dihindari oleh anak dengan autisme adalah gluten dan kasein. Waspadai alergi pangan pada anak Autis. Jenis pangan alergen yang masih perlu diuji untuk setiap anak dengan autisme adalah:

- telur
- kedelai
- tomat
- kentang
- avokad
- kacang tanah
- cabai merah.

Perlu diingat:

Bahwa suatu jenis makanan yang dikonsumsi terus menerus sepanjang waktu juga tidak baik bagi anak autisme. Hal ini dapat memicu terjadinya intoleransi terhadap makanan. Contohnya adalah konsumsi kentang oleh anak dengan autisme. Bila terjadi intoleransi terhadap kentang, maka sistem pencernaan anak tersebut akan mengalami kesulitan dalam memecah karbohidrat kompleks sehingga kentang menjadi tidak dicerna. Akibatnya bahan makanan tersebut menjadi makanan bagi bakteri jahat atau jamur (Candida).

Hati-hati !

Hindari kontaminasi silang antara wadah dan peralatan makan, khususnya saat membuat pangan tanpa gluten tanpa kasein (TGTK). Gunakan peralatan rumah tangga yang terpisah, seperti toaster, oven, microwave, dan pembuat waffle sehingga tidak terkontaminasi gluten dari makanan lain.

Bahan pangan substitusi bagi anak dengan autisme

Bahan pangan	Bahan substitusi	Keterangan
Susu hewan	ASI	Tidak dapat diberikan lagi pada bayi setelah lewat masa minum ASI
	Susu kedelai	<ul style="list-style-type: none">• Kedelai sering menjadi alergen pangan untuk anak dengan autisme sehingga perlu diuji pada setiap anak• Protein kedelai dapat menyebabkan masalah pada anak autisme seperti oleh kasein• Kedelai dapat memicu produksi estrogen sehingga harus dihindari oleh anak laki-laki
	Susu almond	<ul style="list-style-type: none">• Tidak diberi gula pasir atau dapat diberikan sedikit pemanis alami selain gula, seperti stevia• Tidak boleh diminum terlalu banyak karena dapat memicu intoleransi terhadap susu almond

		<ul style="list-style-type: none"> • Solusi: dicampur dengan susu lain (beras atau kedelai)
	Susu beras (rice milk)	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak diberi gula pasir atau dapat diberikan sedikit pemanis alami selain gula, seperti stevia • Hati-hati terhadap kandungan gluten tersembunyi. Baca label produk!
Susu coklat	Sirup coklat merk tertentu	Tidak dalam bentuk campuran kering (dry mix)
mentega	Minyak kelapa	Minyak kelapa tidak berubah menjadi lemak trans ketika dipakai untuk memasak sehingga dapat digunakan berulang-ulang
	Minyak kelapa padat	Sebelum digunakan, perlu didinginkan dahulu di lemari es agar lebih mengeras
	Ghee	Ghee juga tidak berubah menjadi lemak trans ketika dipakai untuk memasak sehingga dapat digunakan berulang-ulang
	Mentega merk tertentu yang unsalted	<ul style="list-style-type: none"> • Mentega ini berbahan dasar jagung. Minyak zaitun (olive oil), dan canola • Mentega salted umumnya masih mengandung kasein sehingga perlu dihindari.

a. DADAR GULUNG ISI



Bahan yang di butuhkan untu kulit:

- 100 gram tepung beras.
- 25 gram tepung tapioca.
- 1 btr telur ayam.
- 200 ml santan.
- 1/2 sdt garam.
- 1 sdm minyak jagung

Bahan Saus:

- 1 sdm minyak zaitun.
- 1 sdm tepung beras.

- 150 ml susu kedelai.
- 1/4 sdt merica bubuk.
- 1/2 sdt garam

Cara Membuat:

1. Buat kulit: Campur tepung beras, tepung tapioka, dan telur. Aduk rata. Masukkan santan sedikit demi sedikit, aduk rata. Panaskan wajan datar antilekat, tuang sedikit minyak, dan buat dadar tipis hingga adonan habis.
2. Buat isi: Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum, masukkan daging dan tomat, tumis sejenak. Masukkan wortel, paprika, bumbu lain dan air. Masak hingga kering.
3. Buat saus: Panaskan minyak, masukkan tepung beras, aduk. Tuang susu kedelai sedikit demi sedikit, aduk dan tambahkan bumbu. Angkat.
4. Isi setiap lembar dadar dengan tumisan isi, lalu gulung. Tata di piring tahan panas, tuang saus di atasnya. Panaskan oven, panggang dadar gulung isi hingga kuning keemasan.

a. MIE SAGU BAYAM KUAH



Bahan Memasak Mie Sagu Bayam Kuah:

- 400 gram tepung sago tani.
- 100 gram daun bayam.
- 150 ml kaldu ayam.
- 5 sdm tepung tapioca.
- 1 sdt garam (secukupnya).
- 60 ml minyak sayur.
- 3 sdm tepung maizena

Kuah:

- 2 sdm minyak sayur.
- 20 g bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang

- 100 g daging ayam, potong kecil.
- 750 ml susu kedelai.
- 1 sdt merica bubuk 1 sdt garam.
- 100 g wortel, potong-potong.
- 100 g biji jagung rebus.
- 150 g brokoli, rebus

Cara Membuat Mie Sagu Bayam Kuah:

1. Membuat mi: campur bayam, kaldu, dan garam, haluskan dengan blender. Campur tepung sagu dan tepung tapioka, masukkan larutan bayam, aduk dan uleni hingga rata dan kalis. Giling adonan di gilingan mi dan potong lembaran mi dengan ukuran sesuai selera. Taburi dengan tepung maizena. Masak air hingga mendidih, rebus mi hingga terapung, angkat dan perciki dengan minyak dan aduk rata.
2. Membuat kuah: tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu.
3. Tambahkan daging ayam, aduk hingga kaku. Tuangi susu kedelai, tambahkan bumbu. Didihkan. Masukkan sayuran, didihkan kembali. Angkat.
4. Taruh mi dalam mangkuk. Tuangi kuahnya. Sajikan hangat.

b. BAKSO IKAN ASAM PEDAS



Bahan:

- 20 buah bakso ikan.
- 1/2 kaleng jamur kancing, belah dua, tiriskan.
- 10 buah cabai hijau, belah empat.
- 1 batang daun bawang, iris kasar.
- 2 buah tomat, potong-potong.
- 1/2 buah bawang bombay, iris halus.
- Garam, gula, dan merica bubuk secukupnya.
- 100 cc kaldu ayam.
- 50 cc saus oyster, bisa dibeli di pasar swalayan/
- 2 sendok makan minyak wijen/
- 1 kaleng buah leci, tiriskan

Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombay sampai layu, lalu masukkan bakso ikan dan kaldu ayam, biarkan hingga mendidih.
2. Masukkan jamur kancing, cabai hijau, tomat, daun bawang, garam, gula, merica bubuk, dan saus oyster.
3. Terakhir, tambahkan buah leci, aduk, lalu angkat. Hidangkan panas-panas.

c. IFUMI BIHUN

**Bahan Membuat Ifumi Bihun:**

- 200 gram bihun.
- 500 cc minyak goreng

Bahan Siram :

- 5 buah bakso sapi, dipotong tipis.
- 200 gram daging dada ayam, potong tipis.
- 100 gram kapri.
- 200 gram wortel, bentuk bunga.
- 4 siung bawang putih, cincang.
- 50 gram bawang bombay, iris halus.
- 3 sendok makan saos tiram.
- 2 sendok makan kecap inggris.
- 300 cc kaldu.
- merica, garam secukupnya

Cara Membuat Ifumi Bihun:

1. Panaskan minyak goreng lalu goreng bihun hingga mengembang. Sisihkan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu. Tambahkan daging ayam dan bakso. Aduk-aduk sampai berubah warna.
3. Masukkan sayuran. Aduk lalu bubuhi saos tiram, kecap inggris, merica, dan garam. Setelah diaduk rata, tuangkan kaldu. Biarkan hingga kaldu mendidih.
4. Cara menyajikan, tata bihun goreng di atas piring. Siram dengan tumisan. Segera hidangkan.

d. ONE SPOT VIEW



Bahan:

- 2 bh wortel, iris lonjong.
- 3 bh ubi jalar, kupas, iris dadu.
- 50 g brokoli, petik-petik.
- 3 siung bawang putih, memarkan.
- 250 g jamur padi, belah dua.
- 600 g daging has dalam, iris dadu.
- 2 sdm air jeruk lemon.
- 1 sdm tepung sagu tani, larutkan ke dalam 100 ml air hangat.
- 1/2 sdt merica bubuk.
- 1/2 sdt oregano.
- 1/2 sdt jintan

Cara Memasak:

Campur semua bahan, letakkan dalam pinggan tahan panas, dan panggang hingga matang.

e. CANELONI BERAS



Bahan Dadar Untuk Anak Autis Enak dan Sehat Caneloni Beras :

- 100 g tepung beras.
- 250 ml air.
- 100 ml santan.
- 3 kuning telur.
- 1/2 sdt garam dan 1/2 sdt merica bubuk.

- 1 sdm minyak sayur.
- 1/2 sdt garam

Isi:

- 500 g daging sapi giling.
- 2 sdm minyak sayur.
- 100 g bawang bombai.
- 1/2 sdt oregano.
- 1/2 sdt basil.
- 250 g bayam, seduh air mendidih, tiriskan, iris halus.
- 1 kuning telur, kocok lepas.
- 1/2 sdt garam.
- 1/2 sdt lada bubuk

Saus putih:

- 25 g minyak zaitun.
- 50 g bawang bombai, cincang halus.
- 25 g tepung maizena.
- 1 sdt lada bubuk.
- 1 sdt garam.
- 250 ml susu kedelai

Cara Membuat Caneloni Beras Menu Untuk Anak Autis Enak dan Sehat :

1. Membuat dadar: campur tepung beras, air, santan, telur, garam dan merica bubuk, aduk rata, buat dadar dalam wajan pipih ukuran 20 cm.
2. Membuat isi: panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang bombai sampai harum. Masukkan daging, aduk hingga daging berubah warna, tambahkan oregano, dan basil, aduk hingga rata, masukkan bayam, kuning telur, garam dan lada, aduk rata, angkat.
3. Membuat saus putih: panaskan minyak zaitun, tumis bawang bombai sampai harum, tambahkan terigu, tuang susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk. Tambahkan garam dan lada, aduk hingga matang, angkat, sisihkan. Siapkan piring tahan panas, tuang saus tomat di dalamnya, ratakan. Masukkan adonan isi ke dalam dadar, gulung satu persatu, susun di dalam piring tahan panas. Tuang saus putih, panggang selama 30 menit. Angkat.

f. MIE TEPUNG BERAS



Bahan Mie Tepung Beras:

- 100 g tepung beras.
- 25 g tepung tapioka (sagu).
- 1 btr telur ayam.
- 250 ml air.
- 1 sdt garam (secukupnya).
- 5 sdm minyak jagung, untuk mendadar

Cara Membuat Mie Tepung Beras:

1. Campur tepung beras dan tapioka, masukkan telur dan garam. Tambahkan air sedikit demi sedikit. Aduk hingga rata.
2. Panaskan penggorengan antilekat, buat dadar, setipis mungkin. Iris tipis sehingga menyerupai mi.
3. Sajikan mi beras dengan tumis ayam

g. RESEP KUE SEMPRONG



Bahan-bahan/bumbu-bumbu :

- 3 butir telur.
- 150 gram gula tepung.
- 225 gram tepung beras
- 4 sendok makan tepung sagu.
- 200 ml santan dari 1/2 butir kelapa.
- 25 ml air suji.
- 2 tetes pewarna hijau muda.
- 4 sendok teh margarin, dilelehkan.
- 25 gram kelapa kering instan, dihaluskan.
- 1/4 sendok teh garam

Cara Pengolahan :

1. Kocok telur dan gula tepung sampai kental. Tambahkan tepung beras dan tepung sagu sambil diayak dan diaduk rata.
 2. Masukkan santan, air suji, pewarna hijau muda, dan margarin leleh. Aduk rata. Tambahkan kelapa kering dan garam. Aduk rata.
 3. Panaskan cetakan kue semprong. Tuang 1 sendok makan adonan ke cetakan. Tangkupkan cetakannya. Panaskan di atas api sambil dibolak-balik hingga kue hampir kering.
 4. Buka cetakan. Panas-panas lipat dua. Diamkan sampai dingin dan renyah.
- h. KUE SEMPRIT

**Bahan-bahan:**

- 350 gr tepung terigu protein sedang.
- 100 gr tepung maizena.
- 200 gr mentega.
- 200 gr gula bubuk.
- 4 kuning telur.
- 2 putih telur.
- 50 gram Sukade/buah kering untuk hiasan.
- 1 sdt vanila bubuk.
- ½ sdt garam.
- Margarin untuk olesan.

Cara membuat

1. Kocok mentega dengan ½ bagian gula bubuk hingga mengembang. Masukkan kuning telur satu persatu sambil terus dikocok hingga tercampur rata.
2. Masukkan tepung terigu, garam, vanili bubuk dan tepung maizena, aduk perlahan dengan sendok kayu hingga rata.
3. Kocok putih telur dengan sisa gula bubuk hingga mengembang dan kaku. Masukkan ke dalam adonan tepung sedikit demi sedikit hingga tercampur rata.
4. Masukkan adonan kedalam plastik segitiga yang telah diberi mata spuit bentuk bintang. Semprotkan adonan bentuk bunga di atas loyang datar yang telah diolesi margarin. Hias bagian atasnya dengan sukade.
5. Panggang dengan suhu 160°C selama 25 menit hingga matang dan kering. Angkat dan biarkan dingin. Simpan dalam stoples kedap udara.

i. KRIPIK LELE



Bahan :

- 500 gram daging lele, buang tulangnya.
- 2 butir telur bebek.
- 500 gram tepung tapioca.
- garam .
- minyak goreng secukupnya.

Cara Membuat :

1. Bersihkan lele, buang sirip, patil dan isi perutnya.
2. Kemudian kukus lele hingga matang. dinginkan.
3. Haluskan lele dengan dilingan daging atau bisa juga ditumbuk.
4. Campur tepung tapioka dengan air sedikit demi sedikit.
5. Setelah itu masukkan daging lele halus, telur bebek dan beri garam, gula secukupnya. Lalu aduk sampai kalis.
6. Masukkan adonan ke dalam plastik dan tutup dengan karet. Kemudian kukus hingga matang.
7. Biarkan adonan menjadi dingin, setelah itu iris tipis-tipis adonan lalu jemur hingga kering.
8. Setelah kering keripik lele pun siap untuk di goreng.

j. **KRIPIK CEKER AYAM**



Bahan :

- 1 Kg ceker ayam pedaging
- 5 Siung bawang putih
- 2 Siung bawang merah
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Bersihkan kaki ayam dan jangan lupa potong kuku-kukunya
2. Haluskan bumbunya
3. Rebuslah ceker ayam dengan air dan bumbu halus hingga lunak, kemudian tiriskan dan dinginkan
4. Jika sudah pisahkan daging dari tulangnya
5. Jemur ceker ayam dibawah sinar matahari hingga kering
6. Gorenglah ceker ayam dengan minyak hingga matang, usahakan ceker ayam terendam minyak saat menggoreng.

k. CHICKEN WITH ORANGE SAUCE**Bahan :**

- 150 g fillet dada ayam.
- ½ sdt garam.
- ½ sdt merica hitam bubuk.
- 1 sdm butter.
- 20 g Dijon mustard.
- ½ sdt rosemary

Saus:

- sdm bawang bombay, cincang halus.
- 100 ml perasan jeruk navel (jus jeruk).
- 1 sdm butter.
- 2 sdm roux.

Garnish

- 1 bh tomat ceri.
- ½ sdt rosemary.
- 5 bh daging jeruk mandarin.
- 2 iris kulit jeruk navel.
- 1 lbr daun stroberi.
- ½ bh paprika.

Cara membuat:

1. Masak ayam dalam penggorengan bergagang dengan butter selama 5-6 menit atau hingga kecoklatan. Pastikan kedua sisi berwarna kecoklatan. Menjelang matang, masukkan garam, merica hitam bubuk, dijon dan rosemary.
2. Saus: tumis bawang bombay hingga layu. Masukkan perasan jeruk navel dan masak sampai airnya tinggal seperempat. Masukkan garam, merica bubuk hitam, masak hingga mendidih sambil diaduk-aduk dan tuang roux. Setelah matang, matikan api, lalu campurkan butter.
3. Garnish: masak paprika dan kulit jeruk. Tumis daging jeruk , paprika dan tomat dengan butter selama kurang dari 1 menit agar terlihat mengilat.
4. Untuk penyajian, siram saus dalam piring saji. Lalu, hiasi saus dengan irisan jeruk navel dan daging jeruk mandarin. Letakkan steak ayam panggang di tengah saus dan di atasnya dengan tomat ceri dan daun stroberi. Lalu, taburi steak ayam panggang ini dengan rosemary. Tip: Agar daging tetap kenyal alias juicy, sebaiknya daging ayam atau sapi direndam terlebih dahulu dengan garam (rock salt) dan merica. Lalu, simpan daging dalam lemari es selama 4 hingga 6 jam. Setelah itu, barulah daging diolah menjadi masakan.

1. CHIPOTLE ASAP PANAS



Bahan :

- 4 bh ubi.
- 1 sdm minyak canola.
- ½ cangkir yogurt Greek tanpa rasa, bagi
- ½ sdt saus adobo dari chipotle chile pepper kaleng, atau gunakan ¼ sdt cabai chipotle bubuk\.
- 4 bh daun bawang, bagian putih dan hijau diiris terpisah.
- ¼ sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan oven hingga suhu 200OC. Cuci ubi sembari disikat, bersihkan bagian ujung, dan tusuk semua permukaan dengan garpu. Balur ubi dengan minyak. Taruh dalam loyang dan panggang selama 40 menit.
2. Keluarkan ubi dan biarkan hangat. Potong panjang ubi menjadi 2 bagian. Ambil bagian dalam ubi dengan sendok es krim dan taruh ke dalam mangkok kecil. Tinggalkan

daging ubi dengan ketebalan ¼ inci cm menempel pada kulit. Taruh kembali ubi pada loyang.

3. Haluskan bagian daging ubi yang berada dalam mangkok campur dengan ¼, saus adobo, bagian putih daun bawang, dan garam.
4. Sendoki adonan ke atas ubi berkulit. Tutup ubi dengan kertas aluminium dan taruh kembali pada loyang dan panggang kembali selama 7 menit, atau hingga hangat. Beri bagian atas dengan sisa yogurt dan daun bawang. Nutrisi per saji 89 kalori; 3 g protein; 2 g lemak (0 g lemak jenuh); 16 g karbo; 2 g serat; 43 mg kalsium; 1 mg besi; 119 mg sodium.

m. SUP AYAM DENGAN MI TELUR



Bahan:

- 1 tangkup daun peterseli.
- 2,5 cm jahe segar, kupas.
- 5 siung bawang putih, kupas.
- 5 bh cengkeh.
- 1 sdt peppercorns hitam.
- 28–64 ons ayam utuh.
- 4 bh wortel utuh, kupas dan rapikan.
- 2 tangkai daun seledri, rapikan.
- 2 bh lobak, kupas, rapikan
- 1 bh bawang bombay merah (tanpa dikupas), bagi dua.
- 1 sdt garam kosher.
- 8 ons mi telur kering ekstra lebar (4 ons).
- ¼ sdt air jeruk lemon.
- ¼ cangkir potongan daun dill.

Cara membuat:

1. Potong batang lobak, sajikan daunnya untuk keperluan lainnya. Taruh batang lobak dan 10 bahan lainnya dalam panci kaldu besar, bersama 12 cangkir air dingin. Masak hingga mendidih dengan menggunakan api besar.
2. Buang kotoran pada permukaan air dengan menggunakan sendok sutil. Tutup, kecilkan api hingga api sedang dan masak selama 40-50 menit, atau hingga ayam benar-benar matang.
3. Matikan api. Angkat ayam dan sisihkan. Taruh sebuah saringan di atas baskom besar dan tuang kaldu. Keluarkan wortel, seledri, dan lobak dan taruh pada talenan dan iris

menjadi potongan kecil untuk sekali makan. Buang sisa bahan lain yang ada dalam saringan. Ketika ayam telah dingin untuk dipegang, iris kasar daging ayam dan sisihkan; buang tulang dan kulit. Tuang kembali perlahan kaldu ke dalam panci, dan masak kembali dengan api besar hingga mendidih. Tambahkan mi dan masak 8–10 menit, atau hingga lunak. Angkat panci dari atas api. Tambahkan ayam, sayuran, air jeruk lemon, dan daun dill. Nutrisi per saji 271 kalori; 26 g protein; 4 g lemak (1 g lemak jenuh); 32 g karbohidrat; 4 g serat; 62 mg kalsium; 3 mg besi, 354 mg sodium.

n. Arem-Arem isi ayam



Bahan arem-arem:

- 300 gram beras.
- 800 mili santan segar.
- 2 lembar daun salam, biarkan utuh.
- 1 sdt garam.
- daun pisang untuk membungkus.
- lidi untuk menyemat.

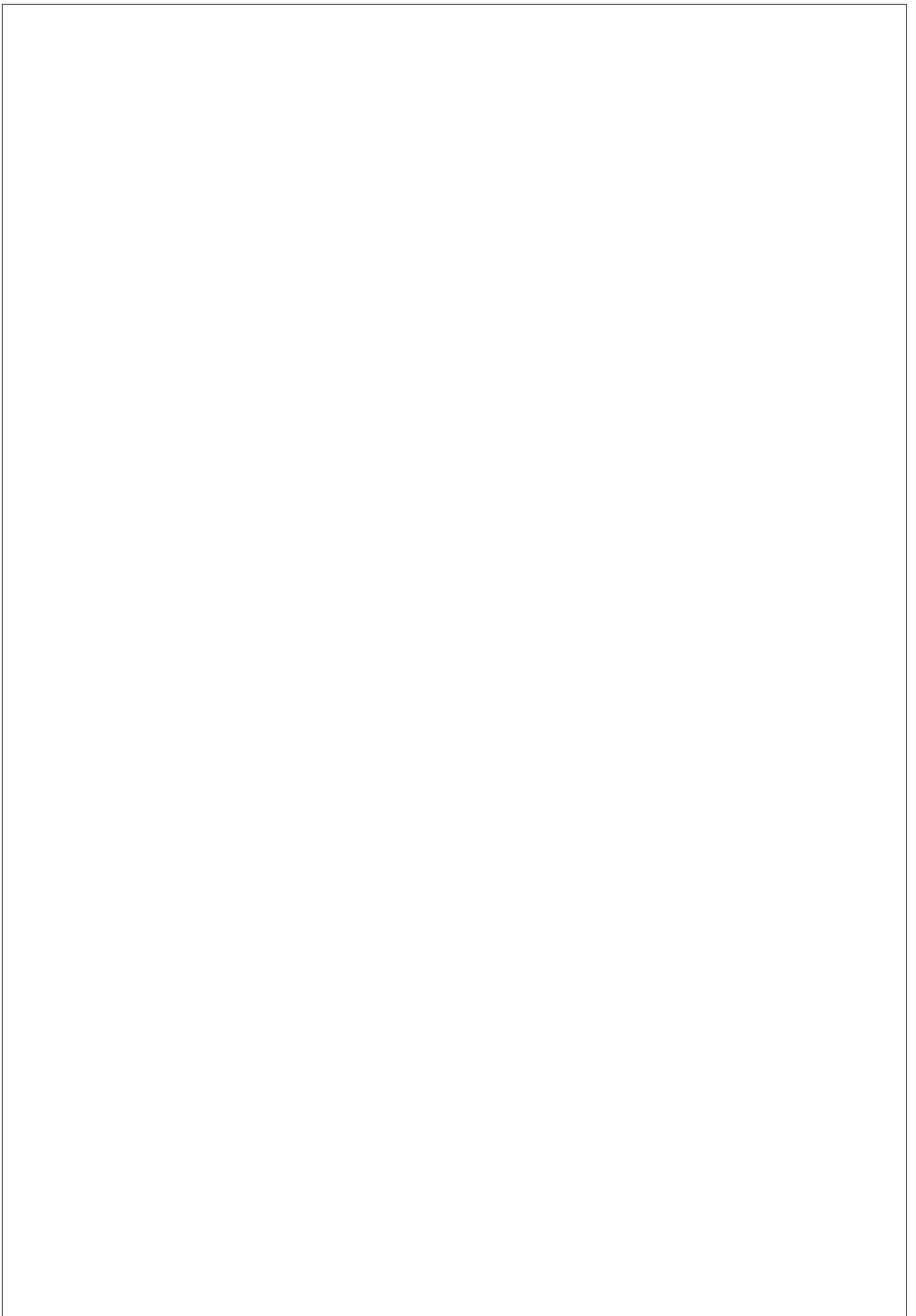
Bahan isi:

- 150 gram daging ayam.
- 200 mili santan.
- 4 siung bawang putih, haluskan.
- 4 lembar daun jeruk nipis.
- 2 butir kemiri, haluskan
- garam dan gula secukupnya.

Cara membuat arem-arem:

1. Rebus Santan, garam, dan daun salam, biarkan hingga mendidih.
2. Masukkan beras, aduk-aduk, lalu buat aron, sisihkan.
3. Bahan isi: Kukus daging ayam hingga setengah matang.
4. Sisir/cincang daging ayam hingga merata.
5. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih dan kemiri, tunggu hingga harum.
6. Masukkan daging ayam dan daung jeruk nipis, aduk merata.
7. Tuangkan santan, aduk-aduk terus hingga matang dan meresap.
8. Siapkan beberapa lembar daun pisang, isi dengan aron, pipihkan, isi dengan bahan isi, tutup, lalu bungkus dengan daun, sematkan dengan lidi.

9. Kukus di atas api sedang hingga matang.



Resep Makanan Untuk Anak Autis

Caneloni Beras

➤ Bahan

- 100 g tepung beras
- 250 ml air
- 100 ml santan
- 3 kuning telur
- 1/2 sdt garam dan 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak sayur
- 1/2 sdt garam



➤ Isi:

- 500 g ayam kampung
- 2 sdm minyak sayur
- 100 g bawang bombai
- 1/2 sdt oregano
- 1/2 sdt basil
- 250 g bayam, seduh air mendidih, tiriskan, iris halus
- 1 kuning telur, kocok lepas
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt lada bubuk

➤ Saus putih:

- 25 g minyak zaitun
- 50 g bawang bombai, cincang halus
- 25 g tepung maizena
- 1 sdt lada bubuk
- 1 sdt garam
- 250 ml susu kedelai

➤ Cara Membuat Caneloni Beras Menu Untuk Anak Autis Enak dan Sehat :

- Membuat dadar: campur tepung beras, air, santan, telur, garam dan merica bubuk, aduk rata, buat dadar dalam wajan pipih ukuran 20 cm,
- Membuat isi: panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang bombai sampai harum. Masukkan daging ayam, aduk hingga daging berubah warna, tambahkan oregano, dan basil, aduk hingga rata, masukkan bayam, kuning telur, garam dan lada, aduk rata, angkat.
- Membuat saus putih: panaskan minyak zaitun, tumis bawang bombai sampai harum, tambahkan terigu, tuang susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk. Tambahkan garam dan lada, aduk hingga matang, angkat, sisihkan. Siapkan piringan tahanan panas, tuang saus tomat di dalamnya, ratakan. Masukkan adonan isi ke dalam dadar, gulung satu persatu, susun di dalam piringan tahanan panas. Tuang saus putih, panggang selama 30 menit. Angkat.

Tauco Kangkung

➤ **Bahan**

- 2 ikat Kangkung di siangi
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 450 cc santan dari ½ butir kelapa
- 2 sdm taoco
- 5 buah cabai merah, potong serong
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula tebu
- minyak goreng secukupnya untuk menumis



➤ **Haluskan**

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt terasi

➤ **Cara memasak**

Panaskan minyak sayur lalu tumis bumbu halus hingga harum, masukkan tauco, daun

salam, lengkuas, aduk sebentar, beri santan, garam, gula, penyedap rasa, cabai merah, masak sampai mendidih dan di aduk – aduk kemudian masukkan kangkung, masak hingga matang, angkat dan siap dihidangkan.

Mie Sagu Bayam Kuah

➤ Bahan

- 400 g tepung sagu tani
- 100 g daun bayam
- 5 sdm tepung tapioka
- 1 sdt garam (secukupnya)
- 60 ml minyak sayur
- 3 sdm tepung maizena



➤ Kuah

- 2 sdm minyak sayur
- 20 g bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 100 g daging ayam, potong kecil
- 750 ml susu kedelai
- 1 sdt merica bubuk 1 sdt garam
- 100 g wortel, potong-potong
- 100 g biji jagung rebus
- 150 g brokoli, rebus

➤ Cara Membuat Mie Sagu Bayam Kuah:

- Membuat mi: campur bayam, kaldu, dan garam, haluskan dengan blender. Campur tepung sagu dan tepung tapioka, masukkan larutan bayam, aduk dan uleni hingga rata dan kalis. Giling adonan di gilingan mi dan potong lembaran mi dengan ukuran sesuai selera. Taburi dengan tepung maizena. Masak air hingga mendidih, rebus mi hingga terapung, angkat dan perciki dengan minyak dan aduk rata.
- Membuat kuah: tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu.

- Tambahkan daging ayam, aduk hingga kaku. Tuangi susu kedelai, tambahkan bumbu. Didihkan. Masukkan sayuran, didihkan kembali. Angkat.
- Taruh mi dalam mangkuk. Tuangi kuahnya. Sajikan hangat.

Membuat Tempe Bersaus

➤ bahan

- 300 gr tempe, kukus, haluskan
- 1/4 bh bawang bombai cincang halus, tumis sampai harum
- 1/2 sdt kecap manis
- 1/2 sdt kecap inggris
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubu
- minyak untuk menggoreng



➤ Bahan Saus Tempe:

- 1/4 bh bawang bombai, cincang halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/2 sdm tepung terigu
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/4 sdt pala bubuk
- 3/4 sdt kecap manis
- 1/4 sdt kecap inggris

➤ Cara Membuat Tempe Bersaus:

- Aduk tempe, bawang bombai tumis, kecap manis, kecap inggris, garam dan merica, masukkan putih telur, aduk rata, bentuk bulat pipih. Goreng sampai matang, sisihkan.
- Buat saus, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum. Masukkan tepung terigu, aduk hingga menggumpal. Tuang kaldu sedikit-sedikit sambil diaduk rata.
- Beri garam, merica, pala, kecap manis dan kecap inggris, aduk hingga meletup-letup.
- Tuang ke atas tempe, sajikan selagi hangat.

Resep Jus Booster

➤ Bahan Jus Booster:

- 4 bh wortel
- 10 lbr daun bayam
- 2 tkg selederi
- 1/2 ruas jari jahe
- 100 ml air jeruk manis



➤ Cara Membuat Jus Booster :

- Masukkan semua bahan dalam blender, haluskan, kemudian tuang dalam gelas.
- Sajikan segera.

Memasak Tumis Jagung Muda:

➤ Bahan

- 100 gr jagung muda, belah 2 memanjang
- 100 gr udang kupas
- 2 cabe besar, iris memanjang
- 1/4 bawang bombay, iris memanjang
- 2 bawang putih, geprek, cincang



- 50-75 ml kaldu ayam
- garam
- gula pasir
- merica
- 1 sdm minyak, untuk menumis

➤ **Cara membuat Tumis Jagung Muda :**

- Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
- Masukkan udang, aduk hingga berubah warna.
- Tambahkan cabe dan jagung muda.
- Tuang kaldu ayam dan bumbu.
- Masak sebentar dengan api besar, sampai jagung muda cukup matang.

1. (Jaga jangan sampai terlalu layu)

Brokoli Tumis Cabe Kering

➤ **Bahan**

- 500 gr brokoli
- 7 buah cabe kering
- 2 sendok makan saos tiram
- 1/2 sendok teh kaldu ayam bubuk
- 3 siung bawang putih
- 5 sendok makan air
- Minyak sayur secukupnya untuk menumis



➤ **Cara memasak**

Potong-potong brokoli sesuai kuntumnya, rendam dalam air garam selama 5 menit dan tiriskan. Panaskan minyak sayur lalu tumis bawang putih dan cabe merah kering yang telah di cincang halus hingga harum, tuangkan sedikit air. Masukkan brokoli, saos tiram dan kaldu ayam bubuk. Aduk-aduk hingga brokoli matang. Angkat siap di sajikan.

Tumis Tempe Cincang Daun Melinjo

➤ Bahan-bahan/bumbu-bumbu

- 150 gram tempe, dibakar, dicincang kasar
- 25 gram teri nasi, digoreng
- 10 gram daun melinjo, diiris
- 2 siung bawang putih, diiris
- 5 butir bawang merah, diiris
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 buah cabai merah besar, diiris serong
- 3/4 sendok teh garam
- 3/4 sendok teh gula merah
- 100 ml air
- 1 1/2 sendok makan minyak untuk menumis



➤ Cara Pengolahan Tumis Tempe Cincang Daun Melinjo:

- Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Masukkan cabai merah. Aduk sampai setengah layu.
- Masukkan tempe dan daun melinjo. Aduk rata. Tambahkan garam dan gula merah. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang.
- Masukkan teri. Aduk rata. Angkat dan sajikan.

Tempe Cabai Hijau Kecap

➤ **Bahan-bahan**

- 300 gram tempe, dipotong kotak 1 1/2 x 1 1/2 cm, digoreng
- 3 buah cabai hijau besar, dipotong 1 cm
- 10 buah petai, dibelah dua
- 2 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 buah tomat, dipotong-potong
- 2 sendok makan kecap manis
- 1 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 1/4 sendok teh gula jangung
- 200 ml air
- 2 sendok makan minyak untuk menumis



➤ **Bumbu Iris Tempe Cabai Hijau Kecap:**

- 8 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih

➤ **Cara Membuat Tempe Cabai Hijau Kecap:**

- Panaskan minyak. Tumis bumbu iris sampai harum. Tambahkan cabai hijau, petai, daun salam, dan lengkuas. Aduk rata.
- Masukkan tomat. Aduk sampai layu. Tambahkan tempe. Aduk rata.
- Masukkan kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk sampai terbalut bumbu.
- Tuang air. Masak sampai matang dan meresap.

Sup Sarang Bihun Jagung

➤ **Bahan I**

- 300 ml Kaldu Ayam
- 1/2 sdt Garam
- 100 g Bihun Jagung
- 50 g Tepung Sagu



➤ **Bahan:**

- 2 sdm Mentega
- 3 sdm Tepung singkong
- 400 ml susu kedelai
- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm Minyak Sayur
- 1/2 sdt merica bubuk

➤ **Cara Membuat sup sarang bihun jagung:**

- Rebus kaldu garam hingga mendidih.
- Masukkan bihun jagung hingga mengembang, menyerap dan cukup matangnya.
- Angkat tiriskan.
- Tambahkan tepung singkong, aduk hingga rata.
- Bentuk adonan menjadi bulatan sambil beri air.
- Kukus 5-10 menit, angkat, sisihkan.
- Tumis bawang putih hingga kekuningan, asukan mentega. Aduk hingga larut.
- Tambahkan tepung, aduks hingga tepung tidak berbau.
- Masukkan susu sedikit demi sedikit, sambil aduk hingga habis.\
- Letakan beberapa gulung bihun jagung dalam mangkuk kemudian siram dengan kuah kental.
- Sajikan hangat.

Bubur Ayam Oriental

➤ **Bahan**

- 250 gr beras, cuci bersih
- 1000 ml air
- 750 gr ayam kampung
- 1/2 sdt merica bubuk
- 4 siung bawang putih, memarkan
- Seruas jari jahe, memarkan
- 1 sdt garam (secukupnya)
- 5 btr telur ayam kampung
- 2 sdm minyak goreng



➤ **Pelengkap Bubur Ayam Oriental**

- 5 cakwe, siap pakai, iris halus
- 2 sdm daun bawang iris
- 1 sdm bawang goreng
- 2 sdm kecap asin (secukupnya)

➤ **Cara Membuat Bubur Ayam Oriental :**

- Rebus ayam dengan 1 liter air dan sedikit garam. Setelah matang, angkat lalu tiriskan. Lepaskan daging ayam dari tulang, potong berbentuk dadu atau disuwir-suwir, sisihkan.
- Tumis bawang putih dan jahe dengan minyak panas sampai harum, masukkan beras, merica, aduk rata selama 3 menit, angkat dari api.
- Masukkan tumisan beras ke dalam sisa air rebusan ayam (kaldu), masak hingga menjadi bubur.
- Masukkan potongan daging ayam rebus, merica, dan garam.
- Siapkan mangkok, pecahkan telur lalu letakkan dalam mangkok. Tuang bubur panas-panas di atas telur. Taburi irisan cakwe, daun bawang/tongcay, bawang goreng dan kecap asin kalau kurang asin.
- Sajikan selagi panas.

Capcay Kuah

➤ **Bahan**

- 50 gr wortel, iris serong tipis
- 100 gr kembang kol, iris per kuntumnya
- 100 gr daun kol, iris 3x3 c
- 100 gr jamur merang, belah dua tiap kuntumnya
- 100 gr sawi putih, iris 2 cm
- 100 gr udang segar yang sudah kupas
- 5 batang daun bawang, iris 2 cm
- 5 batang seledri, iris 2 cm
- 6 batang sawi hijau, iris 2 cm
- 6 batang buncis, iris 2 cm
- 2 buah tomat, potong menjadi 4 bagian
- 200 ml air



➤ **Bumbu**

- 2 siung bawang putih, geprek
- 1 sdm minyak wijen
- 1 sdt lada bubuk
- 3 sdm saus tomat
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir

➤ **Cara membuat**

- Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan minyak wijen, saus tomat. Tumis udang dan ayam hingga berubah warna.
- Masukkan semua sayuran, tumis hingga sedikit layu. Masukkan air, garam, merica bubuk, dan gula.
- Masak hingga sayuran matang. Sajikan hangat.

Tempe Bacem

➤ **Bahan**

- 4 papan tempe dipotong persegi
- 3 siung bawang putih dimemarkan
- 3 siung bawang merah dimemarkan
- 1 ruas lengkuas dimemarkan
- 1 ruas jahe dimemarkan
- 1 batang sere
- 3 lb daun salam
- 1/2 cangkir asam jawa yang telah dicairkan
- 1/2 kg gula merah
- 2 sdm kecap manis
- 2 sdm garam



➤ **Cara memasak**

Potongan tempe sesuai selera anda, di rebus bersamaan bumbu dalam 4 liter air hingga mendidih hingga airnya asat dan bumbu meresap. Setelah air mengering angkat dan tiriskan tempe. Kemudian goreng tempe sesaat sebelum disajikan, goreng hingga coklat keemasan.

Bayam Kuah Jamur dan Jagung

➤ **Bahan**

- 2 ikat bayam di siangi
- 150 gr jamur padi
- Jagung manis
- 35 gr taoge
- 4 siung bawang putih, iris-iris
- 2 sdm saus tiram
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt lada bubuk
- ½ sdt penyedap, jika suka



- ½ sdt kaldu ayam
- 500 cc air
- Minyak goreng secukupnya untuk menumis

➤ **Cara memasak**

Panaskan minyak sayur kemudian tumis bawang putih hingga harum, tambahkan air kaldu ayam. Masukkan jamur, jagung manis secukupnya, selang 3 menit lalu masukkan kembali bayam, taoge, saus tiram, lada, garam, penyedap rasa. Aduk rata, angkat dan siap di hidangkan hangat-hangat.

Capcay

➤ **Bahan**

- 500 gr kembang kol di siangi sesuai kuntum
- 100 gram sawi putih di iris tipis
- 5 buah jagung muda (baby corn / Jagung kecil)
- 2 buah wortel di iris serong
- 5 buah ampela ayam, iris dadu
- 5 buah bakso tahu, iris-iris ukuran sedang
- 1 butir bawang Bombay, iris sedang
- 1 batang daun bawang potong-potong 2 cm
- 1 siung bawang putih, memarkan
- Garam dan lada secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- kecap asin secukupnya



➤ **Cara memasak**

Bawang putih ditumis hingga harum, Tambahkan sedikit air, garam, lada dan kecap asin. Masukkan potongan ampela dan bakso. Aduk sebentar. Tambahkan irisan wortel dan jagung. Tunggu sebentar agak empuk. Lalu masukkan kembang kol, bawang Bombay, sawi putih, dan daun bawang . Tambahkan pula bumbu penyedap. Aduk-aduk sebentar jangan terlalu matang/lembek. Angkat dan hidangkan.

Sayur Bunga Pepaya

➤ Bahan

- 1/2 kg bunga pepaya yang telah dibuang batangnya
- 5 ikat daun kemangi ambil daunnya saja
- 2 btg sereh
- 4 lbr daun jeruk
- 2 btg daun bawang potong-potong
- 350 cc santan dari ¼ butir kelapa
- 2 sendok teh ketumbar bubuk
- Minyak secukupnya



➤ Haluskan (kasar)

- 7 bh cabe rawit atau sesuai selera
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 cm jahe
- 1 sdt garam

➤ Cara memasak

Rendam Bunga pepaya dalam air diberi garam sedikit selama 1 jam. kemudian buang airnya dan saring bunga pepaya dan diperas, kemudian masak bunga pepaya dengan air mendidih, sampai empuk di tiriskan dan sisihkan . panaskan minyak tumis bahan ditumbuk kasar sampai harum, masukkan sereh, daun jeruk dan daun bawang lalu santan, ketumbar bubuk kemudian masukan bunga pepaya terakhir masukkan kemangi masak hingga layu, angkat dan hidangkan.

Biji Salak

➤ **Bahan:**

- 100 gram tepung beras
- 100 gram kentang kukus, haluskan
- 50 gram tepung kanji
- 1/2 sendok makan garam
- 1.000 ml air rebus bersama
- 2 lembar daun pandan

➤ **Bahan kuah:**

- 200 gram gula merah
- 50 gram gula pasir
- 300 ml air
- 250 ml santan sedang

➤ **Cara membuat:**

- Ñ Campur tepung beras, kentang kukus, tepung kanji dan garam. Aduk rata hingga dapat dibentuk. bentuk oval kecil.
- Ñ Rebus dalam air mendidih (yang sudah direbus bersama daun pandan) hingga terapung. Angkat dan tiriskan.
- Ñ Untuk kuah, rebus air bersama gula merah dan gula pasir hingga gula larut. Saring.
- Ñ Rebus kembali lalu tambahkan santan. Masak hingga mendidih. Masukkan adonan biji salak yang sudah direbus ke dalamnya. Hidangkan hangat

Cenil

➤ **Bahan :**

- 500 gr tepung sagu
- 800 ml air
- 1 sdt garam
- 150 gr gula pasir
- Daun pandan

- 1/2 sdt pewarna merah
- 1/2 sdt pewarna hijau

➤ **Kinca**

- 200 gr gula merah
- 1/4 sdt garam
- 1 lembar daun pandan
- 150 ml air
- Pelengkap :
 - 1/2 buah kelapa muda parut panjang
 - 1/4 sdt garam
 - 1 lembar daun pandan
 - 100 gr gula pasir

➤ **Cara Membuat :**

- Aduk rata tepung sagu bersama garam dan gula pasir, tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk rata. Bagi dua adonan, satu beri warna merah dan satu beri warna hijau, ratakan.
- Rebus masing-masing adonan hingga bening, angkat.
Tuang dalam loyang yang dialas plastik, ratakan hingga tebal 1 1/2 c, dinginkan, potong sebesar 2 x 2 cm.
- Campur kelapa muda dengan garam, aduk rata, tambahkan daun pandan, kukus hingga matang.
- Kinca : rebus gula merah, air, garam dan daun pandan dengan api kecil hingga mendidih, angkat, saring.
- Sajikan canil merah dan hijau dengan kelapa parut, gula pasir, dan tuang kinca.

Sawut Singkong

➤ **Bahan :**

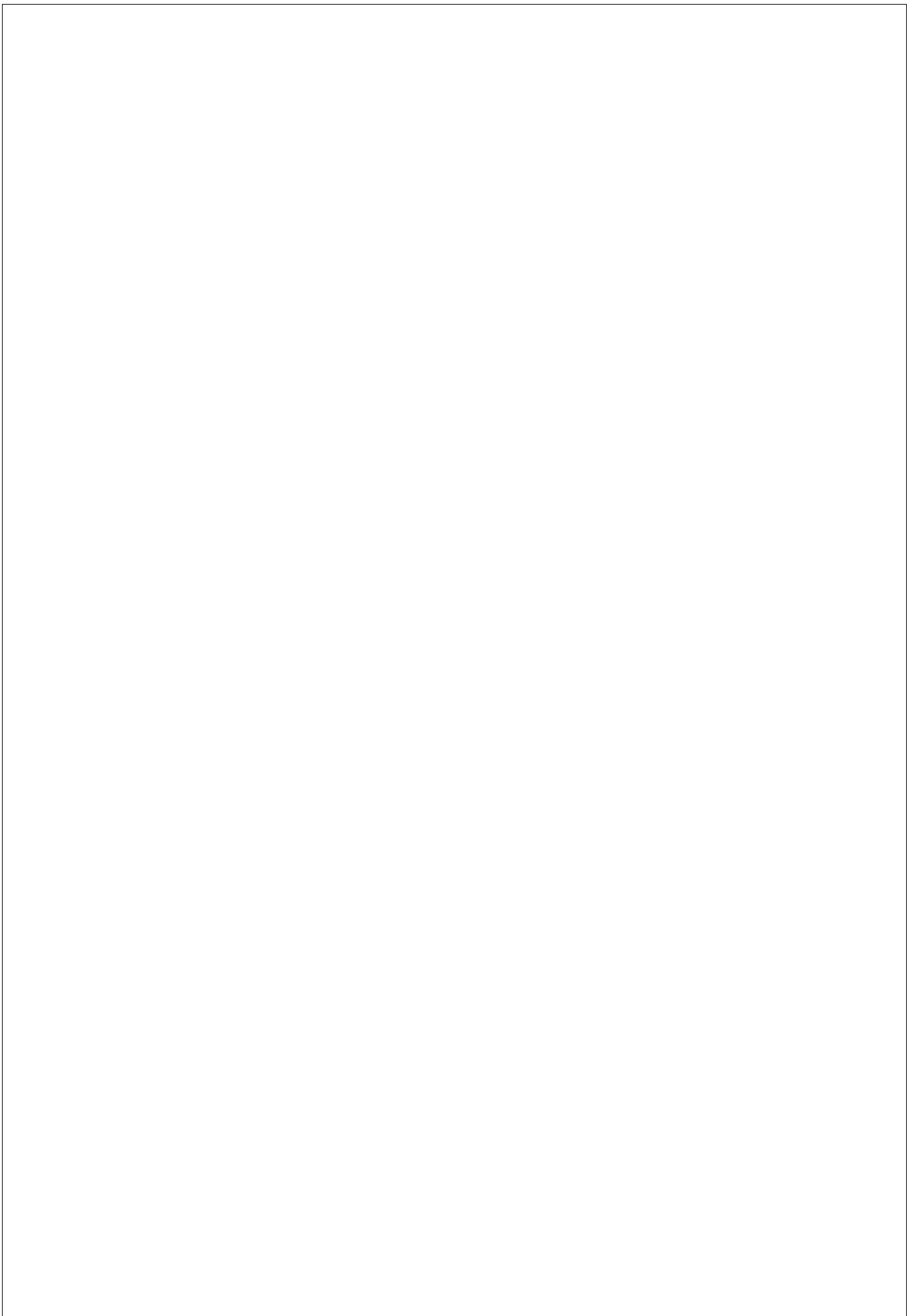
- 500 gr singkong
- 150 gr gula pasir
- 1/2 sdt garam
- 2 lembar daun pandan

➤ **Pelengkap :**

- 1/2 buah kelapa muda, parut panjang
- 1/4 sdt garam
- 1 lembar daun pandan
- 50 gr gula pasir

➤ **Cara Membuat :**

- Kupas singkong, cuci bersih, parut kasar dengan parutan sawut, aduk bersama garam dan gula pasir.
- Masukkan dalam dandang yang telah dipanaskan, tambahkan daun pandan, kukus hingga matang.
- Keluarkan dari dandang, tuang di atas loyang yang telah dialas daun pisang, ratakan atasnya sambil ditekan-tekan agar padat, dinginkan, potong-potong 2 x 2 cm.
- Campur kelapa muda dengan garam, aduk rata tambahkan daun pandan, kukus hingga matang, angkat.
- Sajikan sawut singkong dengan kelapa parut dan taburi gula pasir.



Makanan Untuk Anak Autis

A. Makanan yang dilarang untuk anak autis:

1. menghindari gluten,
2. kasein,
3. penambah makanan (food additives) seperti MSG,
4. pewarna makanan,
5. dan gula sintetis aspartame,
6. juga tidak makanan yang berbahan dasar dari kacang-kacangan (kedelai, kacang tanah dll) dan bahan hasil fermentasi.

B. Makanan yang baik untuk anak autisme adalah:

1. Tidak mengandung gluten. Misal, beras, singkong, ubi, talas, jagung, tepung beras dan bihun. Hindari terigu, mie, roti, cake, pasta, havermut dan buskuit.
2. Tidak mengandung kasein seperti daging dan ikan segar, unggas, telur, dan protein nabati seperti tahu dan tempe. Hindari, susu, keju, es krim, mentega dan yoghurt, makanan ini berkasein.
3. Tidak mengandung food additive
4. Banyak mengandung serat seperti sayur dan buah-buahan

C. Resep makanan

CAPCAY

Bahan

- 500 gr kembang kol di siangi sesuai kuntum
- 100 gram sawi putih di iris tipis
- 5 buah jagung muda (baby corn / Jagung kecil)



- 2 buah wortel di iris serong
- 5 buah ampela ayam, iris dadu
- 5 buah bakso tahu, iris-iris ukuran sedang
- 1 butir bawang Bombay, iris sedang
- 1 batang daun bawang potong-potong 2 cm
- 1 siung bawang putih, memarkan
- Garam dan lada secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- kecap asin secukupnya



Cara memasak

Bawang putih ditumis hingga harum, Tambahkan sedikit air, garam, lada dan kecap asin. Masukkan potongan ampela dan bakso. Aduk sebentar. Tambahkan irisan wortel dan jagung. Tunggu sebentar agar empuk. Lalu masukkan kembang kol, bawang Bombay, sawi putih, dan daun bawang. Tambahkan pula bumbu penyedap. Aduk-aduk sebentar jangan terlalu matang/lembek. Angkat dan hidangkan.

DADAR GULUNG ISI

Bahan Kulit:

- 100 g tepung beras
- 25 g tepung tapioka
- 1 btr telur ayam
- 200 ml santan
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm minyak jagung

Bahan Isi:

- 2 sdm minyak jagung
- 2 sdm bawang bombai cincang

- 2 siung bawang putih, cincang
- 200 g daging ayam giling
- 2 bh tomat merah, cincang
- 100 g wortel, iris dadu kecil
- 1/2 bh paprika hijau, iris dadu
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt oregano

Bahan Saus:

- 1 sdm minyak zaitun
- 1 sdm tepung beras
- 150 ml susu kedelai
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt garam

Cara Membuat:

1. Buat kulit: Campur tepung beras, tepung tapioka, dan telur. Aduk rata. Masukkan santan sedikit demi sedikit, aduk rata. Panaskan wajan datar antilekat, tuang sedikit minyak, dan buat dadar tipis hingga adonan habis.
2. Buat isi: Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum, masukkan daging dan tomat, tumis sejenak. Masukkan wortel, paprika, bumbu lain dan air. Masak hingga kering.
3. Buat saus: Panaskan minyak, masukkan tepung beras, aduk. Tuang susu kedelai sedikit demi sedikit, aduk dan tambahkan bumbu. Angkat.
4. Isi setiap lembar dadar dengan tumisan isi, lalu gulung. Tata di pinggan tahan panas, tuang saus di atasnya.
5. Panaskan oven, panggang dadar gulung isi hingga kuning keemasan.

Bolu Mangga dan Madu

Bahan :

- 50 gram margarine
- 3 butir kuning telur
- 2 sdm madu kental
- $\frac{3}{4}$ sdt baking powder
- $\frac{3}{4}$ sdt soda kue
- 50 gram tepung gula
- 100 gram tepung ubi jalar
- 110 gram tepung jagung
- 30 gram tepung almond (bisa diganti susu kedelai bubuk)
- 100 ml jus mangga
- 3 putih telur (kocok sampai kaku di mangkuk terpisah)
- Manisan mangga kering secukupnya. (dicincang kasar)



Cara membuat:

1. Campur jadi satu semua bahan tepung, lalu ayak.
2. Kocok dengan kecepatan tinggi, margarine, kuning telur dan madu. Ubah mixer ke kecepatan sedang, lalu Masukkan adonan tepung sedikit demi sedikit bergantian dengan jus mangga.
3. Masukkan adonan putih telur, sedikit demi sedikit sambil di aduk sampai rata.
4. Masukkan adonan ke kertas cup cake sampai setengah penuh. Tambahkan potongan manisan mangga . Panggang sampai matang

5. Olesi bagian atas bolu dengan madu dan hias sesuai selera.

Mie Sagu Bayam Kuah

Bahan Memasak Mie Sagu Bayam Kuah:

- 400 g tepung sagu tani
- 100 g daun bayam
- 150 ml kaldu ayam
- 5 sdm tepung tapioka
- 1 sdt garam (secukupnya)
- 60 ml minyak sayur
- 3 sdm tepung maizena



Kuah:

- 2 sdm minyak sayur
- 20 g bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 100 g daging ayam, potong kecil
- 750 ml susu kedelai
- 1 sdt merica bubuk 1 sdt garam
- 100 g wortel, potong-potong
- 100 g biji jagung rebus
- 150 g brokoli, rebus

Cara Membuat Mie Sagu Bayam Kuah:

- Membuat mi: campur bayam, kaldu, dan garam, haluskan dengan blender. Campur tepung sagu dan tepung tapioka, masukkan larutan bayam, aduk dan uleni hingga rata dan kalis. Giling adonan di gilingan mi dan potong lembaran mi dengan ukuran sesuai selera. Taburi dengan tepung maizena. Masak air hingga

mendidih, rebus mi hingga terapung, angkat dan perciki dengan minyak dan aduk rata.

- Membuat kuah: tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu.
- Tambahkan daging ayam, aduk hingga kaku. Tuangi susu kedelai, tambahkan bumbu. Didihkan. Masukkan sayuran, didihkan kembali. Angkat.
- Taruh mi dalam mangkuk. Tuangi kuahnya. Sajikan hangat.

Mini 'brownies'

Bahan brownies :

- 1 sdm penuh margarine
- 2 sdm madu (temperature lemari es, jadi agak kental)
- 1 buah pisang ambon ukuran sedang (haluskan)*
- 2 sdm minyak zaitun

Bahan tepung:

- 1 sdm penuh maizena
- 2 sdm penuh tepung almond organic (bisa diganti susu kedelai bubuk)
- 50 gram tepung gula
- 3 sdm penuh coklat bubuk (bebas dairy dan bebas gluten)
- ½ sdt baking powder (cari yang gluten free)
- ½ sdt soda kue
- 150 gram corn flakes atau rice krispies rasa coklat (bebas gluten dan bebas dairy, kalau aku biasanya pake peebles atau enviro kids)



Cara membuat:

1. Campur jadi satu margarin, madu, pisang dan minyak zaitun, lalu kocok sampai lembut dan rata.
2. Campur semua bahan tepung, lalu ayak, campurkan sedikit demi sedikit ke adonan no 1 sambil di kocok (kecepatan rendah) sampai rata.

3. Masukkan cereal sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai rata.
4. Tuang ke cetakan kecil kecil yang sudah diolesi minyak.
5. Panggang dengan panas 180 C sampai matang. 15 – 20 menit
6. keluarkan lalu tunggu sampai dingin baru di hias.

** Puree pisang ambon sebagai pengganti telur, bisa gunakan jenis buah lain, rasa manis buah yang digunakan disesuaikan dengan jumlah pemakaian gula/madu.*

Kentang Lapis Daging Giling

Bahan :

- 400 gr kentang kukus, dipotong bulat tebal 1/2cm
- 2 butir telur
- 1,5 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 3/4 sdt pala bubuk
- 1/2 sdt gula pasir
- 200 ml air kaldu ayam

Bahan isi:

- 1/2 buah bawang bombay, dicincang halus
- 100 gr daging giling
- 100 gr wortel dipotong kotak,direbus
- 50 gr buncis, dipotong bulat, direbus
- 1,5 sdt garam
- 3/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt gula pasir
- 1 batang daun bawang, diiris halus
- 1 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Isi: panaskan minyak. Tumis bawang bombay sampai harum. Tambahkan daging giling. Aduk sampai berubah warna
2. Masukkan wortel, buncis, garam, merica bubuk dan gula pasir. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang. Aduk rata. Angkat dan sisihkan
3. Tata sebagian kentang di dasar pinggan tahan panas sedikit menumpuk tanpa dioles margarin.
4. Tuang bahan isi. Tata lagi sisa kentang di atasnya menutupi bahan isi
5. Kocok lepas telur, garam, merica bubuk, pala bubuk dan gula pasir. Tuang air kaldu ayam sambil dikocok rata.
6. Tuang keatas kentang sampai terendam.
7. Letakkan di loyang yang diberi sedikit air. Oven 45 menit dengan suhu 170 derajat celcius sampai matang.

CANE BERAS

Bahan Dadar Untuk Anak Autis Enak dan Sehat Cane Beras :

- 100 g tepung beras
- 250 ml air
- 100 ml santan
- 3 kuning telur
- 1/2 sdt garam dan 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak sayur
- 1/2 sdt garam



Isi:

- 500 g daging sapi giling
- 2 sdm minyak sayur
- 100 g bawang bombai
- 1/2 sdt oregano
- 1/2 sdt basil
- 250 g bayam, seduh air mendidih, tiriskan, iris halus

- 1 kuning telur, kocok lepas
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt lada bubuk

Saus putih:

- 25 g minyak zaitun
- 50 g bawang bombai, cincang halus
- 25 g tepung maizena
- 1 sdt lada bubuk
- 1 sdt garam
- 250 ml susu kedelai

Cara Membuat Caneloni Beras Sehat :

- Membuat dadar: campur tepung beras, air, santan, telur, garam dan merica bubuk, aduk rata, buat dadar dalam wajan pipih ukuran 20 cm,
- Membuat isi: panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang bombai sampai harum. Masukkan daging, aduk hingga daging berubah warna, tambahkan oregano, dan basil, aduk hingga rata, masukkan bayam, kuning telur, garam dan lada, aduk rata, angkat.
- Membuat saus putih: panaskan minyak zaitun, tumis bawang bombai sampai harum, tambahkan terigu, tuang susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk. Tambahkan garam dan lada, aduk hingga matang, angkat, sisihkan. Siapkan piring tahan panas, tuang saus tomat di dalamnya, ratakan. Masukkan adonan isi ke dalam dadar, gulung satu persatu, susun di dalam piring tahan panas. Tuang saus putih, panggang selama 30 menit. Angkat.

ONE SPOT VIEW

Bahan:

- 2 bh wortel, iris lonjong
- 3 bh ubi jalar, kupas, iris dadu
- 50 g brokoli, petik-petik



- 3 siung bawang putih, memarkan
- 250 g jamur padi, belah dua
- 600 g daging has dalam, iris dadu
- 2 sdm air jeruk lemon
- 1 sdm tepung sagu tani, larutkan ke dalam 100 ml air hangat
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt oregano
- 1/2 sdt jintan

Cara Memasak:

- Campur semua bahan, letakkan dalam pinggan tahan panas, dan panggang hingga matang.

TEMPE CABAI HIJAU KECAP

Bahan-bahan

- 300 gram tempe, dipotong kotak 1 1/2 x 1 1/2 cm, digoreng
- 3 buah cabai hijau besar, dipotong 1 cm
- 10 buah petai, dibelah dua
- 2 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 buah tomat, dipotong-potong
- 2 sendok makan kecap manis
- 1 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 1/4 sendok teh gula jangung
- 200 ml air
- 2 sendok makan minyak untuk menumis



Bumbu Iris Tempe Cabai Hijau Kecap:

- 8 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara Membuat Tempe Cabai Hijau Kecap:

- Panaskan minyak. Tumis bumbu iris sampai harum. Tambahkan cabai hijau, petai, daun salam, dan lengkuas. Aduk rata.
- Masukkan tomat. Aduk sampai layu. Tambahkan tempe. Aduk rata.
- Masukkan kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk sampai terbalut bumbu.
- Tuang air. Masak sampai matang dan meresap

SUP SARANG BIHUN JAGUNG

Bahan I

- 300 ml Kaldu Ayam
- 1/2 sdt Garam
- 100 g Bihun Jagung
- 50 g Tepung Sagu



Bahan:

- 2 sdm Mentega
- 3 sdm Tepung singkong
- 400 ml susu kedelai
- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm Minyak Sayur
- 1/2 sdt merica bubuk

Cara Membuat sup sarang bihun jagung:

- Rebus kaldu garam hingga mendidih.
- Masukkan bihun jagung hingga mengembang, menyerap dan cukup matangnya.
- Angkat tiriskan.
- Tambahkan tepung singkong, aduk hingga rata.
- Bentuk adonan menjadi bulatan sambil beri air.
- Kukus 5-10 menit, angkat, sisihkan.
- Tumis bawang putih hingga kekuningan, asukan mentega. Aduk hingga larut.
- Tambahkan tepung, aduks hingga tepung tidak berbau.
- Masukkan susu sedikit demi sedikit, sambil aduk hingga habis.\

- Letakan beberapa gulung bihun jagung dalam mangkuk kemudian siram dengan kuah kental.
- Sajikan hangat.

TUMIS JAGUNG MUDA

Bahan

- 100 gr jagung muda, belah 2 memanjang
- 100 gr udang kupas
- 2 cabe besar, iris memanjang
- 1/4 bawang bombay, iris memanjang
- 2 bawang putih, geprek, cincang
- 50-75 ml kaldu ayam
- garam
- gula pasir
- merica
- 1 sdm minyak, untuk menumis



Cara membuat Tumis Jagung Muda :

- Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
- Masukkan udang, aduk hingga berubah warna.
- Tambahkan cabe dan jagung muda.
- Tuang kaldu ayam dan bumbu.
- Masak sebentar dengan api besar, sampai jagung muda cukup matang.
(Jaga jangan sampai terlalu layu)

TUMIS TEMPE CINCANG DAUN MELINJO

Bahan-bahan/bumbu-bumbu

- 150 gram tempe, dibakar, dicincang kasar
- 25 gram teri nasi, digoreng
- 10 gram daun melinjo, diiris
- 2 siung bawang putih, diiris
- 5 butir bawang merah, diiris



- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 buah cabai merah besar, diiris serong
- 3/4 sendok teh garam
- 3/4 sendok teh gula merah
- 100 ml air
- 1 1/2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara Pengolahan Tumis Tempe Cincang Daun Melinjo:

- Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Masukkan cabai merah. Aduk sampai setengah layu.
- Masukkan tempe dan daun melinjo. Aduk rata. Tambahkan garam dan gula merah. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang.
- Masukkan teri. Aduk rata. Angkat dan sajikan.

GETUK IRENG

Bahan

- 500 gr tepung gablek
- 700 ml air
- 50 grmerang, bakar, tumbuk
- 150 gr gula pasir
- 1/4 sdt garam
- 1/2 buah kelapa muda, parut panjang
- 1/4 sdt garam
- 1 lembar daun pandan
- 50 gr gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus air bersama merang hingga mendidih, angkat, saring, sisihkan.
2. Aduk rata tepung gablek bersama gula pasir dan garam, tuangi air merang sedikit demi sedikit hingga dapat diuleni, ratakan

3. Masukkan dalam dandang yang telah dipanaskan, kukus hingga matang.
4. Keluarkan dari dandang, letakkan dalam loyang yang telah dialas daun pisang, ratakan, giling hingga tebal 1 1/2 cm, dinginkan, potong-potong sebesar 2 x 2 cm.
5. Campur kelapa muda dengan garam hingga rata, tambahkan daun pandan, kukus hingga matang, angkat.
Sajikan getuk ireng dengan kelapa muda dan taburi gula pasir.

MAKANAN BAGI ANAK AUTIS

1. Cake Singkong



Bahan:

- 1/2 kg singkong, parut halus
- 4 btr telur/ No Egg sebagai pengganti telur
- 1/2 cup kelapa parut
- 100 gr minyak jagung
- ½ cup gula buah
- 1/2 sdt garam
- 2 lbr daun pandan
- 4 lbr daun suji
- 1/4 cup air
- 2-3 genggam almond atau kenari panggang, remukkan kasar

Cara membuat:

1. Blender halus daun pandan, daun suji dan air
2. Saring daun yang sudah diblender dan campurkan airnya ke dalam parutan singkong, lalu aduk rata.
3. Peras parutan singkong hingga tiris
4. Campurkan kelapa dan garam ke dalam singkong dan aduk rata
5. Siapkan dandang/kukusan di atas kompor dengan api besar
6. Oles dasar loyang 20x20x5cm dengan sedikit minyak jagung, lalu lapiasi dg kertas roti atau plastik tahan panas.
7. Kocok dengan kecepatan tinggi telur/ no egg dan gula buah hingga mengembang tinggi, putih dan kental. Matikan mixer.
8. Masukkan campuran singkong ke dalam telur/ no egg perlahan, aduk balik dengan spatula hingga rata.
9. Masukkan minyak jagung sedikit-sedikit sambil diadukbalik hingga rata.
10. Tuang ke loyang, ratakan. Taburkan dengan almond/kenari panggang.
11. Kukus kue 30 menit, lalu tes tusuk. Bila kurang matang bisa ditambah waktu pengukusannya.

12. Angkat dan biarkan dingin. Potong-potong.

2. Mie Sagu Bayam Kuah

Bahan:

- 400 g tepung sagu tani
- 100 g daun bayam
- 150 ml kaldu ayam
- 5 sdm tepung tapioka
- 1 sdt garam (secukupnya)
- 60 ml minyak sayur
- 3 sdm tepung maizena



Kuah:

- 2 sdm minyak sayur
- 20 g bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 100 g daging ayam, potong kecil
- 750 ml susu kedelai
- 1 sdt merica bubuk 1 sdt garam
- 100 g wortel, potong-potong
- 100 g biji jagung rebus
- 150 g brokoli, rebus

Cara Membuat:

- Membuat mi: campur bayam, kaldu, dan garam, haluskan dengan blender. Campur tepung sagu dan tepung tapioka, masukkan larutan bayam, aduk dan uleni hingga rata dan kalis. Giling adonan di gilingan mi dan potong lembaran mi dengan ukuran sesuai selera. Taburi dengan tepung maizena. Masak air hingga mendidih, rebus mi hingga terapung, angkat dan perciki dengan minyak dan aduk rata.
- Membuat kuah: tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu.
- Tambahkan daging ayam, aduk hingga kaku. Tuangi susu kedelai, tambahkan bumbu. Didihkan. Masukkan sayuran, didihkan kembali. Angkat.
- Taruh mi dalam mangkuk. Tuangi kuahnya. Sajikan hanga

3. Caneloni Beras

Bahan:



- 100 g tepung beras
- 250 ml air
- 100 ml santan
- 3 kuning telur
- 1/2 sdt garam dan 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak sayur
- 1/2 sdt garam

Isi:

- 500 g daging sapi giling
- 2 sdm minyak sayur
- 100 g bawang bombai
- 1/2 sdt oregano
- 1/2 sdt basil
- 250 g bayam, seduh air mendidih, tiriskan, iris halus
- 1 kuning telur, kocok lepas
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt lada bubuk

Saus putih:

- 25 g minyak zaitun
- 50 g bawang bombai, cincang halus
- 25 g tepung maizena
- 1 sdt lada bubuk
- 1 sdt garam
- 250 ml susu kedelai

Cara Membuat:

- Membuat dadar: campur tepung beras, air, santan, telur, garam dan merica bubuk, aduk rata, buat dadar dalam wajan pipih ukuran 20 cm,
- Membuat isi: panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang bombai sampai harum. Masukkan daging, aduk hingga daging berubah warna, tambahkan oregano, dan basil, aduk hingga rata, masukkan bayam, kuning telur, garam dan lada, aduk rata, angkat.
- Membuat saus putih: panaskan minyak zaitun, tumis bawang bombai sampai harum, tambahkan terigu, tuang susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk. Tambahkan garam dan lada, aduk hingga matang, angkat, sisihkan. Siapkan piring tahan panas, tuang saus tomat di dalamnya, ratakan. Masukkan adonan isi ke dalam dadar, gulung satu persatu, susun di dalam piring tahan panas. Tuang saus putih, panggang selama 30 menit. Angkat.

4. One Spot View

Bahan:

- 2 bh wortel, iris lonjong
- 3 bh ubi jalar, kupas, iris dadu
- 50 g brokoli, petik-petik
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 250 g jamur padi, belah dua
- 600 g daging has dalam, iris dadu
- 2 sdm air jeruk lemon
- 1 sdm tepung sagu tani, larutkan ke dalam 100 ml air hangat
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt oregano
- 1/2 sdt jintan



Cara Memasak:

- Campur semua bahan, letakkan dalam pinggan tahan panas, dan panggang hingga matang.

5. Mie Tepung Beras

Bahan:

- 100 g tepung beras
- 25 g tepung tapioka (sagu)
- 1 btr telur ayam/no egg
- 250 ml air
- 1 sdt garam (secukupnya)
- 5 sdm minyak jagung, untuk mendadar



Cara Membuat:

- Campur tepung beras dan tapioka, masukkan telur/no egg dan garam. Tambahkan air sedikit demi sedikit. Aduk hingga rata.
- Panaskan penggorengan antilekat, buat dadar, setipis mungkin. Iris tipis sehingga menyerupai mi.
- Sajikan mi beras dengan tumis ayam

6. Kentang Lapis Daging Giling

bahan :

- 400 gr kentang kukus, dipotong bulat tebal 1/2cm

- 2 butir telur/ no egg
- 1,5 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 3/4 sdt pala bubuk
- 1/2 sdt gula buah
- 200 ml air kaldu ayam

Bahan isi:

- 1/2 buah bawang bombay, dicincang halus
- 100 gr daging giling
- 100 gr wortel dipotong kotak, direbus
- 50 gr buncis, dipotong bulat, direbus
- 1,5 sdt garam
- 3/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt gula buah
- 1 batang daun bawang, diiris halus
- 1 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

- Isi: panaskan minyak. Tumis bawang bombay sampai harum. Tambahkan daging giling. Aduk sampai berubah warna
- Masukkan wortel, buncis, garam, merica bubuk dan gula buah. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang. Aduk rata. Angkat dan sisihkan
- Tata sebagian kentang di dasar piring tahan panas sedikit menumpuk tanpa dioles margarin.
- Tuang bahan isi. Tata lagi sisa kentang di atasnya menutupi bahan isi Kocok lepas telur, garam, merica bubuk, pala bubuk dan gula buah. Tuang air kaldu ayam sambil dikocok rata
- Tuang keatas kentang sampai teendam.
- Letakkan di loyang yang diberi sedikit air. Oven 45 menit dengan suhu 170 derajat celcius sampai matang.

7. Tumis Jagung Muda

Bahan:

- 100 gr jagung muda, belah 2 memanjang
- 100 gr udang kupas
- 2 cabe besar, iris memanjang
- 1/4 bawang bombay, iris memanjang
- 2 bawang putih, geprek, cincang
- 50-75 ml kaldu ayam
- garam
- gula buah
- merica
- 1 sdm minyak, untuk menumis



Cara membuat:

- Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
- Masukkan udang, aduk hingga berubah warna.
- Tambahkan cabe dan jagung muda.
- Tuang kaldu ayam dan bumbu.
- Masak sebentar dengan api besar, sampai jagung muda cukup matang. (Jaga jangan sampai terlalu layu)

8. Tumis Tempe Cincang Daun Melinjo**Bahan:**

- 150 gram tempe, dibakar, dicincang kasar
- 25 gram teri nasi, digoreng
- 10 gram daun melinjo, diiris
- 2 siung bawang putih, diiris
- 5 butir bawang merah, diiris
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 buah cabai merah besar, diiris serong
- 3/4 sendok teh garam
- 3/4 sendok teh gula merah
- 100 ml air
- 1 1/2 sendok makan minyak untuk menumis

**Cara memasak:**

- Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Masukkan cabai merah. Aduk sampai setengah layu.
- Masukkan tempe dan daun melinjo. Aduk rata. Tambahkan garam dan gula merah. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang.
- Masukkan teri. Aduk rata. Angkat dan sajikan.

9. Dadar Gulung Isi**Bahan Kulit:**

- 100 g tepung beras
- 25 g tepung tapioka
- 1 btr telur ayam
- 200 ml santan
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm minyak jagung

**Bahan Isi:**

- 2 sdm minyak jagung

- 2 sdm bawang bombai cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 200 g daging ayam giling
- 2 bh tomat merah, cincang
- 100 g wortel, iris dadu kecil
- 1/2 bh paprika hijau, iris dadu
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt oregano

Bahan Saus:

- 1 sdm minyak zaitun
- 1 sdm tepung beras
- 150 ml susu kedelai
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt garam

Cara Membuat:

- Buat kulit: Campur tepung beras, tepung tapioka, dan telur. Aduk rata. Masukkan santan sedikit demi sedikit, aduk rata. Panaskan wajan datar antilekat, tuang sedikit minyak, dan buat dadar tipis hingga adonan habis.
- Buat isi: Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum, masukkan daging dan tomat, tumis sejenak. Masukkan wortel, paprika, bumbu lain dan air. Masak hingga kering.
- Buat saus: Panaskan minyak, masukkan tepung beras, aduk. Tuang susu kedelai sedikit demi sedikit, aduk dan tambahkan bumbu. Angkat.
- Isi setiap lembar dadar dengan tumisan isi, lalu gulung. Tata di piring tahan panas, tuang saus di atasnya.
- Panaskan oven, panggang dadar gulung isi hingga kuning keemasan

10. Bolu Mangga Dan Madu

Bahan :

- 50 gram minyak
- 3 butir kuning telur
- 2 sdm madu kental
- 3/4 sdt baking powder
- 3/4 sdt soda kue
- 50 gram tepung gula



- 100 gram tepung ubi jalar
- 110 gram tepung jagung
- 30 gram tepung almond (bisa diganti susu kedelai bubuk)
- 100 ml jus mangga
- 3 putih telur (kocok sampai kaku di mangkuk terpisah)
- Manisan mangga kering secukupnya. (dicincang kasar)

Cara membuat:

- Campur jadi satu semua bahan tepung, lalu ayak.
- Kocok dengan kecepatan tinggi, minyak, kuning telur dan madu. Ubah mixer ke kecepatan sedang, lalu Masukkan adonan tepung sedikit demi sedikit bergantian dengan jus mangga.
- Masukkan adonan putih telur, sedikit demi sedikit sambil di aduk sampai rata.
- Masukkan adonan ke kertas cup cake sampai setengah penuh. Tambahkan potongan manisan mangga . Panggang sampai matang
- Olesi bagian atas bolu dengan madu dan hias sesuai selera.

11. Nugget Ikan

Bahan:

- 250 g fillet ikan tenggiri
- 100 g tepung tapioka
- 100 ml santan encer
- 2 btg daun bawang/kucai, iris halus
- 100 ml minyak jagung untuk menggoreng

Bumbu Halus:

- 3 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 1/2 sdt garam
- 1 sdt pala
- 1/2 sdt merica

Cara Membuat:

- Tumbuk ikan hingga lembut lalu masukkan tepung tapioka dan santan secara bergantian sedikit demi sedikit, sambil diaduk hingga rata. Masukkan daun bawang dan bumbu halus, aduk rata. Dengan menggunakan selembar plastik, bentuk adonan menjadi persegi empat, atau bentuk lain yang menarik.

- Goreng dengan minyak banyak di atas api sedang.

12. Sawut Singkong

Bahan :

- 500 gr singkong
- 150 gr gula buah
- 1/2 sdt garam
- 2 lembar daun pandan

Pelengkap :

- 1/2 buah kelapa muda, parut panjang
- 1/4 sdt garam
- 1 lembar daun pandan
- 50 gr gula buah

Cara Membuat :

- Kupas singkong, cuci bersih, parut kasar dengan parutan sawut, aduk bersama garam dan gula pasir.
- Masukkan dalam dandang yang telah dipanaskan, tambahkan daun pandan, kukus hingga matang.
- Keluarkan dari dandang, tuang di atas loyang yang telah dialas daun pisang, ratakan atasnya sambil ditekan-tekan agar padat, dinginkan, potong-potong 2 x 2 cm.
- Campur kelapa muda dengan garam, aduk rata tambahkan daun pandan, kukus hingga matang,
- angkat.
- Sajikan sawut singkong dengan kelapa parut dan taburi gula buah.

13. Tempe Cabai Hijau Kecap

Bahan-bahan

- 300 gram tempe, dipotong kotak 1 1/2 x 1 1/2 cm, digoreng
- 3 buah cabai hijau besar, dipotong 1 cm
- 10 buah petai, dibelah dua
- 2 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, dimemarkan
- 2 sendok makan kecap manis
- 1 sendok teh garam



- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 1/4 sendok teh gula jangung
- 200 ml air
- 2 sendok makan minyak untuk menumis

Bumbu Iris Tempe Cabai Hijau Kecap:

- 8 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara Membuat Tempe Cabai Hijau Kecap:

- Panaskan minyak. Tumis bumbu iris sampai harum. Tambahkan cabai hijau, petai, daun salam, dan lengkuas. Aduk rata.
- Tambahkan tempe. Aduk rata.
- Masukkan kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula jagung. Aduk sampai terbalut bumbu.
- Tuang air. Masak sampai matang dan meresap.

14. Tempe Bersaus

bahan

- 300 gr tempe, kukus, haluskan
- 1/4 bh bawang bombai cincang halus, tumis sampai harum
- 1/2 sdt kecap manis
- 1/2 sdt kecap inggris
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubu
- minyak untuk menggoreng



Bahan Saus Tempe:

- 1/4 bh bawang bombai, cincang halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/2 sdm tepung terigu
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/4 sdt pala bubuk
- 3/4 sdt kecap manis
- 1/4 sdt kecap inggris

Cara Membuat Tempe Bersaus:

- Aduk tempe, bawang bombai tumis, kecap manis, kecap inggris, garam dan merica, masukkan putih telur, aduk rata, bentuk bulat pipih. Goreng sampai matang, sisihkan.
- Buat saus, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum. Masukkan tepung terigu, aduk hingga menggumpal. Tuang kaldu sedikit-sedikit sambil diaduk rata.
- Beri garam, merica, pala, kecap manis dan kecap inggris, aduk hingga meletup-letup.

- Tuang ke atas tempe, sajikan selagi hangat.

15. Sup Sarang Bihun Jagung

Bahan:

- 300 ml Kaldu Ayam
- 1/2 sdt Garam
- 100 g Bihun Jagung
- 50 g Tepung Sagu
- 3 sdm Tepung singkong
- 400 ml susu kedelai
- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm Minyak Sayur
- 1/2 sdt merica bubuk



Cara Membuat sup sarang bihun jagung:

- Rebus kaldu garam hingga mendidih.
- Masukkan bihun jagung hingga mengembang, menyerap dan cukup matangnya.
- Angkat tiriskan.
- Tambahkan tepung singkong, aduk hingga rata.
- Bentuk adonan menjadi bulatan sambil beri air.
- Kukus 5-10 menit, angkat, sisihkan.
- Tumis bawang putih hingga kekuningan, masukan minyak. Aduk hingga larut.
- Tambahkan tepung, aduk hingga tepung tidak berbau.
- Masukan susu kedelai sedikit demi sedikit, sambil aduk hingga habis.
- Letakan beberapa gulung bihun jagung dalam mangkuk kemudian siram dengan kuah kental.
- Sajikan hangat.

16. Capcay

Bahan

- 500 gr kembang kol di siangi sesuai kuntum
- 100 gram sawi putih di iris tipis
- 5 buah jagung muda (baby corn / Jagung kecil)
- 2 buah wortel di iris serong
- 5 buah ampela ayam, iris dadu
- 5 buah bakso tahu, iris-iris ukuran sedang
- 1 butir bawang Bombay, iris sedang
- 1 batang daun bawang potong-potong 2 cm
- 1 siung bawang putih, memarkan
- Garam dan lada secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- kecap asin secukupnya



Cara memasak:

- Bawang putih ditumis hingga harum,
- Tambahkan sedikit air, garam, lada dan kecap asin.
- Masukkan potongan ampela dan bakso. Aduk sebentar.
- Tambahkan irisan wortel dan jagung. Tunggu sebentar agak empuk.
- masukkan kembang kol, bawang Bombay, sawi putih, dan daun bawang .
- Tambahkan pula bumbu penyedap. Aduk-aduk sebentar jangan terlalu matang/lembek. Angkat dan hidangkan.

*17. Sayur Bunga Pepaya***Bahan**

- 1/2 kg bunga pepaya yang telah dibuang batangnya
- 5 ikat daun kemangi ambil daunnya saja
- 2 btg sereh
- 4 lbr daun jeruk
- 2 btg daun bawang potong-potong
- 350 cc santan dari ¼ butir kelapa
- 2 sendok teh ketumbar bubuk
- Minyak secukupnya
- 7 bh cabe rawit atau sesuai selera, haluskan
- 5 siung bawang merah, haluskan
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 1 cm jahe, haluskan
- 1 sdt garam halus.

**Cara memasak:**

- Rendam Bunga pepaya dalam air diberi garam sedikit selama 1 jam.
- kemudian buang airnya dan saring bunga pepaya dan diperas, kemudian masak bunga pepaya dengan air mendidih, sampai empuk di tiriskan dan sisihkan .
- panaskan minyak tumis bahan ditumbuk kasar sampai harum, masukkan sereh, daun jeruk dan daun bawang lalu santan, ketumbar bubuk kemudian masukan bunga pepaya terakhir masukkan kemangi masak hingga layu, angkat dan hidangkan.

*18. Bubur Ayam Oriental***Bahan:**

- 250 gr beras, cuci bersih
- 1000 ml air
- 750 gr ayam kampung
- 1/2 sdt merica bubuk
- 4 siung bawang putih, memarkan
- Seruas jari jahe, memarkan



- 1 sdt garam (secukupnya)
- 5 btr telur ayam kampung
- 2 sdm minyak goreng

Pelengkap Bubur Ayam Oriental

- 5 cakwe, siap pakai, iris halus
- 2 sdm daun bawang iris
- 1 sdm bawang goreng
- 2 sdm kecap asin (secukupnya)

Cara Membuat:

- Rebus ayam dengan 1 liter air dan sedikit garam. Setelah matang, angkat lalu tiriskan. Lepaskan daging ayam dari tulang, potong berbentuk dadu atau disuwir-suwir, sisihkan.
- Tumis bawang putih dan jahe dengan minyak panas sampai harum, masukkan beras, merica, aduk rata selama 3 menit, angkat dari api.
- Masukkan tumisan beras ke dalam sisa air rebusan ayam (kaldu), masak hingga menjadi bubur.
- Masukkan potongan daging ayam rebus, merica, dan garam.
- Siapkan mangkok, pecahkan telur lalu letakkan dalam mangkok. Tuang bubur panas-panas di atas telur. Taburi irisan cakwe, daun bawang/tongcay, bawang goreng dan kecap asin kalau kurang asin.
- Sajikan selagi panas.

19. Jus Booster

Bahan:

- 4 bh wortel
- 10 lbr daun bayam
- 2 tkg selederi
- 1/2 ruas jari jahe
- 100 ml air stoberry manis

Cara Membuat:

- Masukkan semua bahan dalam blender, haluskan, kemudian tuang dalam gelas.
- Sajikan segera.



Diet untuk penderita autis ada dua, yaitu :

- Diet tanpa gluten dan kasein Gluten adalah protein yang secara alami terdapat dalam keluarga wheat seperti tepung terigu, oat, barley. Sedangkan kasein merupakan protein yang terdapat dalam susu dan olahannya, seperti keju, dan yoghurt. Kedua bahan itu pada anak autisme dapat memicu masalah. Makanan tradisional Indonesia bisa memberi solusi bagi anak autisme dalam menghindari gluten dan kasein. Untuk anak autisme orangtua bisa memilihkan nasi, mi dari tepung singkong, susu kedelai sayuran, buah segar, serta menghindari zat penyedap dan pewarna makanan.

- Diet untuk alergi & Intoleransi Anak autis umumnya menderita alergi berat. Makanan yang menimbulkan alergi biasanya ikan, udang, susu coklat, gandum, dan banyak lagi. Perhatikan sumber penyebab alergi dan hindari makanan tersebut. Contohnya, bila alergi telur, hindari makan telur, meski bukan harus dipantang seumur hidup. Dengan bertambahnya umur anak dapat dikenalkan lagi pada makanan tersebut sedikit demi sedikit.

Cara umum mengatur makan bagi penderita autis adalah sebagai berikut :

1. Berikan makan seimbang guna menjamin tubuh anak memperoleh zat gizi lengkap untuk keperluan pertumbuhan dan perbaikan sel-sel yang rusak dalam kegiatan sehari-hari.
2. Hindari konsumsi gula, khususnya pada anak yang hiperaktif dan menderita infeksi jamur. Berikan fruktosa sebagai pengganti gula karena penyerapannya lebih lambat dari gula (sukrosa).
3. Untuk memasak, pilih minyak sayur, minyak jagung, minyak biji bunga matahari, minyak kedelai.
4. Cukup mengkonsumsi serat dari sayuran dan buah.
5. Pilih makan yang bebas food additive (pengawet, penambah rasa, warna, dan lain-lain)
6. Baca label makanan untuk mengetahui komposisi dan masa kadaluarsa.
7. Hindari junk food.

Makanan yang BOLEH :

1. Makanan sumber karbohidrat yang tidak mengandung gluten seperti : beras, singkong, ubi, talas, kentang, jagung, tepung beras, tapioka, maizena, bihun dan soun.
2. Makanan sumber protein yang tidak mengandung kasein : daging, telur, kerang, udang, ikan, tahu, tempe dan kacang-kacangan.
3. Buah yang boleh : Jambu, papaya, strawberry, jeruk lemon.

Makanan yang TIDAK BOLEH :

1. Menghindari makanan yang mengandung glutein seperti : terigu, havermouth, roti, mie, kue-kue, makaroni, spageti, cake dan biscuit
2. Menghindari makanan sumber kasein seperti : susu, ice cream, keju, mentega dan yogurt
3. Memilih makanan yang tidak menggunakan food additive
4. Hindari makanan yang mengandung phenol seperti : tomat, jeruk, pisang, anggur merah, apel, cocoa dan susu.
5. Hindari konsumsi gula, khususnya pada anak yang hiperaktif dan menderita infeksi jamur. Berikan fruktosa sebagai pengganti gula karena penyerapannya lebih lambat dari gula (sukrosa)

Untuk memudahkan Anda mengatak atik resep biasanya hingga sesuai untuk anak autistik, berikut adalah keterangan bahan pengganti yang bisa dipakai.

Gluten Free Flour Mix (GF flour mix)

Campuran tepung ini diciptakan oleh Bette Hagman, seorang pioner dalam penyusunan buku masak khusus untuk anak-anak autistik. Resep berikut ini telah disesuaikan dengan ketersediaan bahan di Indonesia, sebab tepung kentang sulit diperoleh di sini. Bahannya diramu dengan komposisi 2 cup tepung beras, 2/3 cup tepung terigu sagu aren, 1/3 tepung kanji.

Tepung beras *gluten (GF flour mix)* ini bisa dipakai pengganti tepung beras terigu dalam hampir semua resep. Tambahkan ½ sdt bahan pengembang (soda kue, baking powder) pada resep. Buat ukuran kue lebih kecil dari resep biasa. Tekstur kue akan lebih baik.

Pengganti Gula

Sebagai bahan pemanis pengganti gula pasir, bisa dipakai fruktosa (gula buah alami), sorbitol dan sucralose. Sucralose terbuat dari glukosa gula jagung yang diberi gas klorin hingga membentuk senyawa yang kompleks dan menimbulkan rasa manis di mulut sampai 600 kali gula pasir. Sukralose dan Sorbitol adalah 2 bahan utama untuk gula buatan dengan merek No Sugar.

Pengganti Telur

Jika anak alergi terhadap telur, maka bisa disiasati dengan memakai bahan pengganti telur. Untuk ini tersedia produk dengan merek No Egg sebagai pengganti telur. Terbuat dari pati kentang, tepung kanji, metilselulose, kalsium karbonat, dan asam sitrat. No Egg cocok untuk membuat cake, pengental atau isian atau saus, dan custard. Selain itu Anda bisa memakai 1 sdm bubuk flaxseed yang direbus selama 115 ml selama 5 menit. Hasilnya setara dengan 1 butir telur.

Lemak atau minyak

Semua anak memerlukan lemak, antara lain untuk pertumbuhan otaknya. Lemak yang baik untuk anak autistik ialah lemak tak jenuh seperti yang terdapat pada ikan dan tumbuhan. Jenis lemak yang dianjurkan adalah lemak tak jenuh tunggal (minyak zaitun, minyak canola, rapeseed oil) dan lemak tak jenuh ganda (minyak jagung, minyak kedelai, minyak biji matahari/sunflower, minyak beras). Minyak canola adalah rapeseed oil buatan Kanada.