

PROGRAM NO: 274

KAUNGGULANIPUN TELA WUNGU / NGREMENI KARUKUNAN

Sedhèrèk kula, pepanggihan malih kaliyan adicara Cahyaning Agesang, sesarengan kaliyan kula, Lilis. Kados pundi pawartos panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan bagya lan séhat. Dinten menika kita badhé ngrembag ngengingi paédahipun téla kanggé keséhatan kita. Lajeng Ibu Arin ugi badhé dumugi lan atur siraman rohani kanggé kita. Sugeng midhangetaken adicara menika.

274 Pasinaon kanggé gesang_Paédahipun Téla rambat

Sedhèrèk kula, téla rambat nggih menika salah satunggaling kalapendhem ingkang kondhang sanget ing Indonesia menika. Téla rambat saged dipunpangghi ing pundi kémawon ing sakindenging Nuswantara menika. Wiwit jaman rumiyin ngantos sakmenika, téla rambat minangka tetedhan pilihan kanggé mil-milan lan gandhènganipun ngombé tèh utawi kopi. Kala rumiyin téla rambat mbok menawi namung dipunkukus, dipungoreng, utawi dipundamel kolak. Nanging sakmenika téla rambat sampun saged dipunolah dados maneka werni jajanan, wonten kripi téla rambat, wonten kék téla rambat, bakpo téla utawi bakpo téla rambat.

Wonten sawetawis werni téla rambat, wonten ingkang werni wungu, kuning lang pethak. ungu, kuning dan putih. Nembé-nembé menika kathah tiyang tumbas téla rambat ingkang werni wungu. Kala-kala tiyang rila kesah dhateng panggenan ingkang radi tebih, namung murih angsal téla rambat wungu. Lajeng, sejatosipun menapa ta kelangkunganipun téla rambat wungu kabanding téla rambat werni sanèsipun menika?

Trep kaliyan naminipun téla rambat wungu, kulit lan dagingipun wernipun wungu. Werni wungu ing téla rambat menika karana pigmèn antosianin minangka jat anti oksidan, nggih menika jat ingkang saged mejahi sèl kangker. Téla rambat wungu langkung lembut kabanding kaliyan téla rambat werni sanèsipun, lan raosipun langkung lembut nadyan kirang legi.

Kelangkungan sanèsipun saking téla rambat wungu, nggih menika indèks glikemikipun andhap. Menika nguntungaken sanget tumrap panandhang diabèt utawi sakit gula, ingkang mboten angsal nedha tetedhan ingkang indèks glikemikipun inggil, kados gendhis, glepung trigu, sekul lan sanès-sanèsipun. Dados, téla rambat wungu ngandhut karbohidrat ingkang aman tumrap panandhang diabètes. Sakluntunipun ngandhut indèks glikemik ingkang andhap, téla rambat wungu ugi ngandhut antosianin, jat menika minangka jat ingkang saged mejahi sèl kangker. Dados, kanggé panjenengan ingkang kepingin nyegah kangker, panjenengan saged nedha téla rambat wungu kanthi ajeg.

Téla rambat wungu ugi ngandhut sawetawis vitamin, lan ugi mineral, vitamin A, B1, B6, lan C, sarta kalium, natrium, kalsium, magnesium, fosfor, besi, lan sèng.

Ing 100 (setunggal-atus) gram téla rambat wungu ngandhut vitamin A ngantos 7.700 mg (pitungewu pitungatus miligram), langkung inggil sanget kabanding kaliyan vitamin A ingkang wonten ing pala kependhem bit lan tomat.

Menika kalawau keunggulanipun téla rambat wunggu saking téla rambat werni sanèsipun. Menawi panjenengan jelèh nedha téla rambat wunggu ingkang dipunkukus utawi dipungoreng, pramila panjenengan saged ngolah dados jajanan pudding utawi bolu. Dinten menika kula kepingin ngajak penjenengan ndamel jajanan bolu kukus saking téla rambat wungu. Bolu menika badhé kraos lintu saking bolu ingkang asring wonten ing padatan. Bahan kanggé ndamel bolu kukus téla rambat wungu, nggih menika:

750 gram (pitungatus sèket gram) utawi tiga seprapat kilo téla rambat wungu. Téla rambat menika dipunkukus lajeng dipunalusaken. Cawisaken ugi 750 (pitungatus sèket) gram glepung trigu, setengah kilo gendhis pethak, tigan tiga. Lajeng, ugi cawisaken 600 (nematus) cc santen, sarem sakcekapipun, lan toya anget 150 (setunggalatus sèket) cc. Lan sampun kesupèn, ugi cawisaken setunggal wungkus fermipan. Lan cara ndamelipun kados mekaten:

Ing wiwitan rumiyin kita ndamel biyangipun, nggih menika nyampur 4 (sekawan) séndhok nedha glepung trigu, fermipan lan toya anget. Lajeng jaraken sedangunipun 15 (gangsalwelas) menit. Lajeng sisihaken.

Saksampunipun ndamel biyangipun, lajeng kita ndamel jladrèn bolu, caranipun inggih menika nyampur téla wungu ingkang sampun dipunalusaken kaliyan gendhis, tigan ingkang sampun dipunblek, glepung, sarem lan santen, lajeng dipunudhak ngantos rata. Lajeng biyangipun kita lebetaken ing jladrèn menika, lan dipunudhak ngantos saèstu campur, lajeng dipuntutup kaliyan lap teles lan jaraken rumiyin sedangunipun kalih jam. Saksampunipun jladrèn menika mekar, kita udhak lirih, lajeng sok ing cithakan ingkang sampun disukani kap saking kertas. Lajeng dipunkukus sedangunipun 15 (gangsalwelas) menit.

Gampil ta caranipun ndamel jajanan bolu saking téla rambat?

Kula wangsuli sepindah malih nggih, supados penjenengan saged nyathet langkung jangkep:

Bahan kanggé ndamel bolu kukus téla rambat wungu, nggih menika:

750 gram (pitungatus sèket gram) utawi tiga seprapat kilo téla rambat wungu. Téla rambat menika dipunkukus lajeng dipunalusaken. Cawisaken ugi 750 (pitungatus sèket) gram glepung trigu, setengah kilo gendhis pethak, tigan tiga. Lajeng, ugi cawisaken 600 (nematus) cc santen, sarem sakcekapipun, lan toya anget 150 (setunggalatus sèket) cc. Lan sampun kesupèn, ugi cawisaken setunggal wungkus fermipan. Lan cara ndamelipun kados mekaten:

Ing wiwitan rumiyin kita ndamel biyangipun, nggih menika nyampur 4 (sekawan) séndhok nedha glepung trigu, fermipan lan toya anget. Lajeng jaraken sedangunipun 15 (gangsawelas) menit. Lajeng sisihaken.

Saksampunipun ndamel biyangipun, lajeng kita ndamel jladrèn bolu, caranipun inggih menika nyampur téla wungu ingkang sampun dipunalusaken kaliyan gendhis, tigan ingkang sampun dipunublek, glepung, sarem lan santen, lajeng dipunudhak ngantos rata. Lajeng biyangipun kita lebetaken ing jladrèn menika, lan dipunudhak ngantos saèstu campur, lajeng dipuntutup kaliyan lap teles lan jaraken rumiyin sedangunipun kalih jam. Saksampunipun jladrèn menika mekar, kita udhak lirih, lajeng sok ing cithakan ingkang sampun disukani kap saking kertas. Lajeng dipunkukus sedangunipun 15 (gangsawelas) menit.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kita saged nyobi ndamel bolu kukus saking téla rambat wungu, lan saged dipunikmati déning sedaya kulawarga. Téla rambat wungu maédahi kanggé keséhatan kita, nggih menika nyegah kangker lan ugi saé kanggé panandhang diabètes, karana indeks glikemikipun ingkang andhap.

Menawi kita nggadhadh pekarangan ingkang radi wiyar, kita saged nanem téla rambat piyambak, temah kita saged nikmati asil saking pekarangan piyambak, lan ugi saged ngedum téla rambat menika kanggé tanggi kita. Sugeng nyobi, nggih.

Sedhèrèk kula, téla rambat panci taksih dipunanggep tetedhan ingkang kina lan sakmadya, nanging paédahipun sanget wigatos kanggé keséhatan kita. Nedha téla rambat wungu kanthi ajeg badhé nebihaken kita saking penyakit kangker. Mugi-mugi rerembagan kita ngéngingi téla rambat lan ugi resèp jajanan bolu saking tela rambat wungu kalawau maédahi kanggé panjenengan. Tetepa wonten ing adicara menika nggih, karana sekedhap malih ibu Arin STh badhé dumugi lan atur siranan rohani kanggé kita. Nanging sakdèrèngipun mangga sesarengan kita mirengaken satunggal lagu pepujen menika. Sugeng midhangetaken.

Ngremeni Karukunan (Roma 15:5)

Sedhèrèk, kula ngajap, panjenengan sakbrayat saweg ing kawontenan bagya, lan mekaten ugi tiyang-tiyang ingkang wonten ing sakiwa-tengen panjenengan. Mboten sakben tiyang ing ndonya menika saged bagya kados ingkang panjenengan raosaken. Puji Gusti menawi panjenengan sakmenika gesang ing kabagyan. Wonten kathah bab ingkang adamel tiyang bagya. Gesang rukun adamel tiyang bagya. Karana gesang rukun menika éndah. Prabu Dawud ngendikan:

Iba éndahé lan ngresepaké, menawa umaté Allah uripé padha rukun.

Upamané kaya lenga jebad adi sing ndlèwèr saka sirahé Harun banjur mudhun ana ing jénggoté, nelesi guluné jubahé.

Kuwi kaya ebuné Gunung Hèrmon sing mili nelesi gunungé Sion. Ana ing kono Allah ndhawahaké berkahé, urip langgeng ing selawasé.

Kula waosaken sepindah malih, nggih:

Iba éndahé lan ngresepaké, menawa umaté Allah uripé padha rukun.

Upamané kaya lenga jebad adi sing ndlèwèr saka sirahé Harun banjur mudhun ana ing jénggoté, nelesi guluné jubahé.

Kuwi kaya ebuné Gunung Hèrmon sing mili nelesi gunungé Sion. Ana ing kono Allah ndhawahaké berkahé, urip langgeng ing selawasé.

Sedhèrèk kula, kita mesthi ugi sarujuk kaliyan prabu Dawud, bilih gesang rukun menika saé lan éndah, kados endahing ebun ing inggilipun redi Hermon. Lan Gusti mrintahaken berkat atas kerukunan, artosipun tiyang-tiyang ingkang gesang rukun badhé nampi berkat saking Gusti.

Nanging nadyan ta gesang rukun menika saé lan éndah, kanyata mboten sedaya tiyang ngremeni kerukunan. Wonten ing gesang menika kathah sanget padudon ingkang dumados, ing balé somah, ing greja, ing pendamelan lan ing gesang tetanggèn. Malahan kita saged ningali tiyang ingkang langkung remen gesang ing kaserikan, pitenah, drengki lan sujana.

Wonten kathah rabi ingkang mboten betah ing nggriya, karana nyeksèkaken laré-laré kaliyan sémahipun paben. Utawi kosok wangsulipun laré-laré mboten betah ing nggriya, karana mboten tahan kaliyan tiyang sepuhipun ingkang terus-terusan paben. Ing pundi wonten tiyang mboten ing ngriku mboten wonten dhamé, katentreman, lan kabagyan. Kanggénipun tetiyang ingkang ngremeni gesang rukun, tamtu badhé tansah ngupaos nebihi utawi ngendhani padudon.

Sedhèrèk kula, menawi panjenengan ngremeni kerukunan lan panjenengan kepingin gesang rukun kaliyan sedaya tiyang, panjenengan namung kedah nindakaken satunggal prekawis kémawon, nggih menika nresnani sesami. Tresna dhateng sesami, minangka hukum ingkang kaping kalih ingkang kedah dipuntindakaken déning sakben tiyang. Dhawuh Pangandikanipun Gusti mekaten:

'Kowé padha tresnaa marang sapepadhamu kaya enggonmu tresna marang awakmu dhéwé.' Ora ana angger-angger liyané menèh sing gedhéné ngungkuli angger-angger loro mau.'

Lajeng menapa artosipun tresna?

Sedhèrèk kula,

Katresnan menika sabar lan remen nandukaken kasaénan; katresnan menika mboten kumèrèn, mboten ngapikaken dhirinipun piyambak lan mboten kumenthus.

Katresnan menika mboten kirang ajar, lan mboten pados menangipun piyambak; mboten gampil kecenthok lan mboten ngendhem kalepatanipun tiyang sanès ing manahipun.

Katresnan menika mboten remen dhateng piala, nanging remen dhateng kasaénan.

Kula ambali malih, nggih:

Katresnan menika sabar lan remen nandukaken kasaénan; katresnan menika mboten kumèrèn, mboten ngapikaken dhirinipun piyambak lan mboten kumenthus.

Katresnan menika mboten kirang ajar, lan mboten pados menangipun piyambak; mboten gampil kecenthok lan mboten ngendhem kalepatanipun tiyang sanès ing manahipun.

Katresnan menika mboten remen dhateng piala, nanging remen dhateng kasaénan.

Sedhèrèk, menika katresnan. Katresnan minangka kuncinipun kerukunan. Menawi panjenengan sabar, welasan, mboten sujana, mboten gumunggung, mboten gumedhé lan mboten nindakaken ingkang mboten sopan, mboten pados kauntungan dhiri piyambak, mboten nepsuan sarta mboten ngendhem kalepatanipun tiyang sanès, pramila sampun saged dipunpesthèkaken panjenengan badhé nggadhahi badha kanggé gesang rukun kaliyan tiyang sanès.

Nalika kita mboten nggadhahi kesabaran, pramila kita badhé gampil nepsu lan kanepson menika saged nuwuhaken padudon utawi konflik. Nalika kita gumedhé, tiyang mboten badhé ngremeni kita. Gumedhé ugi badhé nuwuhaken kumèrèn lan kaserikan. Lan serik badhé ngawohaken kajahatan, lan kajahatan badhé ngawohaken pedudon. Lan menawi kita ngendhem kalepatan tiyang sanès sarta mboten purun ngapunte, pramila kita mboten badhé saged gesang dhamé kaliyan tiyang sanès. Bab-bab menika ingkang nuwuhaken konflik utawi padudon. Lan ing pundi wonten padudon, pramila ing ngriku mboten badhé wonten kerukunan.

Sedhèrèk kula, mboten gampil nresnani sesami, karana ing dhasaripun, kita menika namung kepingin dipuntresnani sanès nresnani, karana nresnani menika mbetahaken pangurbanan lan andhap asor. Andhap asor lan kurban kanggé tiyang sanès menika mboten gampil, nanging èngeta menawi kerukunan menika namung saged kawujudaken menawi manungsa menika tresna-tinresnan. Lan kerukunan menika saé lan éndah sarta dipunberkati. Menawi kita kepingin kesaenan lan kaendahan, nalika sesarengan kaliyan tiyang sanès, pramila kita kedah nresnani tiyang sanès langkung rumiyin. Nresnani badhé dados gampil menawi kita nggadhah niat nresnani, lan énggal nilai nresnani tiyang sanès. Kita saged wiwit nresnani tiyang-tiyang ingkang paling caket kaliyan kita, kados rabi kita, laré-laré kita, tiyang sepuh kita, lan marasepuh kita. Menawi kita sampun saged nresnani tiyang-tiyang ingkang wonten ing sakcaket kita, pramila badhé gampil kita nresnani sinten kemawon ingkang wonten ing sakiwa-tengen kita.

Menawi kita mboten nggadhah niat nresnani tiyang sanès, pramila kita langkung gampil serik, nepsu lan mboten predunten dhateng tiyang sanès. Lan bab menika ingkang badhé nggampilaken kita paben kaliyan tiyang sanès. Lan menawi kita sampun kulina paben kaliyan tiyang sanès, pramila cecongkaran badhé gampil thukul ing pundi kémawon kawontenan kita. Lan kita sampun sumerep,

congkrah mboten naté ngasilaken katentreman, kadhaméyan, lan kabagyan kanggé sok sintena kémawon. Pramila saking menika, mangga kita nresnani sesami ing pundi kémawon kawontenan kita, supados kita saged gesang rukun kaliyan sok sintena. Lan menawi kita sampun kulina nresnani tiyang sanès, kita ugi badhé ngremeni kerukunan. Menawi kita ngremeni kerukunan, pramila kita lan tiyang-tiyang ing sakiwa-tengen kita badhé bagya. Menawi sakmenika panjenengan mboten bagya, mboten nggadhah roas dhamé ing manah, sarta mboten wonten katentreman ing batos, wonten saénipun nitipriksa manah panjenengan, menapa panjenengan ngendhem raos serik, dhendham lan kumèrèn? Menawi wonten sedaya bab menika ing manah panjenengan, pramila panjenengan kula aturi sowan dhumateng Gusti lan nyenyuwun dhumateng Gusti paring pangapunten, lan Gusti badhé paring pangapunten dhateng panjenengan, sarta Gusti badhé paring kesagedan dhateng panjenengan kanggé nresnani tiyang sanès. Awit karena nresnani tiyang sanès, panjenengan badhé ngremeni kerukunan, lan menawi panjenengan rukun kaliyan sok sintena, pramila panjenengan badhé bagya.

Mangga kita ndedonga:

Dhuh Gusti ingkang Maha-Agung, kawula sowan dhumateng Paduka, caos sokur, karena Paduka sampun nresnani kawula. Katresnan Paduka paring raos dhamé lan kabgyan lan gesang langgeng. Gladi kawula, dhuh Gusti, supados kawula saged nresnani sesami kawula, kados Paduka sampun nresnani kawula. Gladi kawula supados saged dhamé kaliyan tiyang sanès. Gladi kawula ngapunten tiyang sanès, lan gladi kawula welasan dhateng tiyang sanès, supados kawula saged gesang rukun lan dhamé ing pundi kemawon kawula manggèn. Maturnuwuh Gusti, amin.