

MEDINA ILMU

Memberikan Generasi Bangsa

Seri Mengenal Sayuran

AKULAH BROKOLI!



BILINGUAL



**INDONESIA
INGGRIS**

FULL COLOR

Seri Mengenal Sayuran

AKULAH BROKOLI!



BILINGUAL



INDONESIA
INGGRIS

FULL COLOR

SERI MENGENAL SAYURAN

AKULAH BROKOLI

Penulis : Fanny Novia

Tata Letak : Deswa

Design Sampul : Rafa

Penerbit : MEDINA ILMU

Cetakan pertama,

26 halaman : 20 x 20 cm

ISBN : 978-623-98880-6-9

MEDINA ILMU
Mencerdaskan Generasi Bangsa

Aku adalah tanaman sayuran yang termasuk ke dalam suku kubis-kubisan. Tubuhku yang berwarna hijau ini mempunyai banyak sekali manfaatnya. Dan orang-orang memanggilku brokoli.



I am a vegetable plant belonging to the cabbage tribe. My green body has many benefits. And people call me broccoli.



Selain tubuhku yang berwarna hijau, aku juga memiliki bentuk seperti pohon beringin dan tumbuh di daerah yang subur dan cuaca yang dingin.



Besides my green body, I also have a shape like a banyan tree and grows in fertile areas and cold weather.



Bagian aku yang dimakan adalah kepala
bunga berwarna hijau yang tersusun rapat
seperti cabang pohon dengan batang tebal.



*The part of me that was eaten was tightly
arranged green flower heads like a tree
branch with a thick trunk.*



Di dalam tubuhku terdapat banyak sekali vitamin. Salah satunya yaitu vitamin K yang baik untuk kesehatan tubuh kita.



I have lots of vitamins in my body. One of them is vitamins K which is good for our health.



Aku juga paling banyak digemari oleh manusia dari anak-anak sampai orang dewasa, karena aku mempunyai rasa yang enak dan orang-orang sering menjadikan aku sebagai campuran sup atau tumisan yang sangat lezat.



I am also the most loved by humans from children to adults, because I have a good taste and people often make me as as a soup mix or very tasty stir fry.



Sebagai makanan, aku biasanya direbus atau dikukus, atau dapat pula dimakan mentah. Cara terbaik dalam mengolahku, yaitu dengan cara dikukus.



As food, I usually boiled or steamed, or it can be eaten raw. The best way to cultivate me, that is by steaming.



Manfaat yang terkandung di dalam tubuhku sangat banyak diantaranya untuk kesehatan mata dan mengurangi tekanan darah.



The benefits contained in my body are very many including for eye health and reduce blood pressure.



Kandungan kalsium dan vitamin K yang tinggi di dalam tubuhku juga bermanfaat untuk menguatkan kesehatan tulang kita.



Calcium and vitamin K content what is tall in my body is also useful to strengthen our bone health.



Membudidayakan aku tentunya harus dibersihkan dari sisa-sisa akar tanaman lainnya atau kotoran seperti batu atau sampah.



*Cultivating me must of course be cleaned of
the remnants of other plant roots or dirt such
as rocks or trash.*



Mengonsumsi aku untuk mendapat yang baik
adalah pada saat masih segar. Jika tidak,
kalian dapat menyimpan aku ke dalam lemari
pendingin.



Consume me to get that good is when it's still fresh. If not, You can keep me in the fridge.



Supaya aku setiap hari bisa memberikan manfaat ke semua, maka jagalah aku dengan membudidayakan aku, dengan cara merawat dan menjagaku agar tetap segar.



*So that every day I can benefit all, so keep me
by cultivating me, by caring for and keeping
me fresh.*



WARNAILAH



CONTOH
GAMBAR

