



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI



URBAN FARMING

Pejabat Pentadbiran Fakulti Pertanian

Bahagian 1

Read@Uni
"With Knowledge We Lead"

Al-Falah
Sederap Melangkah
Menuju al-Falah

فلاح الفلاح
SUDUT BACAAN
FAKULTI PERTANIAN

Nama : Kobis

Nama saintifik : Brassica oleracea

Kebaikkan :

- mengawal paras gula dalam darah
- menurunkan paras kolestrol dalam darah
- mengawal tekanan darah
- Mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular
- Baik untuk sistem penghadaman
- Membantu menurunkan berat badan
- Aktiviti antioksidan
- Mencegah keradangan
- Baik untuk penyakit Alzheimer
- Mencegah kanser

Aneka masakan :

- tumis sayur kobis
- sayur lemak kobis
- kobis gulung
- telur dadar masak kobis



Nama : Belimbing buluh

Nama saintifik : Averrhoa bilimbi

kebaikan :

- Menurunkan tekanan Darah tinggi
- merawat jerawat
- melegakan batuk
- menghilangkan panau
- demam panas

Aneka masakan :

- Sambal hitam belimbing buluh
- air bunga belimbing buluh
- masak lemak cili padi Bersama udang belimbing buluh
- halwa belimbing buluh



Nama : Pokok cincau

Nama saintifik : Platostoma

Kebaikkan :

- Mengatasi Masalah Pencernaan
- mengatasi Masalah Darah Tinggi
- Menurunkan Demam
- Meredakan Masalah Otot
- Mencegah Osteoporosis
- meningkatkan Daya Tahan Tubuh
- mengurangi risiko diabetes

Aneka masakan :

- Air cincau
- Bandung cincau



Cincau Hitam



Cincau Hijau

Nama : Cekur

Nama saintifik : Kaempferia galanga Linn

Kebaikkan :

- Sebagai ubat tahan sakit
- mempercepatkan penyembuhan nanah dan luka
- menghilangkan kelemumur
- mengurangi stress
- mengurangkan batuk
- melegakan sakit perut dan angin
- meningkatkan tenaga

Aneka Masakan :

- Kerabu daun cekur
- masak lemak sotong cekur
- masak lemak tempoyak



Nama : Pucuk manis

Nama saintifik : *Souropus androgynus*

Kebaikkan :

- Sumber vitamin
- memulihkan tenaga pada ibu yang baru bersalin
- menambah susu
- Menambah darah dan mampu merawat masalah tekanan darah rendah.
- Digunakan untuk menurunkan suhu panas badan.
- Merawat masalah yang berkaitan dengan sistem pembuangan air kecil.
- Merawat penyakit yang berkaitan dengan saluran darah (kardiovaskular)

Aneka Masakan :

- Masak Lemak Bersama labu
- Tumis kering Bersama udang



Nama : Cili

Nama saintifik : Capsicum spp.

Kebaikkan :

- Menurunkan kadar gula dalam darah
- Meningkatkan kesihatan jantung dan mencegah strok
- Bertindak sebagai terapi dan penenang
- Mencegah kanser prostat
- membantu membakar lemak

Aneka Masakan :

- Aneka jenis sambal
- Penambah perisa dalam masakan



Nama : Misai kucing

Nama saintifik: *Orthosiphon aristatus*

Kebaikkan:

- Merawat masalah sistem pernafasan
- Menurunkan berat badan
- Merawat masalah berkaitan mulut
- Merawat masalah berkaitan kulit
- Mengawal tekanan darah tinggi
- membuang toksin dalam badan

Aneka Masakan :

- Teh



Nama : Ulam Raja

Nama saintifik: *Cosmos caudatus*

Kebaikkan :

- Mengawal paras glukosa dalam darah
- Mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular
- Tinggi sumber antioksida
- Mengurangkan tekanan darah tinggi
- Perlindungan terhadap tulang
- Meningkatkan fungsi Hati
- Bertindak sebagai anti-kulat and anti-microb

Aneka Masakan :

- Ulam mentah/rebus
- Kerabu



Nama : Limau Kasturi

Nama saintifik : *Citrus microcarpa*

Kebaikkan ;

- Mehilangkan batuk.
- ubat demam.
- Boleh merendahkan paras gula.
- Boleh menghilangkan kesan degil di baju.
- Menghilangkan kedutan pada kulit sebab dan perlahankan proses penuaan.
- Menguatkan jantung dan meningkat stamina.
- Boleh menghilangkan bau hanyir pada ikan.

Aneka Masakan :

- Perasa dalam air
- Perasa masakan
- Sambal belacan



Nama : limau purut

Nama saintifik : *Citrus hystrix*

Kebaikkan :

- Membuang toksin dalam badan
- Pewangi kereta dan bilik
- Menghilangkan bau badan
- Menghilangkan kelemumur
- Membuang toksin dalam badan
- Pemutih gigi.
- Menyegarkan udara

Aneka Masakan :

- Tomyam (daun)
- Rendang (daun)
- Dengdeng (Daun)



Nama : Daun kari

Nama saintifik : *Murraya koenigii*

Kebaikkan :

- Mencegah penyakit jantung
- Mengawal paras gula dalam darah
- Melindungi organ hati
- Antibakteria
- Anti Penuaan
- Membantu penghadaman
- Mencegah anemia (kekurangan darah merah)
- Mencegah kanser
- Mengurangkan kesan sampingan kemoterapi
- Membantu penyembuhan luka
- Meningkatkan kesihatan rambut

Aneka Masakan :

- Gulai Ikan
- Gulai Ayam
- Ayam masak cili kering



Nama : Serai

Nama saintifik : *Cymbopogon citratus*

Kebaikkan :

- Mengandung antioksidan.
- Melegakan sakit perut, radang & sakit
- Merendahkan kadar kolestrol.
- Menghilangkan rasa stress
- Menurunkan tekanan darah tinggi.
- Mengurangkan sakit senggugut.
- Membantu mengempiskan perut.
- Mewangikan badan dan rambut.
- Menyuburkan tanaman.

Aneka Masakan :

- Rendang Ayam/daging
- Tomyam
- Nasi lemak
- Nasi Serai
- Air Soda Herba

