



PERTEMUAN 2 : BAHAN PANGAN MENGANDUNG KARBOHIDRAT (SEREALIA, KACANG, UMBI DAN OLAHANNYA)

**OLEH :
ANDREAS SUWANDI, M.PD**

**Program Studi Pendidikan Pariwisata
Pengetahuan Bahan, Alat dan Metoda Memasak**

MENU MAKANAN

Karbohidrat
+
Mineral



Protein
+
Serat
+
Mineral

Protein
+
Mineral

Serat
+
Mineral



SEREALIA

- DIKENAL SEBAGAI SEREAL ATAU BIJI-BIJIAN MERUPAKAN SEKELOMPOK TANAMAN YANG DITANAM UNTUK DIPANEN BIJI/BULIRNYA SEBAGAI SUMBER KARBOHIDRAT/PATI.
- SEREALIA DIBUDIDAYAKAN SECARA BESAR-BESARAN DI SELURUH DUNIA, MELEBIHI SEMUA JENIS TANAMAN LAIN DAN MENJADI SUMBER ENERGI BAGI MANUSIA

SIFAT FISIK SEREALIA

Nama	Panjang (mm)	Lebar (mm)	Berat (mg/biji)	Densitas (kg/m³)
Beras	5-10	1,5-5	27	575-600
Gandum	5-8	2,5-4,5	37	790-825
Jagung	8-17	5-15	285	745
Sorghum	3-15	2,5-4,5	23	1360
Rye	4,5-10	1,5-3,5	21	695
Oats	6-13	1-4-5	32	356-520

KOMPOSISI SERELIA

Serealia
merupakan sumber
karbohidrat utama
di dunia.

KOMPONEN GIZI SERELIA

Komponen	Beras	Gandum Merah	Jagung	Kacang Hijau	Kacang Tanah
Energi (Kal)	366	333	366	316	525
Protein (g)	7.6	7.3	9.8	20.7	27.9
Lemak (g)	1.0	0.9	7.3	1.0	42.7
Karbohidrat	78.9	76.2	69.1	58	17.4
Serat (g)	0.4	0.8	2.2	4.6	2.4
Abu (g)	0.6	1.0	2.4	4.6	2.4
Kalsium (mg)	59	22	30	146	316
Fosfor (mg)	258	150	538	445	456
Besi	0.8	1.3	2.3	4.7	5.7
Vit. B1 (mg)	0.26	0.1	0.12	0.3	0.44

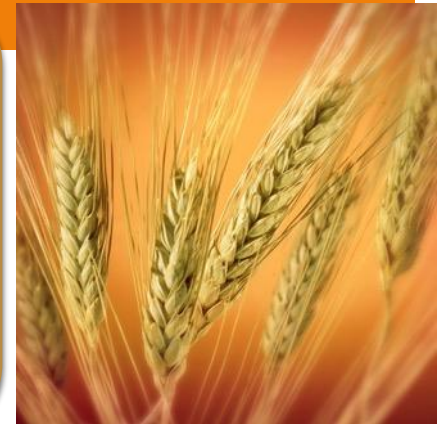
Sumber AKG Tahun 2021



GANDUM (*TRITICUM SPP.*)

Gandum...

Gandum merupakan sereal yang paling populer di daerah iklim sedang (kurang lebih 30 °C). Gandum (*wheat*) tergolong dalam family rumput dan merupakan tanaman biji-bijian terbesar kedua setelah jagung dan padi. Nama botaninya adalah *Triticum spp.*



Gandum (*Triticum spp*) adalah sejenis tanaman yang kaya akan karbohidrat. Gandum biasanya digunakan untuk memproduksi tepung terigu, pakan ternak, ataupun difermentasi untuk menghasilkan alkohol

MANFAAT GANDUM

Mengandung
Karbohidrat

Sumber serat dan
nutrisi

KLASIFIKASI & KEGUNAAN



T. aestivum (hard wheat)



T. compactum (soft wheat)



T. durum (durum wheat)



T. AESTIVUM (HARD WHEAT)



T. aestivum adalah spesies gandum yang paling banyak ditanam di dunia dan banyak digunakan sebagai bahan baku pembuatan roti karena mempunyai kadar protein yang tinggi (12-18%) dan adonan yang dihasilkan kuat, kenyal dan memiliki daya kembang yang baik.

Gandum ini mempunyai ciri-ciri kulit luar berwarna coklat, bijinya keras, dan berdaya serap air tinggi. Setiap bulir terdiri dari dua sampai lima butir gabah. Contoh dari gandum keras adalah Gandum *hard spring* dan Gandum *hard winter*.

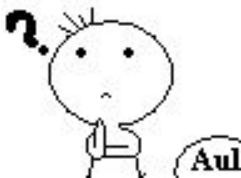


T. COMPACTUM (SOFT WHEAT)

T. compactum merupakan spesies yang berbeda dan hanya sedikit ditanam. Setiap bulirnya terdiri dari tiga sampai lima buah, berwarna putih sampai merah, bijinya lunak, berdaya serap air rendah dan berkadar protein rendah (7-12%).



Contoh dari gandum lunak adalah *Soft wheat* dan *Standard Wheat*. Tepung gandum ini cocok untuk cake, pastel, biskuit atau kue kering. Ciri daonan ini daya serap air rendah, sulit diaduk dan diragikan.



T. durum (durum wheat)

T. durum merupakan jenis gandum yang khusus. Ciri dari gandum ini ialah bagian dalam (endosperma) yang berwarna kuning, bukan putih, seperti jenis gandum pada umumnya dan memiliki biji yang lebih keras, serta memiliki kulit yang berwarna coklat.



Gandum jenis ini digunakan untuk membuat produk-produk pasta, seperti makaroni, spageti, dan produk pasta lainnya.



KUALITAS GANDUM

Syarat Mutu Gandum dapat dilihat dari keadaan seperti berikut:

1. Mulus, tidak pecah atau terpotong.
2. Dilihat dari bentuk : lonjong seperti bentuk sereal pada umumnya.
3. Dilihat dari ukuran : berisi, tidak kosong pada bagian dalam.
4. Dilihat dari bau: tidak tengik
5. Penampakan: utuh
6. Hasil gilingan : bersih tidak tertinggal kulitnya.

CARA MEMILIH GANDUM YANG BAIK

Bila anda akan membeli gandum dan produk turunannya seperti tepung, roti dan sereal berikut adalah cara memilih gandum yang baik :

- Pastikan tepung gandum tidak lembab, tidak terlihat berembun dan memiliki kadar air yang rendah
- Jika membeli tepung gandum dalam kemasan maka pastikan wadahnya tertutup rapat. Saran kami lebih baik lagi pilihlah yang dibungkus dengan kemasan hampa udara guna menghindari resiko berbau tengik
- Simpan tepung gandum pada tempat sejuk, kering dan gelap. Lebih baik lagi simpan tepung gandum ini pada wadah yang rapat untuk kemudian dimasukkan ke dalam kulkas



BERAS

(*ORYZA SATIVA*)

Beras adalah bagian bulir padi (gabah) yang telah dipisah dari sekam. Pada salah satu tahap pemrosesan hasil panen padi, gabah ditumbuk dengan lesung atau digiling sehingga bagian luarnya (kulit gabah) terlepas dari isinya. Bagian isi inilah, yang berwarna putih, kemerahan, ungu, atau bahkan hitam, yang disebut beras

SEJARAH

Sejarah singkat

- Tanaman pertanian kuno berasal dari dua benua yaitu Asia dan Afrika Barat tropis dan subtropis
- Cina dan India, beberapa wilayah asal padi adalah, Indonesia Bangladesh Utara, Burma, Thailand, Laos, Vietnam.

Syarat Pertumbuhan

- tumbuh di daerah tropis/subtropis (45°LU - 45°LS), cuaca panas, kelembaban tinggi, dan musim hujan 4 bulan
- Rata-rata curah hujan yang baik adalah 200 mm/bulan atau 1500-2000 mm/tahun
- dataran rendah padi memerlukan ketinggian 0-650 m dpl dengan temperature 22 - 27°C sedangkan di dataran tinggi 650-1.500 m dpl dengan temperature 19 - 23°C

JENIS BERAS BERDASARKAN WARNA DAN KANDUNGAN AMILOSA

- Beras Putih
- Beras Merah
- Beras Hitam
- Ketan
- Ketan Hitam



Beras MERAH



Beras HITAM



Ketan PUTIH



Ketan HITAM



Jenis beras	Kadar amilosa
Ketan	1-2
Pulen	7-10
Sedang	20-25
Pera	> 25

Sumber : Anonim^b, 2006.

KANDUNGAN GIZI

Beras Merah & Beras putih /100gram

Makronutrien (Nutrisi)

	Beras Merah	Beras Putih
Kalori	218gr	242kkal
Karbohidrat	45,8gr	53,2gr
Protein	4,5gr	4,4gr
Lemak	1,8gr	0,4gr
Serat	3,5gr	0,6gr

Vitamin

	Beras Merah	Beras Putih
Thiamine	0,2mg	0,07mg
Thiacin	2,6mg	1,6mg
Vitamin B6	0,3mg	0,164mg

Mineral

	Beras Merah	Beras Putih
Magnesium	86mg	24mg
Fosfor	150mg	69mg

JAGUNG



Jagung

Jagung (*Zea mays ssp. mays*) adalah salah satu tanaman pangan penghasil karbohidrat yang terpenting di dunia, selain gandum dan padi.

JENIS-JENIS JAGUNG

Jenis-jenis Jagung

- 1 Jagung manis (sweet corn) – *Zea mays saccharata*.
- 2 Jagung berondong (pop corn) – *Zea mays everta*
- 3 Jagung Tepung (floury corn) – *Zea mays amylacea*.
- 4 Jagung gigi kuda (dent corn) – *Zea mays identata*.
- 5 Jagung mutiara (flint corn) – *Zea mays indurate*.
- 6 Jagung pod (pod corn) – *Zea mays tunicate*.
- 7 Jagung ketan (waxy corn) – *Zea mays ceratina*.

Jagung Mutiara (Flint Corn)

Zea mays indurata



KLASIFIKASI

- Biji jagung tipe mutiara berbentuk bulat licin, mengkilap, dan keras.
- Bagian pati yang keras terdapat di bagian atas biji. Pada saat masak, bagian atas biji mengkerut bersama-sama, sehingga permukaan biji bagian atas licin dan bulat
- Tipe ini disukai petani karena tahan hama gudang

- Bagian pati yang keras pada tipe biji dent berada di bagian sisi biji, sedangkan bagian pati yang lunak di bagian tengah sampai ujung biji.
- Pada waktu biji mengering, pati lunak kehilangan air lebih cepat dan lebih mengkerut daripada pati keras, sehingga terjadi lekukan (dent) pada bagian atas biji.
- Biji tipe dent ini bentuknya besar, pipih, dan berlekuk

Jagung Gigi Kuda
(Dent Corn),
Zea mays indentata



Jagung Manis (Sweet Corn)

Zea mays saccharata

- Biji jagung manis pada saat masak keriput dan transparan
- Kandungan gula jagung manis 4-8 kali lebih tinggi dibanding jagung normal pada umur 18-22 hari setelah penyerbukan.



- Tipe jagung ini memiliki biji berukuran kecil
- Apabila dipanaskan, uap akan masuk ke dalam biji yang kemudian membesar dan pecah (pop).



**Jagung Berondong
(Pop Corn)**
Zea mays everta



Jagung Tepung (floury corn) – *Zea mays amylacea*.

Salah satu varietas jagung tertua ini memiliki biji yang lembut dan mengandung pati lunak.

Jagung tepung ini mudah untuk digiling dan digunakan sebagai bahan membuat makanan-makanan yang dipanggang serta makanan lainnya.

Pada umumnya tipe jagung floury ini berumur panjang dan khususnya ditanam di dataran tinggi Amerika Selatan (Peru dan Bolivia).

CARA MEMILIH BAHAN SERELIA JAGUNG

Carilah jagung dengan daun yang memiliki berat yang seimbang. Jagung dengan berat yang seimbang menandakan tidak dimakan serangga ataupun jamur.

Pilihlah jagung yang memiliki daun yang lembab dengan daun yang membungkus dengan baik ke bonggol serta dalam kondisi segar (tidak kering) pada posisi atas.

Untuk mengetahui kondisi bulir jagung, janganlah mengupasnya. Pengupasan membuat jagung mengering dan mudah terserang jamur. Anda bisa melakukannya dengan meraba di bagian rambut (ujung) jagung, pastikan bulir jagung berisi dan sehat di bagian itu.



BARLEY / HANJELI / JALI-JALI

Barley banyak dijadikan bahan baku dalam roti, minuman dan aneka masakan lainnya.

- Barli adalah sejenis sereal untuk pakan ternak, penghasil malt, dan sebagai makanan kesehatan. Barli adalah anggota suku padi-padian. Pada tahun 2005, barli berada pada urutan keempat ditinjau dari jumlah produksi dunia dan luas area penanaman sereal di dunia. Waktu berkecambahnya sekitar 1-3 hari.
- Kandungan Gizi per 100g:
 - Kalori 354 kcal
 - Jumlah Lemak 2.3 g
 - Lemak jenuh 0.5 g
 - Lemak tak jenuh ganda 1.1 g
 - Lemak tak jenuh tunggal 0.3 g
 - Kolesterol 0 mg
 - Natrium 12 mg
 - Kalium 452 mg
 - Jumlah Karbohidrat 73 g
 - Serat pangan 17 g
 - Gula 0.8 g
 - Protein 12 g
 - Vitamin A (22IU), Kalsium 33 mg, Zat besi 3.6 mg, Vit B6 0.3 mg, Magnesium 133 mg.



- Meningkatkan Sistem Imun
- Melancarkan Pencernaan
- Menurunkan Berat Badan
- Menurunkan Kolesterol
- Menurunkan Gula Darah
- Mengurangi Risiko Kanker
- Kaya Vitamin dan Antioksidan
- Mengurangi Resiko Diabetes
- Menjaga Kesehatan Tulang

OLAHAN SERELIA



Roti Gandum

CUP CAKE





KLEPON



OLAHAN MAKANAN JAGUNG



MERINGUE JAGUNG





KACANG-KACANGAN





KACANG HIJAU (*VIGNA RADIATA*)

Asal dan Perkembangan

Diyakini berasal dari wilayah India-Burma dan Asia Tenggara. Di Cina tanaman ini digunakan untuk menghasilkan tauge. Kacang hijau bila direbus cukup lama akan pecah dan pati yang terkandung dalam bijinya akan keluar dan mengental, menjadi semacam bubur. Tepung biji kacang hijau, disebut di pasaran sebagai tepung hunkue, digunakan dalam pembuatan kue dan cenderung membentuk gel. Tepung ini juga dapat diolah menjadi mi yang dikenal sebagai soun.

- Cara mengolah:
 - Rebus
 - Kukus
 - Goreng
- Kandungan Gizi
 - Kalori 316
 - Karbohidrat 58 gram
 - Protein 20.7 gram
 - Lemak 1 gram
 - Serat 4.6 gram
 - Kalsium 146 mg
 - Fosfor 445 mg
 - Besi 4.7 mg



Onde onde

Manfaat Kacang Hijau

- Memperkuat tulang
- Menjaga kesehatan jantung
- Menjaga kesuburan



KACANG MERAH (*PISUM SATIVUM*)

Asal dan Perkembangan

Diyakini berasal dari wilayah India-Burma dan Asia Tenggara. Di Cina tanaman ini digunakan untuk menghasilkan tauge.

Karbohidrat kompleks yang dimiliki tanaman kacang merah bermanfaat untuk mencegah lapar. Selain itu, pati berguna dalam membantu perkembangan berbagai bakteri baik. Fungsi bakteri baik dalam tubuh manusia salah satunya membantu sistem pencernaan manusia

- Cara mengolah:
 - Rebus
 - Kukus
 - Goreng
- Kandungan Gizi per 100 gram
 - Kalori 332
 - Karbohidrat 60 gram
 - Protein 24 gram
 - Lemak 0.8gram
 - Natrium 24 mg
 - Kalium 1.406 mg
 - Kasium 143 mg
 - Vit C 4.3 mg
 - Besi 8.2 mg



Brenebon Soup

Manfaat Kacang Merah

- Melancarkan pencernaan
- Menjaga kesehatan jantung
- Mengendalikan nafsu makan
- Mencegah diabetes
- Mencegah kanker
- Mencegah penuaan dini



UMBI-UMBIAN





KENTANG (SOLANUM TUBEROSUM L.)

Asal dan Perkembangan

Berasal dari wilayah pegunungan Andes di Peru dan Bolivia. Suku Inka telah memanfaatkan kentang sejak 2000 tahun sebelum kedatangan Spanyol. Berdasarkan penggalian arkeologi, kentang telah dimanfaatkan sejak 8000 tahun yang lalu. Nama potato diyakini berasal dari nama dalam Bahasa Inka 'papa'. Orang Eropa mengenal kentang sekitar tahun 1570 dibawa dari Amerika Selatan ke Eropa. Pada saat awal, kentang dianggap bahan yang tidak layak makan, sehingga awalnya dikonsumsi untuk ternak.

■ Cara mengolah:

- Rebus
- Kukus
- Memanggang
- Goreng

■ Kandungan Gizi

- Karbohidrat 66-90%
- Protein
- Antioksidan
- Kalium
- Folat
- Vitamin B6, Vitamin C



Sambal Goreng Kentang

Manfaat Kentang:

- Mengandung antioksidan
- Mengontrol gula darah
- Membantu pencernaan
- Bebas gluten
- Membuat kenyang
- Melindungi organ jantung
- Baik untuk tulang
- Mencerahkan kulit
- Menjaga kesehatan system saraf



UBI JALAR (*IPOMOEA BATATAS*)

Dikenal dengan nama ketela rambat, huwi boled (Sunda), tela rambat (Jawa), sweetpotato (Inggris), dan shoyo (Jepang) merupakan sumber karbohidrat yang cukup penting dalam sistem ketahanan pangan kita. Selain karbohidrat sebagai kandungan utamanya, ubi jalar juga mengandung vitamin, mineral, fitokimia (antioksidan) dan serat (pektin, selulosa, hemiselulosa).

Ubi jalar diduga berasal dari Benua Amerika. Para ahli botani dan pertanian mem-perkirakan daerah asal tanaman ubi jalar adalah Selandia Baru, Polinesia, dan Amerika bagian tengah. Ubi jalar mulai menyebar ke seluruh dunia, terutama negara-negara beriklim tropika pada abad ke-16. Orang-orang Spanyol menyebarkan

Kandungan Gizi setiap 100gram

- Kalori 86kcal
- Karbohidrat 20.1 g
- Air 77,28 g
- Protein 1.6 g
- Gula 4.2g
- Serat 1.7g
- Lemak 0.1g
- Vit A 709µg
- Vit C 2.4 mg
- Vit E 0,26 mg
- Magnesium 25mg
- Fosfor 47mg
- Kalium 337 mg
- Sodium 55mg
- Zinc 0.3mg
- Kolin
- Beta Karoten
- 4 gram Serat



Kue Kremes

- Menyehatkan mata
- Mengurangi resiko kanker
- Menjaga kesehatan jantung
- Menjaga kesehatan kulit dan rambut
- Menjaga kekebalan tubuh
- Melancarkan sistem pencernaan
- Mengurangi kadar gula dalam darah
- Membantu menurunkan tekanan



UWI / YAM (*DIOSCOREA SPP*)

Asal dan Perkembangan

Berasal dari wilayah Afrika dan Asia Tenggara, sejak sekitar 3000 tahun sebelum masehi. Peninggalan sejarah Afrika bagian barat menunjukkan bahwa uwi digunakan sebagai bahan makanan selama ribuan tahun. Pusat domestikasi uwi diduga mulai di Indocina, Cina Selatan, Afrika Barat dan wilayah Karibia.

Di Indonesia khususnya di Jawa dikenal dengan nama gembili, gembolo, sosohan dan gadung.

■ Kandungan Gizi 100g Uwi

- Kalori 101 kal
- Protein 2gr
- Lemak 0.2gr
- Karbohidrat 19.8gr
- Kalsium 45mg
- Fosfor 280mg
- Zink 1,8mg
- Vit B1 0.1
- Vit C 9mg
- Air 75gr



Kolak Uwi

Manfaat Uwi:

- Aman untuk penderita diabetes
- Diolah untuk Kue, Roti dan Mie
- Membantu menurunkan berat badan
- Menurunkan kadar kolesterol



SINGKONG / UBI KAYU / KETELA POHON (*MANIHOT ESCULENTA*)

Asal dan Perkembangan

Berasal dari belahan bumi bagian barat dan kebanyakan dijumpai di wilayah tropika kering bebas bunga es. Pusat asal ubi kayu diduga adalah bagian utara Amazon di wilayah Brazil, yang ribuan tahun lalu menyebar ke areal sekelilingnya. Pada periode pasca Kolumbus, ubi kayu diintroduksi ke Afrika pada akhir abad ke-16 dan ke India pada awal abad ke-19. Di daerah tersebut dan juga di Asia Tenggara, ubi kayu segera menjadi makanan pokok yang penting. Di Jawa Barat dikenal dengan nama sampeu, sedangkan di Jawa dikenal dengan nama pohung.

■ Kandungan Gizi Singkong per 100gram

- Kalori 121 kal
- Air 62,5 gram
- Fosfor 40 gram
- Karbohidrat 34 gram
- Kalsium 33 mg
- Vit C 30 mg
- Protein 1.2 gram
- Besi 0.7 mg
- Lemak 0.3 gram
- Vit B1 0.01 mg



Rendang Singkong

Manfaat Singkong:

- Mengandung beta karoten sebagai pembentuk enzim vitamin A
- Menjaga imunitas tubuh
- Menurunkan tekanan darah
- Mencegah kanker
- Menjaga kesehatan mata
- Menjaga fungsi otak
- Mencegah penuaan dini
- Mencegah penyakit jantung
- Mencegah diabetes



TALAS

(*COLOCASIA ESCULENTA*)

Asal dan Perkembangan

Bentuk liar talas ditemukan di India bagian utara teluk Bengal. Lalu menyebar ke arah timur ke Cina, Jepang dan beberapa kepulauan Pasifik. Penyebaran ke arah barat juga terjadi ke mEsir, Afrika Timur, dan wilayah timur Mediterania. Pada masa Kolombus, talas dikenalkan ke wilayah Karibia dan America Tropika.

- Kandungan Gizi Talas per 150 gram
 - 150-200 kalori
 - Serat 5-7 gram
 - Protein 4 gram
 - Kalsium 150-170 mg
 - Kalium 450-600 mg
 - Magnesium 30-50 mg
 - Fosfor 60-70 mg
 - Vit C
 - Vit B
 - Vit A
 - Zat besi



Getuk Talas

Manfaat Kentang:

- Menjaga kadar gula
- Mencegah penyakit jantung
- Meningkatkan kekuatan tulang
- Mengurangi resiko kanker
- Membantu menjaga berat badan



BUAH-BUAHAN MENGANDUNG PATI





PISANG PLANTAIN *MUSA ACUMINATA*

Asal dan Perkembangan

Jenis buah berpati pisang plantain tidak dapat dimakan jika tidak direbus, jika dimakan mentah rasa sepatnya amat kuat. Asalnya di Indocina dan Asia Tenggara dianggap sebagai pusat keragaman dan domestikasi spesies Musa liar. Malaysia adalah daerah asal *M. acuminata* dan wilayah perbatasan India serta Filipina dipercaya sebagai asal *M. balbisiana*. Di Afrika diperkirakan mulai ditanam pada tahun 500. Nama banana kemungkinan berasal dari Bahasa Sierra Leone atau Nigeria. Di benua Amerika, pisang plantain dan pisang berpati dipercaya dibawa dari

- Cara mengolah:
 - Rebus
 - Kukus
 - Goreng
- Kandungan Gizi per 100 gr
 - Kalori 121 kcal
 - Lemak 0.4 g
 - Natrium 4mg
 - Kalium 499 mg
 - Karbohidrat 32 g
 - Gula 15 g
 - Protein 1.3 g
 - Vit C 18.4 mg
 - Magnesium 37 mg



Mamfaat Pisang

- Banyak serat, antioksidan dan vitamin
- Mengandung nutrisi yang menyeimbangkan gula darah
- Meningkatkan kesehatan pencernaan
- Membantu menurunkan berat badan
- Mendukung kesehatan jantung
- Mencegah asma
- Meningkatkan kesehatan ginjal
- Menjaga daya ingat dan meningkatkan suasana hati



NANGKA

(*ARTOCARPUS HETEROPHYLLUS*)

Asal dan Perkembangan

Tanaman asli wilayah selatan India, kerabat dekat sukun. Pertumbuhan terbaik terjadi di dataran rendah iklim tropika. Kandungan karbohidrat yang tinggi dari bijinya. Di Jawa, kelompok bunga muda dimakan dengan sirup dan agar-agar. Di Filipina, juga dimakan sebagai pasakan. Di Sumatera Barat, dijadikan sayur.

- Cara mengolah:
 - Rebus
 - Goreng
- Kandungan Gizi dalam 165 gram:
 - Kalori 155 kcal
 - Karbohidrat 39.6 gram
 - Protein 2.4 gram
 - Lemak 0.5 gram
 - Serat 2.6 gram
 - Mineral: Kalium, Kalsium, Zat Besi, Riboflavin, Seng, dan Niasin
 - Vitamin: A, C



Perkedel Biji Nangka

- Meningkatkan imunitas
- Membantu melawan kanker
- Mengurangi resiko penyakit kardiovaskular
- Memperbaiki system pencernaan
- Meningkatkan kesehatan tulang
- Baik untuk fungsi penglihatan
- Biji nangka sebagai sumber karbohidrat rendah glikemik
- Membantu mengontrol



SUKUN (ARTOCARPUS ALTILIS)

Asal dan Perkembangan

Tanaman asli Malaysia dan ditanam di seluruh wilayah tropika basah (Indonesia, Polinesia dan Karibia). Sukun adalah tanaman pohon yang tinggi. Daging buah mengandung kandungan pati yang tinggi dan kadang-kadang diolah menjadi tepung. Biji adalah sumber protein yang lebih baik ketimbang daging buah.

- Cara mengolah:
 - Rebus
 - Kukus
 - Dipanggang
 - Goreng
- Kandungan Gizi
 - Karbohidrat kompleks
 - Protein
 - Serat
 - Air
 - Mineral: Kalium, Zat besi, Kalsium, Magnesium
 - Vitamin: B, C, E, Beta Karoten, Folat,



Sukun Saus Keju

Manfaat Sukun

- Menjaga berat badan
- Mengandung antioksidan
- Menurunkan gula darah
- Menurunkan tekanan darah
- Mengurangi peradangan
- Melindungi kesehatan jantung
- Mencegah pertumbuhan sel kanker



SAGU (METROXYLON SAGU)

Asal dan Perkembangan

Banyak ditemukan di bagian timur Indonesia. Merupakan makanan pokok masyarakat Maluku dan Papua. Dibuat dengan cara mengeruk pada bagian tengah pohon sagu. Kemudian hasil kerukan dicampur dengan air serta didiamkan sementara hingga mengendap. Hasil endapan inilah yang dikeringkan serta dihaluskan. Endapan ini juga bisa dibentuk menjadi lempengan yang biasa disebut keeping sagu oleh masyarakat timur. Keeping sagu ini biasa digunakan sebagai makanan pokok masyarakat bagian timur. Biasanya keeping sagu diolah menjadi bubur atau bisa

- Cara mengolah:
 - Rebus
 - Kukus
- Kandungan Gizi dalam 100 gram sagu
 - Kalori 355 kcal
 - Karbohidrat 94 gram
 - Protein 0.2 gram
 - Serat 0.5 gram
 - Kalsium 10 mg
 - Besi 1.2 mg



Papeda

Manfaat Sagu

- Melindungi Sistem Pencernaan
- Mengobati Asam Lambung.
- Sumber Energi Bagi Tubuh.
- Membantu Tulang dan Sendi Lebih Sehat
- Membantu Menjaga Suhu Tubuh Agar Tetap Dingin
- Mengatasi Darah Tinggi
- Masker wajah alami



BAHAN BAKU DASAR OLAHAN MENGANDUNG PATI



ANEKA TEPUNG (I)



Tepung Terigu
Bahan: Gandum

- Mie
- Kue
- Roti
- Gorengan

Maizena
Bahan: Tepung Jagung

- Pengental Saus

Tapioka
Bahan: Tepung Singkong

- Cireng
- Rempeyek
- Kerupuk
- Ronde
- Boba

ANEKA TEPUNG (2)



Tepung Sagu Tani
Bahan: Singkong

- Bakso
- Siomay
- Pempek
- Kue Sagu
- Selendang Mayang



Tepung Sagu
Bahan: Batang
Pohon Sagu

- Papeda
- Kue



Tepung Beras
Bahan: Beras

- Kue
- Pengental masakan

ANEKA TEPUNG (3)



Tepung Hunkue
Bahan: Kacang Hijau

- Kue
- Puding



Tepung Panir
Bahan: Tepung Gandum, Roti Tawar yang Dikeringkan

- Gorengan
- Tempura



Tepung Ketan
Bahan: Beras Ketan

- Lemper
- Kue
- Dessert
- Ketupat
- Ulen

PERBEDAAN TEPUNG TERIGU



**Tepung Terigu
Protein Tinggi
Untuk Aneka Roti**



**Tepung Terigu
Protein Sedang
Untuk Aneka Mie,
Bolu, dan Kue
Kering**



**Tepung Terigu
Protein Rendah
Untuk Gorengan**

MIE BERBAHAN DASAR BERAS



Bihun

Bahan: Tepung
Beras



Bihun Bebek Medan



Kwetiau

Bahan: Tepung
Beras



Kwetiau Sapi Pontianak



Misoa

Bahan: Tepung
Beras



Sup Misoa Oyong

MIE BERBAHAN DASAR GANDUM



Mie Telur

Bahan: Tepung Terigu dan Telur



Mie Ayam



Ramen & Udon

Bahan: Tepung Terigu



Soyu Udon



Soba

Bahan: Tepung Terigu dan Kacang Hijau



Cold Noodle

MIE BAHAN LAINNYA



Soun

Bahan: Campuran
Tepung Kacang Hijau
dan Tepung Kentang



Soto Ayam



Dangmeon

Bahan: Tepung Ubi
Jalar



shutterstock.com • 343308572

Capchae



Mie Pundong

Bahan: Tepung
Tapioka



Mie Des Pundong

PASTA GANDUM



Spaghetti



Penne



Pappardelle



Macaroni



Linguine



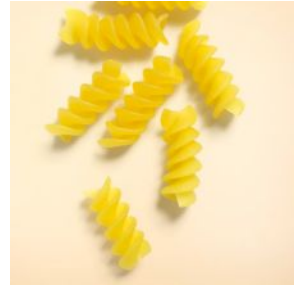
Farfalle



Cappelini



Fettuccine



Fusilli



Cannelloni



Cannelloni integrali



Tortelli



Tacsonelli



Tagliardi, green



Quadrucci



Pasta squares



Maltagliati, small



Maltagliati, large



Tagliardi, white



Cravattine



Farfalle



Farfalle



Farfalloni



Sagnarelli



Panierine



Canestrini



Galle rotonde



Nastri, farfalline



Farfalline



Conchiglie



Conchiglie



Sorprese



Cappelletti



Galle quadre



Conchiglioni



Conchiglioni da ripieno



Conchiglie



Banane



Riccioli



Radiatori



Flieia del Calabrese



Strozzapreti



Casereccie



Casereccie, gemelli

REFERENSI

Professional Cooking Seventh Edition. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc. Indogastronomi. (2016). Struktur Organisasi Kitchen. Diakses 16 September, 2020, dari <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-sanitasi.html>

Richardson, K., Foskett, D., Paskins, P., & Thorpe, S. (2014). Basic Cookery. London : Hodder Education, an Hachette UK Company.

USDA. (n.d). Kitchen Companion. United States : Food Safety and Inspection Service (FSIS), USDA. www.fsis.usda.gov.

Rubatzky, Vincent E dan Mas Yamaguchi. 1998. Sayuran Dua. Bandung: Penerbit ITB