

# LECTURE NOTES

**Week ke - 1**

## **Dapur Indonesia: Keanekaragaman makanan Indonesia**

## **LEARNING OUTCOMES**

LO1: Mahasiswa dapat mengidentifikasi peralatan tradisional dan bumbu yang dipakai.

LO2: Mahasiswa dapat mengaplikasikan memasak makanan tradisional Indonesia dan macam-macam hidangan khas Indonesia.

### **OUTLINE MATERI :**

1. Keanekaragaman dan keunikan makanan Indonesia.
2. Negara-negara yang mempengaruhi makanan Indonesia.
3. Ciri khas makanan suatu daerah.

## ISI MATERI

Indonesia terkenal dengan Negara kepulauan terbesar di dunia. Terdiri dari 17.000 pulau, terwakili oleh sekitar 300 ragam suku bangsa yang tersebar di pulau Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Jawa, Madura, Bali, Kepulauan Nusa Tenggara Barat dan Timur, serta Kepulauan Maluku dan Papua, dengan populasi terbanyak (41,7%) bermukim di pulau Jawa.

Perdagangan pertama dengan Cina sekitar tahun 2000 SM. mempengaruhi masakan Indonesia sampai sekarang. Teh, mie, kol, mustard, kedelai, adalah bahan yang kita gunakan sekarang. Orang Cina juga memperkenalkan metode tumis. Hidangan Cina, nasi goreng, adalah salah satu hidangan nasional Indonesia.

Menjelang tahun 100M, pedagang India dan misionaris Hindu membawa kari (saus pedas), mentimun, mangga, terong, jahe, jintan, kapulaga, ketumbar, dan adas.

Muslim dari Timur Tengah sekitar tahun 1400-an, mulai memasukkan hidangan kambing dan domba ke dalam makanan Indonesia, serta saus berbasis yogurt (meskipun santan sekarang digunakan sebagai gantinya).

Pengaruh Barat (Portugis, Belanda dan Spanyol):

1. Portugis:
  - Orang Eropa pertama yang mempengaruhi masakan
  - Indonesia mereka membawa singkong dan ubi jalar
2. Belanda
  - Kembang kol, kol, dan lobak
  - "Rijst tafel" (pilihan hingga 40 piring daging, sayuran, dan nasi disajikan dalam mangkuk individu).
3. Spanyol
  - Kacang tanah, tomat, jagung, dan cabai yang populer

## **Keaneka ragaman makanan Indonesia**

Tradisi makanan berbeda tiap tempat tergantung alam dan daerahnya. Bila di pesisir pantai banyak yang menggunakan ikan dan hasil lain yaitu kerrang, kepiting dan udang. Sedangkan daerah pegunungan akan lebih banyak mengkonsumsi sayuran ataupun ikan air tawar, Atau bahkan menggunakan hasil peternakan seperti ayam, sapi dan domba.

### **Sumatera**

Pohon kelapa misalnya melimpah subur disepanjang pantai barat dan timur Sumatera. Ini sebabnya sebagian besar jenis makanan masyarakat di daerah itu serba bersantan.

### **Jawa**

Di Jawa tiap daerah mempunyai ciri khas dan karekter tersendiri di setiap daerah:

#### **1. Di daerah Jawa Tengah,**

Masakannya banyak terpengaruh dari masakan nenek moyang di kerajaan kuno Yogyakarta dan Surakarta yang memiliki ciri khas manis dan kurang pedas. Masakannya banyak menggunakan bumbu bawang putih, sedikit gula merah dan rempah juga santan, menjadikan masakan dari daerah ini memiliki rasa yang sangat khas serta cocok untuk semua lidah yang tidak suka pedas.

Contoh makanan: gudeg, soto kudus, dan masakan bacem.

#### **2. Jawa Barat**

Terletak di beberapa gunung beriklim sejuk, serta cuaca yang bersahabat dan kondisi tanah yang subur. Membuat suku sunda hidup dari pertanian atau perkebunan. Belum lagi melimpahnya berbagai jenis ikan air tawar, penghuni sungai dan telaga. Oleh karenanya, pola makan orang sunda lebih mengutamakan sayuran dan protein yang berasal dari ikan air tawar.

Contoh makanan: Karedok, Pepes,

### 3. Jawa Timur

Masakan khas Jawa Timur pada umumnya memiliki rasa cukup asin dan pedas. Petis dan terasi banyak digunakan sebagai pemberi rasa pada setiap masakan. Umumnya, masakan di daerah ini dimasak hingga benar-benar matang dengan cara dikukus, dibakar atau dipepes.

Contoh makanan : rujak cingur, tahu campur, lodho ayam dan tahu tek.

### **Indonesia Timur**

Indonesia Timur meskipun kondisi tanahnya kurang menguntungkan, tapi daerah Indonesia Timur dikelilingi perairan yang kaya hasil laut. Hasil laut yang segar, umumnya tidak memerlukan bumbu dan cara pengolahan yang rumit.

Akibatnya ragam dan selera timur di Indonesia berkesan sangat terbatas dan sederhana.

## SIMPULAN

Dengan banyaknya pulau dan suku bangsa di Indonesia, sebagai bangsa Indonesia kita wajib tahu makanan-makanan khas di suatu daerah. Karena negara Indonesia amat sangat kaya dan mempunyai tradisi yang berbeda beda di tiap daerah. Dengan belajar makanan makanan khas Indonesia, pengetahuan tentang gastronomi Indonesia menjadi bertambah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Flavors of Indonesia William Wongso Culinary Wonders (2016). ISBN: 978-979-8926-32-7
- Makanan tradisional Indonesia Gajah Mada University Press (2017). Eni Harmayani, Umar Santoso, Murdijati Gardjito. ISBN: 978-602-386-143-9
- Dapur Indonesia 300 resep makanan populer nusantara Yasa Boga (2014). Cetakan ke tiga Mei 2016. Gramedia. Jakarta. ISBN: 978-602-03-0813-5