

Pengolahan bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman tentunya sangat penting untuk kita ketahui, entah yang bersifat spontanitas maupun ilmiah. Kita dari semenjak TK telah diajarkan bagaimana agar kita selalu bersikap kreatif dan membuat sesuatu yang baru salah satunya yaitu kerajinan dan pengolahan.

Pada artikel yang satu ini, kami suguhkan rangkuman pengolahan bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman. Disini menemukan banyak informasi yang terdapat pada buku Kemendikbud RI keluaran resmi dan pemerintah.

Pengertian Buah Segar

Buah-buahan merupakan menu penting makanan sehari-hari kita, karena buah memiliki kandungan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Secara harfiah pengertian dari buah segar adalah bahan pangan yang tidak memerlukan pengolahan sudah dapat dikonsumsi secara langsung.

Karakteristik Buah-buahan

1. Berdasarkan Musim Berbuahnya

- **Buah musiman adalah** buah yang hanya ada di waktu musim tertentu. Pada suatu saat berbuah banyak dan pada saat lain tidak berbuah sama sekali.
- **Buah sepanjang tahun adalah** jenis buah-buahan yang tersedia sepanjang tahun. Buah ini dihasilkan dari tanaman yang berubah sepanjang tahun tidak tergantung musim. Buah yang dapat kita nikmati kapan saja, yang sepanjang tahun tersedia.

2. Berdasarkan Iklim Tempat Tumbuhnya

- **Buah tropis**, buah-buahan dari tanaman yang tumbuh di iklim panas atau tropis dengan suhu udara sekitar 25°C atau lebih.
- **Buah subtropis**, buah dari tanaman yang tumbuh di iklim sedang atau di daerah yang mempunyai suhu udara maksimum 22°C.

3. Berdasarkan Proses Pematangannya

- **Buah klimaterik**, yaitu buah yang setelah dipanen dapat menjadi matang hingga terjadi pembusukan.
- **Buah non klimaterik**, yaitu buah yang setelah dipanen tidak akan mengalami proses

pematangan tetapi langsung ke arah pembusukan.

Kandungan dan Manfaat Buah-buahan

Jambu Biji

Jambu biji memiliki vitamin C empat kali lebih banyak dibandingkan dengan jeruk. Vitamin C berfungsi melancarkan kerja otak dan peredaran darah.

Avocad

Kandungan lemak nabati yang tinggi dan tak jenuh bermanfaat untuk menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) sehingga berguna untuk mencegah stroke, penyakit jantung, darah tinggi dan kanker.

Pepaya

Pepaya memiliki kadar potasium, vitamin C yang tinggi dan vitamin A yang sangat baik untuk mencegah penyakit flu, pilek, dan sangat bermanfaat untuk melancarkan pencernaan.

Belimbing

Kandungan gizi belimbing memiliki banyak vitamin C dan serat yang cukup besar, vitamin A, E dan B kompleks.

Teknik Pengolahan Pangan

1. Teknik Pengolahan Pangan Panas Basah (Moist Heat)

a. Teknik Merebus (Boiling)

Caranya bahan makanan dapat dimasukkan ke dalam cairan yang masih dalam keadaan dingin atau dalam air yang panas.

b. Teknik Merebus Menutup Bahan Pangan (*Poaching*)

Teknik *poaching* ialah cara memasak bahan makanan dalam bahan cair sebatas menutupi

bahan makanan yang direbus dengan api kecil di bawah titik didih (92° - 96°C).

c. Teknik Merebus dengan Sedikit (*Braising*)

Teknik *braising* adalah teknik merebus bahan makanan dengan sedikit cairan (kira-kira setengah dari bahan yang akan direbus) dalam panci tertutup dengan api dikecilkan secara perlahan-lahan.

d. Teknik menyetup/Menggulai (*Stewing*)

Stewing (menggulai/menyetup) adalah mengolah bahan makanan yang terlebih dahulu ditumis bumbunya, dan direbus dengan cairan yang berbumbu dan cairan yang tidak terlalu banyak dengan api sedang.

e. Teknik Mengukus (*Steaming*)

Teknik mengukus (*steaming*) adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih.

f. Teknik Mendidih (*Simmering*)

Teknik *simmering* ini adalah teknik memasak bahan makanan dengan saus atau bahan cair lainnya yang dididihkan dahulu, kemudian api dikecilkan di bawah titik didih dan direbus lama, di mana di permukaannya muncul gelembung-gelembung kecil.

g. Teknik Mengetim

Teknik mengetim adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan dua buah panci yang berbeda ukuran, Salah satu panci berukuran lebih kecil.

2. Teknik Pengolahan Pangan Panas Kering (*Dry Heat Cooking*)

a. Teknik Menggoreng dengan Minyak Banyak (*Deep Frying*)

Pengertian dari deep frying adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak/ lemak yang banyak hingga bahan makanan benar-benar terendam sehingga memperoleh hasil yang kering (crispy).

b. Teknik Menggoreng dengan Minyak Sedikit (*Shallow Frying*)

Shallow frying adalah mengolah bahan makanan atau proses menggoreng yang dilakukan dengan cepat dalam minyak goreng yang sedikit pada wajan datar.

c. Teknik Menumis (*Sauteing*)

Teknik menumis (*sauteing*) adalah teknik memasak dengan menggunakan sedikit minyak olahan dan bahan makanan yang telah dipotong kecil atau diiris tipis yang dikerjakan dalam waktu sebentar dan cepat, diaduk-aduk, serta ditambah sedikit cairan sehingga sedikit berkuah/basah.

d. Teknik Memanggang (*Baking*)

1. Memanggang kering
2. Memanggang dalam oven menambah kelembaban
3. Memanggang dalam oven dengan menggunakan dua wadah

e. Teknik Membakar (*Grilling*)

Grilling adalah teknik mengolah makanan diatas lempengan besi panas (*griddle*) atau diatas panci dadar (*teflon*) yang diletakkan di atas perapian langsung.

3. Teknik Pengolahan Pangan lainnya

1. Menghaluskan
2. Mencampur
3. Menyaring/memeras
4. Tidak dimasak

Pembuatan Pengolahan Bahan Pangan Buah Segar Menjadi Makanan dan Minuman

1. Tahapan Pengolahan Bahan Pangan Buah-Buahan Menjadi Makanan

a. Perencanaan

1. Identifikasi Kebutuhan
2. Ide/gagasan

b. Pelaksanaan

Persiapan

1. Membeli buah-buahan dan bahan lainnya di pasar. Pilih buah yang masih segar.
2. Mencuci peralatan yang dibutuhkan sebelum digunakan.
3. Mempersiapkan bahan: buah (sudah dikupas dan dicuci) dan gula jawa (sudah dicairkan) agar pembuatan rujak lebih cepat.

Bahan-bahan

Bahan Rujak Buah

Bahan buah untuk rujak ulek: jeruk bali, nanas, bengkuang, jambu air, kedondong, dan pepaya

Bahan Bumbu Ulek Gula Jawa Kacang

Bahan bumbu ulek gula jawa kacang untuk rujak buah: pisang batu, garam, terasi, cabai rawit, kacang tanah, gula jawa, dan air.

Alat

- Pisau
- Cobek
- Kertas cokelat
- Kantong plastik

Proses Pembuatan

1. Kupas semua buah.
2. Hasil kupasan buah disimpan dengan rapi sesudah dicuci bersih.

Proses Pembuatan Bumbu Gula Jawa Kacang Ulek untuk Rujak Buah

1. Terasi, garam, cabai dan gula jawa cair ulek hingga halus;
2. Kacang tanah goreng jangan diulek terlalu halus agar ada rasa sensasi saat memakannya;
3. Ulek seluruh bahan bumbu sampai menyatu.

Proses Pematangan Buah

Penyajian dan Pengemasan

Penyajian Rujak Buah dengan Bumbu Ulek Gula Jawa Kacang

- Rujak disajikan terpisah dari bumbunya.
- Rujak disajikan dengan disiram bumbu gula jawa.

Pengemasan Rujak Buah dengan Bumbu Ulek Gula Jawa Kacang

Evaluasi

Penyajian dan Kemasan

Wadah penyajian digunakan jika kita makan di tempat penjualan. Penggunaan wadah kemasan biasanya untuk makanan yang dibawa pulang oleh pembeli. Penyajian/pengemasan produk pangan telah dilakukan sejak masa lampau.

Biasanya, minuman tradisional tertentu disajikan atau dikemas dengan menggunakan buah itu sendiri, seperti minuman air nira dalam buluh bambu.

Daftar Pustaka

Suci Paresti, Dewi Sri Handayani Nuswantari, Erny Yuliani, dan Indra Samsudin. 2017. Prakarya SMP/MTs Kelas VII Semester I. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.