Pengolahan bahan pangan serealia, umbi, dan kacang-kacangan menjadi makanan atau minuman tentunya sangat penting untuk kita ketahui, entah yang bersifat spontanitas maupun ilmiah. Kita dari semenjak TK telah diajarkan bagaimana agar kita selalu memiliki sikap memanfaatkan lingkungan sekitar.

Pada artikel yang satu ini, kami suguhkan rangkuman pengolahan bahan pangan serealia, umbi, dan kacang-kacangan menjadi makanan atau minuman. Disini menemukan banyak informasi yang terdapat pada buku Kemendikbud RI keluaran resmi dan pemerintah.

Bab 4 Pengolahan Bahan Pangan Serealia, Umbi, dan Kacang-kacangan Menjadi Makanan atau Minuman

---

Pengertian

1. Serealia

Serealia adalah jenis tumbuhan golongan tanaman padi-padian/ rumput-rumputan (Gramineae) yang dibudidayakan untuk menghasilkan bulir-bulir berisi biji-bijian sebagai sumber karbohidrat/pati.

2. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan adalah biji berukuran lebih besar dibandingkan serealia yang digunakan untuk bahan pangan manusia dan hewan ternak.

3. Umbi

Umbi adalah organ tumbuhan yang mengalami perubahan ukuran dan bentuk (“pembengkakan”) sebagai akibat perubahan fungsinya. Perubahan ini berakibat pula pada perubahan anatominya.

Jenis dan Manfaat

Download dari situs https://wirahadie.com

1. Jenis Serealia dan Manfaatnya

a. Beras

Beras mengandung karbohidrat yang kaya akan zat gula atau glukosa. Rasa manis dari kandungan glukosa merupakan sumber energi yang bermanfaat bagi tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas.

b. Jagung

Bagian yang kaya akan karbohidrat adalah bagian biji. Sebagian besar karbohidrat berada pada endosperma.

c. Gandum

Gandum juga mempunyai kandungan karbohidrat cukup tinggi, sama seperti dengan nasi.

4. Sorgum

Sorgum adalah tanaman serbaguna yang dapat digunakan sebagai sumber pangan, pakan ternak dan bahan baku industri.

2. Jenis Kacang-kacangan dan Manfaatnya

a. **Kacang Tanah**

Kacang tanah mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan kesehatan tubuh, di antaranya serat, protein, karbohidrat, lemak (lemak jenuh dan tak jenuh, serta omega 6), dan berbagai macam vitamin (C, A, D, E, K, B kompleks/folat yang tinggi), serta berbagai jenis mineral.

b. **Kacang Hijau**

Kacang hijau merupakan bahan pangan yang menyehatkan karena memiliki kandungan nutrisi yang sangat bermanfaat sebagai obat-obatan dan kesehatan tubuh.

c. **Kedelai**

Kedelai (Glycine Max L.) termasuk tanaman semusim, tergolong familia Fabaceae, buah berbentuk polong dan diperbanyak dengan bji.

Download dari situs https://wirahadie.com

3. Jenis Umbi dan Manfaatnya

a. **Ubi Jalar**

Ubi jalar merupakan makanan yang memiliki rasa manis yang bebas lemak (indeks glikemiknya rendah), sehingga cocok bagi penderita diabetes karena dapat mengontrol kadar gula darah.

b. **Singkong/Ubi Kayu (Ketela Pohon)**

Umbi singkong memiliki kandungan kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B dan C, dan amilum.

c. **Talas**

Dalam talas terdapat kandungan gizi karbohidrat yang tinggi pada umbinya, dan juga mengandung rendah lemak, serta protein.

d. **Kentang**

Kentang kaya akan nutrisi, merupakan sumber karbohidrat dengan kandungan tepung dan gula yang tinggi, vitamin, dan serat.

Teknik Pengolahan

1. Teknik Pengolahan Pangan Panas Basah (Moist Heat)

1. Teknik Merebus (Boiling)
2. Teknik Merebus Menutup Bahan Pangan (*Poaching*)
3. Teknik Merebus dengan Sedikit Cairan (*Braising)*
4. Teknik Menyetup/Menggulai (*Stewing*)
5. Teknik Mengukus (*Steaming*)
6. Teknik Mendidih (*Simmering*)
7. Teknik Mengetim

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

1. *Teknik Menggoreng dengan Minyak Banyak (Deep frying)*
2. Teknik Menggoreng dengan Minyak Sedikit (*Shallow frying*)
3. Teknik Menumis (*Sauteing*)

Download dari situs https://wirahadie.com

4. Teknik Memanggang (*Baking*)

- Memanggang kering
- Memanggang dalam oven menambah kelembaban
- Memanggang dalam oven dengan menggunakan dua wadah

5. Teknik Membakar (*Grilling*)

Tahapan dan Contoh Pembuatan/Pengolahan

1. Pengolahan Serealia

a. **Beras**

Bahan dan alat

Beras dan air

Baskom, centong kayu, panci untuk mengaron, dandang atau *rice cooker* untuk menanak nasi

Produk olahan pangan beras menjadi berbagai macam makanan pokok

Produk olahan beras biasanya diolah menjadi makanan nasi putih

b. **Jagung**

Proses pengolahan pangan nasi jagung tidak jauh berbeda dengan memasak nasi putih biasa. Alat yang digunakan sama dengan alat untuk memasak nasi, tetapi bahannya berbeda yaitu beras jagung, beras dan air. Proses pengolahan beras jagung pun sama dengan cara menanak nasi.

2. Pengolahan Kacang-kacangan

a. **Kacang Tanah**

Kacang tanah sangat digemari masyarakat Indonesia. Berbagai macam olahan pangan dapat dibuat dari bahan kacang tanah. Pada umumnya kacang tanah dibuat makanan camilan seperti kacang rebus, kacang goreng, biskuit dari bahan kacang, dan juga sebagai saus/bumbu dari suatu olahan pangan seperti bumbu kacang untuk gado-gado, bumbu pecel untuk sayuran pecel, dan bumbu siomay dari olahan pangan siomay.

Download dari situs https://wirahadie.com

b. **Kacang hijau**

Kita telah mengetahui kacang hijau mengandung banyak vitamin dan manfaat. Demikian pula dalam pengolahannya, kacang hijau dapat diolah menjadi berbagai macam makanan kudapan.

Olahan pangan tradisional dari bahan kacang hijau yang sudah dikenal masyarakat adalah pia, yang rasanya manis gurih. Selain itu, ada makanan kacang hijau yang sangat digemari tua muda sebagai sarapan pagi yaitu bubur kacang hijau.

3. Pengolahan Umbi

a. **Tiwul**

Perencanaan

Membuat "tiwul" sebagai makanan pokok pengganti beras yang dibuat dari tepung gaplek (singkong yang dikupas lalu dijemur hingga kering, kemudian ditumbuk menjadi tepung).

Pelaksanaan/Pembuatan

Bahan : tepung gaplek; gula jawa dipotong dan dicairkan dengan air

Alat : Tampah, kukusan dari anyaman kulit bambu & dandang, tungku kayu berfungsi sebagai kompor

Proses Pembuatan :

- Tepung ubi jalar/singkong diberi campuran air dan gula jawa
- Aduk tepung bercampur dengan air gula jawa dengan tangan hingga merata
- Aduk terus hingga tepung dan air gula jawa bercampur menjadi adonan bahan butiran kasar & halus
- Adonan bahan kemudian diayak, untuk memisahkan butiran halus dan kasar
- Adonan bahan tiwul dimasukkan dalam kukusan. Beri lubang ditengah adonan agar uap air bisa keluar.
- Kukus di atas tungku dengan kayu bakar atau kompor selama 30 menit
- Siapkan piring dan daun pisang di atasnya, tutup permukaan kukusan kemudian balikan. Tiwul hangat tertuang rapi di atas piring dan siap disantap

Penyajian/Pengemasan

Download dari situs https://wirahadie.com

Tiwul disajikan dengan piring anyaman bambu ataupun piring makan biasa.

Daftar Pustaka

Suci Paresti, Dewi Sri Handayani Nuswantari, Sukri, IchdaChaerudin. 2017. Prakarya SMP/MTs Kelas VIII Semeter I. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Download dari situs https://wirahadie.com