

Pengolahan bahan pangan hasil samping sayuran menjadi produk pangan 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 hasil samping sayuran menjadi produk pangan. Disini menemukan banyak informasi yang terdapat pada buku Kemendikbud RI keluaran resmi dan pemerintah.

Pengertian Bahan Pangan Hasil Samping Sayuran

Pengertian dari bahan pangan hasil samping sayuran tidak berbeda jauh dengan pengertian dari hasil samping buah. Hasil utama dari tanaman sayuran yaitu daun, bunga, buah, akar, batang maupun umbi dikategorikan sebagai bahan pangan utama.

Kandungan dan Manfaat dari Bagian Hasil Samping Sayuran

1. Kulit Bawang

Kulit bawang mengandung *quercetin*, yakni sebuah senyawa yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mendukung sistem kekebalan tubuh atau antioksidan yang sangat tinggi.

2. Batang dan Daun Brokoli

Daun brokoli mengandung karotenoid, merupakan sumber vitamin A, yang memiliki sifat mencengah kanker.

3. Tangkai Daun Hijau pada Wortel

Tangkai hijau daun pada wortel mengandung banyak nutrisi yaitu memiliki banyak antioksidan yang baik untuk kesehatan Daun hijau kaya akan kalsium, magnesium, niasin, zat besi, seng, vitamin B, vitamin K, serta antioksidan yang baik untuk kesehatan.

4. Kulit Kentang

Ahli gizi menyarankan jika mengupas kulit kentang setipis mungkin agar kandungan gizinya tidak banyak terbuang. Bagian kulit kentang kaya akan asam klorogenik, yaitu polifenol

yang mencegah mutasi sel yang mengarah pada kanker.

5. Kulit Melinjo

Kulit biji melinjo merupakan limbah yang tidak dimanfaatkan. Namun berdasarkan hasil penelitian, kulit melinjo mengandung energi yang tinggi, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, fosfor, vitamin A, B1, dan C.

6. Daun dan Batang Talas

Umbi talas mempunyai kandungan karbohidrat non beras dan serat yang tinggi.

Teknik Pengolahan Pangan

1. Teknik pengolahan pangan panas basah (*moist heat*)
2. Teknik pengolahan pangan panas kering (*dry heat cooking*)

Pembuatan Pengolahan Bahan Pangan Hasil Samping Sayuran Menjadi Produk Pangan

1. Perencanaan

- Identifikasi Kebutuhan
- Ide/Gagasan

2. Pelaksanaan

a. Persiapan

1. Memilih sayuran kentang yang baik yaitu tidak tumbuh tunas dan tidak ada bagian yang membusuk.
2. Mencuci peralatan yang dibutuhkan sebelum digunakan.
3. Mempersiapkan bahan dengan mencuci dan menyikat kentang agar tanah yang menempel bersih dan kulitpun bersih.
4. Mengupas bawang merah, bawang putih dan membersihkan cabe.

Bahan

Bahan yang diperlukan untuk bumbu yaitu bawang merah, bawang putih, bawang bombay, cabe rawit, garam, gula dan merica.

Alat

Alat yang dibutuhkan yaitu kukusan, wajan, sutil, cobek dan ulekan, baskom, piring, talenan, pisau, dan sendok.

b. Proses Pembuatan

1. Kukus kentang bersama kulitnya dengan dandang kukusan, yang bagian bawahnya diisi air, lalu di atasnya ditaruh saringan dengan kentang di dalamnya. Tutup dandang kukusan, hidupkan kompor dan kukus selama beberapa menit.
2. Untuk mengetahui kentang telah matang atau belum dengan menusuk garpu/lidi, jika sulit menembus daging kentang maka belum matang. Apabila mudah menembus daging kentang maka telah matang. Kulit kentang akan berubah warna menjadi lebih cokelat dan kering, jika dikukus.
3. Potong kentang berkulit sesuai selera, tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kemudian kukus kentang berkulit kukus hingga matang.
4. Goreng kentang berkulit yang telah dikukus dengan minyak yang dapat merendam seluruh kentang. Goreng hingga berwarna sedikit kecoklatan dan tiriskan pada saringan. Tujuan kentang dikukus lalu digoreng agar kulit kentang crispy hasilnya dan warna kentang tetap segar.
5. Kupas kulit bawang bombay, bawang putih dan bawang merah. Bersihkan cabe rawit dari tangkainya.
6. Bawang bombay diiris tipis sepanjang.
7. Bawang merah, bawang putih dan cabe merah disiapkan pada cobek.
8. Ulek bumbu sampai halus.
9. Taruh sedikit minyak pada wajan dan tumis bumbu yang telah diulek.
10. Setelah bumbu sedikit berubah warna, masukkan irisan bawang bombay.
11. Tumis bumbu hingga sedikit mengering, lalu tuangkan sedikit air agar kentang berkulit dimasukkan tercampur dengan semua bumbunya.
12. Masukkan kentang pada tumisan bumbu. Kemudian beri garam, gula dan merica secukupnya.
13. Aduklah secara merata bersama bumbunya hingga sedikit kering. Rasakan balado kentangnya apakah sudah cukup enak.

3. Penyajian dan Pengemasan

1. Balado kentang berkulit disajikan pada mangkuk kaca.
2. Untuk pengemasan balado kentang kulit dapat menggunakan wadah mangkuk plastik dilengkapi tutup yang rapat. Mangkuk plastik sebaiknya yang bening atau transparan agar dapat terlihat bentuk masakannya sehingga dapat menarik konsumen.

4. Evaluasi

3. Penyajian dan Pengemasan

Dengan penyajian olahan pangan/makanan yang menarik akan membangkitkan peredaran darah atau cairan dalam tubuh yang dapat membantu penyerapan nutrisi yang terkandung dalam makanan tersebut. Ini dapat dikatakan bahwa olahan pangan yang menarik lebih sehat daripada yang tidak menarik.

Daftar Pustaka

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