

Pengolahan bahan pangan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan 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 sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan. Disini menemukan banyak informasi yang terdapat pada buku Kemendikbud RI keluaran resmi dan pemerintah.

Pengertian Sayuran

Menurut ilmu pertanian, sayuran termasuk tanaman hortikultura. Hortikultura merupakan ilmu pertanian yang berkaitan dengan budidaya sayuran, buah-buahan, tanaman hias dan termasuk tanaman obatobatan. Pengertian dari sayuran adalah bagian vegetatif dari tumbuhan yang dapat dimakan, baik secara segar maupun melalui pengolahan dengan cara dimasak.

Klasifikasi Sayuran

1. Berdasarkan Bagian Tanaman yang Dimakan

- Sayuran daun (*leaf vegetables*)
- Sayuran batang (*stem vegetables*)
- Sayuran akar (*root vegetables*)
- Sayuran polong
- Sayuran bunga (*flower vegetables*)
- Sayuran buah (*fruit vegetables*)
- Sayuran umbi batang
- Sayuran umbi lapis (*bulb vegetables*)
- Sayuran jamur (*mushroom*)

2. Berdasarkan Pigmen yang Dikandung

- Sayuran berwarna hijau
- Sayuran berwarna ungu
- Klasifikasi sayuran berwarna merah/biru
- Warna kuning/oranye pada sayuran

Kandungan dan Manfaat Sayuran

1. Kangkung

Sayur kangkung banyak terdapat di Negara tropis dan subtropis. Ada dua varietas sayur kangkung yaitu kangkung darat dan kangkung air.

2. Jagung

Jagung mempunyai berbagai khasiat bagi kesehatan kita. Jagung memiliki banyak serat sehingga dapat memperbaiki saluran pencernaan, mencegah wasir, sembelit, dan juga menurunkan tingkat risiko kanker usus besar.

3. Wortel

Wortel (*daucus carota*) seringkali dikatakan sebagai buah karena banyak orang memakannya secara mentah, seperti buah yang dikupas kulitnya, dicuci lalu dimakan. Berikut ini beberapa manfaat wortel.

1. Dapat mengatasi sembelit dari kandungan serat wortel yang dapat menaikkan volume feses sehingga memperlancar buang air besar.
2. Dapat menyehatkan kulit jika rajin makan wortel setiap hari. Kulit kering secara perlahan-lahan akan tampak sehat dan cemerlang.
3. Dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena kandungan vitamin yang terdapat pada wortel, juga mempercepat penyembuhan luka dan peradangan yang disebabkan oleh virus
4. Dapat mengatasi hipertensi, jika rutin meminum air wortel setiap harinya.
5. Dapat menjaga kesehatan gigi jika suka mengunyah wortel mentahmentah,
6. Dapat menghilangkan plak dari gigi, mencegah perdarahan pada gusi dan memelihara gigi agar tetap sehat dan kuat.
7. Menurunkan resiko stroke dan kanker.

4. Bayam

Bagian bayam yang dikonsumsi adalah daunnya. Bayam memiliki daun lebar dan berwarna hijau cerah. Sayur bayam sangat digemari oleh anak-anak, anak muda, dan orang tua.

Teknik Pengolahan Pangan

1. Teknik Pengolahan Pangan Panas Basah (*Moist Heat*)

- Teknik Merebus (*Boiling*)
- Teknik Merebus Menutup Bahan Pangan (*Poaching*)
- Teknik Merebus dengan Sedikit Cairan (*Braising*)
- Teknik Menyetup/Menggulai (*Stewing*)
- Teknik Mengukus (*Steaming*)
- Teknik Mendidih (*Simmering*)
- Teknik Mengetim

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

- Teknik Menggoreng dengan Minyak Banyak (*Deep frying*)
- Teknik Menggoreng dengan Minyak Sedikit (*Shallow frying*)
- Teknik Menumis (*Sauteing*)
- Teknik Memanggang (*Baking*)
- Teknik Membakar (*Grilling*)

3. Teknik Pengolahan Pangan Lainnya

- Menghaluskan
- Mencampur
- Menyaring/Memeras
- Tidak dimasak

Pembuatan Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan

1. Tahapan Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan

a. Perencanaan

1. Identifikasi Kebutuhan
2. Ide/gagasan

Tercetus ide untuk membuat makanan “Sayur sop” agar dapat menghangatkan tubuh

b. Pelaksanaan

Persiapan

- Mempersiapkan bahan pembuatan sayur sop.
- Mencuci peralatan yang dibutuhkan sebelum digunakan.

1. Bahan-Bahan

Bahan sayuran yang diperlukan untuk pembuatan sayur sop yaitu buncis, wortel, kentang, kubis, daun bawang, seledri, cekec ayam sebagai kaldu, dan air. Bahan bumbu yang diperlukan garam, gula, merica, bawang merah, dan bawang putih.

2. Alat

Alat yang diperlukan kompor, panci, talenan, teko air, baskom, sendok sayur, sendok makan besar atau kecil, ulekan batu, dan pisau.

Proses Pembuatan

1. Cuci semua bahan dengan bersih.
2. Bersihkan kulit halus wortel, potong ujung dari sayur buncis, kupas kulit kentang dan potong bagian yang kotor dari kubis. Selanjutnya bersihkan daun bawang, daun seledri, kupas bawang merah dan bawang putih.
3. Potong semua sayuran sesuai keinginan dan taruh dalam baskom/piring.
4. Iris tipis bawang merah sedikit untuk ditumis agar sayur sop beraroma harum.
5. Bersihkan cekec ayam dengan memotong kuku cekec dan membuang bagian kulit cekec yang keras.
6. Didihkan air dalam panci secukupnya.
7. Ulek bumbu bawang merah dan bawang putih yang telah dipotong, dan garam.
8. Masukkan cekec ayam kedalam air mendidih.
9. Tumis irisan bawang merah hingga sedikit kekuningan.
10. Kemudian masukkan bumbu ulek dan tumis hingga berubah warna dan harumnya tercium. Tambahkan dua sendok makan air agar bumbu tidak gosong. Taruh tumisan bumbu pada piring kecil.
11. Masukkan tumisan bumbu pada panci kaldu cekec dan aduklah.
12. Masukkan sayuran satu persatu, dimulai dari bahan yang keras yaitu kentang setelah setengah matang masukkan wortel, buncis dan terakhir kubis. Aduk hingga tercampur

semua bahan.

13. Kemudian masukkan garam dan gula, daun bawang serta seledri potong. Masak selama dua sampai tiga menit dan aduklah hingga tercampur semua bahan sayuran. Sayur sop matang.

c. Penyajian dan Pengemasan

1. Penyajian sayur sop diletakkan pada mangkuk.
2. Pengemasan sayur sop dengan menggunakan mangkok kertas tahan panas yang disusun bertingkat dengan wadah plastik untuk nasi.

d. Evaluasi

2. Tahapan Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Minuman Kesehatan

a. Perencanaan

1. Identifikasi Kebutuhan
2. Perencanaan fisik

“jus wortel dan tomat”.

b. Pelaksanaan

Persiapan

Membeli wortel dan tomat.

1. Bahan

Bahan yang diperlukan yaitu wortel dan tomat (2:1), madu atau gula secukupnya, es batu atau air matang secukupnya.

2. Alat

Talenan, pisau, blender, saringan dan sendok

Proses Pembuatan

Pengupasan dan pencucian bahan

- (1) Kupas wortel menggunakan pisau.
- (2) Cuci bersih wortel dan tomat.
- (3) Pembuatan jus wortel-tomat:
- (4) Potong wortel dan tomat agar lebih cepat hancur
- (5) Masukkan wortel dan tomat potong, serta es batu ke dalam gelas blender.
- (6) Tutup gelas blender, pasang kabel listrik blender pada stop kontak listrik, lalu tekan tombol untuk menghidupkan blender. Biarkan blender bekerja selama 2 menit, kemudian matikan mesin blender. Tuang jus wortel-tomat pada gelas saji.
- (7) Apabila ingin mendapatkan jus tanpa serat, kita dapat menyaringnya dan menekan ampas wortel-tomat dengan sendok sehingga hanya tersisa jus murni tanpa ampas.
- (8) Sesuai selera beri gula atau madu secukupnya dan diaduk sampai tercampur rata.

c. Penyajian/Pengemasan

d. Evaluasi

Penyajian dan Kemasan

Biasanya makanan tradisional tertentu disajikan atau dikemas dengan menggunakan bahan kemasan yang terbuat dari tanah liat, buluh bambu, maupun daundaunan.

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.