Pengolahan hasil samping serealia, kacang kacangan, dan umbi 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 memiliki sikap memanfaatkan lingkungan sekitar.

Pada artikel yang satu ini, kami suguhkan rangkuman pengolahan hasil samping serealia, kacang kacangan, dan umbi menjadi produk pangan. Disini menemukan banyak informasi yang terdapat pada buku Kemendikbud RI keluaran resmi dan pemerintah.

Bab 5 Pengolahan Hasil Samping Serealia, Kacang kacangan, dan Umbi Menjadi Produk Pangan

---

Pengertian

Produk hasil samping adalah produk yang dihasilkan selain produk utama. Hasil samping serealia, kacang-kacangan, dan umbi masih bisa dimanfaatkan menjadi produk pangan.

Jenis, Kandungan dan Manfaat

1. Bekatul (Serealia)

Bekatul pun memiliki manfaat yang sangat baik bagi kesehatan tubuh dikarenakan kandungan gizinya yang luar biasa.

2. Ampas Kedelai (Kacang-kacangan)

Susu kedelai dibuat dengan menggiling kacang kedelai sehingga menghasilkan cairan putih yang merupakan susu kedelai. Hasil samping dari penggilingan kacang kedelai menjadi susu berupa limbah kacang kedelai atau tepatnya dikatakan sebagai ampas kedelai.

3. Kulit Singkong (Umbi)

Bagian tanaman singkong yang biasa dimanfaatkan sebagai bahan pangan yaitu umbi dan daun singkong.

Download dari situs https://wirahadie.com

4. Daun Ubi Jalar (Umbi)

Mengandung polifenol yang dapat mencegah penyakit jantung dan menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes, serta dapat mengobati diare, sakit perut, mual, dan demam.

Teknik Pengolahan

1. Teknik Pengolahan Makanan Panas Basah (*Moist Heat*)
2. Teknik Pengolahan Panas Kering (*Dry Heat Cooking*)
3. Pengawetan secara Fisik

1. Pengawetan dengan Suhu Rendah
2. Pengawetan dengan Suhu Tinggi

Tahapan Pengolahan dan Contohnya

1. Bangket Bekatul dan Jus Pepaya-Nanas Bekatul

Bahan yang diperlukan, antara lain: kelapa parut, tepung bekatul, telur, gula pasir, vanili, dan sedikit garam. Proses pembuatannya, pertama dengan mencampur kelapa parut dan tepung bekatul, lalu disangrai hingga matang.

Setelah itu kocok telur, gula, vanili dan sedikit garam hingga mengembang, kemudian campur bersama adonan bekatul yang telah disangrai. Tuang adonan kedalam cetakan dan panggang hingga matang, lalu sajikan bersama teh manis hangat.

2. Tempe Gembus

Perencanaan

Membuat tempe gembus sebagai teman sarapan nasi goreng.

Pelaksanaan/Pembuatan

Bahan:

• Ampas kedelai 500 gram

• Ragi tempe 1 sendok teh

Download dari situs https://wirahadie.com

Alat-alat:

Plastic sealed, tusuk gigi, panci kukusan, nampan, wajan dan sutil penggorengan, serta rak kawat dan serbet

Proses Pembuatan

1. Isi bagian bawah panic kukusan dengan air, letakkan sarang kukusan diatasnya, lalu masukkan ampas kedelai pada panci kukusan dan kukus selama 30 menit.
2. Angkat ampas kedelai sangrai dan dinginkan dengan dihampar pada nampan secara merata.
3. Setelah dingin, sangria ampas kedelai kukus hingga kering (tidak terasa lembab jika dipegang dengan jari).
4. Angkat ampas kedelai kukus dengan dihampar pada nampan secara merata dan dinginkan dengan cara dianginkan.
5. Setelah ampas kedelai sangria dingin beri satu sendok teh ragi dan campurkan secara merata dengan menggunakan sedok atau sutil penggorengan. Usahakan tangan jangan sampai menyentuh ampas kedelai yang telah dicampur ragi.
6. Masukkan ampas kedelai bercampur ragi pada plastik sealed dan rapatkan. Lubangi kedua permukaan plastik dengan menggunakan tusuk gigi agar ada rongga udara. Letakkan *plastic sealed* berisi ampas kedelai diatas rak kawat yang telah dihampar dengan serbet dan diamkan selama 2 s.d 3 hari.

Penyajian

- Untuk penyajian tempe gembus perlu dimasak terlebih dahulu. Caranya dengan menggoreng secara langsung atau dibuat tempe gembus goreng tepung yang diberi bawang putih cincang halus, garam, dan irisan daun bawang.
- Untuk pengemasan bisa memakai wadah *stereofoa* yang dialasi kertas nasi coklat atau wadah kotak plastic

3. Sambal Glandir Asam

Perencanaan

Memasak daun ubi/glandir dengan sambal asam dan dimakan bersama nasi panas serta ikan tongkol sangat nikmat saat tubuh lelah.

Pelaksanaan/pembuatan

Download dari situs https://wirahadie.com

Persiapan

Bahan:

- Sayur daun glandir/ubi jalar satu ikat
- Cabe merah besar, cabe rawit, bawang merah, tomat, terasi, gula merah dan jeruk nipis.

Alat-alat:

- Baskom
- Panci
- Talenan
- Centong saring
- Piring saji dan sendok garpu

Proses Pembuatan

1. Potong daun ubi jalar/glandir satu persatu, kemudian cuci bersih.
2. Rebus daun ubi jalar/glandir dengan diberi sedikit garam agar daun terlihat hijau segar.
3. Dalam merebus sayuran daun, angkat dan tiriskan segera setelah sayuran tidak kaku lagi dan agar rasanya renyah-lunak. Sayur daun ubi jalar/ glandir jika direbus terlalu lama akan menjadi lunak dan berlendir
4. Siapkan dan bersihkan cabe merah, cabe rawit, bawang merah, dan tomat, lalu kukus sebentar agar bahan sambal menjadi sedikit lunak.
5. Setelah dikukus, ulek semua bahan dan masukkan terasi serta gula merah. Setelah halus atau agak halus beri perasan jeruk purut, campurkan.

Penyajian/pengemasan

- Untuk penyajian sambal glandir asam bisa disajikan terpisah antara sayur dan sambal atau disatukan dalam satu wadah.
- Untuk pengemasan bisa memakai wadah *stereofoam* yang dialasi kertas nasi coklat atau wadah kotak plastik untuk sayur glandirnya, sedangkan sambalnya di tempatkan pada *plastic sealed*.

Pengemasan

Persyaratan dari suatu pengemasan :

Download dari situs https://wirahadie.com

1. Kemasan harus bisa mewadahi produk
2. Kemasan harus bisa melindungi produk

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