

# MENYUSUN MENU 3B-A

## INOVASI SNACK SEHAT BERBAHAN BAKU LOKAL

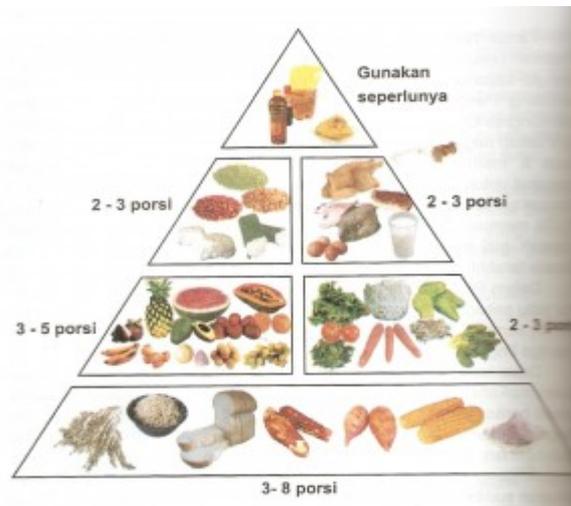
Disusun oleh :  
Gusti Setiavani, S.TP, MP

Keberhasilan pembangunan sangat ditentukan oleh Sumber Daya Manusia yang berkualitas yang ditandai dengan fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima dan otak yang cerdas. Untuk mengapai semua itu, suplai gizi yang cukup mulai dia dilahirkan hingga tua merupakan faktor penting yang tidak bisa diabaikan.

Data statistik menyebutkan bahwa selama beberapa dekade ini pola konsumsi masyarakat Indonesia masih mengalami ketimpangan, yang disebabkan beberapa faktor sebagai berikut: konsumsi utama masyarakat Indonesia masih terpaku pada beras (rata-rata dunia : 55 kg / kap / thn, Jepang 45 kg / kap / thn, Malaysia 80 kg / kap / thn, sedang Indonesia 105 kg / kap / thn ), disamping itu dengan semakin menjamurnya makanan fast food dan roti menyebabkan konsumsi terhadap terigu semakin meningkat. sehingga subsidi sangat besar dan devisa untuk impor terigu sangat besar. Disisi lain masih kurang / rendahnya konsumsi pangan hewani, umbi-umbian, sayuran dan buah, serta kacang-kacangan. Data tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan konsumsi pada padi-padian terutama beras sebagai pangan pokok masih sangat tinggi, sedangkan pemanfaatan sumber-sumber pangan lokal masih rendah. Hal ini didukung pula oleh kajian para pakar gizi yang menyatakan bahwa sejak tahun 2005 masyarakat Indonesia baik dipertanian / pedesaan dan pada berbagai golongan pendapatan hanya memiliki satu pola pangan pokok yaitu beras dan mie ( terigu ). Dewasa ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang disatu sisi dan masalah gizi lebih disisi lain. Masalah gizi kurang ( kurus kering, busung lapar, marasmic kwashiorkor ). Sedang masalah gizi lebih membuat orang menjadi kegemukan dan dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh dan merupakan resiko untuk menderita penyakit degeneratif seperti misalnya penyakit gula, tekanan darah tinggi atau penyakit jantung. Permasalahan lain masih banyaknya kasus dan kejadian ketidakamanan pangan ( akibat pencemaran, pemanis, perasa, pengawet, pewarna dan pola makan ).

Oleh karena itu kesadaran akan pola makan 3B-A yang beragam, bergizi dan berimbang dan Aman sudah saatnya ditanamkan kedalam masing-masing keluarga. Karena keluarga merupakan unit terkecil pembentuk generasi bangsa selanjutnya, dalam membentuk SDM yang berkualitas. Pola Pada pangan 3B-A, angka 3 dimaksud dengan triguna makanan yaitu : sumber karbohidrat ( zat tenaga ) ; sumber protein ( zat pembangun ), sumber vitamin dan mineral ( zat pengantar ). Sedang huruf B dimaksud dengan beragam, bergizi dan berimbang. Terdapat tiga kata kunci dalam konsep gizi seimbang pada makanan ( menu ) 3 B yaitu keseimbangan antara asupan ( konsumsi ) zat gizi dengan kebutuhan, berimbang jumlahnya antar kelompok

pangan ( pangan pokok, lauk pauk, sayur dan buah ), berimbang jumlahnya antar waktu makan.



Pada gambar tersebut berikut terdapat 4 tingkatan yaitu : Tingkat pertama atau dasar berisi bahan makanan sumber tenaga / makanan pokok ( padi-padian, umbi-umbian serta tepung-tepungan ) sebaiknya dikonsumsi 3 – 8 porsi. Tingkat kedua berisi sumber zat pengatur yaitu sayur sebaiknya dikonsumsi 3 – 5 porsi dan buah sebaiknya dikonsumsi 2 – 3 porsi. Tingkat ke tiga berisi sumber zat pembangun ( lauk- pauk ) yang dipisahkan antara sumber protein hewani dan nabati masing-masing sebaiknya dikonsumsi 2 -3 porsi. Tingkat empat / dipuncak berisi lemak, minyak dan gula sebaiknya digunakan seperlunya. Dengan demikian, konsumsi pangan 3 B akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Penganekaragaman konsumsi pangan dapat dilakukan secara horizontal maupun vertikal. Konsumsi pangan dinyatakan beranekaragam secara horizontal jika susunan menu terdiri dari berbagai jenis pangan yang mewakili kelompok pangan ( pangan pokok, lauk pauk, sayur dan buah). Keanekaragaman konsumsi pangan secara vertikal dapat dilakukan dengan memanfaatkan pangan olahan, misalnya beras diolah menjadi tepung beras, bihun, nasi, bubur, atau lontong dsb.

DIVERSIFIKASI → H O R I S O N T A L

↓ V E R T I K A L	Komoditas	Padi	Sereal	Umhi-umbian	Karbohidrat Pohon (sagu dll)
	Bahan	Beras	Biji Jagung, Biji Sorgum, Biji Gandum	Gepuk, Tepung	Tepung
	Pangan				
	Produk Olahan	Tepung, Nasi instan, Bubur Ayam	Tepung, Jagung, Menir	Tepung, Bubur Instan, Mie	Tepung, Mie
	Menu Stap Saji	Nasi, Bubur	Emping, Bubur, Produk Ekstrusi	Keripik, Pewarna, Saus, Roti, Kue	Mie, Roti, Kue

Pada umumnya kebutuhan energi, protein, dan karbohidrat dapat dipenuhi dari makanan pokok yang meliputi makan pagi, siang dan malam. Namun pada beberapa kasus, kebutuhan tersebut tidak didapatkan pada saat-saat tersebut dengan berbagai faktor. Sebagaimana menurut hasil penelitian di Kota Bogor pada Tahun 2004 sekitar 36 % pemenuhan kalori anak sekolah berasal dari jajanan yang umumnya hanya didominasi kandungan karbohidrat, lemak dan garam yang disukai anak-anak dan cepat menimbulkan rasa kenyang. Kebiasaan anak-anak untuk jajan dan ketergantungan pada satu jenis makanan saja menyebabkan pola konsumsi anak-anak tidak berimbang dan aman. Untuk itu guna memenuhi kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat pada susunan menu keluarga salah satu upaya yang dapat ditempuh dengan menambahkan snack sebagai makanan selingan pada susunan hidangan keluarga. Snack yang disajikan tentu saja harus sehat, aman, dan dapat menyuplai kebutuhan gizi keluarga. Konsumsi makanan termasuk snack yang aman dengan kandungan gizi seimbang, cukup energi dan zat gizi sangat dianjurkan agar terbentuk kebiasaan makan yang baik untuk meningkatkan selera makan guna mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, berat badan yang normal, dan menurunkan resiko penyakit kronis diusia dewasanya.

Disamping itu, ketidaksukaan seseorang terhadap satu jenis bahan makanan menyebabkan pola konsumsi berimbang sukar diterapkan dalam menu makanan sehari-hari. Variasi dan keratifitas dalam penyajiannya bahan makanan yang tidak sikuai tersebut menjadi aneka snack sebagai makanan selingan diantara jam makan merupakan alternatif terbaik karena biasanya orang-orang lebih menyukainya dalam bentuk cemilan.

Berikut disajikan alternatif Snack yang dapat dimasukan dalam penyusunan menu hidangan keluarga yang memenuhi 3B-A. Snack yang disajikan tentu saja dapat mencukupi kebutuhan kalori, protein, lemak dan karbohidrat anggota keluarga.

## 1. Biskuit Wortel

### Bahan Membuat Biskuit Wortel:

- a) 200 gr mentega
- b) 250 gr apel, haluskan
- c) 250 gr susu bubuk formula lanjutan
- d) 4 btr telur
- e) 250 gr wortel, parut
- f) 450 gr tepung terigu

### Cara Membuat Biskuit Wortel:

- a) Kocok mentega dengan mikser hingga memutih. Tambahkan apel, telur, dan wortel. Aduk hingga rata.
- b) Campurkan tepung terigu dan susu bubuk formula lanjutan, aduk hingga rata.
- c) Masukkan campuran tepung terigu tadi sedikit demi sedikit ke dalam kocokan mentega, aduk rata.
- d) Ambil sesendok demi sesendok dan pipihkan. Tata di loyang datar yang telah dioles margarin.
- e) Panggang di dalam oven yang sudah dipanaskan terlebih dulu, selama 20 menit atau hingga kuning kecokelatan.

## 2. Lumpia Kentang

### Bahan Membuat Lumpia Kentang :

- a) 50 gram kentang, rebus dan haluskan
- b) 2 lembar kulit lumpia
- c) 1 sdm irisan wortel
- d) 1 sdm irisan labu siam
- e) 1 siung bawang putih, cincang kasar
- f) 1 tangkai seledri, potong halus
- g) 1 sdt minyak jagung
- h) Garam dan lada bubuk secukupnya

### Bahan Saus Tomat :

- a) 1/4 buah bawang bombay, iris membulat
- b) 1/2 sdm saus tomat
- c) 1/2 sdm kecap manis
- d) 1 sdm tepung terigu
- e) 1 sdt minyak jagung
- f) 75 cc air
- g) Garam, pala, dan lada secukupnya

### Cara Membuat Lumpia Kentang :

- a) Tumis Bawang putih dengan minyak jagung hingga harum.
- b) Masukkan wortel dan labu siam, tumis hingga matang.
- c) Tambahkan kentang, aduk hingga rata.
- d) Sesaat akan matang, masukkan lada dan garam, aduk rata.

- e) Bungkus isi dengan kulit lumpia, rekatkan dengan mengoles air pada tepi tepinya.
- f) Bakar atau panggang sampai berwarna kecoklatan.
- g) Hidangkan dengan saus tomat.

**Cara Membuat Saus Tomat :**

- a) Tumis bawang bombay dengan minyak jagung hingga harum.
- b) Masukkan terigu, aduk rata sambil di beri air.
- c) Masukkan bahan lainnya. Masak sampai kuah mengental sambil sesekali di aduk.

**Nilai Energi dan Zat Gizi :**

Energi 269,7 kkal  
 Protein 2,7 g  
 Lemak 7,9 g  
 Karbohidrat 48,7 g

**3. Cupcake Pepaya**

**Bahan Membuat Cake Pepaya:**

- a) 6 btr telur
- b) 175 g gula pasir
- c) 200 g tepung terigu
- d) 15 g susu bubuk
- e) 20 g tepung maizena
- f) 150 g pepaya matang, haluskan
- g) 50 g margarin, cairkan
- h) Cup kertas



**Cara Membuat Cup Cake Pepaya:**

- a) Kocok telur dan gula hingga kaku.
- b) Masukkan campuran tepung terigu, tepung maizena dan susu bubuk.
- c) Masukkan margarin dan pepaya, aduk rata.
- d) Tuang adonan ke dalam cup kertas yang dimasukkan dalam cetakkan kue muffin.
- e) Panggang selama 15 menit.

**Nilai Energi dan Gizi per porsi:**

Energi: 241 Kkal  
 Protein: 6,0 g  
 Lemak: 12,1 g  
 Karbohidrat: 26,6 g

#### 4. Krokot Brokoli:

##### Bahan Membuat Krokot Brokoli:

- 2 sdm margarin
- 50 gr bawang bombai, cincang
- 100 gr tepung terigu
- 300 ml susu cair
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam halus
- sedikit pala bubuk
- 200 gr brokoli, kukus setengah matang, potong kecil-kecil
- 75 gr keju cheddar, potong balok 1 x 1 x 4 cm
- 1 btr telur ayam, kocok rata
- tepung panir butiran kasar secukupnya
- 400 ml minyak goreng



##### Cara Membuat Krokot Brokoli:

- Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga layu, masukkan tepung terigu, aduk. Tuang susu cair, masak dengan api kecil hingga mengental. Bubuhkan pala dan garam, aduk rata. Masukkan brokoli, aduk, masak hingga adonan dapat dipulung.
- Ambil 1 sdm adonan, pipihkan, isi dengan keju, bentuk bulat panjang. Balurkan ke tepung panir, kemudian telur dan terakhir tepung panir kembali
- Goreng dalam minyak yang banyak dan panas hingga kuning kecokelatan.

##### Nilai gizi per buah

Energi: 103,3 Kal  
Protein: 6 gr  
Lemak: 9,8 gr  
Karbohidrat: 7,5 gr

#### 5. Cincin Pisang

##### Bahan Cincin Pisang:

- 250 g pisang tanduk, rebus, haluskan
- 100 ml susu formula
- 1 sdm gula pasir
- 3 sdm tepung terigu
- 400 ml minyak goreng
- 1/2 sdt garam



##### Hiasan Cincin Pisang :

- 100 g coklat putih, cairkan
- Permen warna warni

### **Cara Membuat Cincin Pisang :**

- a) Campur pisang, susu, gula pasir, tepung terigu, dan garam.
- b) Bentuk bulat pipih, lalu lubangi bagian tengah hingga berbentuk cincin.
- c) Panaskan minyak dan goreng hingga matang atau kuning keemasan.
- d) Celupkan ke dalam cokelat putih cair 1/2 bagian, dan taburi dengan permen warna warni.

### **Nilai gizi per porsi:**

Energi: 84 Kkal  
Protein: 2,2 g  
Lemak: 2,9 g  
Karbohidrat: 12,9 g

## **6. Pais Labu Kuning**

### **Bahan Pais Labu Kuning:**

- a) 200 gram labu kuning, kukus, haluskan
- b) ½ butir kelapa muda parut
- c) 200 gram gula pasir
- d) 100 gram tepung Kanji
- e) 100 gram tepung beras
- f) 500 cc santan dari 1 butir kelapa
- g) 1/2 sdt garam
- h) Vanili secukupnya
- i) Daun Pisang

### **Cara Membuat Pais Labu Kuning :**

- a) Semua bahan dicampur jadi satu. Masak sampai mengental
- b) Bungkus dengan daun pisang seperti lontong
- c) Kukus selama 30 menit. Angkat dan hidangkan.

### **Nilai gizi per porsi:**

Energi: 258 Kkal  
Protein: 3 g  
Lemak: 4,1 g  
Karbohidrat: 31 g

## **7. Pangsit Goreng Isi Sarden**

### **Bahan Pangsit Goreng Isi Sarden:**

- a) 1 kaleng sarden @ 155 gram
- b) 1 butir telur ayam
- c) 1 ½ sendok makan tepung bumbu
- d) 2 siung bawang putih
- e) ½ siung bawang bombay
- f) 1 Pak kulit pangsit
- g) Minyak goreng

**Cara Membuat Cincin Pisang :**

- a) Semua bahan dicampur jadi satu.
- b) Ambil kulit pangsit, lalu isi dengan adonan isi. Setelah siap, lem dengan telur kocok atau air
- c) Goreng dengan api sedang hingga matang
- d) Angkat tiriskan
- e) Tirisan saus dapat dijadikan pelengkap hidangan

**Nilai gizi per porsi:**

Energi: 175 Kkal

Protein: 10,7 g

Lemak: 3,1 g

Karbohidrat: 8,4 g

**8. Dadar Kulit****Bahan Kulit Membuat Camilan Praktis Dadar Singkong:**

- 1 kg singkong, kupas, parut halus
- 1 sdt garam

**Isi:**

- a) 100 g udang, cincang halus
- b) 500 g fillet kakap, haluskan
- c) 100 g jamur merang
- d) 2 siung bawang putih
- e) 1 bawang bombai, iris halus
- f) 1/2 sdt merica
- g) 1/2 sdt kaldu sapi bubuk
- h) 1/2 sdt garam
- i) 1/2 sdt gula pasir
- j) 1 sdm minyak goreng
- k) 1 btg daun bawang, iris halus
- l) 2 btg seledri, iris halus

**Pelengkap:**

- a) Selada keriting
- b) 1 sdm kecap
- c) 1 sdm wijen, sangrai

**Cara Membuat Masakan Camilan Praktis Dadar Singkong:**

1. Membuat kulit: Campur singkong dan garam, aduk rata, cetak setipis mungkin pada tutup panci, masak di atas air mendidih hingga bening.
2. Membuat isi: Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan ikan dan udang ke dalam tumisan bumbu sampai ikan dan udang mengeras. Kemudian masukkan jamur yang telah diiris tipis. Masukkan bumbu lain dan aduk sampai airnya habis.

3. Ambil selembar dadar singkong lalu isi dengan adonan isi secukupnya. Lipat dadar singkong seperti amplop, beri daun selada lalu gulung. Olesi bagian atas dengan kecap lalu taburi wijen yang sudah disangrai.
4. Sajikan segera.

**Nilai gizi per porsi:**

Energi: 216 Kkal

Protein: 18,1 g

Lemak: 1,3 g

Karbohidrat: 35,6 g