

INOVASI PRODUK OLAHAN BERBASIS UBI JALAR

Oleh : Gusti Setiavani, STP. MP

Ubi Jalar merupakan tanaman yang banyak tumbuh di Provinsi Sumatera Utara. Ubi jalar merupakan salah satu jenis makanan yang mampu menunjang program perbaikan gizi keluarga. Nilai kalorinya cukup tinggi, yaitu 1213 kalori/100 gram. Ubi jalar berkulit tipis dan berkadar air tinggi sehingga perlu penanganan secara seksama selama proses pemanenan, pengangkutan serta penyimpanan sebelum dimanfaatkan. Apabila kulit yang tipis tersebut rusak, maka akan semakin mudah mikroorganisme masuk kedalam umbi menyebabkan seluruh umbi rusak.

Sebagian besar serat ubi jalar merah merupakan serat laut, yang menyerap kelebihan lemak/kolesterol darah, sehingga kadar lemak/kolesterol dalam darah tetap aman terkendali. Serat alami oligosakarida yang tersimpan dalam ubi jalar ini sekarang menjadi komoditas bernilai dalam pemerikayaan produk pangan olahan, seperti susu. Selain mencegah sembelit, oligosakarida memudahkan buang angin. Hanya pada orang yang sangat sensitif oligosakarida mengakibatkan kembung. Kandungan serat berfungsi sebagai komponen nongizi ini, juga bermanfaat bagi keseimbangan flora usus dan prebiotik, merangsang pertumbuhan bakteri yang baik bagi usus sehingga penyerapan zat gizi menjadi lebih baik dan usus lebih bersih.

Tabel 1. Komposisi Ubi Jalar

Jenis	Komponen %					
	Air	Abu	Pati	Protein	Gula	Serat Kasar
Merah	79,59	0,92	17,06	1,19	0,43	5,24
Putih	64,66	0,98	28,19	2,07	0,38	2,38

Untuk memperpanjang masa simpan, ubi jalar dapat diolah menjadi keripik.

Kandungan karotenoid (betakaroten) pada ubi jalar, dapat berfungsi sebagai antioksidan. Antioksidan yang tersimpan dalam ubi jalar merah mampu menghalangi laju perusakan sel oleh radikal bebas. Kombinasi betakaroten dan vitamin E dalam ubi jalar bekerja sama menghalau stroke dan serangan jantung. Betakarotennya mencegah stroke sementara vitamin E mencegah terjadinya penyumbatan dalam saluran pembuluh darah, sehingga dapat mencegah munculnya serangan jantung.

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai produk olahan ubi jalar menyebabkan bentuk dan penyajian ubi jalar sangat terbatas pada digoreng, direbus dan dikukus. Ada berbagai bentuk olahan ubi jalar yang dapat dikembangkan diantaranya; mie ubi jalar, bakpao ubi jalar, es krim ubi jalar, manisan, dodol, keripik ubi jalar, french fries ubi jalar, kerupuk ubi jalar, bubuk instant prebiotik, nasi instant ubi jalar, tape ubi jalar, minuman ringan, selai, roti ubi jalar, aneka kue basah, brownies ubi jalar, dan bolu ubi jalar.

ES KRIM UBI JALAR UNGU

Bahan dan Alat:

Bahan

- 300 g Ubi Jalar
- 2lt Susu / Santan
- 300 g Gula Pasir
- 3 bt Kuning Telur
- 1/2 sdt Garam



Alat

Baskom, Mixer, Freezer, Solet, Kompor, Kukusan, Alat Penyaring, Panci

Cara Pembuatan :

1. Pengupasan, pencucian, dan pengukusan ubi jalar ungu selama 15 menit.
2. Penghalusan ubi jalar dengan cara memblender ubi ungu kukus bersama sedikit susu dan kuning telur.
3. Pencampuran semua bahan (ubi jalar yang telah dihaluskan, sisa susu, gula pasir dan garam) hingga rata di dalam panci.
4. Memasak semua bahan (adonan es krim) dengan api sedang sambil diaduk perlahan hingga mendidih.
5. Mendinginkan adonan es krim hingga dingin.
6. Menyimpan adonan es krim dalam freezer hingga membeku (4-5 jam).
7. Adonan es krim kemudian dimixer selama 10 menit dan dimasukkan kembali ke dalam freezer.
8. Mengulangi cara ini hingga 4-5 kali.
9. Selanjutnya adonan es krim siap dikemas dalam kemasan es krim dan dibekukan
10. Es krim siap disajikan.

BAKPAO UBI JALAR UNGU

Bakpia dan bakpao merupakan salah satu jenis makanan khas dari Republik Cina. Seiring berjalannya waktu dan saling membaurnya kebudayaan di dunia, bakpia maupun bakpao juga dikenal di Indonesia. Biasanya bakpao dan bakpia terbuat dari tepung terigu sebagai bahan dasarnya, namun sekarang bakpao bisa dibuat dari ubi jalar atau telo. Bisnis makanan berbahan dasar ubi jalar ini sangat menjanjikan karena berbeda dari yang lain disamping itu ubi jalar yang dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Pengolahan ubi jalar menjadi bakpao dapat meningkatkan nilai tambah ubi jalar.

Bahan :**Bahan A :**

- 75 gr tepung terigu protein tinggi
- 50 gr tepung sagu
- 125 gr ubi ungu kukus, haluskan
- 1 sdm ragi instan
- 30 gr gula pasir
- 150 ml susu cair

Bahan B :

- 50 gr tepung terigu protein tinggi
- 20 gr tepung sagu
- 75 gr Ubi Jalar Warna Ungu kukus, dihaluskan
- 1 sdm baking powder
- 15 ml susu
- 30 gr mentega putih

**Bahan Isi Kacang Ijo :**

- 250 gr kacang hijau tanpa kulit, rendam 1 jam
- 700 ml air

150 ml santan kental
4 lbr daun jeruk
175 gr gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt vanili

Cara Membuat Bakpao Telo Ungu Isi Kacang Hijau/Ijo Enak :

1. **Isi Kacang Ijo/Kacang Hijau :** Rebus kacang hijau sampai empuk dan air mengering. Rebus santan, daun jeruk, gula pasir, garam, dan vanili sambil diaduk setelah harum. Masukkan kacang hijau, masak sambil terus diaduk hingga kering.
2. Ambil satu sendok teh isi, bulatkan, lakukan sampai adonan isi habis, sisihkan.
3. **Bakpao :** Campur bahan A, uleni sampai kalis. Diamkan selama 30 menit atau hingga mengembang.
4. Aduk bahan B sampai rata lalu campurkan dengan bahan A, uleni hingga lembut.
5. Timbang adonan masing-masing 25 gram, pipihkan lalu tambahkan isi, bulatkan, kukus bakpao selama 15 menit.

Untuk mendapatkan bakpao yang mengembang, lembut dan bakpao tidak keriput jadinya, gunakan api sedang waktu mengukus.

MIE UBI JALAR

Mie adalah salah satu bentuk olahan pangan sumber karbohidrat yang dapat digunakan sebagai alternative makanan pokok. Mie merupakan produk yang dibuat dari adonan terigu dengan bentuk spiral yang khas dengan diameter antara 0.07-1.25 inci (Matz, 1992). Sebagai makanan pengganti nasi, mie sangat praktis dalam penyajian dan mengenyangkan. Ada 2 jenis yang beredar dipasaran, yakni : 1. Mie Basah atau disebut juga dengan mie kuning , yakni mie yang sudah mengalami proses perebusan setelah tahap pemotongan tanpa mengalami proses pengeringan sebelum dipasarkan. 2. Mie Kering atau mie instant adalah mie yang mengalami proses perebusan yang kemudian dikeringkan terlebih dahulu sebelum dipasarkan. Dari ke 2 jenis mie tersebut tentu saja mie basah yang memiliki kadar air yang lebih tinggi yakni $\pm 50\%$ sehingga keawetannyapun cukup singkat ($\pm 10 - 12$ jam) setelah itu mie akan berbau asam, berlendir dan mengalami perubahan warna dan kemudian akan basi.

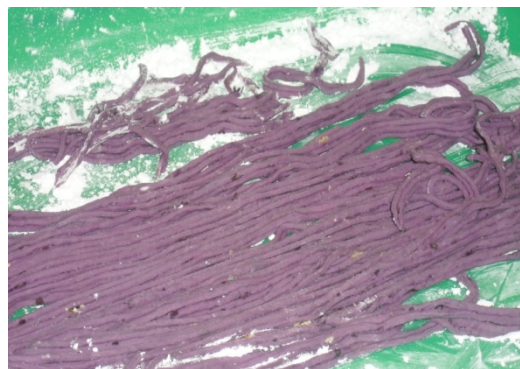
Dengan semakin meningkatnya kesadaran akan kesehatan, dewasa ini berkembang pembuatan mie sehat dari berbagai jenis sayuran seperti sawi, wortel, saledri, labu, dan ubi jalar. Dari mie tersebut didapat manfaat lebih dari kandungan gizi yang terdapat pada sayuran tersebut. Membuat mie sendiri menjamin asupan makanan yang aman bagi keluarga dan dapat dijadikan sebagai salah satu peluang usaha.

Bahan :

200 gr Tepung terigu protein tinggi
30 gram ubi jalar ungu/kuning kukus
 $\frac{1}{4}$ sdt Garam
 $\frac{1}{4}$ sdt CMC (pengikat dari pati2an)
 $\frac{1}{4}$ sdt STPP
68 ml Air
1 butir telur ayam
Minyak goreng

Alat :

Alat pencetak dan pemotong mie



Baskom /wadah plastik
Panci
Kompor
Ayakan
Timbangan

Cara Membuat :

1. Labu dikupas dan dikukus kemudian dilumatkan
2. Campurkan tepung terigu protein tinggi, mocaf, garam, CMC, dan STPP dalam wadah plastik.
3. Tambahkan air, aduk rata lalu gumpalkan.
4. Giling adonan dengan gilingan mie dari ukuran terbesar sampai ukuran no.2 tiap ukuran gilingan, digiling 2-3 kali sampai licin.
5. Potong-potong menggunakan gilingan mie.
6. Rebus dalam air mendidih kurang lebih 2 menit, lalu angkat kemudian lumuri minyak goreng, aduk rata.

Mie yang baik mempunyai ciri kenyal, waqrna mie rata, tidak mudak lembek bila direbus, dan rasa mie yang lembut. Penggunaan tepung MOCAF lebih dari 30 persen sebagai substitusi dengan tepung terigu pada pembuatan mie akan menghasilkan mie yang muedah putus dan sedikit lembek. Untuk itu perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebelum digiling, diamkan adonan selama 15 menit agar adonan tidak mudah putus (kenyal) Masukkan hasil mie yang telah digiling ke dalam plastik, agar warna tidak cepat berubah.
2. Perebusan Mie : Membuat mie dengan tepung terigu protein rendah memerlukan waktu perebusan yang lebih singkat dibandingkan dengan mie yang dibuat dengan menggunakan tepung terigu protein tinggi. Mie yang dibuat dengan tepung terigu berprotein rendah akan cepat lembek bila direbus agak lama.
3. Telur juga dapat ditambahkan ke dalam adonan mie sehingga citarasa mie menjadi lebih gurih dan warnanya menjadi lebih kuning. Untuk mendapatkan mie yang memiliki warna kuning yang menarik dapat dipadukan dengan labu yang telah dikukus
4. Tutup selalu adonan mie dengan plastik atau lap lembab supaya mie tidak kering dan putus saat digiling.

MINUMAN RINGAN UBI JALAR

Bahan :

250 gram ubi jalar
0.5 gram asam sitrat
25 gram gula pasir
232 ppm vitamin C
62.5 ml air

Alat:

Panci
Pisau
Saringan
Botol
Kukusan

Cara Membuat :

Ubi jalar dicuci, dihancurkan dan ditambah dengan air. Saring dengan kain saring, ambil cairannya. Ditambah dengan asam sitrat, aduk sampai rata, didihkan dan endapkan selama satu malam. Filtrat bagian yang jernih ditambah dengan gula dan vitamin C. didihkan dan masukkan

ke dalam botol yang sebelumnya telah direbus terlebih dahulu selama 20 menit. Botol yang telah berisi minuman dikukus sekama 30 menit, dan didinginkan.