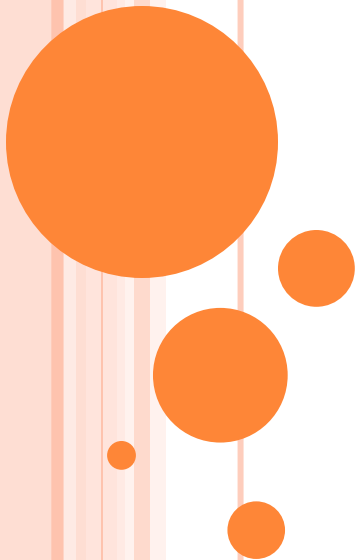


**PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI
SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI
MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT**

PRAKARYA

SMPN 48 JAKARTA



PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

- 3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah**
- 4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan**

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Kompetensi Dasar :

- 1.1. Menghayati keberhasilan dan kegagalan wirausahawan dan keberagaman produk kerajinan di wilayah setempat dan lainnya sebagai anugerah Tuhan
- 2.1. Menunjukkan motivasi internal dan peduli lingkungan dalam menggali informasi tentang keberagaman produk kerajinan dan kewirausahaan di wilayah setempat dan lainnya
- 2.2. Menghayati perilaku jujur, percaya diri, dan mandiri dalam memperkenalkan karya kerajinan di wilayah setempat dan lainnya dan menerapkan wirausaha

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

2.3. Menghayati sikap bekerjasama, gotong royong, bertoleransi, disiplin, bertanggung jawab, kreatif, dan inovatif dalam memahami kewirausahaan dan membuat karya kerajinan di wilayah setempat dan lainnya dengan memperhatikan estetika produk akhir untuk membangun semangat usaha

3.1. Memahami desain produk dan pengemasan karya Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan

4.1. Mendesain produk dan pengemasan karya Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Indikator KD 2.1, KD 2.2 dan KD 2.3 :

Menunjukkan sikap positif (individu dan sosial) dalam diskusi kelompok.

Menunjukkan sikap ilmiah pada saat melaksanakan percobaan.

Menunjukkan perilaku dan sikap menerima, menghargai, dan kejujuran, ketelitian, disiplin dan tanggung jawab.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Indikator KD 3.1 :

- **Menjelaskan konsep desain produk Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan**
- **Menjelaskan aneka karya Pengolahan Bahan Pangan Sayuran**
- **Menjelaskan fungsi karya Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan**
- **Membedakan unsur estetika dan ergonomis karya kerajinan dari bahan lunak.**
- **Menjelaskan motif ragam hias pada Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan**

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

- **Menjelaskan teknik pembuatan Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan**
- **Menjelaskan cara pengemasan Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan**

Membuat desain dan pengemasan produk Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan

Melaporkan secara lisan atau tulisan mengenai karya Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan

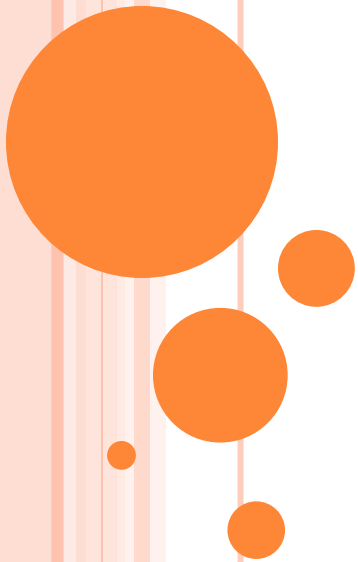
PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Indikator KD 4.1 :

- **Bereksperimen dengan beragam media dan teknik dalam membuat produk dan pengemasan karya Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan**
- **Menghubungkan data-data yang diperoleh dengan kegiatan berkarya.**
- **Membuat produk dan pengemasan karya kerajinan dari bahan lunak.**

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Tampilan Video



PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

A. Pengertian

pengertian dari pengolahan bahan pangan setengah jadi dari serealida dan umbi menjadi makanan khas daerah setempat adalah mengolah produk pangan primer, baik yang diproduksi oleh rumah tangga, industri kecil, ataupun industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi menjadi makanan dengan karakteristik budaya setempat.

B. Jenis

Menurut teori kebutuhan Maslow, pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia (basic needs). Oleh karenanya, pemenuhan terhadap pangan menjadi hal mutlak jika manusia ingin tetap bisa menjaga keberlangsungan hidupnya

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Kebutuhan bersosialisasi (social needs), percaya diri (self esteem) dan aktualisasi diri (self actualization) merupakan tiga teratas kebutuhan manusia.

jenis makanan khas Indonesia yang dihasilkan dari penggunaan bahan baku olahan bahan pangan setengah jadi dari serealida dan umbi dengan bentuk potongan pipih tebal atau tipis, butiranbesar, dan butiran halus.

1. Olahan pangan setengah jadi dengan bentuk pipih tebal
2. Produk pangan setengah jadi bentuk pipih tebal atau tipis dari serealida antara lain kerupuk gendar, rengginang, emping jagung, kerupuk bawang, bihun, dan mie. Produk pangan setengah jadi bentuk pipih tebal atau tipis dari umbi antara lain kerupuk tette, keripik singkong, sawut/gaplek ubijalar, gaplek ubi kayu, dan kentang beku.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

2. Olahan pangan setengah jadi dengan bentuk butiran besar

Produk pangan setengah jadi dengan bentuk butiran besar dari bahan serealialia adalah beras/beras instan, beras jagung, jagung pipil kering dan beku, aneka butiran oat, aneka pasta, beras/biji sorgum. Adapun, produk pangan setengah jadi dengan bentuk butiran besar dari bahankacang-kacangan adalah kacang hijau, kacang tanah, dan kacang kedelai

3. Olahan pangan setengah jadi dengan bentuk butiran halus

Produk pangan setengah jadi dengan bentuk butiran halus dari serealialia yaitu tepung beras, tepung jagung/maizena, tepung terigu, dan tepungsorgum. Sedangkan, produk pangan setengah jadi dengan bentuk butiran halus dari umbi yaitu tepung ubi jalar, tepung tapioka, tepung talas, dan tepung kentang

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

Zat-zat gizi yang dianjurkan menjadi dasar pola makan gizi seimbang. Berdasarkan kegunaannya bagi tubuh zat gizi dapat dikelompokkan menjadi :

- a. Kelompok zat gizi penghasil tenaga (karbohidrat).

Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain dapat diperoleh dari beras, jagung, gandum, roti, mie, makaroni, bihun, kentang, singkong, ubi, talas, umbi-umbian, tepung-tepungan, gula, dan minyak.

- b. Kelompok zat gizi pembangun sel (protein). Protein dapat diperoleh dari daging, ayam, kelinci, telur, ikan, udang, susu, serta kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe.

- c. Kelompok zat gizi pengatur dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Zat pengatur banyak terdapat dalam sayur-sayuran yang berwarna kuning, jingga, dan merah, serta buah-buahan.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

c. Teknik Pengolahan

Adapun teknik dasar pengolahan bahan pangan/makanan dibedakan menjadi dua yaitu teknik pengolahan makanan panas basah (moist heat) dan teknik pengolahan panas kering (dry heat cooking).

1. Teknik Pengolahan Makanan Panas Basah (Moist Heat)

Teknik pengolahan makanan panas basah (moist heat) adalah mengolah bahan makanan dengan menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya. Bahan dasar cairan yang digunakan bervariasi seperti air, kaldu, santan, susu atau bahan lainnya. Suhu cairan pada teknik pengolahan makanan panas basah tidak pernah lebih dari suhu didih. Teknik ini mencakup merebus (boiling), merebuscairan menutup bahan pangan (poaching), merebus dengan sedikit cairan

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

(braising), menyetup/menggulai (stewing), mendidih (simmering), mengukus (steaming), dan mengetim.

a. Teknik Merebus (Boiling)

Teknik merebus (boiling) adalah mengolah bahan makanan dalam cairan yang sudah mendidih. Cairan yang digunakan berupa air, kaldu, dan susu. Caranya bahan makanan dimasukkan ke dalam cairan yang masih dingin atau dalam air yang telah panas

b. Teknik Poaching

Teknik poaching ialah cara memasak bahan makanan dalam bahan cair sebatas menutupi bahan makanan yang direbus dengan api kecil di bawah titik didih (92-96 °C). Bahan makanan yang dipoach ini adalah bahan makanan yang lunak atau lembut dan tidak memerlukan waktu lama dalam memasaknya seperti telur, ikan, dan buah-buahan. Cairan bisa berupa kaldu, air yang diberi asam, cuka, dan susu.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

c. Teknik Braising

Teknik braising adalah teknik merebus bahan makanan dengan sedikit cairan, (kira-kira setengah dari bahan yang akan direbus) dalam panci tertutup dengan api dikecilkan secara perlahan-lahan. Jenis bahan makanan yang diolah dengan teknik ini biasanya daging dan sayuran. Efek dari braising ini sama dengan menyetup, yaitu untuk menghasilkan daging yang lebih lunak dan aroma yang keluar menyatu dengan cairannya.

d. Teknik Stewing

Stewing (menggulai/menyetup) adalah mengolah bahan makanan yang terlebih dahulu ditumis bumbunya, dan direbus dengan cairan yang berbumbu dan cairan yang tidak terlalu banyak dengan api sedang. Maksud dari dimasak dengan api sedang dan dalam waktu yang lama agar aroma dari bahan masakan daging keluar dengan sempurna. Bahan masakannya biasanya daging, ayam, dan ikan. Pengolahan dengan teknik ini harus sering diaduk secara hati-hati agar tidak mudah hancur. Pada proses stewing, cairan yang dipakai yaitu air, susu,

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

e. Teknik Mengukus (Steaming)

Teknik mengukus (steaming) adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih. Sebelum mengukus bahan makanan alat pengukus yang sudah berisi air harus dipanaskan terlebih dahulu hingga mendidih dan mengeluarkan uap, kemudian masukkan bahan makanan pada steamer atau pengukus

f. Teknik Simmering

Teknik simmering ini adalah teknik memasak bahan makanan dengan saus atau bahan cair lainnya yang dididihkan dahulu baru api dikecilkan di bawah titik didih dan direbus lama, di mana di permukaannya muncul gelembung-gelembung kecil. Teknik ini biasanya digunakan untuk membuat kaldu yang mengeluarkan ekstrak dari daging yang direbus.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

1. Teknik Mengetim

Teknik mengetim adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan dua buah panci yang berbeda ukuran di mana salah satu panci lebih kecil. Cara ini memang memerlukan waktu yang lama, seperti nasi tim dan cokelat

2. Teknik Pengolahan Makanan Panas Kering (Dry Heat Cooking)

Teknik pengolahan panas kering (dry heat cooking) adalah mengolah makanan tanpa bantuan bahan dasar cairan untuk mematangkannya. Teknik ini sama sekali tidak menggunakan air dalam proses pematangannya, tetapi menggunakan minyak (minyak zaitun, minyak kanola) sehingga suhunya bisa mencapai 180°C. Teknik ini meliputi menggoreng dengan minyak banyak (deep frying), menggoreng dengan minyak sedikit (shallow frying), menumis (sauteing), memanggang (baking), membakar (grilling), dan roasting.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

a. Menggoreng dengan Minyak Banyak (Deep frying)

Pengertian dari deep frying adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak/lemak yang banyak hingga bahan makanan benar-benar terendam sehingga memperoleh hasil yang kering (crispy). Teknik ini dapat digunakan untuk berbagai bahan makanan termasuk daging dan unggas, ikan, sayur-sayuran, dan buah.

b. Menggoreng dengan Minyak Sedikit (Shallow frying)

c. Shallow frying adalah mengolah bahan makanan atau proses menggoreng yang dilakukan dengan cepat dalam minyak goreng yang sedikit pada wajan datar. Dalam shallow frying bahan makanan biasanya hanya satu kali dibalik. Bahan makanan yang diolah pada shallow frying antara lain fillet ikan, unggas yang lunak dan dipotong tipis, telur mata sapi, dan telur dadar

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

c. Menumis (Sauteing)

Teknik menumis (sauteing) adalah teknik memasak dengan menggunakan sedikit minyak olahan dan bahan makanan yang telah dipotong kecil atau diiris tipis yang dikerjakan dalam waktu sebentar dan cepat, diaduk-aduk, serta ditambah sedikit cairan sehingga sedikit berkuah/basah. Cairan yang biasa ditambahkan adalah saus, cream, dan sejenisnya. Cairan ini dimasukkan pada saat terakhir proses pemasakan.

d. Memanggang (Baking)

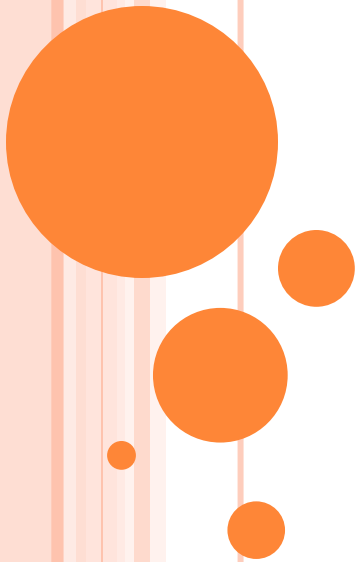
Memanggang (baking) adalah pengolahan bahan makanan di dalam oven dengan panas dari segala arah tanpa menggunakan minyak atau air

1. Memanggang kering
2. Memanggang dalam oven menambah kelembaban
3. Memanggang dalam oven dengan menggunakan 2 wadah

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

e. Membakar (Grilling)

Grilling adalah teknik mengolah makanan di atas lempengan besi panas (griddle) atau di atas pan dadar (teflon) yang diletakkan di atas perapian langsung. Suhu yang dibutuhkan untuk grill sekitar 292°C. Grill juga dapat dilakukan di atas bara langsung dengan jeruji panggang atau alat bantu lainnya



PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

D. Tahapan Pengolahan dan Contohnya Kolak Singkong atau Bubur Kacang Ijo

1. Identifikasi kebutuhan

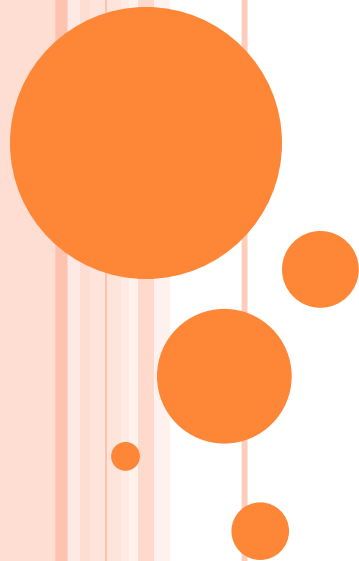
a. Perencanaan/Ide-Gagasan

b. Pelaksanaan/Pembuatan)

Persiapan a. Bahan b. Alat c. Proses Pembuatan

c. Penyajian-Pengemasan

d. Evaluasi



PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SETENGAH JADI DARI
SEREALIA, KACANG-KACANGAN, DAN UMBI MENJADI
MAKANAN KHAS WILAYAH SETEMPAT

SEKIAN & TERIMA KASIH

