



Media Pembelajaran

PRAKARYA

Untuk SMP/MTs Kelas VII

BAB 16

MENGOLAH HASIL SAMPING SAYUR MENJADI PRODUK PANGAN

Tujuan Pembelajaran:

- Menyatakan pendapat tentang keragaman hasil pengolahan sayur sebagai ungkapan rasa bangga menjadi bangsa Indonesia wujud rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- Mengidentifikasi alat dan bahan, teknik pengolahan, serta penyajian dan pengemasan olahan sayuran berdasarkan rasa ingin tahu dan peduli lingkungan;
- Merancang pengolahan pangan, serta
- Membuat dan mempresentasikan hasil pengolahan sayuran berdasarkan teknik dan prosedur yang tepat disertai rasa tanggung jawab.



Sumber: Pixabay.com

A. PEMANFAATAN HASIL SAMPING SAYUR

Selain buah, sayur merupakan bahan pangan yang penting pada daftar menu makanan sehari-hari. Berbagai produk pangan dihasilkan dengan memanfaatkan sayur sebagai bahan utama. Bahan pangan hasil samping sayur merupakan hasil olahan bagian sayur yang tidak dikonsumsi. Dengan penanganan yang bijak dan pengolahan yang tepat, hasil samping sayur tersebut tidak hanya dapat dikonsumsi oleh manusia, tetapi juga oleh hewan



B. MENGOLAH HASIL SAMPING SAYUR BERUPA BIJI

Ada beberapa biji tanaman yang dimanfaatkan lagi sebagai produk pangan, misalnya tanaman nangka. Buah nangka yang sudah matang dapat dimakan langsung maupun diolah menjadi produk lainnya. Biji nangka tersebut dapat diolah menjadi produk pangan berupa stik, susu, dan sereal.



Sumber: [wikimedia.org](https://www.wikimedia.org/)/Das Ant

1. Stik Biji Nangka

Tahap membuat stik biji nangka diawali dengan menyiapkan bahan yang dibutuhkan, kemudian melanjutkan dengan langkah-langkah membuat stik. Bahan yang dibutuhkan, yaitu:

- a. Biji nangka
- b. 500 gram tepung terigu
- c. 50 gram bawang putih
- d. 200 gram mentega
- e. 2 liter minyak goreng
- f. 1 butir telur yang
- g. Garam secukupnya



Cara membuat :

- a. Pilih biji nangka yang bagus, kemudian cuci sampai bersih.
- b. Rebus biji nangka selama 30 menit (hingga empuk).
- c. Kupas kulit biji nangka sampai bersih. Lalu, haluskan bawang putih dan biji nangka dengan cara ditumbuk atau diulek secara terpisah.
- d. Campurkan biji nangka halus bawang putih halus, terigu, kuning telur, mentega, dan garam, lalu aduk sampai rata dan kalis.
- e. Bentuk adonan menjadi lembaran, kemudian potong adonan secara memanjang seperti mi atau sesuai kebutuhan.
- f. Goreng hingga matang dengan merendamnya di minyak panas hingga warnanya keemasan, lalu tiriskan.
- g. Stik biji nangka siap dinikmati.



2. Susu biji nangka

Selain diolah menjadi makanan, biji nangka dapat diolah menjadi minuman berupa susu. Perlu diketahui bahwa kandungan kalsium susu biji nangka lebih tinggi daripada susu kedelai. Berikut cara membuat susu biji nangka.

- a. Rendam biji nangka selama 12 jam hingga kulitnya terkelupas.
- b. Rebus biji nangka hingga empuk.
- c. Haluskan biji nangka tersebut dengan blender, kemudian saring.
- d. Sari biji nangka bisa ditambah gula untuk menambah rasa.
- e. Susu biji nangka siap disajikan hangat maupun dingin.



3. Sereal Biji Nangka

Langkah membuat sereal biji nangka adalah sebagai berikut.

- a. Kupas kulit dari biji nangka, kemudian rebus hingga empuk.
- b. Rajang biji nangka tipis-tipis, kemudian keringkan.
- c. Giling biji nangka yang sudah kering menjadi bubuk halus.
- d. Campur tepung biji nangka dengan susu, gula, dan oats.
- e. Tambahkan air panas, kemudian aduk rata, sereal siap dinikmati.



C. MENGOLAH HASIL SAMPING SAYUR BERUPA KULIT

1. Kulit kentang

Kulit kentang memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi dan bermanfaat bagi kesehatan. Zat dalam kulit kentang ini berfungsi dalam kerja kardiovaskular, pencernaan, kekebalan tubuh, dan sebagai antioksidan. Selain itu kulit kentang juga kaya kalium yang penting untuk mencegah dehidrasi dan dapat menurunkan tekanan darah.



Sumber: publicdomainpicture.net

Langkah membuat keripik kulit kentang adalah sebagai berikut.

- a. Kumpulkan kulit kentang yang sudah dicuci
- b. Goreng dalam minyak banyak di atas api sedang hingga kulit kentang kering
- c. Diamkan hingga minyak tiris dan panasnya berkurang (bisa juga dengan dilapisi tepung terigu).
- d. Tambahkan garam bubuk dan bawang goreng. Jika sudah pedas, bubuk cabai bubuk
- e. Sajikan keripik kulit kentang sebagai camilan



2. Kulit Melinjo

Melinjo mempunyai kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh berupa karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin. Daun melinjo juga biasanya dijadikan sayur. Bahkan, di beberapa daerah juga memanfaatkan kulit melinjo sebagai sayur. Selain itu kulit melinjo juga dapat menjadi keripik.



Sumber: [wikimedia.org/Hariadhi](https://www.wikimedia.org/Hariadhi)

Bahan yang dibutuhkan untuk membuat keripik kulit melinjo, yaitu kulit buah melinjo yang masih segar dan berwarna merah tua, gula merah, bawang putih, cuka, cabai merah, daun jeruk nipis, ketumbar, serai, dan garam. Adapun langkah membuatnya sebagai berikut :

- a. Bersihkan kulit melinjo dengan air sampai bersih, kemudian tiriskan.
- b. Keringkan kulit melinjo.
- c. Iris gula merah tipis, pukul-pukul serai hingga remuk, serta buang biji cabai dan iris tipis
- d. Siapkan bumbu dengan menumbuk bawang putih, daun jeruk, dan garam hingga halus, kemudian tumis.

- e. Campurkan irisan gula merah, serai, dan irisan cabai, kemudian tambahkan setengah gelas air dan beberapa mili cuka. Aduk hingga mengental.
- f. Goreng kulit melinjo dalam minyak panas (suhu 170°C) hingga kering selama 5-10 menit.
- g. Simpan kulit melinjo yang sudah digoreng kering dalam wadah yang dapat mempertahankan panas sisa menggoreng.
- h. Masukkan melinjo yang sudah tiris dan masih panas ke dalam adonan bumbu, kemudian diaduk perlahan hingga tercampur rata.
- i. Tiriskan keripik kulit melinjo pada wadah. Keripik kulit melinjo siap dinikmati.



3. Kulit Singkong

Kulit singkong ini dapat diolah menjadi camilan berupa keripik. Bagian kulit singkong yang diolah bukanlah kulit terluar yang berwarna cokelat, sehingga harus dipisahkan terlebih dahulu. Bahan utama yang dibutuhkan untuk membuat keripik kulit singkong tentu saja kulit singkong.



Sumber: [pixabay.com/free image](https://pixabay.com/free-image)

Bahan yang lain yang dibutuhkan, yaitu:

- a. Garam $\frac{3}{4}$ sendok teh,
- b. Gula merah yang disisir halus 25 gr,
- c. 800 ml air,
- d. Minyak goreng 500 gr
- e. Ketumbar halus $\frac{3}{4}$ sendok teh, dan
- f. 5 siung bawang putih yang dihaluskan.

Cara membuat:

- a. Bersihkan kulit singkong dengan cara mengupas kulit tipis yang berwarna cokelat, kemudian cuci hingga bersih.
- b. Rebus kulit singkong selama 5 menit dalam air mendidih, kemudian tiriskan.
- c. Campurkan kulit singkong dengan ketumbar, bawang putih, gula merah, dan garam halus, lalu aduk.
- d. Jemur kulit singkong yang sudah di bumbu sampai benar-benar kering.
- e. Goreng kulit singkong yang sudah kering dalam minyak panas sampai matang, lalu tiriskan. Keripik kulit singkong siap dinikmati.



D. MENGOLAH HASIL SAMPING SAYUR BERUPA DAUN

1. Daun Wortel

Daun wortel mengandung zat yang tidak kalah penting bagi kesehatan tubuh, yaitu klorofil, mineral magnesium, potasium, dan kalsium yang berfungsi meningkatkan kesehatan, tekanan darah, serta menguatkan tulang dan otot.



Contoh olahan daun wortel adalah sambal tumpang daun wortel. Bahan-bahan yang digunakan yaitu daun wortel, tempe yang sudah tidak segar, cabai, kencur, santan, garam, gula pasir, dan bumbu kaldu. Adapun langkah membuat sambal tumpang daun wortel sebagai berikut.

- a. Rebus tempe selama 5 menit.
- b. Rebus daun wortel hingga empuk
- c. Masukkan tempe dalam panci, kemudian tambahkan cabai, kencur yang sudah dihaluskan, dan santan. Lalu, masak hingga mendidih.
- d. Masukkan garam, gula pasir, bumbu kaldu, dan daun wortel. Masak sebentar, lalu angkat.
- e. Sambal tumpang daun wortel siap dinikmati.



2. Daun Labu

Daun labu mengandung zat yang bermanfaat berupa protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C. Daun labu dapat diolah menjadi produk pangan berupa tumis.



Sumber: [freegreatpicture/free image](#)

Berikut langkah membuat tumis daun labu:

- a. Potong daun labu
- b. Iris bumbu tumis. Tumis semua bumbu sampai harum.
- c. Masukkan air, garam, dan gula. Tunggu sampai mendidih.
- d. Masukkan daun labu, aduk-aduk sebentar sampai tercampur rata dengan air, lalu matikan api.
- e. Tumis daun labu siap dihidangkan.



E. TEKNIK PENGOLAHAN BAHAN HASIL SAMPING SAYUR

Teknik dasar pengolahan dibedakan menjadi 2, yaitu teknik pengolahan pangan panas basah (*moist heat*) dan teknik pengolahan panas kering (*dry heat cooking*).

Teknik pengolahan panas basah biasanya menggunakan air sebagai bahan dasar untuk membantu mematangkan bahan pangan. Teknik ini meliputi merebus, menyetup, mengukus, dan menyetim. Sedangkan teknik pengolahan pangan panas

kering tidak menggunakan air sebagai bahan dasar mematangkan bahan pangan. Teknik ini meliputi menggoreng, menumis, memanggang, dan membakar.

Penerapan kedua teknik pengolahan pangan tersebut dilakukan sesuai kebutuhan anda. Artinya, tidak semua teknik pengolahan dapat diterapkan secara bersamaan untuk menghasilkan suatu produk pangan.

