

DIVERSIFIKASI PENGOLAHAN BAHAN PANGAN LOKAL

Marwanti, MPd

Era globalisasi mensyaratkan terbukanya kesempatan tiap negara untuk memasarkan produk maupun jasa masing-masing. Makanan berpotensi untuk berperan dalam pasar global, seperti telah kita rasakan saat ini makanan asing merebut pasar Indonesia dengan mempopulerkan makanan-makanan asing sebagai makanan yang bergengsi. Apabila hal ini berlangsung secara terus menerus maka akan sangat mengkhawatirkan bangsa kita, jati diri kita sebagai bangsa dengan budaya yang luhur sedikit demi sedikit akan terkikis, dimana kita tidak mengenal makanan kita sendiri, tetapi lebih bangga apabila menyantap makanan-makanan asing.

Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi lunturnya kegemaran sebagian masyarakat terhadap makanan tradisional Indonesia antara lain disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup, perubahan sosial budaya, perkembangan ekonomi dalam kehidupan masyarakat, di samping itu kebiasaan masyarakat terhadap makan di luar, gencarnya promosi dan tersedianya makanan asing di berbagai kota besar juga sebagai salah satu faktor mengapa masyarakat lebih menyukai makanan asing dari pada makanan kita sendiri. Kita juga harus introspeksi apakah kondisi makanan tradisional kita dapat tampil menarik, mampu bersaing terutama dalam aspek kepraktisan, kebersihan, pengolahan, penampilan dan penyajian dengan makanan asing?

Saat ini Indonesia tidak sepenuhnya swasembada pangan, dalam arti tidak seluruh wilayah dapat memenuhi sendiri kebutuhannya yang beraneka ragam, sehingga pada saat tertentu memerlukan impor. Dengan jumlah penduduk pada tahun 2001 sekitar 203,5 juta jiwa dan pada tahun 2010 diperkirakan akan mencapai 236,7 juta jiwa, serta permasalahan lain seperti kapasitas produksi pangan Nasional yang semakin terbatas karena aktivitas ekonomi dan penciptaan lahan karena alih fungsi. Selain hal tersebut juga data BAPENAS tahun 2002 di Indonesia terdapat 49,5 juta penduduk miskin yang memerlukan perhatian agar kebutuhan pangan dapat terpenuhi.

Jika kemampuan produksi bahan pangan domestik tidak dapat mengikuti peningkatan kebutuhan, maka pada waktu yang akan datang Indonesia akan tergantung impor, yang berarti ketahanan pangan nasional akan semakin rentan karena akan semakin tergantung pada kebijakan ekonomi negara lain. Berdasarkan perkiraan tersebut tantangan utama dalam pemantapan ketahanan pangan adalah optimalisasi pemanfaatan sumberdaya pangan domestik dan peningkatan kapasitas produksi pangan dalam jumlah, kualitas dan keragamannya. Konsumsi pangan hendaknya memperhatikan ketentuan zat

gizi yang cukup berimbang, sesuai dengan kebutuhan bagi pembentukan manusia yang sehat, kuat, cerdas dan produktif. Dalam system konsumsi terdapat aspek penting yaitu **diversifikasi**. **Diversifikasi** pangan dimaksudkan untuk memperoleh keragaman zat gizi sekaligus melepas ketergantungan masyarakat atas satu jenis pangan pokok tertentu yaitu beras. Ketergantungan yang tinggi dapat memicu ketidakstabilan jika pasokan terganggu dan sebaliknya jika masyarakat menyukai pangan alternative maka ketidakstabilan akan dapat dijaga.

Hasil pertanian dan budidaya pangan suatu daerah merupakan suatu aset ekonomi, budaya dan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu sangat tepat apabila sasaran pembangunan bidang pangan di Indonesia diantaranya adalah; terwujudnya ketahanan pangan rumah tangga, terwujudnya diversifikasi pangan serta terjamin keamanan pangan.

Keberadaan industri pengolahan makanan hasil pertanian di Indonesia yang paling besar adalah industri rumah tangga, kemudian industri kecil dan industri menengah dan besar. Teknologi yang dikembangkan melibatkan penggunaan perlakuan fisik (pemanasan, pengeringan, pendinginan dan pembekuan), penambahan bahan kimia (pengawet, pewarna, pengental, peningkat cita rasa dsb) atau kombinasi keduanya. Dalam perkembangannya, teknologi pangan di samping digunakan untuk mengurangi kerusakan juga untuk memperkaya zat gizi dan juga untuk merubah sifat bahan pangan sehingga sesuai dengan selera konsumen. Adapun tahapan perkembangan teknologi pengolahan hasil pertanian adalah dimulai dari pengaturan aktivitas air, pengeringan, teknologi fermentasi, pengalengan hingga teknologi makanan ringan. Makanan cepat hidang (instan), pembekuan cepat, fungsi kemasan dst.

BEBERAPA CONTOH PENGOLAHAN HASIL DAN BUDIDAYA PERTANIAN

Kelapa

Industri kecil kelapa dengan penggunaan teknologi tepat guna pamarutan dan pengeringan akan dihasilkan kelapa parut kering. Dengan pengepresan yang tepat akan diperoleh minyak kelapa yang berkualitas baik. Contoh makanan produk kelapa, geplak, serundeng dsb.

Singkong

Keberadaan singkong yang melimpah dan harga yang murah di pedesaan dapat ditingkatkan menjadi bahan makanan yang bernilai tinggi. Melalui pengeringan sederhana misalnya dengan diparut kasar, dicuci dikeringkan dan kemudian digiling yang selanjutnya

dapat dibuat beraneka macam produk makanan basah maupun kering. Dengan perajangan dan penggorengan yang tepat dapat dihasilkan kripik atau chips singkong dan dapat diberi dengan berbagai macam rasa sehingga lebih mempunyai harga jual yang tinggi. Pengolahan yang mudah dipraktekkan adalah dengan membuat makanan melalui singkong yang diparut ataupun melalui perebusan dan penghalusan lebih dahulu. Hasil pengujian resep dan penilaian sensoris terhadap berbagai makanan dari bahan singkong dapat diterima masyarakat dan dapat meningkatkan harga jual. Beberapa industri yang telah berkembang antara lain; criping, lanthing, pathilo, gethuk dsb.

Singkong sebagai salah satu jenis bahan makanan sumber karbohidrat yang dapat tumbuh subur di Indonesia dan relatif murah harganya. Guna menunjang kebijakan pemerintah bidang pangan yaitu untuk meningkatkan upaya penganeekaragaman atau diversifikasi pola konsumsi pangan guna mengurangi ketergantungan beras sebagai makanan pokok, maka peranan umbi-umbian termasuk singkong menjadi amat penting.

Singkong sudah biasa dimanfaatkan oleh masyarakat luas, untuk diproses menjadi berbagai produk olahan secara tradisional, baik untuk memenuhi keperluan sendiri maupun dikomersialkan. Karena potensi yang cukup banyak, maka usaha pemanfaatan singkong perlu dilestarikan dan dikembangkan lebih lanjut menjadi produk-produk baru yang lebih modern, eksklusif dan berkadar gizi tinggi, dengan sentuhan teknologi pangan yang tepat. Singkong yang tersedia dalam jumlah yang relatif besar pada setiap kali panen, memerlukan uluran tangan-tangan terampil untuk menyelamatkannya dari masa pasca panen, karena masa segar singkong hanya bertahan 2×24 jam sejak dipanen.

Dari berbagai percobaan singkong langsung dapat diolah menjadi berbagai macam makanan basah, kering atau kombinasinya. Produk yang dihasilkan dapat berasa manis dan gurih, melalui proses awal dengan pamarutan, pengukusan kemudian dibuat aneka macam hidangan singkong yang menarik dan enak. Salah satu usaha untuk menyelamatkan singkon hasil panen dengan segera adalah dengan dibuat dahulu menjadi tepung, dan dari bahan tepung tersebut dapat diolah menjadi berbagai produk makanan yang menarik.

Labu Kuning

Ditinjau dari aspek gizi, labu kuning memiliki kandungan gizi yang cukup baik, disamping kadar karbohidrat yang tinggi juga kaya akan provitamin A yang merupakan keistimewaan buah labu kuning yang berguna bagi kesehatan kita. Akhir-akhir ini diketahui bahwa labu kuning mempunyai peranan dalam mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, asteroklerosis, jantung koroner, tekanan darah tinggi dan bahkan dapat mencegah terjadinya penyakit kanker. Selama ini kita mengenal labu kuning

sebatas untuk digunakan sebagai sayur, kolah dsb. Sebagai aneka kudapan yang lain masih belum banyak diketahui. Melalui pengukusan lebih dahulu dapat dibuat aneka macam kudapan seperti: puding, kue lapis, cake, pie, nogosari dsb. Dengan melalui diparut dulu kemudian diperas misalnya; arem-arem, nasi kuning, sus. Selanjutnya dapat pula diawetkan dengan dibuat tepung lebih dahulu. Dari hasil pengujian resep dan penilaian inderawi rasa dari berbagai makanan olahan resep masakan labu kuning sangat bagus untuk dikembangkan dan dibuat berbagai macam makanan seperti; kue, minuman, makanan pembuka, makanan utama, lauk pauk maupun makanan penutup.

Jagung

Jagung merupakan palawija sumber karbohidrat yang memegang peranan penting kedua setelah beras. Jagung juga mengandung unsur gii lain yang diperlukan manusia yaitu kalori, dan protein. Dengan mengkonsumsi aneka macam produk olahan jagung, berarti telah melaksanakan program diversifikasi pangan non beras. Pengolahan jagung menjadi berbagai macam produk olahan, akan dapat meningkatkan nilai ekonomi dan nilai guna jagung sebagai bahan pangan non beras, disamping dapat meningkatkan pendapatan keluarga. Teknik pengolahannya dapat berasal dari jagung yang masih segar maupun yang telah kering ataupun dibuat jagung. Adapun produknya diantaranya : emping jagung, aneka cake, talam, muffin dsb.

Hasil Laut

Dalam rangka pembangunan bangsa yang sehat, kuat dan cerdas, pemenuhan kebutuhan protein hewani bagi tubuh adalah mutlak. Ikan merupakan bahan pangan hewani yang kaya protein dan rendah lemak, sehingga sangat baik untuk pemenuhan gizi. Selain hal tersebut Indonesia adalah negara yang terdiri dari sebagian besar lautan sehingga kaya akan ikan.

Selama ini masih banyak masyarakat Indonesia yang menjadikan ikan sebagai lauk-pauk selingan. Sebagian lain menganggap ikan kurang baik bagi kesehatan, sebab dapat menimbulkan alergi, gatal-gatal serta cacangan. Pendapat keliru tersebut wajar jika berpengaruh pula pada budaya masyarakat yang cenderung kurang menganggap penting mengkonsumsi ikan. DIY masih tergolong rendah dalam konsumsi ikan yakni 8.5 Kg pertahun (Dinas Perikanan DIY, Th 2002). Angka tersebut masih jauh dibawah tingkat konsumsi Nasional yang mencapai 23Kg/tahun. Terlebih lagi jika dibandingkan dengan konsumsi ikan negara lain seperti halnya Jepang yang menca[pai 100kg/tahun, Korea selatan 80 Kg/tahun, Malaysia 40 kg/tahun dan Thailand 35 kg/tahun.

Rendahnya konsumsi ikan di DIY mencerminkan masih kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya konsumsi ikan, walaupun DIY kondang sebagai kota pelajar, kota budaya dan kota pantai. Padahal hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa ikan dapat mencerdaskan, menyehatkan dan menguatkan manusia yang mengkonsumsi. Kecenderungan kurangnya minat masyarakat mengkonsumsi ikan antara lain karena belum terbiasanya mengkonsumsi, tidak suka karena amis, kurangnya informasi tentang aneka teknik pengolahan ikan.

Jamu (Obat Tradisional)

Mahalnya harga obat dan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan, mengangkat kembali keberadaan obat tradisional untuk dimanfaatkan. Hasil budidaya nenek moyang dan telah teruji manfaatnya serta potensi hasil pertanian kita sangat penting untuk dioptimalkan keberadaannya. Berbagai temuan dan penelitian memicu masyarakat untuk dapat mengembangkan dengan sentuhan teknologi sehingga masyarakat yang membutuhkan dapat dengan cepat mendapatkan. Sebagai contoh;

Kunyit untuk antiseptik

Kunyit putih untuk mencegah kanker

Sirih untuk antiseptik

Temu lawak untuk hepatitis

Daun katuk untuk memperbanyak produksi ASI

Benalu teh untuk kanker dsb

Dari tahun ke tahun terus berkembang cara pembuatannya, mulai dari ditumbuk, dibuat bubuk, ekstrak, dibuat kapsul dan hingga instan.

Masalah : sanitasi, penggunaan bahan tambahan yang tidak aman

Tempe

Tempe merupakan makanan hasil fermentasi kedelai yang unik serta merupakan salah satu makanan tradisional warisan nenek moyang Indonesia yang telah menarik minat peneliti Indonesia dan mancanegara. Tempe banyak mengandung gizi dan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tempe mengandung berbagai khasiat untuk kesehatan. Tempe merupakan salah satu jenis makanan yang digemari oleh kebanyakan masyarakat Jawa ternyata memiliki arti simbolis dan ritual, seperti hubungan makanan dengan status sosial ekonomi seseorang atau golongan dan berhubungan dengan fungsi yaitu dipergunakan untuk suatu upacara masyarakat tertentu.

Ironisnya sekalipun tempe sudah biasa disajikan dalam menu harian oleh masyarakat di pedesaan dari berbagai golongan, namun sesekali dinilai atau dianggap

makanan yang rendah. Di dalam hubungan sosial dan pergaulan hidup sehari-hari masih sering didengar ucapan atau ungkapan yang menunjukkan pelecehan sosial, sindiran terhadap hidangan tempe.

Dalam perkembangan terakhir, tempe mulai digemari oleh berbagai warga masyarakat baik desa maupun perkotaan bahkan luar negeri. Makanan tempe tidak lagi dijadikan menu tambahan melainkan disantap sebagai makanan kesehatan. Informasi hasil penelitian laboratorium berbagai instansi pemerintah dan perguruan tinggi diketahui bahwa tempe kedelai sangat berkhasiat sebagai antibiotik dan anti diare. Selain itu tempe juga berguna untuk kesehatan kulit (Wirakusumah, 1994). Pada masyarakat golongan elit, dewasa ini tempe dijadikan obat pelangsing tubuh, bagi mereka yang kegemukan akibat kelebihan kolesterol dapat dikurangi dengan mengkonsumsi tempe (Suparno, 1995).

Dari uraian di atas terlihat bahwa hingga saat ini masih ditemui dua isu tentang tempe yang bertentangan. Di satu sisi tempe dinilai rendah, sedang di sisi lain justru dinilai tinggi. Persepsi pertama didasarkan atas kenyataan bahwa disamping tempe banyak yang dibuat secara tradisional yang kurang higienis juga jenis makanan lebih banyak diminati oleh masyarakat golongan menengah kebawah yang rendah tingkat sosialnya. Akan tetapi karena tempe merupakan warisan budaya yang bergizi tinggi dari bangsa Indonesia, maka perlu kiranya makanan rakyat ini dilestarikan dan ditingkatkan derajat status sosialnya, yaitu agar tempe dapat memperoleh tempat yang khusus dan tinggi dalam susunan menu seluruh lapisan dan tingkat masyarakat Indonesia.

Beberapa cara peningkatan mutu tempe, antara lain dilakukan perubahan persepsi dan cara pembuatannya yang dinilai kurang bersih dan kurang memenuhi syarat kesehatan. Untuk itu perlu ditanamkan pengertian yang proporsional terhadap tempe, yakni dengan dilihat segi-segi baik dan uniknya, seperti kandungan gizi, kesehatan serta kegunaan lain. Agar perubahan ini terjadi dan tempe dapat diterima oleh semua golongan masyarakat di tanah air, diantaranya jenis makanan tradisional dengan dibentuk menjadi hidangan yang menarik (eksotik) dan juga dijadikan kelengkapan pada setiap hidangan jamuan makan. Dalam hal ini tempe dipromosikan melalui cara-cara modern, baik dalam pengemasan, penyajian serta pembuatannya, misalnya tempe dibuat steak, burger, pudding, minuman dan sebagainya.

Sumber:

- , Prosiding, Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional, Kantor Menteri Negara Urusan Pangan RI, 1995
- Suparno, 1995, Karena Kurangi Kegemukan Tempe Disukai Golongan Elit dalam Bernas, 22 Februari
- Tri Susanto, Proyek dan Potensi Makanan Tradisional Dalam Pengembangan Industri Pangan. Makalah Seminar, PKMT, Lemlit UNESA, 2001
- Titiek F Djaafar dkk, Aneka Macam Produk Olahan Jagung, Penerbit Kanisius, 2001

