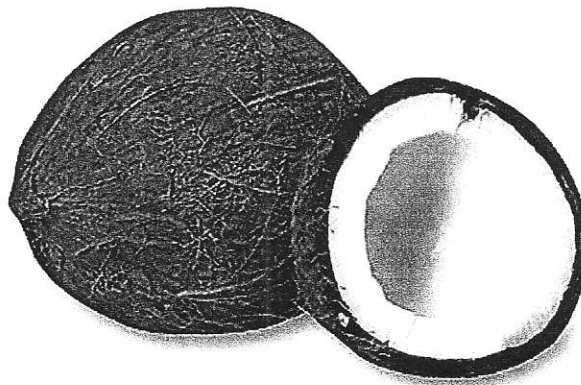
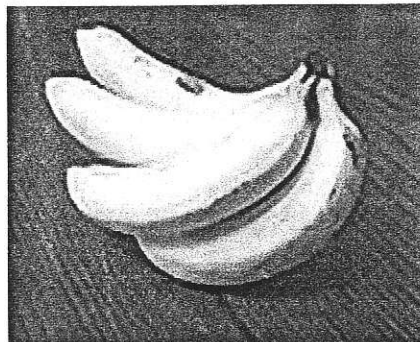


MATERI

Pengolahan Kudapan Dari Kelapa dan Pisang



OLEH:

TITIN HERA WIDI HANDAYANI, M.PD

**Disampaikan pada Pelatihan Pengolahan Kudapan
Bantul, 22 Juli 2009**

A. KELAPA

PENGETIHAN:

Kelapa adalah satu jenis tumbuhan dari keluarga Arecaceae. Ia adalah satu-satunya spesies dalam genus *Cocos*. Endosperma buah kelapa yang berupa cairan serta endapannya yang melekat di dinding dalam batok ("daging buah kelapa") adalah sumber penyegar populer. Daging buah muda berwarna putih dan lunak serta biasa disajikan sebagai es kelapa muda atau es degan. Cairan ini mengandung beraneka enzim dan memiliki khasiat penetral racun dan efek penyegar/penenang. Beberapa kelapa bermutasi sehingga endapannya tidak melekat pada dinding batok melainkan tercampur dengan cairan endosperma. Daging buah tua kelapa berwarna putih dan mengeras. Sarinya diperas dan cairannya dinamakan santan.

FUNGSI:

Kelapa mempunyai fungsi sebagai berikut,

1. sebagai penambah rasa dan aroma.
2. sebagai isian berbagai macam minuman.
3. santan, dapat dipergunakan sebagai cairan dalam sayur, pelengkap aneka bubur manis, campuran minuman.

PEMANFAATAN KELAPA:

Bagian-bagian kelapa yang dapat dimanfaatkan dalam bidang boga, antara lain:

1. daging buah agak tua dapat digunakan sebagai bahan utama aneka kudapan (dengan cara diparut).
2. daging buah muda, dapat disajikan sebagai isian dan pelengkap aneka minuman.
3. daging buah tua, dapat dibuat menjadi santan
4. daging buah tua yang dikeringkan akan menjadi kopra, bahan baku minyak kelapa.
5. cairan daging tua dapat difermentasikan menjadi nata de coco.
6. tangkai bunga menghasilkan air nira atau air legen, bila difermentasikan akan menjadi tuak.

B. PISANG

Pisang adalah nama umum yang diberikan pada tumbuhan terna raksasa berdaun besar memanjang dari suku Musaceae. Beberapa jenisnya (*Musa acuminata*, *M. balbisiana*, dan *M. paradisiaca*) menghasilkan buah konsumsi yang dinamakan sama. Buah ini tersusun dalam tandan dengan kelompok-kelompok tersusun menjari, yang disebut *sisir*. Hampir semua buah pisang memiliki kulit berwarna kuning ketika matang, meskipun ada beberapa yang berwarna jingga, merah, ungu, atau bahkan hampir hitam. Buah pisang sebagai bahan pangan merupakan sumber energi (karbohidrat) dan mineral, terutama kalium.

Manfaat Pisang

Berdasarkan cara konsumsi buahnya, pisang dikelompokkan dalam dua golongan, yaitu pisang meja (dessert banana) dan pisang olah (plantain, cooking

banana). Pisang meja dikonsumsi dalam bentuk segar setelah buah matang, seperti pisang ambon, susu, raja, seribu, dan sunripe. Pisang olahan dikonsumsi setelah digoreng, direbus, dibakar, atau dikolak, seperti pisang kepok, siam, kapas, tanduk, dan uli. Buah pisang diolah menjadi berbagai produk, seperti sale, kue, ataupun arak (di Amerika Latin). Selain memberikan kontribusi gizi lebih tinggi daripada apel, pisang juga dapat menyediakan cadangan energi dengan cepat bila dibutuhkan. Termasuk ketika otak mengalami kelelahan. Beragam jenis makanan ringan dari pisang yang relatif populer antara lain Kripik Pisang asal Lampung, Sale pisang (Bandung), Pisang Molen (Bogor), dan epe (Makassar).

Pisang mempunyai kandungan gizi sangat baik, antara lain menyediakan energi cukup tinggi dibandingkan dengan buah-buahan lain. Pisang kaya mineral seperti kalium, magnesium, fosfor, besi, dan kalsium. Pisang juga mengandung vitamin, yaitu C, B kompleks, B6, dan serotonin yang aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak. Pisang kaya mineral seperti kalium, magnesium, fosfor, kalsium, dan besi. Nilai energi pisang sekitar 136 kalori untuk setiap 100 gram, yang secara keseluruhan berasal dari karbohidrat. Nilai energi pisang dua kali lipat lebih tinggi daripada apel. Apel dengan berat sama (100 gram) hanya mengandung 54 kalori. Karbohidrat pisang menyediakan energi sedikit lebih lambat dibandingkan dengan gula pasir dan sirup, tetapi lebih cepat dari nasi, biskuit, dan sejenis roti. Oleh sebab itu, banyak atlet saat jeda atau istirahat mengonsumsi pisang sebagai cadangan energi.

Kandungan vitaminnya sangat tinggi, terutama provitamin A, yaitu betakaroten, sebesar 45 mg per 100 gram berat kering, sedangkan pada apel hanya 15 mg. Pisang juga mengandung vitamin B, yaitu tiamin, riboflavin, niasin, dan vitamin B6 (piridoxin). Kandungan vitamin B6 pisang cukup tinggi, yaitu sebesar 0,5 mg per 100 gram. Selain berfungsi sebagai koenzim untuk beberapa reaksi dalam metabolisme, vitamin B6 berperan dalam sintesis dan metabolisme protein, khususnya serotonin. Serotonin diyakini berperan aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak. Vitamin B6 juga berperan dalam metabolisme energi yang berasal dari karbohidrat. Peran vitamin B6 ini jelas mendukung ketersediaan energi bagi otak untuk aktivitas sehari-hari.

(** Disadur dari Wikipedia.org)

MACARONS (Coconut Cookies)

Bahan :	300 gr	mentega
	330 gr	gula halus
	3 btr	telur ayam
	1 sdt	vanili
	340 gr	tepung terigu
	35 gr	tepung maizena
	400 gr	kelapa parut, sangrai kering
	Cherry merah, potong-potong	

Cara membuat :

- 1) Kocok mentega+gula hingga lembut, masukkan telur, garam, vanili, kocok sampai rata.
- 2) Masukkan tepung terigu dan kelapa parut. Aduk rata.
- 3) Ambil adonan sebesar kelereng, atur diatas loyang yang telah dioles mentega lalu pipihkan, beri sepotong cherry merah.
- 4) Bakar sampai matang dan kering.

COCONUT STICK

Bahan :	30 gr	mentega
	150-200 g	gula halus
	5 btr	kuning telur ayam
	1 sdt	vanili
	500 gr	tepung terigu
	200 gr	kelapa parut, sangrai kering, uleg sedikit
	1 sdt peres	garam
	Air secukupnya	
	500 ml	minyak goreng

Cara membuat :

- 1) Kocok gula dan kuning telur menggunakan garpu.
- 2) Campur tepung terigu, garam, vanili, kelapa sangrai, dan mentega.
- 3) Masukkan telur yang telah dikocok sebentar. Uleni adonan sampai tercampur, halus dan kalis, jika memerlukan penambahan air maka dapat ditambah sedikit air supaya adonan bisa dibentuk.
- 4) Tipiskan adonan, kemudian iris tipis-tipis.
- 5) Goreng dalam minyak sambil diaduk hingga adonan matang dan kering. Tiriskan dan dinginkan kue.
- 6) Sajikan.
- 7) Catatan : adonan ini hampir sama dengan cheese stick atau kue bawang tetapi hasilnya lebih coklat karena kandungan gula dan kelapa sangrai.

MARTABAK PISANG

Bahan kulit:	100 gr	tepung terigu
	2 butir	telur
	2 sdm	mentega cair/ minyak goreng
	0,25 sdt	garam
	200 cc	air
Bahan isi:	8 buah	pisang raja
	1 butir	telur
	1 sdm	gula pasir
	1 sdm	santan kental
	1 sdt	garam
	Sckp	minyak goreng untuk menggoreng

Cara membuat:

- 1) Untuk membuat kulit semua bahan dicampur, dapat dimixer sehingga tercampur rata
- 2) Siapkan wajan dadar/ dari teflon, buat dadar tipis-tipis (diameter 18 atau 20 cm) diperoleh 13-15 lembar
- 3) Buat campuran antara garam, telur, gula, dan santan terakhir masukkan pisang
- 4) Setelah adonan kulit masak, isi dengan adonan pisang 1 sdm. Lipat dadar tadi membentuk segi empat. Siapkan wajan, goreng martabak dengan api kecil hingga warna kekuningan, angkat dan siap dihidangkan.

DADAR GULUNG PISANG

BAHAN KULIT :	100 gram	Tepung Terigu
	1 butir	Telur ayam
	250 ml	Susu Cair
	0,25 sdt	Garam
	2 sdm	Margarine
	Sckp	Pewarna hijau
BAHAN ISI:	2 buah	Pisang raja
	50 gr	Keju Parut
	3 sdm	Gula Palm
	50 gr	Coklat Masak

Cara Membuat:

- 1) Kulit : capur semua bahan , kocok hingga rata
- 2) Panaskan pan dadar, tuang 1 sdm sayur ke dalam pan dadar lakukan hingga adonan habis kemudian sisihkan.
- 3) Ambil dadar, isi dengan bahan isi .
- 4) Gulung hingga padat. Hias dengan coklat

ES PISANG IJO

Bahan:

Pisang Ijo:

40 gr	tepung beras
1/2 sdt	garam
300 ml	air
100 ml	air daun suji
3 tetes	pewarna hijau
175 gr	tepung beras
5 buah	pisang raja tua

Es serut/es batu

Sirup merah (cocopandan atau tjampolay frozen rose)

Saus:

650 ml	santan dari 1 buah kelapa
50 gr	tepung terigu
75 gr	gula pasir
1 lembar	daun pandan
1/4 sdt	garam

Cara membuat:

- 1) Pisang Ijo: Aduk tepung beras, garam, air, air daun suji dan pewarna hijau hingga tercampur rata, lalu rebus sambil diaduk sampai mendidih. Angkat.
- 2) Masukkan tepung beras, aduk rata lalu masak lagi hingga kalis. Tipiskan adonan, balutkan pada pisang hingga tertutup.
- 3) Kukus pisang selama 20 menit. Angkat dan sisihkan.
- 4) Saus: Aduk rata semua bahan saus, kemudian rebus dengan api kecil sambil diaduk-aduk hingga mendidih (agar sausnya licin), angkat dan dinginkan.
- 5) Penyelesaian: Potong-potong melintang serong pisang ijo, taruh dalam mangkuk/piring cekung, tuangi saus, es serut/es batu, tuangi sirop merah. Siap disajikan.

*Dapat dibuat dari 10 lembar daun suji + 3 lembar daun pandan + 100 ml air hangat, diblender lalu saring.