

Keragaan

Olahan Pangan Lokal Berbasis Umbi dan Sereal



HARI PANGAN SEDUNIA KE-34

“Model Pengembangan Sumber Daya Pangan Lokal”



:633.4

AD

k



Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Kementerian Pertanian

2014



SCIENCE . INNOVATION . NETWORKS

Keragaan

OLAHAN PANGAN LOKAL BERBASIS UMBI DAN SEREALIA



HARI PANGAN SEDUNIA KE-34

“Model Pengembangan Sumber Daya Pangan Lokal”



**BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERTANIAN
KEMENTERIAN PERTANIAN
2014**



KATA PENGANTAR

Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian



Ancaman kelaparan akibat pemanasan global (*global warming*) dan perubahan iklim (*climate change*) menjadi semakin nyata. Antisipasi terhadap permasalahan dan tantangan pembangunan pertanian melalui pencapaian target *Millenium Development Goals* (MDG's) yang mencakup pengurangan angka kelaparan, kemiskinan, pengangguran dan rawan pangan hingga tahun 2015, menjadi semakin sulit diwujudkan. Hal ini berkaitan dengan menurunnya produksi pangan, meningkatnya harga pangan, bencana alam, kemiskinan, dan tidak terjadinya jaringan institusi ekonomi yang mampu menjamin akses teratur pada kebutuhan nutrisi, terutama di saat krisis pangan.

Merespon isu strategis terkait dengan ketahanan pangan dunia, Hari Pangan Sedunia atau *World Food Day* tahun 2014 mengangkat tema: ***"Feeding the world, Caring The Earth"*** yang di Indonesia selanjutnya diterjemahkan dengan tema **"Pertanian Bio Industri Berbasis Pangan Lokal Potensial"**.

Guna mendukung gelar teknologi Balitbangtan dengan tema **"Model Pengembangan Sumber Daya Pangan Lokal"**, Balitbangtan menyajikan keragaan olahan pangan lokal berbasis umbi dan serealialia yang disertai dengan resep tradisional yang dikemas dalam buku ini. Saya berharap ekspose keragaan pangan sumber karbohidrat yang dilaksanakan oleh Balitbangtan ini bermanfaat, berkah, dan dapat mempercepat proses pengenalan beragam pangan sumber karbohidrat berbasis umbi dan Serealialia dengan resep tradisional olahannya untuk mendukung program diversifikasi pangan.

Jakarta, November 2014
Kepala Balitbangtan,

Dr. Ir. Haryono, MSc



Ubi Jalar

GANGAN KARUH (SAYUR UBI ALABIO)

Bahan

- Ubi Alabio ¼ kg
- Ikan papuyu/betok 2 ekor (ukuran sedang/panjang ±10 cm)
- Kangkung 10 batang
- Kasusupan/putri malu air 10 batang
- Tatanding/ bunga teratai 3 buah
- Tungkul (jantung pisang) 1 biji
- Santan 1 gelas belimbing
- Air 4 gelas belimbing
- Bumbu : 9 biji bawang merah, 5 biji kemiri, lengkuas 1 cm, kunyit 2 cm, jahe 1 cm, kencur 1 cm, serai 1 batang, terasi + asam jawa + garam + gula secukupnya



Cara membuat

- Semua bahan dibersihkan. Khusus untuk ubi Alabio dan jantung pisang setelah dibersihkan direbus masing-masing untuk membuang lendir/getahnya.
- Bumbu dihaluskan atau diolek sampai halus dan dicampurkan dengan ikan betok.
- Rebus air sampai mendidih, masukkan semua bahan (termasuk ubi Alabio dan jantung pisang yang sudah direbus sebelumnya), terakhir masukkan bumbu + ikan. Jika mendidih kembali, masukkan santan, aduk pelan hingga matang

(Sumber: BPTP Kalsel).

BINGKA UBI ALABIO

Bahan

- Ubi Alabio ½ kg (kentang yang sudah dikukus dan dihaluskan)
- Telur bebek 6 biji
- Gula putih 1 gelas belimbing
- Tepung terigu 1 gelas belimbing
- Santan kental yang direbus gelas belimbing
- Air secukupnya
- Vanili 1 sdt



Cara membuat

- Kocok telur dengan menggunakan garpu.
- Campurkan gula, telur, vanili dan air aduk hingga rata, kemudian masukkan kocokan telur, tepung terigu dan ubi Alabio. Aduk hingga menjadi adonan yang rata.
- Masukkan santan, aduk kembali hingga rata.
- Siapkan cetakan bingka dan panaskan.
- Masukkan adonan dan bakar hingga matang.

(Sumber: BPTP Kalsel)

KOLAK GUMBILI NAGARA (KOLAK UBI NAGARA)

Bahan:

- Ubi Nagara ½ kg
- Gula merah ½ kg
- Santan cair 2 gelas
- Santan kental 1 gelas
- Air 3 gelas
- Daun pandan 2 lembar
- Garam seujung sendok teh



Cara membuat

- Ubi Nagara dikupas dan dibersihkan. Potong dadu ukuran 1,5 x 1,5 cm.
- Kocok telur dan campur dengan santan cair hingga tercampur sempurna.
- Rebus air gula sampai larut, kemudian disaring.
- Masukkan ubi Nagara dan daun pandan ke dalam larutan gula dan rebus hingga masak.
- Masukkan santan cair dan garam, aduk hingga mendidih, baru masukkan santan kental, aduk secara perlahan hingga santan masak. Jika kolak terasa kurang manis, tambahkan gula putih secukupnya.

(Sumber: BPTP Kalsel).

GUGUDUH GUMBILI NAGARA (GORENGAN UBI NAGARA)

Bahan

- Ubi Nagara ½ kg
- Tepung terigu 125 gr
- Tepung beras 125 gr
- Gula putih 2 sdm
- Air kapur sirih 1 sdm
- Air garam 1 sdm
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya



Cara membuat

- Ubi Nagara dikupas dan dibersihkan. Potong sesuai selera (ketebalan maksimal 0,5 cm).
- Tepung terigu dan tepung beras dicampur, masukkan air, gula, air garam, air kapur sirih, campur hingga merata hingga menjadi adonan gorengan.
- Masukkan potongan ubi ke dalam adonan, kemudian goreng pada minyak yang panas hingga matang.

(Sumber: BPTP Kalsel)



BINGKA UBI UNGU

Bahan

- 5 butir telur
- 125 g gula pasir
- ¼ sdt vanili
- 150 g ubi ungu, kukus, haluskan
- 50 g mentega, lelehkan
- 150 g susu kental manis
- 100 ml santan kental matang
- 25 g tepung terigu protein rendah
- 25 g tepung maizena

Cara membuat

- Campur ubi kukus dengan mentega leleh, aduk hingga rata.
- Kocok telur, gula pasir dan vanilla sampai kental dan mengembang. Lalu masukkan tepung terigu yang diayak dengan tepung maizena, lalu campurkan ubi. Kocok dengan kecepatan rendah hingga tercampur rata.
- Tambahkan susu kental manis dan santan, aduk sampai rata lalu tuang kedalam cetakan.
- Panggang dengan suhu 160- 175⁰C hingga matang.

(Sumber: BPTP Sulteng)



CANDIL UBI UNGU

Bahan

- 500 g ubi, dikukus dan dihaluskan
- 200 g tepung sagu
- 300 g gula merah
- 2 helai daun pandan
- 2 sdm tepung sagu larutkan dengan sedikit air

Bahan saus santan

- 500 ml santan
- 1 helai daun pandan
- Garam secukupnya

Cara membuat

- Campur ubi kukus dengan tepung dan garam, lalu campur dengan air sedikit demi sedikit, uleni hingga kalis dan mudah dibentuk.
- Bentuk adonan bulat-bulat kecil.
- Masak gula, air dan daun pandan hingga mendidih, lalu saring.
- Masukkan adonan bola-bola candil, masak hingga mengapung, lalu masukkan larutan tepung sagu, aduk hingga rata.
- Buat saus santan, rebus santan dan daun pandan yang ditambahkan garam hingga matang.
- Sajikan candil dengan saus santan.

(Sumber: BPTP Sulteng)

MONGKULUA UBI BANGGAI

Bahan

- 600 g ubi banggai
- 50 g kelapa mengkal yang diparut
- ½ sdt garam
- Daun pisang

Cara membuat

- Ubi banggai diserut kasar, lalu campurkan dengan kelapa mengkal dan garam, aduk rata.
- Bungkus dengan daun pisang, dibentuk kerucut lalu dikukus hingga matang.

(Sumber: BPTP Sulteng)

TETU UBI JALAR

Bahan

- 1 ½ gelas ubi jalar kukus (haluskan)
- 3 gelas santan
- 3 butir telur
- 2 sdm margarine cair
- 2 sdm maizena
- Daun pandan bentuk perahu

Cara membuat

- Campur labu dan santan
- Kocok telur, lalu masukkan kedalam campuran santan dan labu, aduk rata.
- Tambahkan maizena, lalu kocok rata
- Masukkan margarine cair, aduk rata.
- Cetak dalam daun pandan lalu kukus hingga matang.

(Sumber: BPTP Sulteng)



BROWNIES KUKUS UBIJALAR

Bahan

- 3 butir telur
- 100 g terigu
- 100 g gula pasir
- 20 g coklat bubuk
- ½ sdt baking powder
- 100 g margarine
- 100 g coklat batangan

Cara membuat

- Gula dan margarine dikocok sampai lembut, tambahkan telur dan masukkan coklat dan margarine yang sudah dilelehkan .
- Selanjutnya terigu, coklat bubuk dan baking powder dimasukkan ke dalam adonan.
- Loyang ukuran 10 x 28 cm yang sudah dioles mentega dan dilapisi kertas.
- donan dimasukkan ke dalam Loyang dang dipanggang selama 40 menit pada suhu 180⁰ C.

(Sumber: BPTP Lampung)

BOLU GULUNG UBIJALAR UNGU LAMPUNG

Bahan

- 3 butir telur
- 3 sdm gula putih
- 1,5 sdm tepung ubi jalar ungu
- 3 sdm mentega dicairkan
- 1 sdt SP
- 100 g selai nanas/stroberi/ bluberi (tergantung selera)

Cara membuat

- Telur, gula dan SP dikocok sampai mengembang.
- Terigu dan tepung ubi jalar ungu dimasukkan ke dalam adonan dan diaduk perlahan.
- Selanjutnya dimasukkan mentega dan diaduk rata.
- Siapkan pemanggang *double pan* yang sudah dioles dengan mentega dan dialas kertas minyak.
- Selanjutnya didinginkan dan dioles dengan selai, digulung dan siap disajikan.

(Sumber: BPTP Lampung)

ES KRIM UBI JALAR UNGU

Bahan

- 250 gram Ubi jalar ungu kukus
- 650 ml Air es/air rebusan ubijalar ungu
- 150 gram Tepung DP /pondan magic
- 300 ml Susu kental manis / santan
- Garam dan vanilie secukupnya



Cara pembuatan

- Ubi jalar ungu di rebus sampai lunak. Air rebusan diambil dan disimpan di lemari pendingin.
- Kupas kulit ubi jalar ungu, daging umbi di hancurkan sampai halus

- Tepung DP di kocok dengan air rebusan ubijalar ungu yang sudah dingin ditambah es batu kocok sampai kental, tambahkan susu kental manis, kocok sampai homogen
- Tambahkan daging ubijalar ungu aduk dengan kecepatan tinggi sampai volume es krim 3 kali volume awal
- Masukkan ke dalam cup/wadah es krim
- Lakukan pendinginan di dalam freezer selama 24 jam

(Sumber: BPTP Sumbar)

PUDING UBI JALAR UNGU

Bahan

- Pasta ubi jalar 250 g
- Tepung agar 1 bungkus
- Gula pasir 250 g
- Santan kental 250 ml
- Santan encer 750 ml
- Vanille 1 sdt
- Garam 1 sdt



Cara membuat

- Rebus ubi jalar dan haluskan hingga berbentuk pasta.
- Panaskan santan encer, pasta ubi ungu dan gula hingga mendidih. Masukkan tepung agar yang sudah dilarutkan dalam santan kental. Panaskan hingga mendidih.
- Masukkan puding yang telah mendidih dalam cetakan.
- Dinginkan. Siap untuk disajikan.

(Sumber: BPTP Sumbar)

STIK UBIJALAR

Bahan

- 500 g ubi jalar kukus
- 250 g tepung terigu
- 150 g tepung sagu tani
- 2 sdm gula halus
- 1 butir telur
- 1 sdm margarin
- garam halus secukupnya
- Keju parut 60 g
- 1 ltr minyak goreng
- Air 125 ml



Cara Membuatnya

- Blender ubi jalar kukus hingga berbentuk pasta dengan menggunakan 1 butir telur
- Campurkan semua bahan menjadi satu dan adon sampai kalis
- Giling adonan dan cetak menggunakan ampia
- Goreng hingga matang menggunakan api kecil, angkat dan tiriskan
- Setelah dingin kemas dalam plastik

(Sumber: BPTP Sumbar)



BUBUR BATATAS, KACANG MERAH dan DAUN BATATAS **(*Ipomoea batatas*)**

- Bahan : Batatas 150 gram, kacang merah 45 gram (6 sendaok makan) daun batatas 40 gram (2 gengam)
- Caranya : Rendam kacang merah selama 1 malam sesudah itu cuci bersih. Rebus kacang merah sampai masak betul. Cuci batatas, kupas alu potong kecil masukkan dalam kacang merah yang telah lunak. Cuci daun batasa, iris halus dan masukkan lagi, tambahkan sedikit minyak kelapa. Rebus sampai mendidih.
- Penyajian : Sajikan sebagai bubur balita atau bayi setelah disaring halus.

(Sumber: BPTP Papua)

Ketela Pohon

BINGKA SINGKONG

Bahan

- 300 g singkong parut
- 40 g tepung terigu protein sedang
- 2 sdm tepung custasol
- ½ sdt vanili
- 50 g kelapa agak muda, parut
- ¼ sdt garam
- 4 butir telur
- 200 ml santan kental matang
- 125 g gula pasir
- 50 g mentega lelehkan

Cara membuat

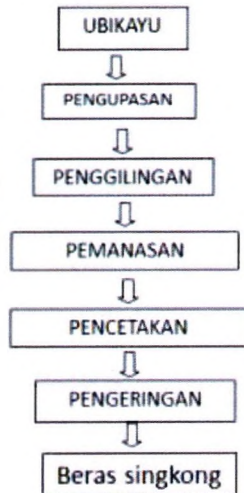
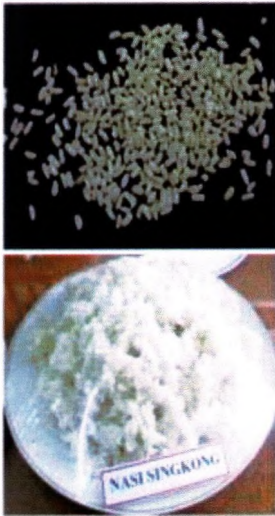
- Campur dan ayak jadi satu terigu, custar, vanili dan garam, lalu sisihkan.
- Kocok telur dan gula hingga mengembang
- Masukkan campuran terung, kocok dengan kecepatan rendah, aduk hingga rata. Lalu masukkan singkong parut dan kelapa parut, aduk hingga rata.
- Tambahkan santan dan mentega aduk rata, lalu tuang dalam cetakan dan panggang dengan suhu 160 – 175 OC hingga matang.

(Sumber: BPTP Sulteng)

BERAS SINGKONG

Cara membuat

- Ubikayu diolah menjadi beras tiruan disebut dengan beras singkong
- Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang Dan Aman (B2SA)



(Sumber: BPTP Sumbar).

RUBIK GANEPO

Bahan

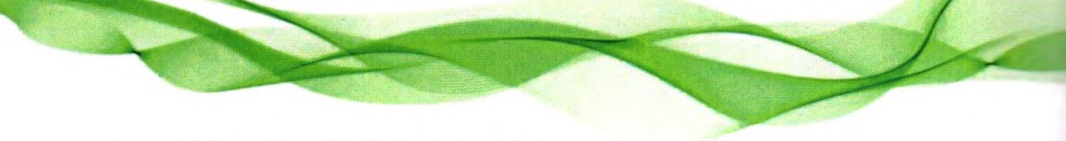
- Ubi kayu,
- Kunyit
- Bawang putih,
- garam
- Minyak goreng
- Seledri,
- air



Cara membuat

- Kupas ubi segar, kemudian cuci bersih.
- Potong-potong ubi berbentuk kotak-kotak dan langsung dimasukkan ke dalam air. Tiriskan.
- Haluskan bumbu (kunyit, bawang putih dan garam) kemudian masukkan ke dalam potongan ubi. Aduk rata.
- Panaskan air, kemudian siramkan ke ubi yang sudah dibumbui. Diamkan selama 20 – 30 menit.
- Goreng sampai matang. Tiriskan.
- Kemas dalam kantong plastik. Rubik ganepo siap untuk dimakan dan dijual.

(Sumber: BPTP Sumbar)



LAPIS LEGIT KHAS LAMPUNG

Bahan

- 20 butir telur ayam (4 butir telurnya saja, 16 butir kuning telurnya saja)
- 125 g gula halus
- ½ kaleng susu kental manis
- ½ kg mentega
- 125 g tepung kasava
- Bumbu :
- 10 butir cengkeh
- 10 butir kapulaga
- 2 sdt kembang pala
- 1 sdt kayu manis
- 1 sdt vanili

Cara membuat

- Loyang berbentuk segiempat disiapkan, dialas dengan kertas minyak dan dioles mentega.
- Mentega dikocok hingga lembut dan mengembang.
- Gula halus dan kuning telur dikocok dengan handmixer sampai mengembang. Putih telur dikocok terpisah sampai mengembang.
- Putih telur yang sudah mengembang dicampur dengan kocokan kuning telur.
- Semua bumbu digiling dan diayak kemudian dimasukkan ke dalam kocokkan telur, selanjutnya ditambahkan mentega, susu kental manis dan tepung kasava. Sebanyak 30 – 35 ml adonan dituangkan ke dalam loyang hingga membuat satu lapisan.
- Dipanggang dalam oven (180oC) sampai kuning keemasan. Adonan dikeluarkan dan dioles dengan mentega selanjutnya dituang adonan berikutnya sebanyak 30 – 35 ml dan dioven.
- Proses pelapisan dilakukan sampai 30 - 40 lapisan. Lapis legit siap disajikan.

(Sumber: BPTP Lampung)

ENGKAK KASAVA KHAS LAMPUNG

Bahan

- 20 butir telur
- 1 kg gula halus
- 200 g mentega
- 250 g tepung kasava
- 250 g tepung ketan
- Tepung coklat secukupnya
- 1 liter santan
- 1 bks vanili

Cara membuat

- Gula dan telur dikocok sampai mengembang.
- Tepung kasava, tepung ketan, mentega, santan dan vanili dimasukkan ke dalam adonan telur, diaduk sampai tercampur rata.
- Selanjutnya adonan dibagi dua bagian, setengah bagian dicampur dengan coklat.
- Panggang selapis demi selapis dengan warna yang bergantian sampai adonan habis. Didinginkan dan siap disajikan.

(Sumber: BPTP Lampung)

KUE SAPIK TEPUNG KASAVA

Bahan

- Tepung kasava 400 g
- Tepung beras 50 g
- Tepung terigu 50 g
- Santan kental 1 Liter
- Tepung maizena 3 sdk makan
- Gula pasir 400 g
- B. spekuk 1 sdk makan



- Kayu manis 1 sdk makan
- Garam 1 sdt
- Vanili secukupnya
- Telur 10 sdk makan

Cara Pembuatan

- Campur semua bahan, kemudian aduk sampai rata.
- Cetak satu per satu dengan menggunakan cetakan kue semprong.
- Kemudian kue sapik yang sudah jadi dikemas.

(Sumber: BPTP Sumbar)

GALAMAI

Bahan

- Tepung kasava 400 g
- Tepung beras 100 g
- Gula aren 500 ml
- Gula pasir 100 g
- Santan kental + encer 800 ml
- Garam
- Vanili
- Daun pandan



Cara Pembuatan

- Panaskan gula aren sampai encer.
- Aduk semua bahan hingga rata.
- Masak sampai kental dengan api sedang ($\pm$ 1 jam) sampai menjadi galamai.
- Setelah dingin, potong-potong galamai berbentuk jajar genjang (ukuran sesuai selera)
- Kemudian kemas galamai dalam kemasan plastik.

(Sumber: BPTP Sumbar)

ARAI PINANG TEPUNG KASAVA

Bahan

- Tepung kasava 600 g
- Tepung beras 400 g
- Air 1,6 liter
- Kuning telur 2 bh
- Mentega 4 sdm
- Garam 3 sdt
- Vanille secukupnya
- Minyak goreng



Cara membuat

- Sangrai tepung kasava dan tepung beras. Masukkan garam, aduk rata.
- Panaskan air sampai mendidih.
- Tuang air mendidih ke dalam tepung yang masih panas. Aduk rata.
- Uleni adonan sampai kalis dan lembut. Masukkan kuning telur yang sudah dikocok, aduk hingga rata.
- Masukkan mentega, uleni hingga kalis dan lembut.
- Bulat-bulatkan adonan sebesar kelereng. Pipihkan bulatan dengan cetakan arai pinang.
- Goreng arai pinang dengan api sedang. Tiriskan lalu dikemas.

(Sumber: BPTP Sumbar)



PURE KASBI dengan KELAPA BAKAR

Bahan : Kasbi (singkong), keladi atau batatas, 1 buah kelapa, garam secukupnya

Caranya : Rebus kasbi sampai masak. Kukus kelapa dan campur dengan garam. Sementara itu bakar batu kali ukuran sekepal tangan sampai membara. Kemudian tumbuk kasbi sampai lumat. Cetak dalam wadah cekung, masukan kasbi tumbuk, buat cekungan di dalamnya, kemudian masukan setengah bagian kelapa parut. Letakkan batu yang telah membara di atas kelapa parut. Lapisi batu dengan sisa kelapa parut. Biarkan sampai asap hilang. Setelah itu keluarkan batu, aduk kasbi tumbuk dan kelapa sampai rata..

Penyajian : Sajikan sebagai cemilan dapat ditambahkan gula, sebagai makanan pokok sajikan dengan ikan bakar atau ikan goreng dan lain – lain.

(Sumber: BPTP Papua)

KASBI CAMPUR SAYUR GEDI

Bahan : Kasbi 1 tumpuk, sayur gedi 2 ikat ; serai dan garam

Caranya : Kupas kasbi lalu parut, garami secukupnya. Cuci sayur gedi lalu petik daunnya. Bungkus kasbi parut dengan daun gedi, gulung lalu ikat sampai semua kasbi habis. Kukus sampai kasbi matang.

Penyajian : Sajikan sebagai makanan pokok sajikan dengan ikan bakar atau ikan goreng dan lain-lain.

(Sumber: BPTP Papua)

KASBI PAHA AYAM

Bahan : Kasbi 3 buah yang besar, kelapa setengah tua 1/2 bagian, ikan 1 potong, tepung kanji 2-3 sendok makan, serai 15 – 20 batang.

Bumbu : bawang merah, bawang putih, lada, garam, cabai dan vanili secukupnya, minyak sayur.

Caranya : **Adonan Kulit :**

Kupas kasbi, parut lalu peras sedikit. Kuliti kulit ari kelapa lalu parut. Campur kasbi dengan kelapa parut sampai merata tambahkan tepung kanji, kemudian garam dan vanili secukupnya, lalu bentuk seperti bola. Kalau tidak ada tepung kanji, ambil pati hasil perasan kasbi tadi.

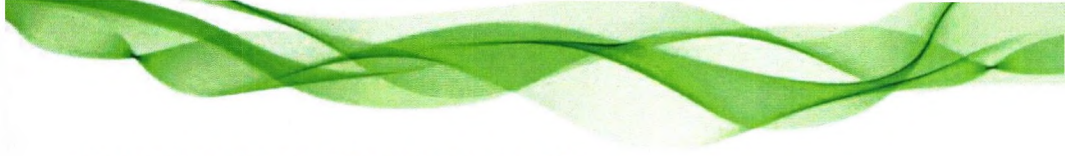
Adonan Isi :

Bersihkan ikan bubuhi jeruk nipis dan garam lalu kukus. Angkat lalu tiriskan lalu haluskan. Haluskan juga bumbu- bumbu lalu tumis, masukan ikan yang sudah dihaluskan, tambahkan bumbu penyedap secukupnya masak sambil diaduk terus sampai tercampur merata.

Membentuk Paha Ayam :

Gunakan pelastik pengalas tangan. Ambil satu bola adonan kasbi (kulit), pipihkan, letakkan sebatang serai detengah adonan, sebagai tulang paha ayam, tambahkan sesendok adonan isi ikan ke atas batang serai, tutup dengan sisia adonan, bentuklah menyerupai paha ayam dengan membiarkan ujung batang serai menyembul keluar. Goreng sampai matang di atas api sedang. Sajikan sebagai cemilan

(Sumber: BPTP Papua)



KASBI BARAPEN (BAKAR BATU)

Bahan : Kasbi (singkong), pati sagu segar, gula merah , vanili, pewarna, kelapa tua dan garam secukupnya.

Caranya : Kupas kasbi lalu parut, campurkan dengan pati sagu segar secukupnya. Untuk kasbi sedikit parut tambahkan $\frac{1}{2}$ potong pati sagu segar (kira – kira 1 gelas) . Haluskan gula merah, lalu campur dengan kelapa yang sudah diparut. Tambahkan dengan campuran kasbi parut dan pati sagu. Siapkan daun pisang atau daun nasi aatau pelepah pinang sebagai pembungkus. Kemudian masak dengan cara barapen (bakar batu). Sajikan sebagai cemilan.

(Sumber: BPTP Papua)

LONTAONG TALAS

Bahan

- 400 g keladi (talas)

Cara membuat

- Kupas keladi, cuci bersih, kukus sampai matang.
- Hancurkan lalu bulatkan
- Bungkus dengan daun pisang lalu kukus sebentar.
- Angkat, dipotong lalu disajikan.

(Sumber: BPTP Sulteng)

KERIPIK TALAS BUMBU RENDANG

Bahan

- 5 siung bawang putih
- 8 siung bawang merah
- 1 sdm lengkuas halus
- 1 sdm jahe halus
- 1 bh pala
- 150 g cabai giling
- 2 kelopak bunga sisir
- 2 lembar daun kunyit
- 15 cm serai
- garam secukupnya
- 4 lembar daun jeruk
- 1500 ml santan kelapa kental
- 250 g daging
(bumbu untuk 5 kg keripik talas)



Cara membuat

Keripik Talas

- Kupas talas, cuci hingga bersih. Iris talas dan masukkan ke dalam larutan garam.
- Diamkan selama 1 jam. Tiriskan. Goreng dalam minyak panas hingga matang.
- Tiriskan dan dinginkan.

Bumbu Rendang

- Haluskan seluruh bumbu. Aduk bumbu dengan santan. Masak santan sampai berminyak.
- Masukkan daun-daunan dan daging. Masak dengan api kecil sampai kering.
- Dinginkan. Masukkan keripik talas, aduk hingga rata.
- Kemas.

(Sumber: BPTP Sumbar)

BROWNIES TEPUNG TALAS

Bahan

- Telur 3 butir
- Gula pasir 100 gr
- Garam ¼ sdt
- TBM 5 gr
- Vanile ¼ sdt
- Tepung talas 75 gr
- Coklat bubuk 10 gr
- Baking powder ½ sdt
- Mentega di encerkan ¼ gelas (65 ml)
- Coklat batang 50 gr
- Susu kental manis 25 ml



Cara Pembuatan

- Kocok gula dan telur sampai kembang (warna putih)
- Tambahkan garam ,TBM dan vanile ke dalam campuran tersebut. Kocok kembali sampai kembang
- Ditempat terpisah aduk tepung talas, coklat bubuk dan baking powder sampai rata
- Masukkan adonan tersebut ke dalam campuran tadi secara perlahan-lahan. Kemudian aduk sampai rata.
- Masukkan coklat batang , susu kental manis dan mentega encer. Aduk kembali sampai semuanya menyatu.
- Tuang adonan ke dalam cetakan (pinggiran cetakan sebelumnya diolesi mentega dan ditaburi sedikit tepung terigu)
- Masukkan kedalam oven suhu 160° C selama ± 20 menit
- Keluarkan dari oven. Brownis siap dihidangkan.

(Sumber: BPTP Sumbar)

LAPIS TALAS BOGOR

- Bahan-bahan Kue Lapis Talas Bogor Enak:
- 100 gram tepung talas
- 100 gram tepung terigu
- 50 gram susu bubuk
- 150 gram gula pasir
- 4 butir telur
- 175 gram (dilelehkan) margarine
- 1 sendok teh baking powder
- 1/2 sendok teh sari pati talas
- 100 gram butter cream
- 100 gram keju parut



Cara membuat

- Pertama-tama sari pati talas , terigu , susu bubuk dan baking powder , kemudian di ayak lalu sisihkan.
- Kemudian kocok telur bersama gula pasir kurang lebih sekitar 15 menit hingga putih dan mengembang . kemudian tambahkan ayakan bahan-bahan tepung tadi sedikit demi sedikit sambil di aduk-aduk hingga merata . tambahkan margarin , lalu aduk-aduk lagi hingga rata.
- Selanjutnya siapkan loyang ukuran 25 x 10 , lalu alasi dengan kertas roti dan olesi dengan margarine , tuangkan adonan lapis talas ke dalam loyang 1/4 tinggi loyang . kemudian di kukus selama kurang lebih 15 menit sampai adonan setengah matang .
- Masukkan tepung talas ke dalam sisa adonan tadi aduk hingga rata , Lalu adonan di masukan ke dalam loyang yang berisi lapisan pertama. Kukus lagi hingga sekitar 30 menit atau sampai matang , angkat lalu dinginkan .
- Terakhir olesi permukaan kue lapis talas bogor dengan butter cream hingga rata , lalu taburi dengan keju parut , lapis bogor siap dinikmati , selesai. (Sumber: BPTP Jabar)

BROWNIES TALAS BOGOR

Bahan

- 10 gram coklat dipanaskan sama mentega
- Mentega kuning 25 gram atau 1 sendok makan
- Mentega putih 25 gram
- Gula putih 100 gram
- Kuning telur 3 butir



- Paneli, susu 29 gram,
- Coklat bubuk 20 gram (1 sendok)
- Terigu 30 gram
- Tepung talas 20 gram

Cara membuat

- Siapkan mentega putih, gula pasir, kuning telur, paneli
- Campurkan mentega putih, gula pasir, kuning telur, paneli tersebut kemudian dikocok.
- Masukkan telur dan coklat bubuk, sesudah 5 menit masukan coklat, terigu dan tepung talas, lalu taburi mede cingcang

(Sumber: BPTP Jabar)

BAKPIA TALAS “ATOK”

Bahan A

- Tepung terigu 250gr
- Minyak sayur 75ml
- Air 150ml
- Garam ½ sendok teh

Bahan B

- Terigu 250gr
- Minyak sayur 150ml
- Kuning telur 1butir kocok lepas

Isi

- Minyak sayur 100ml
- Talas bogor 500gr, kukus
- Gula pasir 500gr
- Vanili bubuk ½ sendok the



Cara membuat

- Campur jadi satu tepung, garam, minyak dan air, lalu uleni hingga rata. Sisihkan (adonan A)
- Campur jadi satu tepung dan minyak hingga rata. Sisihkan(adonan B)
- Gilas masing-masing adonan A dan B hingga tipis,untuk adonan B potong menjadi 2 bagian. Letakan sebagian adonan B diatas adonan A, lipat dan gilas hingga tipis. Letak sisa adonan B diatasnya lalu gilas kembali hingga tipis. Potong adonan seberat 50 gr.
- ISI: Panaskan minyak ,masukan kacang hijau, gula dan vanili. Aduk-aduk hingga licin dan rata. Angkat dan dinginkan.
- Tipiskan tiap potongan adonan, isi dengan talas bogor dan bulatkan hingga rapi. Letakan diatas loyang yang telah diolesi margarine dan semir dengan kuning telur permukaannya. Panggang dalam oven dengan suhu 180 oC selama 30 menit hingga kuning keemasan.
- Untuk isi bisa diisi coklat,selai atau apa saja sesuai selera kita,hanya saja yang dijual diwarung-warung atau toko umumnya isi kacang hijau .Padahal diisi coklat juga enak rasanya.

(Sumber: BPTP Jabar)

BOLA – BOLA KELADI /KASBI TONE

- Bahan : Keladi atau kasbi , , 1 buah kelapa, garam secukupnya, sedikit gula
- Caranya : Keladi direbus, haluskan , campur dengan kelapa parut, tambahkan garam dan sedikit gula. Buatlah bentuk bola, lalu hidangkan.
- Penyajian : Sajikan sebagai cemilan.

(Sumber: BPTP Papua)

BUBUR POKEM (*Setaria italicum* L) DAN BERAS

- Bahan : 1 bagian pokem, 1/bagian beras, 4 bagian susu encer atau santan kelapa.
- Caranya : Cuci pokem lalu rendam selama 1 malam. Cuci beras lalu masak dengan pokem hingga masak. Tambahkan susu cair atau santan, masak lagi sampai mendidik. Bubur harus sedikit cair.
- Penyajian : Sajikan untuk sarapan pagi atau untuk bubur balita.

(Sumber: BPTP Papua)

KOLAK PAPUA NEW GUINEA

- Bahan : Keladi, pisang, kelapa tua, garam, gula merah secukupnya.
- Bumbu : bawang merah, bawang putih dan cabai.
- Caranya : Keladi atau pisang dikupas kemudian belah dua bagian memanjang. Kerok bagian tengah dengan



sendok. Setelah dikerok, kemudian hasil kerokan dicampur gula merah dan garam. Kemudian masukan kembali ke dalam posisi semula dan disatukan kembali sehingga menjadi utuh. Parut kelapa dan dibuat santan. Haluskan bumbu, masukan ke dalam santan. Tata jekadu atau pisang ke dalam kuah, lalu masukan santan berbumbu. Jika suka manis tambahkan lagi gula merah. Masak sampai keladi atau pisang masak. Hidangkan dengan kuahnya yang agak kental.

Penyajian : Sajikan sebagai cemilan sarapan pagi atau sore.

(Sumber: BPTP Papua)

NASI JAGUNG

Bahan

- 700 g beras jagung
- Garam secukupnya
- Daun pandan
- 1 buah kelapa besar
- Gula secukupnya
- Daun/kulit jagung
-

Cara membuat

- Kupas dan cuci bersih jagung, kemudian parut
- Campur jagung dengan kelapa muda
- Tambahkan gula dan garam lalu campur menjadi satu adonan
- Bungkus adonan dengan daun/kulit jagung yang dilapisi daun pandan seperti jagung
- Kukus hingga matang

(Sumber: BPTP Sulteng)

KANDEA DALE LOKA PAGATA (KOTA PALU)

Bahan

- 300 g beras jagung
- 150 g pisang sepatu
- 100 g kacang merah rebus
- 1 liter air
- Garam secukupnya

Cara membuat

- Cuci beras jagung sampai bersih
- Kukus beras jagung hingga matang
- Pisang sepatu direbus, dikupas, diserut lalu dibubuhi sedikit garam
- Campur nasi jagung, pisang serut dan kacang merah rebus, lalu bentuk sesuai selera

(Sumber: BPTP Sulteng)

JAGUNG TITI DI FLORES TIMUR

Jagung (Zea Maiys L) dapat diolah secara tradisional menjadi beberapa produk olahan.

Jagung Titi (jago tite) adalah sejenis bahan makanan yang terbuat dari bahan baku jagung dengan menggunakan alat dari tembikar (periuk tanah) untuk menggoreng

dan batu untuk menitinya. Selama ini jagung titi merupakan makanan khas masyarakat Flores Timur, Lembata dan Alor. Walaupun demikian sampai dengan saat ini keberadaannya tetap ketinggalan (belum populer) karena proses pembuatannya yang sederhana dan spesifik yang hanya dapat dikerjakan oleh orang-orang yang ada dipedesaan secara turun temurun. Kini keberadaan jagung titi tersebut di mata dan lidah masyarakat Flores Timur, Alor dan Lembata cukup populer dan berarti dalam hidup dan kehidupan masyarakatnya. Pada





umumnya jagung titi tersebut sering digunakan pada waktu sarapan pagi, menjamu tamu maupun sebagai bekal dalam suatu perjalanan wisata dan anak-anak sekolah diperantauan.

Alat dan bahan

- Batu induk yaitu batu yang bentuknya lumayan besar dan datar
- Anak batu yaitu batu yang bentuknya sedikit bulat dengan ukuran standar yang bisa dipegang dan diangkat dengan sebelah tangan orang dewasa.
- Periuk tanah atau tembikar
- Batu tungku
- Api dan Kayu api
- Nyiru/wadah untuk menampung hasil jagung titi
- Alat penggoreng yang berasal dari kayu berukuran 20-25 cm.
- Jagung yang masih dalam bentuk tongkolan (menggunakan jagung dalam bentuk tongkolan agar ukuran jagung yang digunakan sama besarnya). Untuk mendapatkan hasil yang bagus jagung yang digunakan harus benar-benar terseleksi yaitu berasal dari biji jagung yang besar dan mengkilat.

Cara membuat

- Api dinyalakan dengan menggunakan kayu yang berkualitas atau banyak mengandung baranya seperti kusambi, kukung, dan lamtoro.
- Letakan periuk tanah tersebut ke atas tungku dan nyalakan apinya
- Jagung yang sudah terseleksi dipipil setengah bagiannya; setelah itu dimasukan ke dalam periuk tanah yang sedang memanans sebanyak $\frac{3}{4}$ genggam atau ± 100 biji per sekali titi. Kemudian diaduk-aduk agar pemanasannya benar-benar merata.
- Setelah jagung tersebut setengah masak (sudah mau mulai menguning) maka segera dititi. Apabila dititi dilakukan terlalu

awal maka hasilnya jagung tersebut akan hancur dan kalau terlambat dititi, maka jagung tersebut banyak yang mekar yang membuat hasil titiannya kurang bagus.

- Api yang digunakan sebagai sumber panas diusahakan jangan terlalu besar nyalanya. Biasanya hasil titiannya baik apabila api yang digunakan lebih banyak baranya atau jagung tersebut seakan-seakan dipanggang.

Analisis Usaha

- Berdasarkan hasil uji coba; dari satu rantang jagung pipilan dapat menghasilkan 4 rantang jagung titi. Dengan demikian apabila dijual dengan 1 rantang Rp. 7.500, maka dapat menghasilkan uang sebesar Rp. 30.000,-. Dan apabila harga jual jagung pipilan 1 rantang Rp. 5.000,- maka keuntungan kotor yang diperoleh dari usaha tersebut sekitar Rp. 25.000/rantang.

(Sumber: BPTP NTT)

JAGUNG BOSE (PEN BOSE/PEN LE'OT)

Jagung bosc adalah bubur jagung dengan campuran santan yang diolah dari buah kelapa yang diparut secara manual (tidak menggunakan santan yang dijual di toko/instan).

Untuk membuat jagung bosc, waktu yang diperlukan tidak sebentar. Namun demikian, proses pembuatannya sangat sederhana.



Bahannya pun sangat mudah didapat di pasar-pasar tradisional. Kulit biji jagung harus dibuang dengan cara menumbuknya dan dicampur sedikit air. Jagung dicampur kacang merah, dan kemudian direbus dengan santan hingga menjadi bubur. Bila Anda disuguhi jagung bose, jangan menolaknya, sekalipun mungkin Anda kurang menyukainya. Jagung bose hanya disuguhkan kepada tamu terhormat.

Bahan

- 250 gr biji jagung yang tua
- 500 cc santan
- ½ sdt garam
- 50 gr kacang hijau
- 50 gr kacang tolo
- 3 lb daun labu, potong-potong



Cara membuat

- Cuci jagung, kemudian rendam dengan air bersih semalaman. Kemudian gosok-gosok jagung pada tampan hingga kulitnya terlepas (yang terlihat hanya jagung putihnya saja).
- Rebus hingga lunak kacang-kacangan yang ingin dicampurkan dalam jagung bose. Seperti kacang hijau, kacang tanah dan juga dapat ditambahkan dengan kacang nasi, bersamaan dengan jagung yang telah dibersihkan.
- Masukkan santan secukupnya dan aduk hingga masak.
- Garam dapat ditambahkan langsung pada saat masakan jagung bose masih dalam keadaan dimasak, ataupun dapat ditambahkan saat jagung bose siap disajikan agar sesuai dengan keinginan.
- Dalam penyajiannya, jagung bose kerap ditambahkan dengan potongan iga sapi. Pada proses akhir perebusan setelah terbentuk kaldu yang mengental, masukkan potongan iga sapi tersebut. Tambahkan sedikit air lagi, lalu rebus kembali hingga daging matang dan siap disajikan

- Jagung bose dapat pula disajikan panas-panas bersama lauk daging seì (daging asap) yang telah masak. Selain daging seì sebagai lauk pendamping, lawar ikan sardine pun bisa menjadi pasangan khas jagung bose.



Sorgum

KERUPUK SORGUM

Bahan

- 750 gr tepung tapioca
- 250 gr tepung sorgum
- Bumbu : bawang putih, royco, garam secukupnya.
- Air 5,5 gelas



Cara membuat

- Bawang putih dan garam diulek sampai halus
- Masukkan semua bahan lalu diaduk merata (diuleni) sambil diberi air sedikit demi sedikit,
- Kalau sudah tercampur semuanya siap dikukus, 1 lapis - 1 lapis.
- Setelah matang diangkat lalu dijemur.
- Kalau sudah 1/2 kering digunting menurut selera, terus dijemur lagi sampai kering dan siap digoreng.
- (Sumber: BPTP Jabar)

KERIPIK SORGUM

Bahan

- 750 gram tepung tapioca
- 250 gram tepung sorgum
- Bumbu : bawang putih, royco, garam secukupnya.
- Air 5,5 gelas



Caranya

- Bawang putih dan garam diulek sampai halus
- Masukkan semua bahan lalu diaduk merata (diuleni) sambil diberi air sedikit demi sedikit,
- Kalau sudah tercampur semuanya siap dikukus, 1 lapis - 1 lapis.
- Setelah matang diangkat lalu dijemur.
- Kalau sudah 1/2 kering digunting menurut selera, terus dijemur lagi sampai kering dan siap digoreng.

(Sumber: BPTP Jabar)

TENG–TENG SORGUM

Bahan

- Brondong sorgum 1 rantang penuh
- 250 gram gula pasir
- Air jeruk nipis dari 1 biji
- Air 4 sendok
- Vaneli, pasta (merah, hijau dan kuning)



Caranya :

- Gula di lelehkan dengan air 4 sendok.
- Tambah air jeruk nipis dan paneli serta pasta menurut selera (merah, kuning dan hijau)
- Setelah jadi caramel masukan brondong sorgum,
- Setelah tercampur semua masukan pada Loyang plastik yang sudah diolesi minyak.
- Diratakan terus dikerat persegi dimasukan dalam plastik disusun dengan baik.

(Sumber: BPTP Jabar)

BOLA-BOLA SORGUM BERBIJI

Bahan

- 1 rantang brondong sorgum penuh
- Gula pasir 150 gram
- Air 1 gelas
- Paneli, pasta menurut selera

Cara membuat

- Gula dilelehkan dengan air 1 gelas.
- Mmasukan paneli dan diberi pasta menurut selera,
- Kalau gula sudah ancur dan matang masukan brondong sorgum sambil terus di aduk-aduk supaya tidak lengket.
- Setelah kering, simpan diatas tampah yang sudah di alasi koran.



(Sumber: BPTP Jabar)



664

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Jl. Ragunan No. 29 Pasar Minggu Jakarta Selatan
Telepon : 021-7806202 Fax:021-7800644
Email : info@litbang.deptan.go.id
Website : www.litbang.deptran.go.id