



STICK SUKUN



KEMENTERIAN PERTANIAN

BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERTANIAN

BALAI BESAR PENGAJIAN DAN PENGEMBANGAN

TEKNOLOGI PERTANIAN

BALAI PENGAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN MALUKU

PENDAHULUAN

Sukun (*Artocarpus communis* L.) memiliki potensi sebagai sumber pangan alternatif yang berperan dalam menunjang ketahanan pangan global saat dihadapi dengan situasi krisis iklim. Kandungan karbohidrat pada sukun cukup tinggi, bahkan dalam 100 gram daging buah sukun memiliki kadar karbohidrat mencapai 35,5%, sehingga sukun sudah dapat ditingkatkan untuk pengganti beras sebagai makanan pokok.

Buah sukun juga kaya akan kandungan mineral, lemak, fosfor, kalsium, vitamin, kadar air dan protein selain karbohidrat. Jenis protein di dalamnya bahkan mempunyai perbandingan yang lebih baik dibandingkan asam amino yang terdapat dalam kedelai. Berdasarkan kandungan karbohidrat dan nilai gizinya, buah sukun memang dapat digunakan sebagai sumber pangan lokal.



Produk Olahan Stick Sukun

Stick adalah salah satu makanan ringan (makanan cemilan) yang berbahan dasar dari tepung dibuat dengan cara dicetak serta diolah dengan cara digoreng yang memiliki rasa asin atau gurih, teksturnya keras dan renyah, berbentuk batang panjang dan mengembang dengan warna kuning kecoklatan

Bahan-bahan:

1. Buah Sukun mentah yang segar buah
2. Minyak Goreng 2 liter
3. Air Kapur Sirih 1 sdm (sendok makan)
4. Air 250 ml
5. Garam yang dilarutkan 2 sdm

Cara Pembuatan :

- 1) Kulit sukun di kupas menggunakan serutan buah sampai tidak ada kulit yang tersisa, kemudian dicuci menggunakan air bersih.



- 2) Setelah dicuci, dibelah menjadi bagian, dan bagian tengah sukun potong dan dibuang.



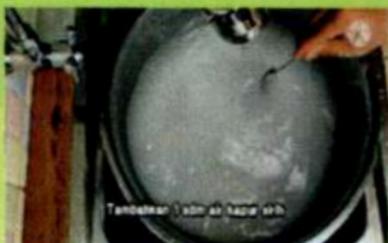
- 3) Kemudian daging sukun dipotong berbentuk kotak memanjang.



- 4) Sukun yang telah di potong, dicuci sampai bersih sehingga hilang getahnya, kemudian angkat potongan sukun dan ditiriskan.



- 5) Tambahkan 1 sdm air kapur sirih ke dalam air bersih dan masukan potongan sukun, kemudian direndam selama 30 menit.



6) Setelah 30 menit, sukun dicuci kembali dan ditiriskan.



7) Panaskan minyak goreng sebanyak 2 liter, jika minyak sudah panas, masukan sukun secara bertahap. Jangan dimasukkan langsung sekaligus berbahaya karena minyak bisa meluber dan disambar api kompor.



8) Tambahkan 2 sdm air larutan garam (dari 250 ml air + 2 sdm garam), kemudian diaduk sampai tercampur merata agar hasilnya renyah luar dalam.

Menggoreng stick sukun membutuhkan waktu yang lumayan lama, jadi harus ekstra sabar dan harus terus dibolak-balik.



6
9) Jika sukun yang digoreng sudah berwarna kuning keemasan, angkat dan biarkan selama 30 detik, kemudian masukan



10) Jika sudah matang, angkat dan tiriskan.



Persaingan pasar di bisnis camilan sudah sangat ketat, maka diperlukan sebuah keunikan untuk meningkatkan nilai jual produk, misalnya dengan memilih kemasan produk yang unik dan menarik, sehingga konsumen yang membeli bisa langsung tertarik untuk membelinya. Bisa juga ditambahkan varian rasa yang berbeda agar konsumen semakin penasaran dengan cita rasa produk camilan sukun yang dipasarkan

Agdex : 284.32.110

Penyusun : Dini Fibriyanti

Design : Rifqi Pasca Very Dwi Pani

BPTP Balitbangtan Maluku

Jl. Chr. Soplanit Rumah Tiga Ambon – 97234

Telepon: (0911) 322664, 322542

E-mail : bptpmaluku@yahoo.com