

Sukun

Pangan Potensial Sumber Karbohidrat



**BADAN KETAHANAN PANGAN
DEPARTEMEN PERTANIAN
JAKARTA, 2008**

SUKUN (*Artocarpus altilis*)

I. PENDAHULUAN



Sukun (*Artocarpus altilis*) termasuk kelas *Dicotyledoneae*, ordo *Urticales*, famili *Moraceae*, serta genus *Artocarpus* merupakan tanaman pekarangan yang sudah berabad-abad dikenal di Nusantara.

Tanaman ini berasal dari New Guinea Pasifik dan berkembang sampai ke Indonesia.

Sukun sebagai buah, dahulu sering dijadikan cadangan pangan sumber karbohidrat jika terjadi kemarau panjang atau bila terjadi penurunan produksi padi, jagung dan umbi-umbian.

Tanaman sukun merupakan tanaman yang berbuah musiman dengan masa panen raya pada bulan Januari – Februari dan panen susulan pada bulan Juli-Agustus. Waktu pembungaan dan perbuahan sukun terjadi pada saat musim kemarau kering.

Sosok tanaman ini tinggi dengan perakaran yang tidak terlalu dalam tetapi kokoh sehingga sangat cocok digunakan sebagai tanaman penghijauan dan pencegah erosi, bahkan mampu menyimpan air hujan sehingga dimana ada kumpulan pohon sukun disitu ada sumber mata air (Nazarudin, 1994). Bahkan di Karibia, pohon sukun dimanfaatkan sebagai benteng hidup penahan angin di pantai dan merupakan program FAO untuk proyek penghutanan berupa hutan pangan.

Di Kepulauan Nusantara, sebelum masyarakat mengenal padi, buah sukun sudah dikonsumsi sebagai makanan pokok (Marsono, 2004), sebagai contoh masyarakat Mentawai. Berdasarkan cara pengolahannya, sukun di Indonesia dikenal dengan beberapa nama, diantaranya *kompari* (Papua), yaitu olahan sukun yang diiris dan dijemur; di Ambon (sukun diolah menjadi *bandrek* sukun); di Surabaya dibuat *tapai*, serta aneka olahan panganan lainnya. Buah sukun muda juga dapat diolah menjadi sayur.

Tekstur buah sukun menyerupai roti (berdaging tebal dan lunak) dikenal dengan nama *bread fruit* (Inggris, Australia, Amerika); *suku* (Malaysia); *sake* (Thailand); *rimas* (Philipina); *kapiak* (Papua Nugini); *sakon* (Aceh); *hatupol* (Batak); *sukun* (Jawa dan Bali); *kalara* (Flores); *ama/kalud/makara* (Sulawesi); *kumandi/mau* (Papua).

II. CARA BERCOCOK TANAM SUKUN

A. Syarat tumbuh

Tanaman sukun dapat tumbuh subur di daerah tropis baik pada dataran rendah maupun dataran tinggi sampai 1000 dpl. Tanaman ini juga mempunyai toleransi dan daya adaptasi yang tinggi sehingga mampu tumbuh baik di tanaman podsolik merah kuning, tanah berkapur maupun tanah berpasir serta tahan terhadap penyakit.

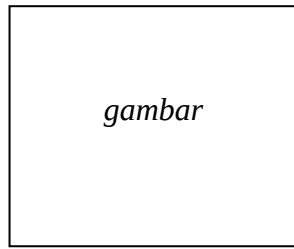
Hal tersebut menyebabkan pohon sukun dapat tersebar di seluruh pelosok Indonesia dari Sumatra sampai Papua



Tanaman Sukun

B. Bibit

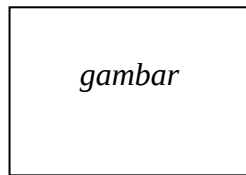
Sukun dikenal sebagai tanaman yang tidak berbiji, berbeda dengan kerabat dekatnya yang disebut keluwih yang mempunyai nama ilmiah sama, tetapi tanaman keluwih mempunyai biji. Tanaman sukun pengembangannya dengan cara vegetatif yaitu dengan stek akar. Adapun caranya adalah dengan mengambil akar tanaman yang telah sebesar ibu jari. Sebaiknya akar yang akan dijadikan stek bibit diambil dari tanaman/pohon induk yang baik, yaitu yang sehat, buahnya banyak dan umur tanamannya lebih dari 10 tahun. Bila bibit diambil dari pohon induk yang masih muda, maka masa berbuahnya akan relatif lebih lama. Akar yang sudah kita ambil, kemudian dipotong-potong sepanjang 10–15 cm, kemudian disemaikan didalam kantong plastik/polibag/pot atau tempat persemaian.



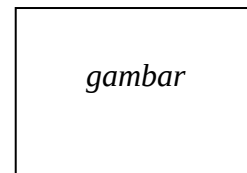
Meletakkan akar tidak boleh terbalik, akar ditanamkan 2/3 bagian dengan ke miringan 45 derajat. Setelah bertunas, berdaun 5-6 lembar, tinggi sekitar 25 cm, dengan umur 4 – 9 bulan sudah dapat dipindah ke lapangan.

C. Perneraman

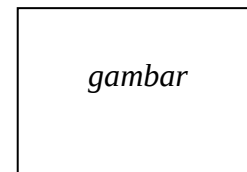
1. Siapkan lubang ukuran 75 x 75 x 75 cm.



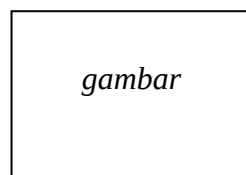
2. Sebaiknya lubang dibuat satu bulan sebelum penanaman, agar lubang mendapat sinar matahari yang cukup.



3. Sebelum bibit ditanam, terlebih dahulu lubang diisi dengan campuran pupuk kandang/kompos dan tanah dengan perbandingan 1 : 1 .



4. Setelah bibit ditanam diajir agar tanaman tidak goyah dan patah.

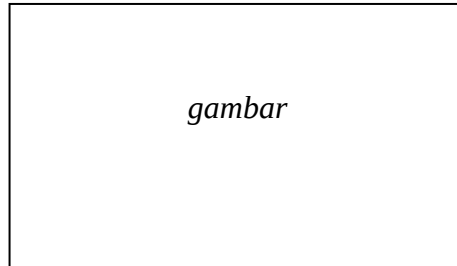


D. Pemeliharaan

Dalam pemeliharaan tanaman sukun, yang terpenting adalah pemupukan. Pemupukan yang terbaik menggunakan pupuk kandang/kompos. Untuk tanaman yang berumur satu tahun dosisnya 2 blek minyak pupuk kompos/pupuk kandang dan waktu pemberian yang tepat adalah pada awal musim penghujan, selanjutnya diberikan dengan dosis 2 kali.

Apabila perawatan tanaman baik, tanaman sukun mulai berbuah pada umur 2,5 tahun dan produksinya akan terus bertambah sejalan dengan pertambahan umur tanaman. Produksi sukun berkisar antara 200 – 750 buah/pohon/tahun. Pemetikan buah dilakukan bila buah sudah tua yaitu setelah buah berumur 3 bulan dengan tanda-tanda :

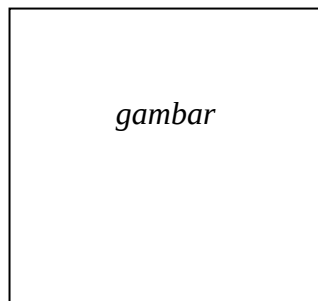
- warna buah sudah hijau kekuningan
- permukaan buah sudah halus merata.
- kulit buah sedikit keras.



E. Jenis – jenis sukun

Menurut sifat morfologinya yaitu ukuran buah, bentuk daun, serta kedudukan daunnya, maka sukun dapat dibedakan menjadi 3 jenis :

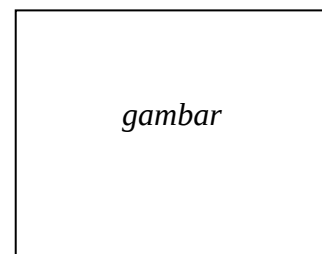
1. Sukun gundul



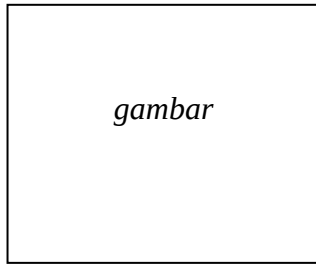
- buahnya besar, beratnya antara 2,5 – 3 kg/buah.
- daun berwarna hijau mengkilap dan kedudukan daun mendatar.
- kandungan airnya tinggi, daya simpannya hanya 3 – 4 hari setelah panen.
- daging buahnya kurang kenyal dan rasanya kurang gurih.
- kulit buahnya halus dan berwarna hijau sejak buah muda sampai tua.
- sukun ini banyak ditemukan di Cilacap .

2. Sukun Medium

- buahnya agak besar, beratnya antara 2 – 2,5 kg/buah
- daunnya menyirip, tepi daunnya bercangap dengan lekuk dangkal
- kedudukan daun agak menguncuk keatas
- warna daun hijau mengkilap
- kulit buah berduri besar-besar mirip nangka
- buah mempunyai daya simpan 6 hari setelah panen
- daging buah cenderung kenyal setelah matang



3. Sukun Kecil.



- buah kecil berat sekitar 1 – 1,5 kg/buah
- daun sukun berwarna hijau kusam
- daun menyirip, tepi daun bercangap dengan lekuk dangkal
- kedudukan daun agak menguncup keatas
- daging buahnya harum, kering, kenyal dengan rasa yang enak.
- kulit buahnya berduri lunak, mirip kulit buah keluwi yang berwarna hijau saat muda dan menjadi kuning setelah matang sehingga dikenal dengan sukun kuning.

Disamping jenis di atas, di Sulawesi Selatan juga dikenal Sukun Bone dan Soppeng yang memiliki aroma harum dan amat khas yang dapat di budidayakan lebih lanjut.

Bagian buah sukun yang dapat dimanfaatkan terdiri dari :

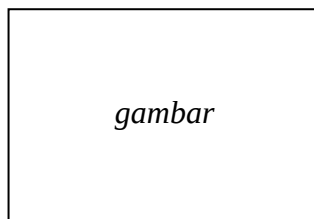
a. Bagian yang dimakan :

- daging buah (72 %) .

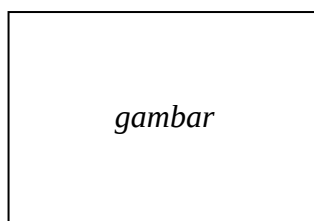


b. Bagian yang dibuang :

- kulit buah (18,9 %)



- hati buah yang berasa pahit (9%).



III. KANDUNGAN GIZI DAN MANFAAT SUKUN

A. Kandungan Gizi

Sukun, dalam bentuk segar maupun tepung, mempunyai nilai gizi utama yang tidak kalah dengan bahan-bahan pangan lainnya yang sering digunakan sebagai bahan pangan pokok (sumber karbohidrat) di Indonesia.

Selain itu, buah sukun juga banyak mengandung unsur-unsur mineral dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, yaitu :

kalsium (Ca), Fosfor (P), Zat besi (Fe), vitamin B1, B2 dan vitamin C.

Komposisi zat gizi sukun segar dan tepung sukun per 100 gram seperti terlihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kandungan Zat Gizi Sukun Segar dan Tepung Sukun per 100 Gram Bahan

Zat Gizi	Sukun muda	Sukun Tua	Tepung Sukun
Energi (kal)	46	108	302,4
Protein (gram)	2,0	1,3	3,6
Lemak (gram)	0,7	0,3	0,8
Karbohirat (gram)	9,2	28,2	78,9
Serat (gram)	2,2	-	-
Abu (gram)	1,0	0,9	2
Kalsium (mg)	59	21	58,8
Fosfor (mg)	46	59	165,2
Zat besi (mg)	-	0,4	1,1
Vitamin B1 (mg)	0,12	0,12	0,34
Vitamin B2 (mg)	0,06	0,06	0,17
Vitamin C (mg)	21	17	47,6
Air (gram)	82,1	69,3	15

Sumber: FAO, 1972 dalam Widayati E, dan W. Damayanti 2000 dalam Deptan 2003

Buah sukun juga mengandung **asam amino esensial** yang tidak diproduksi oleh tubuh manusia, seperti:

histidine; isoleusin; lysine; methionin; triptophan; dan valin.

Jika dibandingkan dengan pangan sumber karbohidrat lainnya, dalam beberapa hal, sukun memiliki keunggulan, yaitu :

- kandungan protein sukun segar lebih tinggi daripada ubi kayu
- kandungan karbohidratnya lebih tinggi dari ubi jalar atau kentang.
- dalam bentuk tepung, nilai gizinya kurang lebih setara dengan beras.

Dengan demikian, sukun, khususnya tepung sukun mempunyai prospek yang sangat baik sebagai bahan pangan sumber karbohidrat.

Tabel 2. Perbandingan Zat Gizi Utama Sukun Segar dan Tepung Sukun dengan Beberapa Pangan Sumber Karbohidrat Lainnya (per 100g Bahan)

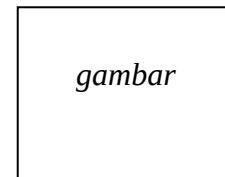
Jenis Bahan Pangan	Energi (kalori)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
Buah sukun tua	108	1,3	0,3	28,2
Tepung sukun	302	3,6	0,8	78,9
Beras	360	6,8	0,7	78,9
Jagung	129	4,1	1,3	30,3
Ubi Kayu	146	1,2	0,3	34,7
Ubi jalar	123	1,8	0,7	27,9
Kentang	83	2,0	0,2	19,1

Sumber: FAO, 1972 dalam Widayati E, dan W. Damayanti 2000 dalam Deptan 2003

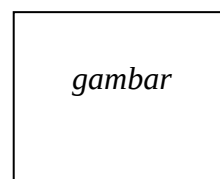
B. Manfaat

Sukun segar maupun tepung sukun mempunyai banyak manfaat jika dikonsumsi, diantaranya adalah :

- Buah segarnya dapat digunakan sebagai makanan, baik makanan pokok, sayur ataupun snack.



- Tepung sukun sebagai substitusi tepung beras maupun terigu, karena dapat diolah menjadi aneka makanan, baik makanan lengkap, kudapan, maupun snack.



- Dapat digunakan sebagai pilihan dalam diet rendah kalori, mengingat kandungan kalori dalam buah sukun lebih rendah dibanding beras, namun memiliki vitamin dan mineral yang lebih lengkap.
- Mempunyai kandungan serat yang cukup tinggi, sehingga baik untuk pencernaan.
- Diduga termasuk dalam jenis buah yang berpotensi menurunkan gula darah karena mengandung Indeks Glikemik (IG) yang rendah.

Manfaat lainnya, bagian-bagian lain dari tanaman sukun juga diketahui sangat bermanfaat bagi kehidupan kita, yaitu :

- Di Melanesia dan New Guinea bijinya dapat disangrai atau direbus seperti chestnut. Bunganya dapat di ramu sebagai obat, yaitu dapat menyembuhkan sakit gigi dengan cara dipanggang lalu digosokkan pada gusi yang giginya sakit
- Daunnya selain untuk pakan ternak, juga dapat diramu menjadi obat. Di India bagian barat, ramuan daunnya dipercaya dapat menurunkan tekanan darah dan meringankan asma. Daun yang dihancurkan diletakkan di lidah untuk mengobati sariawan. Juice daun digunakan untuk obat tetes telinga.
- Abu daun digunakan untuk mengobati infeksi kulit. Bubuk dari daun yang dipanggang digunakan untuk mengobati limpa yang membengkak.
- Getah tanaman digunakan untuk mengobati penyakit kulit. Sedangkan getah yang ditambah air jika diminum dapat mengobati diare.

IV. PROSES PENGOLAHAN SUKUN

Sukun merupakan salah satu komoditas yang memiliki prospek yang cukup besar untuk dikembangkan, karena memiliki nilai tambah karena dapat diolah dalam bentuk tepung, pati dan mie.



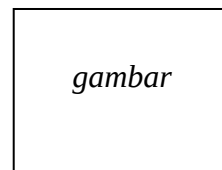
sukun segar



(tepung sukun)



(pati sukun)



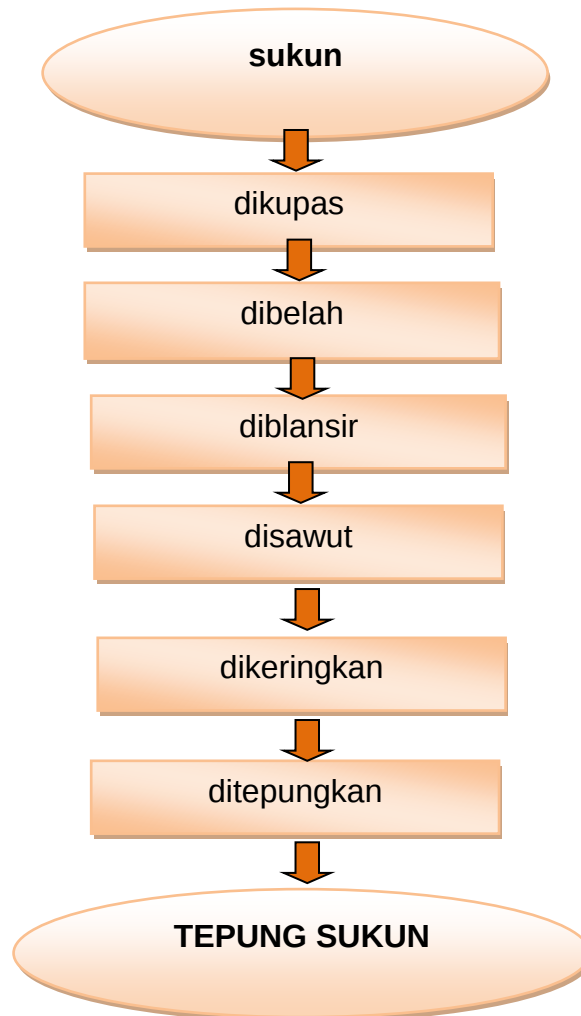
(mie sukun)

Tujuan pengolahan sukun menjadi tepung dan pati adalah :

- memperpanjang waktu penyimpanan, bentuk tepung jika dikemas dengan baik dan disimpan pada tempat yang memenuhi persyaratan dapat bertahan dalam waktu yang sangat panjang
- memudahkan dalam pencernaan,
- rasa akan lebih baik
- menghilangkan bentuk awal bahan sehingga dapat meningkatkan selera, serta
- menjadikan bahan dasar dari beberapa produk.

A. Aneka Proses Pengolahan sukun

1. Pembuatan Tepung Sukun



Cara pembuatan :

1. Kupas buah sukun tua sampai bersih, lalu cuci dan dibelah/dipotong-potong



2. Sukunyang telah dibelah/dipotong, kemudian diblansir/siram dengan air panas untuk menghilangkan getah.



3. Setelah diblansir kemudian di sawut dan dijemur dibawah sinar matahari



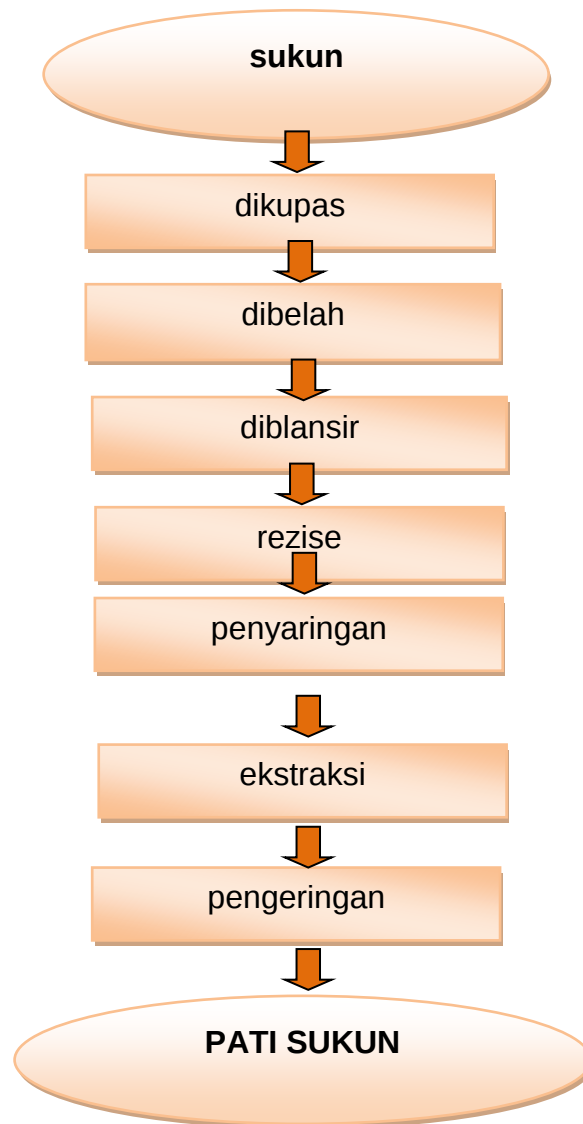
4. Sawut sukun kering ditepung dengan cara ditumbuk/digiling dengan menggunakan mesin.



5. Kemudian diayak untuk mendapatkan tepung yang baik dan halus.



2. *Pembuatan Pati Sukun*



Cara pembuatan :

1. Kupas buah sukun tua sampai bersih, lalu cuci dan dibelah/dipotong-potong

gambar

2. Setelah sukun dibelah/dipotong kemudian diblansir untuk menghilangkan getah.

gambar

3. Sukun yang telah diblansir kemudian di rezise/diparut.

gambar

4. Penyaringan/pelarutan dengan menambahkan air.

gambar

5. Ekstraksi untuk mengendapkan pati, semakin jernih air lapisan atas maka pengendapan semakin baik

gambar

6. Buang air endapan, kemudian pati dijemur sampai kering.

gambar

Secara proses penepungan serta pengambilan pati hampir sama kecuali pada proses “resize” perubahan ukuran “*raw material*”, tujuan perubahan ukuran ini dikaitkan pada dua hal, pertama melepaskan ikatan antar sel sehingga pati dapat dikeluarkan (dalam bentuk bubur material).

IV. ANEKA RESEP

A. Menu Berbahan Sukun Segar

Menu Lengkap

1. CREPE SUKUN GULAI IGA (5 porsi, 1 porsi = 626 kalori)

Bahan Crepe.

- * 400 gr sukun di kukus dihaluskan
- * 100 gr tepung terigu
- * 4 btr telur ayam
- * 500 ml santan encer
- * sedikit garam
- * 2 sdm mentega dilelehkan

Bahan Gulai Ica

- * 500 gr iga
- * 500 ml santan
- * 2 sdm minyak untuk menumis
- * 2 lbr daun jeruk
- * 1 btg sereh
- * 1 iris lengkuas
- * 5 bj cengkeh
- * 2 ruas kayu manis

Bumbu yang dihaluskan.

- * 1 ruas jahe
- * 5 bh kemiri
- * 5 siung bawang putih
- * 2 bh cabai merah
- * 5 bh bawang merah
- * garam secukupnya

Bumbu Halus :

- * 1 sdm bumbu gulai siap pakai

Cara Membuat

- > Campur sukun dan tepung terigu, pecahkan telur ayam, tuangi santan sedikit demi sedikit sampai habis sambil diaduk, beri mentega leleh, aduk.
- :> Ambil wajan dadar teflon, panaskan lalu buat telur dadar tipis- tipis sampai adonan habis (menjadi 15 lembar), sisihkan.

Cara Membuat Gulai Iga :

- :> Rebus iga sampai lunak.
- :> Tumis bumbu yang telah dihaluskan bersama sereh, daun jeruk dan lengkuas dengan minyak.
- :> Masukkan tumisan ke panci iga yang direbus, beri bumbu kering dan masukkan santan, masak bumbu sampai meresap, angkat.
- :> Hidangkan gulai iga dengan crepe sukun.



2. BRUGO SUKUN LAKSA IKAN

(4 porsi, 1 porsi 604 kalori)



Bahan Brugo:

- * 200 gr sukun dikukus dan dihaluskan
- * 100 gr tepung terigu
- * 2 bts telur ayam
- * 400 ml santan
- * sedikit garam
- * 1 sdm margarin untuk oles wajan

Cara Membuat:

- > Sukun yang telah dikukus, panas- panas dihancurkan lalu campur dengan tepung terigu, telur dan santan sedikit demi sedikit sampai santan habis lalu disaring dan beri garam
- > Ambil wajan dadar, olesi margarin, goreng adonan sukun tipis- tipis sampai adonan habis lalu masing- masing digulung, sisihkan.

Bahan Baku Laksa Ikan:

- * 250 gr ikan kakap diblender
- * 1 ltr kaldu ayam
- * 250 ml santan kental
- * 2 sdm seledri cincang
- * 2 sdm bawang goreng
- * 1 btg sereh
- * 2 lbr daun jeruk
- * 2 sdm minyak untuk menumis
- * 750 ml kaldu

Bumbu yang Dihaluskan:

- * 5 bh kemiri
- * 3 siung bawang putih goreng
- * 1 sdt ketumbar
- * 8 biji merica
- * 1 iris jahe
- * 1 iris kunyit
- * garam secukupnya

Cara Membuat:

- > Tumis bumbu yang dihaluskan bersama sereh, daun jeruk dengan minyak sampai aromanya keluar
- > Rebus kaldu dan ikan, lalu masukkan bumbu yang sudah ditumis ke dalam rebusan kaldu, rebus lalu tuangi santan (kalau suka tambahkan bumbu penyedap). Setelah masak angkat.
- > Hidangkan brugo dengan diiris- iris di piring, dengan kuah laksa ikan, beri seledri cincang dan bawang goreng dan hidangkan dengan sambal cuka.
- > Cara membuat sambal suka:
Rebus cabai merah dan cabai rawit lalu diuleg, tambahkan garam dan cuka.

3. SOUFLE SUKUN

(6 porsi, 1 porsi = 434 kalori)

Bahan Bruko:

- * 100 gr sukun dikukus dan dipotong dadu
- * 100 gr tepung terigu
- * 6 bts telur ayam
- * 100 gr daging ayam rebus potong dadu
- * 100 gram margarin
- * 500 ml susu
- * 150 gr keju parut
- * garam, merica secukupnya



Cara Membuat

- > Pisahkan putih telur, kocok sampai kaku
- > Panaskan margarine sampai lumer, lalu masukkan tepung terigu sambil diaduk terus sampai berupa adonan, sambil diaduk tuangi susu sedikit demi sedikit sampai habis. Abgkat
- > Masukkan sukun yang telah dipotong-potong, kuning telur dan daging ayam serta keju parut, beri garam, merica, aduk rata, lalu masukkan putih telur yang telah di kocok kaku, aduk rata.
- > Olesi pinggan tahan panas dengan margarine lalu masukkan adonan kedalamnya dan panggang hingga kuning kecoklatan, angkat.
- > Hidangkan panas-panas.

4. TIM SUKUN AYAM JAMUR

(2 porsi, 1 porsi 438 kalori)

Bahan :

- 100 gram sukun, kupas, rebus, haluskan
- 400 ml kaldu ayam sayuran
- 50 gram daging ayam giling
- 50 gram jamur shitake, cincang halus
- 2 sdt keju parut
- 2 sdt minyak jagung
- 1 buah tomat merah, rendam dalam air panas, kupas kulit, peras ambil airnya

Cara membuat :

- > Campur sukun, ayam, jamur, keju dan kaldu
- > Taruh dalam panci kecil. Kemudian taruh dalam panci lebih besar yg sudah erisi air. Tim hingga matang, sejenak sebelum diangkat masukkan air tomat dan minyak jagung, aduk. Tim lagi selama 1 menit. Angkat

Kudapan (Snack)

1. CAKE SUKUN

(16 potong, 1 potong = 145 kalori)

Bahan:

- * 250 gr. sukun kukus dihaluskan
- * 300 gr. gula pasir
- * 100 gr. tepung terigu
- * 5 butir telur
- * 250 gr. mentega dicairkan
- * misis secukupnya

Cara membuat :

- > Kocok gula pasir dan telur sampai mengembang, masukkan sukun dan tepung terigu sedikit demi sedikit, tambahkan mentega cair. Aduk sampai rata.
- > Olesi loyang dengan mentega dan taburi tepung terigu tipis-tipis. Kemudian tuangkan adonan ke dalam loyang dan oven sampai matang.
- > Setelah matang, angkat, olesi mentega dan taburi dengan misis



2. KROKET SUKUN

(20 buah, 1 buah = 101,3 kalori)

Bahan:

- * 1000 gr. sukun tua
- * 3 butir telur
- * 2 sdm. terigu
- * 100 gr. mentega
- * 250 ml. minyak goreng
- * 1 sdt. merica
- * 2 siung bawang putih
- * 300 gr. tepung roti.

Cara membuat:

- > Kupas sukun, cuci bersih, potong-potong kemudian kukus sampai matang lalu baluskan.
- > Kocok telur, cairkan tepung terigu, haluskan merica, garam, bawang putih. Campur kocokan telur, tepung terigu cair dan bumbu halus ke dalam sukun halus, aduk sampai rata.
- > Bentuk adonan sesuai selera, kemudian beri ragout ditengahnya.
- > Kocok telur, goreng bentuk adonan sukun tadi dengan mencelupkan lebih dulu ke dalam kocokan telur dan digulingkan pada tepung roti.
- > Angkat, setelah berwarna kecokelatan. Krokot sukun siap dihidangkan.

3. PASTEL SUKUN

(20 potong, 1 potong 109 kalori)

Bahan:

- * 1000 gr. sukun tua
- * 100 gr. wortel
- * 100 gr. kentang
- * 100 gr. daging ayam
- * 2 butir telur ayam
- * 2 helai daun bawang
- * 2 siung bawang merah
- * 2 siung bawang putih
- * 50 gr. tepung terigu
- * lada, pala, dan garam secukupnya.



Cara membuat kulit :

- :> Kupas sukun, cuci bersih dan potong-potong, kemudian kukus sampai matang, haluskan.
- :> Haluskan bumbu, koeok telur ayam, dan masukkan ke dalam sukun kukus. Campur sampai rata.

Cara membuat Isi :

- :> Cincang daging ayam, potong-potong kecil wortel, kentang, daun bawang.
- :> Haluskan 2 siung bawang merah, 1 siung bawang putih, lada dan pala.
- :> Tumis bumbu-bumbu, masukkan daging ayam cincang, wortel, kentang, daun bawang, dan garam. Beri sedikit air, biarkan sampai masak.
- :> Cairkan tepung terigu, masukkan sedikit demi sedikit ke dalam tumisan bahan isi, aduk sampai matang, angkat.

Cara membuat Pastel:

- :> Ambil adonan sukun , gilas setebal 0 em. Cetak dengan cetakan pastel, kemudian isi dengan ragout.
- :> Goreng sampai keemasan. Pastel sukun siap dihidangkan dengan cabe rawit.

4. RISOLES SUKUN

(15 buah, 1 buah = 177 kalori)

Bahan kulit:

- * 400 gr. sukun dikukus dihaluskan
- * 100 gr. tepung terigu
- * 4 butir telur
- * garam secukupnya
- * 500 ml. santan
- * minyak untuk menggoreng

Untuk isi :

- * 100 gr. daging giling
- * 100 gr. wortel
- * 100 gr. kentang
- * 1 tangkai daun seledri



- * 1 siung bawang putih
- * 15 butir merica dihaluskan
- * 4 butir bawang merah dihaluskan
- * garam secukupnya.

Cara membuat Kulit :

- > Campur sukun, tepung terigu dan telur, aduk; beri garam, tuangi santan sedikit demi sedikit sampai habis sambil terus diaduk sampai rata.
- > Ambil wajan dadar, bulat, lalu buat dadar tipis-tipis menjadi 20 lembar

Cara membuat Isi :

- > Potong wortel dan kentang, bentuk dadu.
- > Haluskan bawang putih, merica dan bawang merah. tumis hingga harum, masukkan daging cincang, wortel dan kentang; beri garam secukupnya. Masak hingga lunak, tambahkan daun seledri. Angkat
- > Bentangkan kulit, isi dengan adonan isi 1 sdm, lalu gulung memanjang segi empat sampai rapat.
- > Panir dengan tepung panir, celupkan ke dalam putih telur kemudian dipanir lagi.
- > Goreng dengan minyak banyak dan panas sampai warna kecoklatan. Angkat.
- > Hidangkan..

4. BOLA BOLA SUKUN (1 buah = 115 kalori)

Bahan :

- * Buah sukun yang tua 1 buah
- * Kelapa muda 1 buah
- * Gula merah 250 gr
- * Tepung tapioka 500 gr
- * Vanili secukupnya
- * Bahan pewarna (sesuai selera) secukupnya

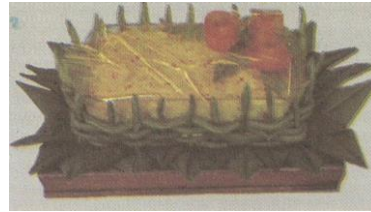
Cara membuat

- > Sukun dikupas, dicuci bersih, dan dikukus. Setelah masak, angkat dan dinginkan. tambahkan daun seledri. Angkat
- > Tumbuk sampai halus, kemudian diampur dengan tepung tapioka. tambahkan daun seledri. Angkat
- > Buat bola-bola kecil dari adonan tadi dengan diberi gula merah yang sudah disisir dalamnya. Didihkan air dan masukkan bola-bola adonan sukun dan rebus sampai masak. .
- > Kelapa diparut. Kemudian gulingkan bola-bola sukun yang telah masak pada parutan kelapa dan siap dihidangkan.

5. SCOTEL SUKUN

Bahan :

- 400 gr sukun parut kasar
- 2 btr telur ayam
- 1 btg bawang daun
- 50 cc susu
- 1 siung bawang putih
- 1 iris pala, haluskan
- 5 btr merica
- ½ sdt gula pasir



Cara membuat :

- > Campur semua bahan menjadi satu, masukkan ke pinggan tahan panas kemudian bakar.

6. PIZZA SUKUN ISI AYAM

Bahan :

- 700 gr Sukun kupas potong kotak
- 100 gr Daging ayam cincang
- 2 Butir telur ayam
- 1 gelas susu cair
- 100 gr Buncis potong kecil-kecil
- 2 sendok makan mentega
- 4 Siung bawang merah haluskan
- 200 gr Tomat besar
- 3 siung bawang putih haluskan
- 50 gr Lombok besar merah, potong-potong
- 2 sendok makan tepung maizena
- Garam dan gula secukupnya
- 50 gr Buah Lombok Besar Hijau, dipotong-potong
- 100 gr Labu Merah potong-potong berbentuk kotak kecil

Cara membuat :

- > Sukun dikukus sampai lunak kemudian haluskan, tambahkan mentega dan garam aduk rata kemudian masukkan kedalam loyang yang sudah diolesi mentega
- > Goreng bumbu sampai harum setelah itu masukkan ayam, labu merah, tomat dan buncis sampai ½ masak
- > Setelah itu masukkan kedalam loyang sukun
- > Kocok telur, garam, susu, kemudian masukkan kedalam loyang
- > Letakkan irisan tomat, lombok hijau dan lombok merah di atasnya kemudian bakar sampai masak dan siap disajikan

Saus Tomat :

- > Haluskan 2 buah tomat, bawang putih sampai lunak panaskan mentega kemudian masukkan tomat halus dan tepung maizena yang telah dicairkan
- > Tambahkan garam dan gula secukupnya
- > Setelah matang angkat dan sajikan sebagai pelengkap pizza

7. KUE BATIK SUKUN

Bahan I :

- 125 gr sukun
- 1 butir telur
- 50 gr gula
- 1 sdm terigu
- 25 gr mentega cair
- 2 sdm susu kental

Bahan II :

- 25 gr biskuit Marie Regal
- 225 cc air
- 75 gr gula pasir
- vanili dan mocca secukupnya
- ½ lembar agar rumput laut

Cara membuat :

- > Kukus sukun lalu haluskan
- > kocok telur, gula sampai mengembang lalu masukkan sukun, terigu, susu, dan mentega cair. Kocok rata dan masukkan dalam loyang 20 X 10 lalu kukus
- > Buat karamel gula
- > Masak agar-agar dengan mocca, vanili, dan gula karamel
- > Susun biscuit Marie regal di atas kukusan sukun, lalu siram dengan agar-agar karamel.
- > Kue Batik Sukun siap dihidangkan.

8. KROKET SUKUNILA

Bahan :

- 100 gr sukun kukus, haluskan
- 1 btr telur
- 50 gr margarine
- 30 gr kentang kukus, haluskan
- 2 siung bawang putih haluskan
- ½ sdt lada bubuk
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula
- minyak goreng secukupnya

Isi :

- 100 gr daging ikan nila
- 50 gr wortel
- 5 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt pala
- ½ sdt lada bubuk
- minyak goreng, garam secukupnya

Cara membuat kulit :

Campur menjadi satu, sukun, margarine, kentang, kuning telur, bawang putih, lada, dan garam dalam mangkuk, aduk hingga rata

Cara membuat Isi :

Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum, masukkan daging ikan nila dan wortel, tambahkan pala, lada, dan garam. Masak hingga matang

Cara membuat :

- > Ambil adonan kemudian isi adonan dan bentuk menjadi bulatan kecil, lalu celupkan ke putih telur dan guling-gulingkan di tepung panir
- > Goreng adonan hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan
- > Kroket sukunila siap dihidangkan

9. KUE SUKUN MATA BOLA

Bahan :

- 300 gr sukun
- 40 gr tepung terigu
- 100 gr pisang raja
- 60 gr gula merah
- 200 gr garam

Cara membuat :

- > Kukus sukun sampai matang, haluskan dan campur dengan tepung sagu, aduk sampai merata
- > Kukus pisang raja sampai matang, kupas
- > Ambil adonan sukun lalu ratakan dan taruh 1 buah pisang dan bahan adonan sukun
- > Kukus sampai matang, angkat
- > Hidangkan kue sukun mata bola dengan saos gula merah.

B. Aneka Resep Menu Berbahan Tepung Sukun

Menu Lengkap

1. ROTI JALA TEPUNG SUKUN DAN GULAI AYAM

(Untuk: 15 porsi, 1 porsi: 408 Kalori)

Bahan :

Roti Jala :

- 50 gr tepung sukun
- 50 gr tepung terigu
- 2 btr telur ayam
- 500 ml santan encer
- Sedikit garam
- 1 sdm mentega dilelehkan

Gulai Ayam :

- 250 gr daging ayam (5 potong)
- 500 ml santan
- 1 sdm minyak untuk menumis
- 1 btg sereh
- 2 lbr daun jeruk
- 1 iris lengkuas



Bumbu yang dihaluskan :

- 1 ruas jahe
- 5 btr kemiri
- 5 siung bawang putih
- 2 bh cabe merah
- 5 btr bawang merah
- 1 iris kunyit
- Garam secukupnya

Cara membuat :

Roti Jala:

- > Campur tepung sukun dan tepung terigu, pecahkan telur ayam, tuangi santan sedikit demi sedikit sampai habis sambil diaduk, beri garam dan mentega leleh, aduk rata.
- > Ambil wajan dadar antilengket, panaskan lalu buat dadar tipis-tipis seperti jala sampai adonan habis ($\pm$ 15 lembar), sisihkan.

Gulai Ayam :

- > Tumis bumbu yang telah dihaluskan bersama sereh, daun jeruk, dan lengkuas dengan minyak.
- > Masukkan ayam, masak hingga bumbu meresap, masukkan santan, aduk, masak hingga mendidih, dan ayam empuk, angkat. Hidangkan roti jala dengan gulai ayam

KUDAPAN (SNACK)

1. BITTER BALLEEN SUKUN

(untuk 15 buah, 1 Buah 105 kalori)

Bahan :

- * Daging cincang 200 g
- * Tepung sukun 100 gr
- * Susu kental manis 150 ml
- * Mentega 25 g
- * Tepung roti secukupnya
- * Telur 2 butir, dikocok
- * Maggi blok 1 butir
- * Peterseli 1 batang, dicincang
- * Bawang bombai 1 siung, dicincang
- * Gula pasir, garam, merica, dan pala secukupnya



Cara membuat

- > Daging cincang disangrai (digoreng tanpa minyak) sampai kering.
- > Panaskan mentega lalu tumis bawang bombai sampai layu. Selanjutnya masukkan tepung sukun dan susu. Aduk adonan hingga rata lalu masukkan gula, garam, merica, dan pala.
- > Apabila seluruh bahan telah tercampur rata, masukkan peterseli dan daging cincang yang telah disangrai. Aduk adonan perlahan-lahan lalu angkat dan didinginkan.
- > Bentuk adonan bulat-bulat lalu gulingkan pada tepung roti. Celupkan dalam kocokan telur lalu gulingkan sekali lagi dalam tepung roti.
- > Goreng adonan dalam minyak panas hingga berwarna coklat kekuningan. Disajikan panas-panas dengan cabai raw it.

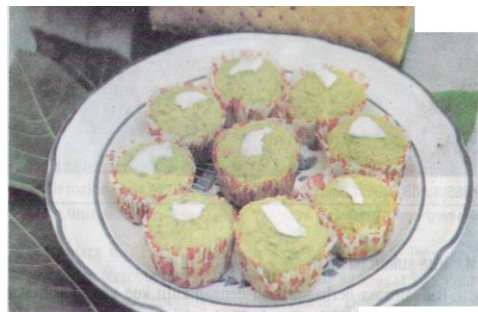
~

2. CAKE SUKUN

(25 potong, 1 potong = 94,4 kalori)

Bahan :

- * Kuning telur 10 butir
- * Putih telur 4 butir gr
- * Gula pasir 125 g
- * Mentega 125 g, diencerkan
- * Tepung sukun 50 g
- * Tepung jagung (maizena) 25g
- * Ovalet 1 sendok teh
- * Vanili secukupnya
- * Sumba warna hijau dan merah



Cara membuat

- > Kuning telur, putih telur, gula pasir, ovalet, dan vanili dikocok menjadi satu hingga mengembang dan kental.
- > Setelah adonan mengembang, tambahkan ke dalamnya tepung sukun dan maizena, aduk hingga tercampur rata.
- > Masukkan mentega cair ke dalam adonan dan aduk hingga rata.
- > Adonan diambil sebagian dan diberi warna hijau serta merah.
- > Siapkan cetakan segiempat dengan mengolesi seluruh permukaan dalamnya dengan mentega lalu ditaburi dengan sedikit tepung terigu.
- > Tuang adonan berwarna putih ke dalam loyang lalu berturut-turut adonan merah dan hijau. Aduk dengan lidi agar adonan yang berwarna merata.
- > Panggang dalam oven kurang lebih selama 30 menit.

3. .BUBUR SUMSUM**Bahan I :**

- * 200 gr tepung sukun,
- * 100 gr tepung beras,
- * 3 sendok garam halus,
- * ± 16 gelas belimbing santan kental (kanil) dari 3 butir kelapa,
- * 3 lembar daun pandan.

Bahan II (Kinco) :

- * 1 ½ kg gula merah,
- * 3 lembar daun pandan,
- * 5 gelas air,
- * pewarna kue.

Cara Pembuatan :

- > Tepung sukun dan tepung beras dicairkan dengan 1/3 bagian santan.
- > Sisa santan, pandan, garam direbus sampai mendidih, lalu tepung yang telah dicairkan tadi dimasukkan dan dimasak lagi sampai matang.
- > Dimakan dengan kinco (saus gula merah)

Cara membuat kinco :

Gula, air dan daun pandan dimasak sampai mendidih lalu disaring.

4. KUE SUKUN COCOPANDAN

(16 buah, 1 buah = 103,7 kalori)

Bahan yang diperlukan

- * Tepung sukun 125 g, diayak
- * Gula pasir 125 g
- * Mentega 50 g
- * Telur ayam 3 butir, pisahkan kuning dan putihnya
- * Santan kental 5 sendok makan
- * Baking powder 1 sendok teh
- * Air daun suji 75 ml (30 lembar daun suji + 3 lembar daun pandan wangi, diberi air

lalu ditumbuk dan diperas)

- * Esens cocopandan 1 sendok teh
- * Kelapa muda 1/2 butir, dikerok tipis
- * Pewarna kue warna hijau secukupnya (bila perlu)

Cara membuat

- > Campur tepung sukun dengan baking powder lalu diayak
- > Campur santan, air daun suji, dan esens cocopandan. Aduk hingga rata. Apabila kurang hijau tambahkan pewarna kue. Sementara itu kocok putih telur sampai kaku lalu sisihkan dahulu.
- > Kocok gula pasir dan mentega. Setelah putih dan mengembang, masukkan kuning telurnya satu demi satu lalu dicampur rata. Selanjutnya masukkan tepung sukun sambil dituangi campuran air daun suji dan santan.
- > Masukkan putih telur yang telah dikocok lalu aduk hingga rata. Selanjutnya tambahkan kerokan kelapa muda (sisihkan sedikit untuk hiasan) lalu aduk rata.
- > Tuang dalam cetakan kertas yang sudah diolesi mentega. Panggang dalam oven selama 40-50 menit. Setelah matang, hiasi bagian atasnya dengan selembar kerokan kelapa muda

5. PIE SUKUN ISI BUAH

(25 buah, 1 buah = 114,2 kalori)

Bahan Pie

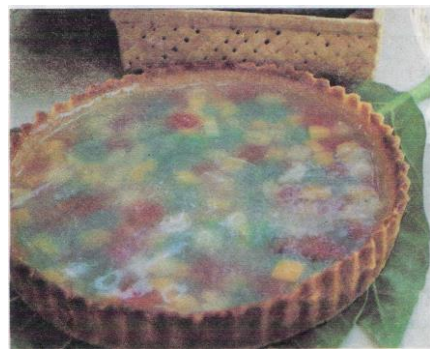
- * Tepung sukun 200 g
- * Mentega 150 g
- * Gula halus 100 g
- * Kuning telur 3 butir
- * Susu bubuk 2 sendok makan
- * Bumbu spikuk 1 sendok makan

Bahan isi

- * Buah kalengan 1 kaleng
- * Air buah kaleng 300 ml
- * Agar-agar 1 bungkus

Cara membuat

- > Campur tepung sukun dan mentega dengan sendok kayu hingga adonan membentuk butiran-butiran kecil.
- > Tambahkan gula halus dan kuning telur. Gumpalkan dan diamkan selama 30 menit.
- > Siapkan cetakan kue pie. Olesi seluruh permukaan dalamnya dengan mentega.
- > Pipihkan adonan mengikuti tepi cetakan hingga seluruh bagian dalam cetakan penuh dengan adonan.
- > Panggang adonan dalam oven hingga kuning kecokelatan. Apabila telah matang, isi bagian dalam adonan dengan buah kaleng yang telah ditiriskan.
- > Sementara itu, campur air buah dengan agar-agar. Panaskan campuran tersebut hingga mendidih. Tuang agar-agar ke dalam bagian dalam adonan yang berisi buah kaleng. Dinginkan, apabila perlu masukkan ke dalam lemari es.



6. SOMAI TEPUNG SUKUN

(25 buah, 1 buah: 71 Kalori)

Bahan Kulit:

- * 50 gr tepung terigu
- * 25 gr tepung sukun
- * 25 gr tepung tapioka
- * 1 btr telur ayam
- * 250 ml air
- * Sedikit garam

Bahan adonan isi:

- * 500 gr ikan kakap diblender
- * 2 btr telur ayam
- * 50 gr tepung kanji
- * 100 ml santan
- * 4 sdm irisan daun bawang
- * 5 siung bawang putih cincang
- * Sedikit merica bubuk
- * Garam secukupnya

Bahan hiasan:

- * 100 gr wortel parut dan kacang polong

Bahan sambal kacang:

- * 50 gr kacang tanah goreng dihaluskan
- * 1 sdm kecap manis
- * 1 sdm saus tomat
- * 1 sdt saus sambal
- * Sedikit garam
- * 1 sdm gula pasir
- * 2 sdm air jeruk limau

Cara membuat bumbu kacang : Semua bahan diaduk jadi satu.

Cara membuat :

> Kulit:

Campur tepung terigu, tepung sukun, dan tepung tapioka, aduk, masukkan telur, aduk, tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk rata sampai habis, beri garam, aduk rata. Panaskan wajan dadar kecil antilengket, adonan dibuat dadar tipis menjadi 25 lembar, sisihkan.

> Adonan isi:

Blender ikan kakap, telur, tepung kanji, dan santan sampai halus, angkat. Masukkan daun bawang, bawang putih, merica dan garam, aduk rata.

- > Ambil cetakan mangkuk kecil plastik, olesi dengan minyak, letakkan dadar di dasar cetakan, tuangi adonan ikan, atasnya hiasi dengan wortel dan kacang polong lalu kukus selama $\pm$ 30 menit, angkat.

- > Hidangkan dengan sambal kacang.



7. LUMPIA BASAH TEPUNG SUKUN

(5 buah, 1 buah: 156 Kalori)

Bahan:

Kulit:

- 50 gr tepung terigu
- 25 gr tepung sukun
- 1 btr telur ayam
- 250 ml air
- Sedikit garam

Isi:

- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 sdm irisan daun bawang
- 1 sdm irisan bawang putih
- 150 gr daging ayam giling
- 300 gr kol diiris halus
- 100 ml kaldu
- 1 sdm saus tiram
- ¼ sdt garam
- 1 sdt lada halus
- 1 sdm seledri cincang



Cara membuat:

> Kulit:

Campur tepung terigu dan tepung sukun, aduk, masukkan telur, aduk, tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk rata sampai habis, beri garam, aduk rata. Panaskan wajan dadar besar antilengket, buat dadar tipis menjadi 5 lembar, sisihkan.

> Adonan isi:

Tumis dengan minyak daun bawang dan bawang putih, masukkan daging ayam giling dan kol, beri kaldu, dimasak sampai layu, masukkan saus tiram, garam, lada, dan seledri cincang, aduk rata, masak sampai air kering, angkat.

> Kulit lumpia diisi dengan adonan isi lalu digulung dan dilipat.

> Hidangkan dengan saus tomat/sambal botol.

8. FRESH ROLL

Bahan :

- * 6 butir telur ayam,
- * 1 ons gula pasir,
- * 50 gr tepung sukun,
- * 1 ons mentega (mentegadicairkan).
- * 1 sendok teh panili,
- * 1 sendok makan ovalet,
- * 1 sendok makan maizena,
- * 1 sendok makan air,
- * 3 putih telur

Cara Pembutan :

- > Semua bahan dicampur menjadi satu, lalu dikocok sampai mengembang
- > Tepung sukun dan maizena dimasukkan.
- > Terakhir masukkan mentega cair.
- > Masukkan dalam loyang ukuran 24 x 24 cm yang sudah dilapisi dengan kertas roti dan mentega, kemudian dioven dengan api sedang sampai masak.

8. TART TEPUNG SUKUN**Bahan :**

- * 8 butir telur,
- * 2 ons gula pasir,
- * 2 ons tepung sukun diayak,
- * 1 sendok makan ovalet,
- * 2 mentega dicairkan,
- * 1 sendok makan bubuk powder dan panili.

Cara Pembutan :

- > Telur dan gula dikocok hingga mengembang, masukkan ovalet, bubuk powder, tepung sukun dan mentega, kemudian dikocok hingga rata benar.
- > Tuangkan ke dalam loyang yang telah diolesi dengan mentega.
- > Bakar hingga kuning, baru diangkat.
- > Selanjutnya bisa dihias sesuai dengan selera/seni dengan butter cream yang telah diberi warna sesuai dengan yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimous. Buku Kumpulan Resep Lomba Cipta Menu Beragam, Bergizi, Berimbang 30 Propinsi Tahun 2005, 2006, 2007
- Anonimous. 1992. Buletin Perbaikan Menu Makanan Rakyat Edisi No. 55-57. Jakarta
- Badan Bimas Ketahanan Pangan, Departemen Pertanian. 2002. Kreasi Aneka Olahan Sukun dan Pisang. Jakarta.
- Badan Bimas Ketahanan Pangan, Departemen Pertanian. 2005. Sukun Sebagai Sumber Karbohidrat Alternatif Potensial. Jakarta.
- Departemen Pertanian. 1994. Pedoman Menu Bergizi, Proyek Pengembangan Diversifikasi Pangan dan Gizi. Jakarta
- Ditjen BPPHP, Departemen Pertanian. 2003. Buku Panduan Teknologi Pengolahan Sukun Sebagai bahan pangan Alternatif. Jakarta
- “Warung 3B”. 2007. Uji Dapur Pengembangan Resep. Jakarta.
- “Warung 3B”. 2008. Uji Dapur Pengembangan Resep. Jakarta.
- Soenardi, Tuti. 2002. Makanan Alternatif untuk Ketahanan Pangan Nasional. Jakarta