



Tiwul Instan Kaya Gizi *Nutritious Instant Tiwul*

Inventor : Erliana Ginting, Rahmi Yulifianti, dan Suprpto
Balai Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi
Indonesian Legume and Tuber Crops Research Institute
Status Perlindungan HKI : Paten No. IDP000049705
IPR Protection Status : Patent No. IDP000049705

Ubikayu dapat diolah menjadi tepung dan berpeluang mensubstitusi terigu pada berbagai produk pangan. Tepung ubikayu dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas produk tradisional yang telah cukup dikenal, yakni tiwul. Namun warna tiwul biasanya agak kusam dan beraroma khas ubikayu. Tiwul instan dibuat dengan cara mencampur tepung ubikayu, tepung kacang hijau, dan larutan gula merah menjadi adonan, lalu dibentuk butiran kecil, dikukus, dikeringkan dan dikemas. Bila ingin disajikan, cukup dengan menambah sedikit air lalu dikukus ± 15 menit.

Tiwul instan yang dibuat dari bahan campuran tepung ubikayu dan tepung kacang hijau kupas kulit mengandung kalori 376 kkal, protein 4,5%, dan lemak 0,2%. Tepung gaplek yang digantikan dengan tepung ubikayu dan dicampur dengan tepung kacang hijau dapat menghasilkan tiwul yang lebih bergizi (protein 4,5%), berwarna cerah, enak dan tidak berbau apek. Penyiapan dan penyajian tiwul instan lebih praktis. Tiwul instan ini dapat dibuat dengan rasa manis yang dapat di konsumsi sebagai makanan selingan dan rasa tawar sebagai pengganti nasi dengan kandungan protein tinggi yaitu 4,5%.

The cassava flour has a good potential to substitute wheat flour for bakery product, and to increase the nutrition of tiwul and its by products. However, the color of tiwul flour is not attractive and the aroma of cassava remains strong. To obtain an instant tiwul, cassava flour, mungbean flour, and red sugar of coconut palm are mixed. The dough in a pasta form is changed to become a granule form. This instant tiwul contains 376 of calorie, 4.5% of protein, and 0.2% of fat. The nutritious instant tiwul is steamed, dried, and packaged. To serve this instant tiwul add enough water and steam it.