



PENDAHULUAN

Sumber karbohidrat untuk kebutuhan pangan di Indonesia masih fokus pada beras dan terigu. Padahal Indonesia sangat kaya akan sumber karbohidrat lainnya diantaranya ubi kayu/singkong atau kasava. Sampai saat ini sebagian besar singkong yang dihasilkan hanya digunakan untuk makanan yang jenisnya sangat terbatas antara lain singkong goreng, singkong rebus, kolak, getuk, keripik, combro dan beberapa kue basah serta pada umumnya hanya dinikmati oleh kelas menengah ke bawah.

Tepung kasava termodifikasi (Kasava bimo atau mocaf) mempunyai warna, tekstur dan aroma yang lebih baik dibandingkan dengan tepung yang terbuat dari gapek. Oleh karena itu, tepung kasava dapat dimanfaatkan menjadi aneka kue baik yang digoreng, dikukus maupun di oven. Jenis kue yang dibuat menggunakan tepung kasava memiliki rasa dan tampilan kue lebih beragam dan menarik. Cita rasa aneka kue yang terbuat dari tepung kasava tidak kalah enaknnya dengan yang terbuat dari tepung terigu, tapioka, beras ataupun tepung ketan.

Sebagai bahan pangan, kandungan gizi singkong dan produk olahannya cukup memadai. Tepung kasava mampu menyediakan energi dalam jumlah yang cukup tinggi dan kandungan gizinya berguna bagi kesehatan tubuh. Tepung kasava dapat digunakan dalam pembuatan tepung campuran (*tepung komposit*), yakni campuran antara tepung kasava dan tepung terigu. Substitusi tepung terigu dengan tepung kasava diharapkan dapat mengurangi impor terigu, sehingga dapat

menghemat devisa. Untuk jenis kue tertentu, tepung kasava dapat menggantikan 100% tepung terigu, tepung beras, tepung ketan dan tepung tapioca dalam adonannya, dengan hasil cita rasa yang tidak berbeda.

Komposisi kimia ubi kayu segar dan tepung kasava serta bahan pangan lainnya.

Bahan	Kalori	Protein	Lemak	Karbohidrat	Air
	(kal/100g)	(g/100g)	(g/100g)		
Ubi kayu segar	146	1.2	0.3	34.7	62.5
Tepung kasava	337	0.9	0.6	81.7	12.6
Tepung terigu	365	8.9	1.3	77.3	12.0
Beras giling	360	6.8	0.7	78.9	13.0
Kacang hijau	345	22.2	1.2	62.9	10.0
Kacang tanah	452	25.3	42.3	21.1	4.0
Kacang gude	336	20.7	1.4	62.0	12.2

Sumber: Damarjati dkk (1998)

ANEKA OLAHAN TEPUNG KASAVA

1. Kue Lapis Hijau

Bahan :

- 350 g tepung kasava,
- 150 g tepung kanji,
- 400 g gula pasir,
- 1200 ml santan,
- ½ sendok teh garam,
- pasta pandan secukupnya.



Cara membuat:

- Rebus santan, garam dan gula, lalu dinginkan. Selanjutnya tambahkan tepung kasava dan tepung kanji, aduk sampai tercampur rata.
- Bagi adonan menjadi dua, lalu tambahkan pasta pandan ke dalam adonan pertama.

- Pada adonan ke-2 tambahkan coklat bubuk.
- Siapkan loyang ukuran 20 x 20 x 5 cm, olesi dengan minyak kelapa.
- Panaskan dandang. Letakkan loyang ke dalam dandang, tuang adonan berwarna hijau selapis, kukus sampai matang
- Tuang kembali adonan hijau sampai separuh adonan
- Selanjutnya tuang adonan coklat selapis di atas adonan hijau, kukus sampai matang
- Tuang kembali adonan coklat selapis demi selapis sampai adonan habis.
- Setelah matang, dinginkan dan potong-potong.

2. Kue Lumpur Kukus

Bahan :

- 3 butir telur,
- 200 g gula pasir,
- 750 ml santan kental,
- ½ sendok teh garam, 350 g tepung kasava,
- 100 g mentega, kismis, daging kelapa muda, pasta pandan secukupnya.



- Cara membuat :**
- Tambahkan gula ke dalam telur, kocok menggunakan mixer kecepatan tinggi sampai mengembang
 - Rebus santan dan mentega sampai mendidih
 - Tambahkan tepung cassava ke dalam rebusan santan, aduk sampai tercampur merata
 - Tambahkan adonan ke dalam telur yang telah dikocok, lalu aduk sampai rata.
 - Tambahkan pasta pandan secukupnya aduk sampai merata
 - Panaskan dandang
 - Oles cetakan kue lumpur dengan minyak

- Tuang adonan ke dalam cetakan kue lumpur, taburi dengan kelapa muda dan kismis
- Kukus sampai matang, setelah dingin lepaskan dari cetakan dan hidangkan.

3. Soes Goreng

Bahan :

- 100 g tepung kasava,
- 2 butir telur,
- 100 g mentega,
- 200 ml air, dan
- 10 g susu bubuk



Cara Membuat:

- Campur air, mentega, masak sampai mendidih
- Tambahkan tepung kasava, aduk sampai merata
- Tambahkan telur, dan aduk sampai rata
- Ambil 1 sendok makan adonan, lalu goreng sampai matang
- Setelah dingin, taburi dengan tepung gula lalu sajikan

4. Brownies Panggang

Bahan :

- 100 g tepung kasava,
- 6 butir telur,
- 1 sendok teh baking powder,
- 200 g gula pasir,
- 200 g mentega,
- 50 g coklat bubuk,
- 250 g coklat masak.



- Cara membuat :**
- Kocok telur dan gula.
 - Lelekan mentega dan coklat masak, lalu dinginkan
 - Ayak tepung kasava dan coklat bubuk
 - Tambahkan tepung kasava ke dalam kocokan telur, aduk sampai rata
 - Tambahkan mentega dan coklat masak, aduk sampai rata, lalu panggang sampai matang.
- 5. Donat Tepung**
- Bahan:**
- 750 g tepung terigu,
 - 250 g tepung kasava,
 - 12 g ragi instan,
 - 400 ml air es,
 - 120 g gula pasir,
 - 10 g garam,
 - 110 g mentega,
 - 130 g susu cair,
 - 90 g kuning telur dan
 - 3 g baking powder.
- Cara Membuat:**
- Campur terigu, tepung kasava, garam, baking powder, ragi instan dan gula
 - Aduk sampai tercampur rata
 - Tambahkan kuning telur dan susu cair, aduk sampai rata
 - Tambahkan air es, aduk sampai rata
 - Tambahkan mentega, aduk sampai kalis, dan istirahatkan selama 10 menit.
 - Buang gasnya dengan cara ditekan
 - Roll adonan dengan tebal ±15 mm, cetak dengan cetakan donat.
 - Susun dalam loyang, biarkan mengembang, lalu goreng dengan api sedang.
 - Sajikan dengan gula halus atau topping sesuai selera.

