

- 3). Sementara hancurkan tape dan campurkan dengan margarin cair.
- 4). Tuang adonan dalam loyang yang telah diolesi margarin dan ditaburi terigu kemudian masukkan kedalam oven hingga matang.

4. Bubur Bayi

Bahan:

- 1). Bubur A (Piras) :
 - 200 g tepung pisang
 - 150 g tepung beras
 - 150 g susu bubuk balita
 - 100 g gula pasir
 - 2 lt air
- 2). Bubur B (Pigu) :
 - 200 g tepung pisang
 - 150 g tepung terigu
 - 150 g susu bubuk balita
 - 100 g gula pasir
 - 2 lt air
- 3). Bubur C (Pijo) :
 - 200 g tepung pisang
 - 150 g tepung kacang hijau
 - 150 g susu bubuk balita
 - 100 g gula pasir
 - 2 lt air

Cara membuat:

- 1). Campur semua tepung, susu dan gula, aduk hingga merata
- 2). Tambahkan air dan aduk hingga tercampur rata
- 3). Masak di atas api kecil dan aduk terus hingga matang (mengental)



5. Mie Telur

Bahan:

- 1). 40 g (20%) tepung pisang
- 2). 160 g (80%) tepung terigu
- 3). 1 g garam
- 4). 0,6 g soda abu
- 5). 1 butir telur
- 6). 80 ml air
- 7). Minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

- 1). Campurkan bahan (1 s.d. 4) hingga merata
- 2). Tambahkan telur dan air sedikit demi sedikit dan aduk dengan tangan hingga tercampur rata dan tidak lengket
- 3). Pencetakan adonan bentuk lembaran dengan alat, ulangi berkali-kali hingga lembaran halus
- 4). Pemotongan lembaran berbentuk mie
- 5). Mie yang terbentuk diolesi minyak goreng kemudian direbus sebentar, setelah matang olesi kembali dengan minyak goreng



Sumber:

1. Laporan akhir kegiatan Pengkajian Pisang Kepok pada lahan kering beriklim basah di Kalimantan Selatan, BPTP Kalimantan Selatan, 2005
2. Pisang "Budidaya, Pengolahan dan Prospek Pasar, Penerbit Swadaya, Jakarta, 1990.



bptp
Balai Pengkajian Teknologi Pertanian

Agustus 2007

LiAtektan

(Jurnal Informasi Teknologi Pertanian)

BEBERAPA PRODUK OLAHAN

Tepung PISANG



Untuk informasi lebih lanjut silahkan menghubungi:
Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Kalimantan Selatan
Jl. Panglima Sudirno No. 4 PO Box 6032 BANJARIKABU 70211
Telp 0611-4722346 Fax 0611-4761570
e-mail: bptp-kalsel@indonesiadeptan.go.id / bptpkalsel@gmail.com /
bptpkalsel@yahoo.com

Tepung pisang adalah salah satu produk olahan buah pisang. Pengolahan buah pisang menjadi tepung pisang mempunyai beberapa kelebihan, antara lain:

- Lebih tahan disimpan dibandingkan dengan buah pisang segar, karena tepung pisang mempunyai kadar air yang cukup rendah sekitar 10%.
- Dapat lebih beragam dalam menghasilkan produk-produk olahan, seperti: kue/roti, mie, bubur bayi dan sebagainya.
- Nilai gizi dapat ditingkatkan dengan suplementasi berbagai komponen gizi yang lain (protein, vitamin) dalam proses pengolahan produknya.

Komposisi Kimia Tepung Pisang

Tepung pisang mengandung karbohidrat yang tinggi yaitu 89,01%, dan protein 4,4%, lebih tinggi dibanding dengan buah pisang segar yang hanya 1,2%. Perbandingan komposisi kimia pisang segar dengan tepung pisang seperti pada tabel berikut.

Perbandingan Komposisi Pisang Segar dengan Tepung Pisang

Komposisi Kimia	Pisang Segar	Tepung Pisang
Asam (%)	7,0	3
Karbohidrat (%)	2,7	89,01
Serat Kasar	0,3	2
Protein (%)	2,2	4,4
lemak (%)	0,3	2,8
Kalsium (ppm)	0,6	3,2
Fosforus (ppm)	10	11,4
Sodium (ppm)	2,4	4
Klorida (ppm)	9,5	0,18
Thiamin (ppm)	8,5	0,24
Asam askorbat (ppm)	120	7
Kalori (kcal/100 gr)	104	34,5

Catatan: kadar kalsium, fosforus dan sodium dihitung dalam mg/100 gr.

Sumber: Suyanti S., Dkk (1990)

Tepung pisang dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan seperti kue, roti, mie, bubur bayi dan sebagainya.

Berikut beberapa contoh olahan dari tepung pisang.

1. Kue Cake Coklat Kacang

Bahan:

- 1). 120 g tepung pisang
- 2). 150 g margarine
- 3). 100 g gula aren halus
- 4). 150 g mentega (selai) kacang
- 5). 5 sendok makan madu
- 6). 4 butir telur
- 7). 30 g coklat bubuk
- 8). 100 g kacang tanah, sangrai, tumbuk kasar
- 9). 100 g kismis (dipotong kecil)
- 10). 50 g buah chery merah (dipotong kecil)

Cara membuat:

- 1). Kocok dengan mixer pada kecepatan tinggi: margarine, mentega kacang dan gula aren hingga lembut.
- 2). Tambahkan telur satu persatu sambil terus dikocok (mixer) hingga mengembang.
- 3). Sementara campur tepung pisang dan coklat bubuk, kemudian diayak.
- 4). Masukkan sedikit demi sedikit campuran tepung, mixer pada kecepatan rendah.
- 5). Terakhir masukan madu dan sebagian kacang sangrai, kismis, buah chery aduk sampai menyebar.
- 6). Tuang adonan dalam loyang yang telah diolesi margarine dan taburi terigu.
- 7). Taburi bagian atasnya dengan sisa kacang, kismis, buah chery dan masukkan kedalam oven hingga matang.



2. Cheese Stick Asin

Bahan:

- 1). 150 g tepung pisang
- 2). 350 g tepung terigu
- 3). 100 g tepung tapioka
- 4). 50 g margarine
- 5). 2 butir telur
- 6). 1 bungkus Royco
- 7). 185 ml air
- 8). Minyak goreng



Cara membuat:

- 1). Campurkan bahan (1 s.d. 6) hingga merata.
- 2). Tambahkan air sedikit demi sedikit dan aduk dengan tangan hingga tercampur rata dan tidak lengket.
- 3). Cetak adonan bentuk lembaran dengan alat, ulangi berkali-kali hingga lembaran halus.
- 4). Lembaran dilris dan dipotong-potong.
- 5). Goreng dengan minyak yang banyak hingga matang.

3. Prol Tape

Bahan:

- 1). 75 g tepung pisang
- 2). 75 g tepung terigu
- 3). 100 g margarine yang dicairkan
- 4). 600 g tape singkong
- 5). 150 g gula pasir
- 6). 5 butir telur
- 7). Baking powder secukupnya
- 8). Kismis

Cara membuat:

- 1). Gula dan telur dikocok dengan mixer.
- 2). Tambahkan tepung pisang, tepung terigu sambil terus dikocok (mixer) hingga mengembang.