



# Aneka Olahan

# SUKUN



34.392  
BAD  
a



Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian  
Kementerian Pertanian  
2012

# Aneka Olahan **SUKUN**



Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian  
Kementerian Pertanian  
2012

# **ANEKA OLAHAN SUKUN**



**IAARD PRESS**



**Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian**  
Kementerian Pertanian  
2012



Cetakan ke-1, 2012

Hak cipta dilindungi undang-undang  
©IAARD Press, 2012

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin tertulis dari IAARD Press.

Hak cipta pada IAARD Press, 2012

Katalog dalam terbitan

**ANEKA OLAHAN SUKUN**

Aneka Olahan Sukun/Badan Penelitian dan Pengembangan  
Pertanian Kementerian Pertanian - Jakarta: IAARD Press, 2012  
vi, 52 hlm.:ill.; 23 cm  
1.  
I.

ISBN 978 979 8191 81 7

**IAARD Press**

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian  
Jalan Ragunan No. 29, Pasarmingu, Jakarta 12540  
Telp: +62 21 7806202, Faks.: +62 21 7800644

**Alamat Redaksi:**

Jalan Ir. H. Juanda No. 20, Bogor 16122  
Telp: +62 251 8321746, Faks.: +62 251 8326561  
e-mail: iaardpress@litbang.deptan.go.id

# Prakata

Buku ini merupakan salah satu dari lima belas bahan bacaan yang dipersembahkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian kepada masyarakat dalam rangka menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya pertanian.

Pertanian adalah salah satu pilar bagi kehidupan bangsa, karena dari kegiatan ini masyarakat memperoleh pangan, papan dan penghasilan serta sarana penyimpanan air tanah, pencegahan banjir dan kehidupan yang layak. Pertanian juga menghasilkan udara yang menyejukkan serta menjaga kelestarian sumber daya alam.

Melalui bahan bacaan ini diharapkan kaum perempuan, khususnya para Ibu sebagai pengelola sumber daya keluarga, dapat ditumbuhkan minatnya untuk membaca dan memahami potensi pertanian di sekitarnya. Selanjutnya diharapkan para Ibu termotivasi untuk memanfaatkan potensi tersebut dengan mengembangkan usaha produksi maupun pengolahan hasil pertanian di sekitarnya guna meningkatkan penghasilan dan kesejahteraan keluarga. Buku ini juga bermanfaat untuk penyuluh dan ibu rumah tangga.

Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian

**Haryono**

# Daftar Isi

## Prakata | v

1. **Sukun, Sumber Pangan Pilihan | 1**
2. **Sekilas Budidaya Sukun | 3**
  - A. Karakteristik Tanaman Sukun | 4
  - B. Menanam Sukun | 5
  - C. Memanen Buah Sukun | 6
3. **Aneka Olahan dari Sukun | 7**
  - A. Sekilas Teknologi Produksi Tepung | 8
  - B. Membuat Tepung Sukun | 8
  - C. Diversifikasi Olahan Sukun | 11
  - D. Pengemasan | 13
  - E. Penyimpanan | 14
4. **Aneka Olahan Sukun | 14**
  - A. Aneka Resep Olahan dari Buah Sukun | 14
  - B. Aneka Resep Olahan dari Tepung Sukun | 30
  - C. Aneka Resep Olahan dari Buah Sukun Matang | 47

## Daftar Pustaka | 51

# 1 Sukun, Sumber Pangan Pilihan

Sukun (*Artocarpus communis*) adalah nama sejenis pohon dan buahnya sekaligus. Buah sukun tidak berbiji dan memiliki bagian yang empuk, yang mirip roti setelah dimasak atau digoreng. Orang-orang Eropa mengenalnya sebagai “buah roti” (*breadfruit*, Inggris; atau *broodvrucht*, Belanda).

Buah sukun merupakan bahan pangan penting sumber karbohidrat di pelbagai kepulauan di daerah tropik, terutama di Pasifik dan Asia Tenggara. Sukun dapat dimasak utuh atau dipotong-potong terlebih dulu, untuk kemudian direbus, digoreng, disangrai, atau dibakar. Buah yang telah dimasak dapat diiris-iris dan dikeringkan di bawah matahari atau di dalam tungku sehingga awet dan dapat disimpan lama. Di pulau-pulau Pasifik, kelebihan panen buah sukun dipendam dalam lubang tanah dan dibiarkan berfermentasi beberapa minggu sehingga berubah menjadi pasta mirip keju yang awet, bergizi, dan dapat dibuat menjadi semacam kue panggang. Sukun dapat pula dijadikan keripik dengan cara diiris tipis dan digoreng.

Di Indonesia, buah sukun telah menjadi bahan pangan yang cukup populer dan telah dikembangkan di berbagai daerah. Di beberapa daerah, buah sukun segar langsung dimanfaatkan sebagai bahan pangan dengan cara menggoreng daging buahnya atau diolah menjadi gaplek dan tepung sukun. Dari berbagai penelitian juga dapat dicermati bahwa sukun memiliki kandungan zat dan vitamin yang cukup, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin B1, B2, vitamin C, serta mineral

(kalsium, fosfor, dan zat besi). Kandungan air dalam buah sukun sekitar 69,3%.

Tidak hanya dimanfaatkan untuk makanan, sukun juga dipercaya memiliki khasiat menyembuhkan penyakit. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa zat aktif yang terdapat pada tanaman sukun terbukti mengurangi laju pembekuan darah dan viskositas (kekentalan) darah. Hal ini mengindikasikan bahwa sukun dapat digunakan sebagai bahan pembuatan obat penyakit kardiovaskular.

Selain itu, secara tradisional, pohon sukun telah dijadikan sebagai obat alternatif untuk mengatasi berbagai penyakit. Daun sukun yang telah tua dan gugur dipercaya secara tradisional untuk mengobati pembesaran prostat, menurunkan gula darah, serta pengobatan gagal ginjal.

**Tabel Komposisi Zat Gizi Sukun per 100 g bahan**

Zat Gizi	Sukun Muda	Sukun Tua	Tepung Sukun
Karbohidrat (g)	9,20	28,20	78,90
Lemak (g)	0,70	0,30	0,80
Protein (g)	2,00	1,30	3,60
Vitamin B1 (mg)	0,12	0,12	0,34
Vitamin B2 (mg)	0,06	0,05	0,17
Vitamin C (mg)	21,00	17,00	47,60
Kalsium (mg)	59,00	21,00	58,80
Fosfor (mg)	46,00	59,00	165,20
Zat besi (mg)	-	0,40	1,10

Sumber: FAO, 1972



## 2 Sekilas Budidaya Sukun

Tanaman sukun memiliki banyak manfaat. Selain dapat dimanfaatkan sebagai alternatif bahan pangan, buah sukun juga dapat dipanen muda untuk disayur. Bunga jantan tanaman sukun yang telah kering juga dapat dimanfaatkan sebagai obat nyamuk. Rebusan daun sukun dapat digunakan untuk obat penyakit kuning (hepatitis). Pohon sukun secara keseluruhan dapat digunakan sebagai tanaman peneduh dan penghijau lingkungan serta kayunya untuk mebel dan bangunan rumah.



**Sukun.** Menjadi tanaman pangan alternatif

### A. Karakteristik Tanaman Sukun

Sukun memiliki penampilan yang indah dan anggun. Pohon sukun memiliki sosok yang tinggi besar. Tingginya dapat mencapai sekitar 20–40 m dengan batang yang tegak, bergetah, serta memiliki cabang yang banyak. Daunnya lebar, menjari dan berbulu kasar. Akar tanaman pohon sukun tergolong akar adventif, yaitu sebagian besar akarnya menyebar di dekat permukaan tanah. Bila tanaman sudah besar, kadang-kadang sebagian akar akan menyembul di permukaan tanah. Jika akar tersebut dilukai maka akan muncul tunas sebagai tanaman baru.



**Akar adventif.** Akar menyembul di permukaan tanah

Sukun merupakan tanaman berkelamin tunggal, artinya bunga betina dan bunga jantan tidak terdapat pada satu bunga. Bunga sukun keluar dari ketiak daun pada ujung cabang dan ranting. Bunga jantan berbentuk tongkat panjang yang disebut ontel, sedangkan bunga betina berbentuk bulat bertangkai pendek (babal) seperti bunga nangka.

Buah sukun berbentuk bulat telur hingga bulat, tidak berbiji, dan berdiameter sekitar 10–30 cm. Kulit buah sukun menonjol rata. Dari pohon sukun dewasa dapat dihasilkan sekitar 200–750 buah per pohon.

### B. Menanam Sukun

Meskipun memiliki penampilan tinggi besar, sukun dapat ditanam di pekarangan rumah, dengan ukuran tanah hanya 2 x 2 m. Sukun sebaiknya ditanam di dataran rendah dengan suhu rata-rata 20–40°C. Tanah yang digunakan sebagai media penanaman hendaknya banyak mengandung bahan organik atau humus. Curah hujan yang dibutuhkan tanaman sukun antara 2.000–3.000 mm per tahun. Tanaman sukun relatif toleran terhadap pH (keasaman) rendah sehingga relatif tahan kekeringan dan tahan naungan (bisa ditanam di bawah naungan pohon lain).

Sukun ditanam menggunakan setek atau cangkok karena tanaman sukun tidak memiliki biji yang dapat digunakan sebagai alat perbanyakan. Bibit sukun dapat diperoleh dengan cara menarik akar samping pohon sukun ke atas, lalu dipotong sepanjang 20–30 cm, dan kemudian disemaikan untuk bibit. Dapat juga dengan memanfaatkan tunas yang sering tumbuh pada akar yang tampak di permukaan tanah. Tunas ini dapat dipotong beserta akar induknya untuk dijadikan bibit. Bibit sukun yang telah mencapai tinggi kurang lebih 70 cm kemudian dipindahkan di kebun. Ukuran lubang tanam yang digunakan adalah 40 cm x 40 cm x 30 cm. Setiap lubang tanam diberi 10 kg pupuk kandang yang telah matang.



**Kebun sukun.** Cocok juga untuk penghijauan lingkungan

### Pemangkasan cabang pada sukun tidak perlu sering dilakukan.

Pada masa awal penanaman di kebun, sebaiknya bibit dilindungi dulu dengan daun kelapa atau daun lainnya untuk mencegah sengatan sinar matahari. Ingatlah untuk selalu memberi air yang cukup bila musim kemarau. Pemangkasan cabang pada sukun tidak perlu sering dilakukan. Namun, bila pembentukan percabangan belum bagus, batang utamanya sebaiknya dipangkas agar bertunas banyak. Berikan pupuk buatan NPK (15 : 15 : 15) setiap tiga bulan sekali sebanyak 25–1.000 g per pohon per tahun sesuai dengan umur tanaman. Setelah tanaman berbuah, pemupukan cukup 1–2 kali per tahun sebelum berbunga dan sesudah panen raya.

Dalam pemeliharaan pohon sukun, yang perlu diwaspadai adalah serangan hama penggerek batang (*Xyleberus* sp.) dan lalat buah (*Dacus* sp.). Hama ini mengakibatkan lubang gergakan pada batang dan dapat mematikan pohon. Cara mengatasi hama penggerek batang tersebut adalah dengan menyumbat rapat lubang pada batang dengan aspal atau menyiram batang dengan larutan insektisida sistemik.

#### C. Memanen Buah Sukun

Tanaman sukun mulai berbuah pada umur 3–4 tahun. Tanaman sukun dapat berbuah sepanjang tahun. Musim panen terbesar biasanya terjadi pada bulan Januari–Maret. Buah sukun yang dipanen adalah buah yang sudah benar-benar tua. Ciri buah sukun yang siap panen sebagai berikut.

- Kulit buah yang semula kasar menjadi halus.
- Warna kulit buah yang semula hijau cerah berubah menjadi hijau kekuningan. Buah tua yang sudah kuning tidak terlalu enak dikonsumsi karena sudah terlalu matang.
- Buah sukun tua tampak padat, tetapi agak lunak bila ditekan. Buah yang masih muda cenderung keras sekali.

Pemanenan sukun dilakukan dengan cara memotong buah pada tangkainya dengan menggunakan galah yang ujungnya diberi pisau. Getah yang keluar dari tangkai buah dapat dihentikan dengan mencelupkan buah ke dalam air. Pada saat pemanenan, usahakan agar buah tidak jatuh ke tanah agar tidak memar. Bagian buah yang memar akan menjadi pangkal serangan busuk buah yang mengakibatkan buah tidak enak saat dimakan. Jangan memanen buah sukun yang masih muda karena rasa daging buahnya belum enak, agak getir, dan kurang empuk di lidah.



## 3 Aneka Olahan dari Sukun

Indonesia memiliki potensi ketersediaan pangan yang beragam, baik bahan pangan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, maupun mineral. Pangan sumber karbohidrat biasanya berasal dari sereal, umbi-umbian, dan buah-buahan. Keanekaragaman pangan ini tentu menguntungkan untuk memecahkan masalah pemenuhan kebutuhan pangan sumber karbohidrat. Dengan demikian, masyarakat tidak akan bergantung pada satu sumber pangan. Mereka dapat menetapkan pangan pilihan sendiri, yang akhirnya akan membangkitkan ketahanan pangan keluarga dan berujung pada peningkatan ketahanan pangan nasional.

Memang, harus diakui bahwa masalah pangan di dalam negeri selalu berkaitan dengan persoalan beras dan terigu. Meski penduduk di beberapa daerah telah mengonsumsi pangan alternatif, seperti gaplek, beras, jagung, sagu atau ubi jalar. Namun, fakta menunjukkan bahwa terigu lebih diterima daripada bahan lainnya karena kemudahan penggunaan dan ketersediannya. Untuk itu, terobosan baru agar bahan pangan lain juga berkembang adalah dengan mengolahnya menjadi tepung sehingga mudah dan praktis penggunaannya.

Seperti disebutkan sebelumnya, sukun merupakan salah satu sumber karbohidrat. Saat ini, pemanfaatan sumber karbohidrat dari buah-buahan masih relatif tertinggal dibandingkan dengan bahan pangan sereal dan umbi-umbian. Nah, salah satu jenis buah yang potensial dikembangkan sebagai sumber karbohidrat adalah sukun.

Berdasarkan kandungan karbohidrat dan nilai gizinya, buah sukun dapat digunakan sebagai sumber pangan Nusantara. Usaha-usaha yang selama ini telah dilakukan untuk menganeekaragamkan makanan, khususnya dalam rangka mengurangi

**Pangan sumber karbohidrat biasanya berasal dari sereal, umbi-umbian, dan buah-buahan.**

ketergantungan pada beras, belumlah cukup. Sosialisasi dan pengenalan berbagai jenis olahan perlu dilakukan terus-menerus. Karena itulah perlu dikenalkan aneka olahan dari bermacam tepung untuk meminimalkan ketergantungan pada beras.

### A. Sekilas Teknologi Produksi Tepung

Tepung merupakan salah satu bentuk produk pangan setengah jadi yang dianjurkan karena lebih tahan disimpan, mudah dicampur, diperkaya zat gizi, mudah dibentuk, dan lebih cepat dimasak sesuai tuntutan kehidupan modern yang serba praktis. Seperti diketahui, prosedur pembuatan tepung sangat beragam. Namun, secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua. Pertama, bahan pangan yang mudah menjadi cokelat apabila dikupas. Kedua, bahan pangan yang tidak mudah menjadi cokelat.

Pada umumnya, umbi-umbian dan buah-buahan mudah menjadi cokelat setelah dikupas. Untuk menghindari terbentuknya warna cokelat pada bahan pangan yang akan dibuat tepung, dapat dilakukan dengan mencegah sedikit mungkin kontak antara bahan yang telah dikupas dan udara dengan cara direndam dalam air.

### B. Membuat Tepung Sukun

Buah sukun berpeluang untuk diolah menjadi tepung. Tepung sukun dapat menjadi bahan baku berbagai macam makanan olahan dan dapat mengganti sebagian penggunaan terigu antara 50–100% tergantung jenis produknya. Namun, ada kendala dalam pembuatan tepung sukun, yaitu terbentuknya warna cokelat dan rasa getir atau sedikit pahit pada tepung.

Untuk warna cokelat tersebut, usahakan sesedikit mungkin terjadi kontak antara bahan dan udara. Caranya dengan selalu merendam buah yang telah dikupas dan telah dipotong dalam air bersih dan mengukusnya. Lama pengukusan bergantung pada sedikit-banyaknya bahan, berkisar antara 10–20 menit.

Badan Litbang Pertanian terus-menerus melakukan riset untuk memperbaiki tepung sukun. Untuk menghasilkan tepung sukun yang putih dan tidak getir/pahit (karena kandungan zat tanin) maka setelah penyawutan/perajangan dilakukan perendaman dalam larutan natrium bisulfit atau natrium metabisulfit 0,3% selama

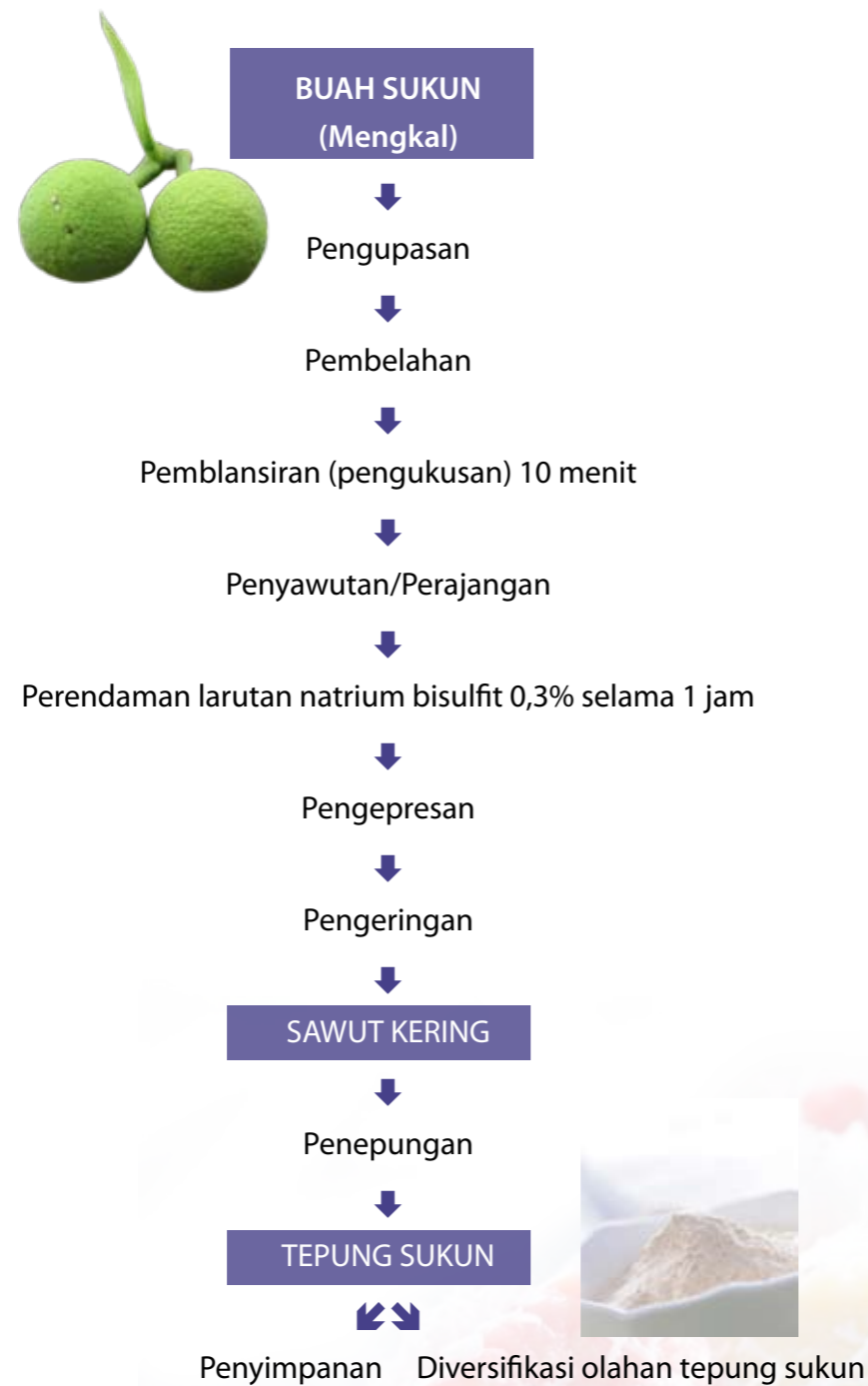
1 jam. Untuk membuat larutan tersebut, ditimbang 3 gram natrium bisulfit dan larutkan dalam 1 liter air.

Tingkat ketuaan buah juga sangat berperan terhadap warna tepung yang dihasilkan. Buah yang muda menghasilkan tepung sukun berwarna putih kecokelatan. Semakin tua buah, semakin putih warna tepungnya. Buah sukun yang baik untuk diolah menjadi tepung adalah buah mengkal yang dipanen 10 hari sebelum tingkat ketuaan optimal.



*Buah mengkal untuk tepung berkualitas*

Bobot kotor buah sukun berkisar antara 1.200–2.500 g. Pengeringan sawut (hasil rajangan/parutan) sukun menggunakan alat pengering sederhana berkisar antara 5–6 jam dengan suhu pengeringan 55–60°C. Bila dengan sinar matahari, lama pengeringan bergantung pada cuaca. Pada cuaca cerah, lama pengeringan berkisar antara 1–2 hari.



Proses pembuatan tepung sukun

### C. Diversifikasi Olahan Sukun

Tepung sukun mengandung 84,03% karbohidrat, 9,90% air, 2,83% abu, 3,64% protein, dan 0,41% lemak. Protein tepung sukun pun lebih tinggi dibandingkan tepung ubi kayu, tepung ubi jalar, dan tepung pisang.

Aneka produk makanan dapat diolah dari buah sukun, baik sukun segar, sukun matang, maupun tepung sukun.

#### 1. Kue Basah

Kue basah (kue tradisional), *cake*, kue yang dikukus atau dipanggang, dapat dibuat dari sukun kukus yang dihancurkan, tepung sukun, atau sukun matang. Tentunya dengan membuat adonan yang sesuai resep.

#### 2. Kue Kering

Kue kering atau *cookies* dibuat dengan cara dipanggang atau digoreng. Bahan baku umum yang digunakan untuk pembuatan kue kering ialah tepung, bahan pengembang, lemak, telur, gula, garam, susu, dan air.

Tepung merupakan bahan baku utama untuk pembuatan kue kering. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan tepung sukun pada kue kering dapat mencapai 100%. Tepung campuran yang digunakan untuk produk kue kering sebaiknya juga mengandung tepung kacang-kacangan agar kandungan proteinnya meningkat.

#### 3. Roti

Bahan-bahan yang diperlukan dalam pembuatan roti tawar biasanya terigu, *yeast* (ragi), air, gula, garam, lemak, dan susu. Keistimewaan terigu adalah mengandung gluten yang cukup tinggi, sekitar 80% dari total proteinnya. Dalam pembuatan roti, gluten sangat dibutuhkan agar roti dapat mengembang.

Campuran tepung sukun pada produk roti, seperti roti tawar atau roti manis hanya berkisar antara 10–20%, karena memerlukan daya mengembang yang tinggi. Buah sukun segar yang dikukus kemudian dihancurkan juga dapat dicampurkan ke dalam tepung terigu untuk pembuatan roti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan tepung sukun pada kue kering dapat mencapai 100%.

Untuk pembuatan mi harus dipilih terigu dengan gluten tinggi.

#### 4. Mi

Mi biasanya dibuat dari adonan terigu, air, garam, telur, dan minyak. Adonan mi lebih sering dibuat dengan mencampur bahan dengan “air abu”. Untuk pembuatan mi harus dipilih terigu dengan gluten tinggi.

Campuran tepung sukun pada produk mi hanya berkisar 10–20%. Bila lebih dari 20%, produk mi akan mudah patah sewaktu dimasak karena tidak mengandung gluten. Buah sukun segar yang telah dikukus dan dihancurkan juga dapat digunakan untuk membuat mi dengan campuran terigu.

#### D. Pengemasan

Pengemasan berfungsi menjaga kualitas produk agar tetap baik, mencegah kerusakan atau kontaminasi mikroorganisme, serta memudahkan penyimpanan, pengangkutan, dan pendistribusian. Kemasan juga dapat dimanfaatkan sebagai media promosi. Oleh karena itu, kemasan harus didesain semenarik mungkin, baik dari bahan, warna, bentuk, gambar, logo, maupun huruf. Usahakan semua informasi terdapat di dalam kemasan, seperti merek dagang, nama produk, jumlah isi, komposisi bahan, berat bersih, tanggal kedaluwarsa, nomor pendaftaran, alamat perusahaan, dan kode produksi.

Bahan kemasan digolongkan menjadi dua. Pertama, kemasan primer, yaitu kemasan yang bersentuhan langsung dengan produk. Kemasan primer berupa stoples, kertas minyak, *aluminium foil*, plastik *seal*, kotak plastik mika, atau plastik yang dipres dengan *vacuum sealer*. Kedua, kemasan sekunder, yang digunakan selama proses pengangkutan. Biasanya, berupa kantong plastik ukuran besar, kotak karton, atau kardus. Tambahkan *silica gel* di setiap kemasan, yang berfungsi menyerap udara dan kelembapan sehingga kue tetap kering.

Proses mengemas diawali dengan menyiapkan kemasan primer. Kue atau roti disusun di dalam stoples beralas kertas roti hingga penuh. Selama proses pengemasan, gunakan kantong tangan. Pastikan produk dalam kondisi dingin sebelum dimasukkan ke dalam kemasan. Kue atau roti yang hangat atau panas mengeluarkan uap air. Produk pun menjadi lembap, tidak renyah, dan cepat busuk. Tutup sto-

ples dan selotip tepinya sehingga terhindar dari risiko tutup terbuka. Selanjutnya, produk dimasukkan dalam kemasan sekunder. Agar kemasan tetap aman dari benturan, setiap lapisan stoples dilapisi dengan *bubble plastic* (plastik yang bergelembung-gelembung berisi udara yang berfungsi menahan benturan).

#### E. Penyimpanan

Penyimpanan adalah masa produk selesai diproduksi hingga diterima konsumen. Selama masa ini, kue harus dalam kualitas baik. Ciri-ciri produk mengalami penurunan kualitas adalah beraroma tengik, tidak renyah, lembap, timbul bercak hitam, dan tumbuh kapang atau jamur.

Tempatkan kue dan roti di ruangan yang sejuk dan kering dengan suhu di bawah 30°C. Ruangan yang lembap dan panas mempercepat pertumbuhan mikroorganisme pembusuk dan jamur. Jaga kesehatan dan kebersihan sekitar ruangan. Jangan meletakkan kemasan di atas lantai, lapi dengan alas, misalnya balok kayu. Terapkan sistem bahwa produk yang lebih dahulu disimpan harus keluar terlebih dulu.



# 4

## Aneka Olahan Sukun

### A. Aneka Resep Olahan dari Buah Sukun



#### 1. Donat Sukun

**Bahan:**

- 1 buah sukun
- 100 g mentega
- 1 butir telur
- 150 g gula pasir
- 250 g tepung terigu
- Cokelat warna kuning secukupnya, lelehkan
- Gula halus secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

**Cara membuat:**

- a. Kupas buah sukun, lalu cuci bersih.
- b. Kukus sampai matang dan haluskan.
- c. Campur tepung terigu, gula pasir, telur, mentega bersama sukun yang telah dihaluskan, aduk hingga kalis.
- d. Bentuk adonan dan goreng hingga kecokelatan, kemudian tiriskan.
- e. Beri taburan gula halus atau olesi donat sukun dengan lelehan cokelat kuning di atasnya setelah dingin.

*g: gram, lbr: lembar, sdt: sendok teh, btr: butir, gls: gelas, sdm: sendok makan, bks: bungkus*



#### 2. Getuk Sukun

**Bahan:**

- ½ kg sukun yang sudah tua
- 50 g gula pasir
- ½ butir kelapa muda, diparut
- Garam secukupnya
- Vanili secukupnya
- Pewarna makanan secukupnya

**Cara Membuat:**

- a. Kukus buah sukun, lalu giling.
- b. Campur dengan gula, garam, vanili, dan sebagian kelapa muda parut.
- c. Bagi beberapa bagian adonan dan beri pewarna makanan.
- d. Bentuk adonan.
- e. Hidangkan getuk bersama sisa kelapa muda parut.

### 3. Nastar Sukun

**Bahan:**

- ½ kg sukun yang sudah tua
- 100 g mentega
- 3 btr kuning telur
- 100 g terigu
- 3 sdm tepung maizena
- 2 sdm gula halus
- 1 bks vanili
- Selai nanas secukupnya

**Cara membuat:**

- a. Kukus buah sukun hingga matang, lalu haluskan.
- b. Kocok mentega, telur, dan gula halus.
- c. Masukkan sukun yang telah dihaluskan, lalu aduk hingga rata.
- d. Bentuk adonan sesuai selera, kemudian masukkan selai ke dalam adonan yang telah dibentuk.
- e. Olesi dengan kuning telur di atasnya.
- f. Tempatkan pada loyang yang telah diolesi mentega.
- g. Panggang di dalam oven hingga berwarna kecokelatan.
- h. Angkat dan dinginkan.



### 5. Ceriping Sukun Manis

**Bahan:**

- 1 buah sukun tua
- 2.900 ml santan kental
- 1 sdm gula pasir
- Minyak goreng secukupnya
- 1 sdt garam halus

**Cara membuat:**

- a. Kupas sukun, iris tipis melebar.
- b. Campur santan, garam, dan gula pasir hingga rata.
- c. Rendam irisan sukun selama beberapa menit.
- d. Goreng irisan sukun sampai berwarna kuning kecokelatan.



## 4. Pastel Sukun

### Bahan:

#### Kulit:

- 100 g tepung terigu
- 400 g margarin
- ½ bks kaldu bubuk
- 1 sdm susu bubuk
- Air secukupnya

#### Isi:

- 2.500 g buah sukun
- 500 g wortel
- 750 g daging ayam, cincang halus
- 6 btr telur ayam rebus

### Cara membuat:

#### Kulit:

- a. Campur tepung terigu, margarin, susu, dan kaldu bubuk, aduk hingga rata.
- b. Tambahkan air sedikit demi sedikit dan uleni adonan hingga menjadi kalis.
- c. Gulung kecil-kecil adonan tadi, bentuk bulat-bulat sebesar bola pingpong.
- d. Tekan adonan tadi dengan cangkir sehingga membentuk bulatan tipis. Isi dengan tumisan wortel dan daging ayam, beri potongan telur rebus di tengahnya.
- e. Tutup adonan tadi, dan tekan-tekan bagian pinggirannya hingga membentuk pastel.
- f. Goreng dalam minyak panas hingga matang.
- g. Pastel siap dihidangkan.

#### Isi:

- a. Kukus buah sukun sampai lunak, kemudian haluskan.
- b. Tumis wortel bersama bumbu dan daging ayam.
- c. Masukkan sukun yang telah dihaluskan ke dalam tumisan, kemudian aduk rata.
- d. Masukkan isian ke dalam adonan pastel.

### Bumbu:

- 2 siung bawang putih
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdm merica
- kaldu bubuk secukupnya
- garam secukupnya





## 6. Kering Sukun Pedas

### Bahan:

- 1 buah sukun ukuran sedang

### Bumbu:

- 25 g gula merah
- 5 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- Cabai besar dan rawit secukupnya
- Daun salam dan lengkuas secukupnya

### Cara membuat:

- a. Iris buah sukun seperti keripik dan rendam dalam air kapur selama 20 menit.
- b. Tiriskan, lalu goreng sampai kering.
- c. Haluskan bumbu, tumis, lalu masukkan irisan gula merah dan air asam.
- d. Masukkan sukun yang telah digoreng setelah bumbu mengental, lalu aduk hingga rata.

## 7. Kue Tar Sukun

### Bahan A:

- 500 g buah sukun yang telah dikukus dan dihaluskan
- 100 g gula pasir
- 2 btr telur ayam
- ¼ sdt vanili
- 125 ml santan (1/2 btr kelapa)
- 50 g margarin
- 100 g tepung terigu
- ¼ sdm ovalet

### Bahan B:

- 250 g buah sukun yang telah dikukus dan dihaluskan
- 75 g gula pasir
- ½ sdt garam
- 75 ml air
- 165 ml air yang telah direbus
- 1 sdt pewarna makanan (ungu)
- 200 ml santan kental
- 3 sdm tepung maizena

### Bahan C:

- 500 mentega putih
- 100 g margarin
- 600 g gula pasir
- 75 ml air
- ¼ sdt vanili

**Cara membuat:****Bahan A (Kue):**

- Campur sukun yang telah dihaluskan dengan santan dan tepung terigu.
- Kocok gula pasir dan margarin, tambahkan telur, vanili, dan garam. Kocok hingga tercampur rata.
- Campurkan kedua adonan, aduk hingga rata.
- Tuangkan adonan yang telah menyatu tadi ke dalam loyang dengan diameter 18 cm.
- Panggang dalam oven dengan suhu 170°C selama 30 menit.
- Angkat jika telah matang.

**Bahan B (vla):**

- Campur air, gula, dan garam. Panaskan hingga mendidih.
- Blender sukun yang telah dihaluskan dengan air matang hingga halus merata.
- Masukkan sukun yang telah diblender dengan campuran air gula dan garam.
- Aduk dan panaskan hingga mendidih, kecilkan api.
- Campurkan santan dan tepung maizena, masukkan ke dalam adonan yang telah mendidih tadi, aduk dan masak dengan api kecil.
- Tambahkan pewarna makanan.
- Vla sukun siap digunakan.

**Bahan C (krim mentega):**

- Rebus gula pasir bersama air, didihkan lalu saring.
- Kocok mentega putih bersama margarin hingga mengembang.
- Masukkan gula cair dan vanili ke dalam kocokan mentega putih, kocok hingga merata dan adonan berwarna putih.

**Penyelesaian:**

- Potong kue menjadi tiga bagian.
- Oleskan vla pada permukaan kue, biarkan beberapa saat hingga semua dingin.
- Hias kue dengan krim sesuai selera.
- Kue tart sukun siap dihidangkan.

## 8. Krokot Sukun

### Bahan:

- 300 g daging buah sukun
- 100 g mentega
- 200 ml air
- 100 g tepung terigu
- 200 g daging ayam cincang
- ½ sdt lada bubuk
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir
- 4 btr telur
- 250 g tepung panir

### Cara membuat:

#### Adonan kulit

- a. Kukus buah sukun, kemudian lumatkan hingga halus.
- b. Cairkan mentega, campur dengan dengan air dan tepung terigu, lalu aduk hingga merata.
- c. Campur buah sukun yang telah dihaluskan dengan telur, aduk hingga rata.
- d. Campurkan adonan sukun dengan adonan terigu, aduk hingga kalis dan bisa dibentuk.
- e. Pulung adonan dan isi tengahnya dengan tumisan daging ayam, celupkan ke dalam putih telur, kemudian gulingkan di tepung panir.
- f. Goreng hingga kekuningan.
- g. Krokot sukun siap dihidangkan.

#### Adonan isi

1. Haluskan bawang putih, garam, dan lada.
2. Tumis dengan sedikit minyak, lalu masukkan daging ayam cincang.
3. Tambahkan gula pasir dan masak hingga matang.
4. Isian siap digunakan.



## 9. Bubur Candil Sukun

### Bahan:

- 500 g buah sukun mentah dikukus
- 250 g tepung sagu
- 500 g gula merah
- 500 ml santan
- 3 lbr daun pandan

### Cara membuat:

- a. Lumatkan buah sukun yang telah dikukus hingga halus.
- b. Tambahkan tepung sagu, lalu aduk hingga rata dan bisa dipulung.
- c. Bentuk adonan menjadi bola-bola kecil sebesar kelereng.
- d. Rebus gula merah dan daun pandan hingga mendidih, saring.
- e. Masak kembali gula merah, masukkan adonan sukun. Tambahkan sagu dan masak kembali hingga matang.
- f. Hidangkan bubur candil sukun bersama santan kental yang telah dimasak terlebih dahulu.



## 10. Cendol Sukun

### Bahan:

- ½ buah sukun mentah
- 1 bungkus agar-agar
- 100 ml air
- Air perasan daun suji secukupnya
- 1 ltr santan
- 250 g gula merah
- 1 sdt garam

### Cara membuat:

- a. Kukus sukun, kemudian hancurkan hingga menjadi pasta.
- b. Campur pasta sukun bersama agar-agar, air, perasan daun suji, dan air kapur sirih. Aduk hingga rata.
- c. Masak campuran tadi hingga matang.
- d. Masukkan adonan ke dalam cetakan cendol, tampung di dalam wadah yang berisi air es.
- e. Cendol sukun siap dihidangkan bersama kuah santan.

### Kuah santan:

- a. Masak santan, gula merah, daun pandan, dan garam hingga mendidih.
- b. Saring kuah santan.

## 11. Klepon Sukun

### Bahan:

- 350 g pasta sukun
- 100 g tepung tapioka
- 250 g gula merah
- 1 btr kelapa muda diparut
- 1 sdm pasta pandan

### Cara membuat:

- a. Kupas buah sukun dan kukus. Haluskan hingga menjadi pasta.
- b. Campur pasta sukun dengan tepung tapioka, lalu aduk hingga menjadi kalis dan dapat dipulung.
- c. Bentuk adonan menjadi bola-bola bulat, isi tengahnya dengan gula merah.
- d. Rebus adonan yang telah dibentuk hingga matang.
- e. Gulingkan klepon sukun ke dalam parutan kelapa yang telah dikukus.
- f. Klepon sukun siap dihidangkan.



## 12. Puding Sukun

### Bahan:

- 450 g sukun
- 300 ml susu cair
- 150 g gula pasir
- 4 g bubuk agar-agar

### Cara membuat:

- a. Kupas sukun, lalu potong bentuk dadu.
- b. Rebus sukun hingga matang.
- c. Panaskan susu, lalu tambahkan gula, agar-agar, dan sukun.
- d. Tuang adonan ke dalam cetakan dan biarkan hingga dingin.
- e. Puding sukun siap dihidangkan.



## B. Aneka Resep Olahan dari Tepung Sukun

### 1. Bubur Sumsum Sukun

#### Bahan I:

- 200 g tepung sukun
- 100 g tepung beras
- 3 sdt garam halus
- 16 gelas santan kental (kanil) dari 3 btr kelapa
- 3 lbr daun pandan

#### Bahan II (kinca):

- 1/2 kg gula merah
- 3 lbr daun pandan
- 5 gls air
- pewarna kue secukupnya

#### Cara membuat:

- a. Cairkan tepung sukun dan tepung beras dengan 1/2 bagian santan.
- b. Rebus sisa santan bersama daun pandan dan garam hingga mendidih.
- c. Masukkan tepung yang telah dicairkan tadi ke dalam rebusan santan mendidih.
- d. Masak hingga matang.
- e. Untuk membuat kinca, rebus semua bahan II hingga mendidih dan saring.
- f. Bubur sumsum sukun siap dihidangkan bersama kinca.



## 2. Mi Sukun

### Bahan:

- 250 g tepung terigu protein tinggi,
- 50 g tepung sukun,
- 1 sdt air ki (air yang dihasilkan dari abu merang),
- 1/4 sdt garam,
- 1/4 sdt CMC (pengikat dari pati-patian atau semacam maizena),
- 100 ml air, dan
- 6 tetes pewarna kuning muda.

### Cara membuat:

- a. Campur tepung, air ki, garam, dan CMC hingga merata.
- b. Tambahkan air yang telah ditambah pewarna, aduk, lalu gumpalkan.
- c. Giling dengan gilingan mi dari ukuran terbesar sampai ukuran no. 2 tiap ukuran gilingan 2–3 kali sampai licin.
- d. Potong-potong, lalu taburi dengan tepung tapioka agar tidak lengket.
- e. Rebus dalam air mendidih hingga matang, lalu angkat dan lumuri minyak goreng, aduk rata.
- f. Mi siap diolah.



## 3. Mi Telor Sukun

### Bahan:

- 225 g tepung terigu
- 50 g tepung sukun
- 25 g tepung kanji
- 1/2 sdt garam
- 3 btr telur ayam, kocok lepas
- 1/4 sdt air ki
- 1 sdm tepung maizena

### Cara membuat:

- a. Aduk telur, tepung terigu, tepung kanji, tepung sukun, dan garam sambil diuleni hingga tercampur (jangan sampai elastis).
- b. Giling mi dengan ukuran 1 hingga halus, pindah ke ukuran 2, giling lagi hingga halus, dan seterusnya hingga ukuran 5.
- c. Masukkan ke dalam pemotong, pilih yang ukuran kecil, lalu taburi dengan tepung maizena agar mi tidak melekat dan tidak kering.
- d. Rebus mi hingga terapung, angkat, percikkan dengan minyak goreng, aduk, lalu dinginkan.
- e. Mi siap diolah

*\*Standar untuk 500 g*

## 4. Bolu Sukun

### Bahan:

- 2 gls tepung sukun
- 8 btr telur
- 300 g gula pasir
- 2 bks vanili bubuk
- 350 g mentega, cairkan
- Ovalet secukupnya

**Cara membuat:**

- Campur telur, gula pasir, ovalet, dan vanili, kocok hingga berwarna putih.
- Masukkan tepung sukun, lalu kocok perlahan.
- Masukkan mentega cair, aduk hingga rata.
- Masukkan adonan ke dalam loyang yang telah diberi olesan mentega sebelumnya.
- Bakar di dalam oven hingga matang.
- Potong-potong bolu yang telah matang.
- Bakar lagi di dalam oven hingga kering.



## 5. Brownies Sukun

**Bahan:**

- 200 g mentega
- 200 g gula pasir
- 100 g tepung sukun
- 50 g cokelat bubuk
- 250 g cokelat blok
- 6 btr telur
- ½ sdt *baking powder*
- Kacang almon secukupnya

**Cara membuat:**

- Kocok gula dan telur hingga mengembang.
- Campur tepung sukun, cokelat bubuk, dan *baking powder*, aduk hingga rata.
- Masukkan campuran tepung ke dalam kocokan telur dan aduk hingga rata.
- Lelehkan mentega dan cokelat blok, lalu dinginkan.
- Masukkan mentega dan cokelat cair yang telah dingin ke dalam adonan, lalu aduk rata.
- Masukkan adonan ke dalam loyang yang telah diolesi mentega.
- Bakar di dalam oven hingga matang.
- Brownies sukun siap dihidangkan.



## 6. Kue Kering Sukun

### Bahan:

- 250 g tepung sukun
- 125 g tepung terigu
- 200 g mentega
- 100 g gula halus
- 2 sdm susu bubuk
- 100 g selai kacang
- 2 btr kuning telur

### Cara Membuat:

- a. Kocok mentega bersama gula halus sampai mengembang.
- b. Masukkan kuning telur dan selai kacang satu per satu, kocok sampai semuanya tercampur.
- c. Masukkan tepung sukun dan tepung terigu, aduk rata.
- d. Bentuk adonan dengan menggunakan cetakan kue, letakkan di atas loyang yang telah diolesi mentega.
- e. Olesi bagian atas kue yang telah dicetak dengan kuning telur.
- f. Panggang dengan api sedang hingga matang.



## 7. Kue Keju Sukun

### Bahan:

- 125 g tepung sukun
- 125 g tepung terigu
- 200 g mentega
- 10 g susu bubuk
- 200 g keju
- Keju parut secukupnya

### Cara membuat:

- a. Kocok mentega bersama keju yang sudah diparut hingga mengembang.
- b. Masukkan tepung sukun, susu bubuk, dan tepung terigu ke dalam kocokan mentega dan keju, aduk sampai rata.
- c. Bentuk adonan dengan cetakan kue, letakkan di atas loyang.
- d. Olesi kue dengan kuning telur dan beri taburan keju parut.
- e. Panggang dalam oven dengan api sedang hingga matang.

## 8. Kue Pai Sukun

### **Bahan:**

#### **Kulit:**

- 150 g tepung sukun
- 150 g tepung terigu
- 200 g mentega
- 50 g gula halus
- 2 sdm susu bubuk
- 25 g cokelat bubuk

#### **Isi/vla susu:**

- 40 g tepung maizena
- 300 ml susu cair
- 150 g gula pasir
- 1 btr kuning telur

### **Cara membuat:**

#### **Kulit pai:**

- a. Campur gula halus, mentega, dan tepung, aduk sampai rata.
- b. Masukkan kuning telur, aduk kembali hingga rata.
- c. Cetak adonan ke dalam cetakan kue pai.
- d. Panggang dengan api sedang sampai matang.
- e. Isi kulit pai yang telah matang dengan isian vla susu.
- f. Pai sukun siap dihidangkan.

#### **Isian/vla susu:**

- a. Masak susu cair bersama gula pasir hingga mendidih dengan api sedang.
- b. Campurkan tepung maizena dengan sedikit air agar tidak menggumpal, masukkan ke dalam susu cair, aduk perlahan.
- c. Kocok lepas kuning telur, masukkan ke dalam adonan vla sambil terus dimasak hingga tercampur rata dan kental.
- d. Masukkan isian vla ke dalam kulit pai yang sudah matang.



## 9. Panekuk Sukun

### Bahan:

- 100 g tepung sukun
- 100 g tepung terigu
- 500 ml air
- 2 btr telur
- ½ sdt garam halus
- 50 g mentega cair

### Cara membuat:

- a. Campur tepung sukun, tepung terigu, telur, dan air, aduk hingga rata, lalu saring.
- b. Tambahkan mentega cair ke dalam adonan tadi.
- c. Cetak adonan dengan menggunakan cetakan panekuk.
- d. Masak hingga matang.
- e. Sajikan panekuk dengan selai atau vla susu.



### Cara membuat:

- a. Campur tepung sukun, gula pasir, vanili, dan daun pandan serta santan. Aduk hingga rata.
- b. Masak adonan di atas api kecil sampai meletup-letup.
- c. Angkat jika telah matang dan tidak lengket di panci.
- d. Ambil selembar daun yang telah dipotong-potong dengan ukuran sedang. Letakkan adonan di atas daun, isi dengan potongan pisang, lalu bungkus dengan rapi.
- e. Ulangi langkah di atas hingga adonan habis.
- f. Kukus adonan yang telah dibungkus daun pisang tadi selama 15 menit.
- g. Angkat setelah matang dan siap dihidangkan.

## 10. Nagasari Sukun

### Bahan:

- 500 g tepung sukun
- 1.600 ml santan (dari 1 btr kelapa)
- 400 g gula pasir
- 2 bks vanili bubuk
- 2 lbr daun pandan
- 5 buah pisang raja
- Daun pisang untuk membungkus

## 11. Pukis Sukun

### Bahan:

- 500 g tepung sukun
- 250 g gula pasir
- 500 ml santan yang telah dimasak
- 3 g pengembang kue
- 1 sdm susu bubuk
- 1 sdt vanili
- 100 g mentega
- 4 btr telur ayam
- 3 sdm buah nangka yang diiris kotak-kotak
- 1 sdm sukade warna-warni
- 3 lbr keju



### Cara membuat:

- a. Aduk pengembang kue dan 3 sdm gula pasir dan biarkan selama 10 menit.
- b. Campur semua bahan, kecuali buah, mentega cair dan keju. Aduk dan uleni hingga rata.
- c. Masukkan mentega cair ke dalam adonan, uleni dan biarkan selama kira-kira 1 jam.
- d. Biarkan adonan mengembang hingga 2 kali lipat dari ukuran semula.
- e. Masukkan buah dan sukade ke dalam adonan.
- f. Olesi cetakan pukis dengan minyak sayur, lalu panaskan.
- g. Tuang adonan ke dalam cetakan. Setelah setengah matang, beri irisan keju. Tutup cetakan dan masak hingga matang.
- h. Pukis sukun siap dihidangkan.

## 12. Risoles Sukun

### Bahan:

#### Kulit

- 180 g tepung sukun
- 2 btr telur
- 250 ml susu cair
- 1 sdt garam

#### Isi:

- 1.000 g sukun yang dikupas dan dipotong dadu
- 100 g daging giling
- 2 bh wortel kupas dan dipotong dadu
- 4 tangkai daun bawang
- 4 siung bawang putih
- ½ sdt lada bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- 1 sdt garam
- 50 g gula pasir
- 50 g tepung sukun
- 100 ml susu cair
- 50 g keju
- 2 btr telur ayam
- 200 g tepung roti
- Minyak goreng secukupnya



**Cara membuat:****Kulit:**

- Campur tepung sukun, telur, susu dan garam, lalu aduk hingga merata.
- Buat kulit risoles, yaitu berupa dadar tipis dengan diameter 12 cm. Setelah masak, tata dengan memberi sobekan daun pisang di antara tumpukan dadar supaya tidak lengket satu sama lainnya.
- Ambil selembar dadar, beri sesendok isi, lalu bentuk memanjang di tepi dadar.
- Lipat dadar secara memanjang, tutup lipatan kiri dan kanan hingga membentuk risoles persegi panjang.
- Kocok telur, celupkan risoles ke dalamnya, dan kemudian digulingkan ke atas tepung roti.
- Goreng risoles hingga cokelat kekuningan.
- Risoles sukun siap dihidangkan.

**Isi:**

- Cincang bawang putih, lalu tumis hingga harum. Masukkan daging giling bersama lada, pala bubuk, garam dan gula pasir. Aduk hingga merata dan matang.
- Masukkan sukun, wortel, dan daun bawang yang telah diiris halus ke dalam tumisan. Masak hingga matang.
- Masukkan susu cair ke dalam tumisan, tambahkan tepung sukun, aduk merata hingga semua bahan masak.
- Isian siap digunakan.

### 13. Roti Tawar Putih Sukun

**Bahan:**

- 2 kg tepung terigu protein tinggi
- 400 g tepung sukun
- 30 g ragi instan
- 100 g gula pasir
- 30 g susu bubuk
- 6 g *bread improver*
- 25 g garam halus
- 1.200 ml air es
- 100 g mentega putih/margarin

**Olesan:**

- 60 ml susu tawar cair

**Cara membuat:**

- Campur tepung terigu, tepung sukun, ragi, gula pasir, susu bubuk, *bread improver*, dan garam dalam mangkuk mikser roti. Aduk rata.
- Tuang air es sedikit demi sedikit dan mentega putih/margarin. Mikser dengan kecepatan 2 selama 12 menit atau hingga terbentuk adonan yang kalis dan elastis. Pengadukan juga bisa dilakukan menggunakan tangan.
- Bulatkan adonan, fermentasikan di tempat yang hangat dan tertutup rapat selama 30 menit (10 menit jika difermentasikan di dalam lemari pengembang).
- Kempeskan adonan, lalu timbang masing-masing seberat 425 g untuk loyang ukuran 22 cm x 10 cm x 7 cm atau sesuai dengan besarnya cetakan roti tawar yang digunakan. Bulatkan kembali adonan, lalu fermentasikan lagi selama 15 menit.
- Giling dan gulung adonan menjadi bentuk bulat panjang. Letakkan di dalam loyang beroles margarin/mentega.
- Diamkan adonan selama 60 jam atau hingga adonan mengembang. Olesi permukaannya dengan susu tawar cair.
- Panggang di dalam oven bertemperatur 190°C selama 30 menit atau hingga roti matang dan berwarna kuning kecokelatan.
- Angkat roti dari oven, dinginkan. Kemas dengan kantong plastik atau kertas roti. Roti siap dipasarkan.



## C. Aneka Resep Olahan dari Buah Sukun Matang

### 1. Cake Sukun

#### Bahan:

- 150 g sukun matang yang telah dihancurkan menjadi bubur sukun
- 150 g tepung terigu
- 200 g gula pasir
- 200 g mentega cair
- 8 butir telur ayam
- 1 sdm emulsifier (TBM)

#### Cara Membuat:

- a. Campur gula, telur, dan emulsifier/TBM.
- b. Kocok adonan sampai mengembang.
- c. Tambahkan tepung terigu dan bubur sukun.
- d. Aduk sampai semua tercampur merata.
- e. Tambahkan mentega cair, aduk sampai tercampur merata.
- f. Masukkan adonan ke dalam loyang yang telah diolesi mentega.
- g. Panaskah di dalam oven sampai matang.
- h. *Cake* sukun siap dihidangkan.



## 2. Kue Lumpur Sukun

### Bahan:

- 500 g buah sukun matang
- 200 g tepung terigu
- 300 ml santan kental
- 100 g gula pasir
- ½ sdt garam halus
- 3 btr telur ayam
- 100 g mentega
- 100 g kismis

### Cara membuat:

1. Hancurkan sukun menjadi bubur.
2. Kocok gula dan telur.
3. Tambahkan santan dan garam.
4. Tambahkan terigu dan bubur sukun, aduk adonan sampai merata.
5. Tambahkan mentega cair, aduk sampai rata.
6. Tuang adonan ke dalam cetakan kue lumpur. Taburkan kismis di tengah-tengah adonan.
7. Panggang adonan sampai matang.



## 3. Talam Sukun

### Bahan I:

- 600 g buah sukun matang yang dihancurkan menjadi bubur
- 100 g tepung terigu
- 100 g gula pasir
- 100 ml air matang
- Pewarna makanan berwarna hijau secukupnya
- Daun pandan secukupnya

### Bahan II:

- 200 ml santan kental
- 40 g tepung maizena
- 1/2 sdt garam

### Cara membuat:

- a. Campur semua bahan I, aduk sampai tercampur merata.
- b. Masukkan adonan ke dalam cetakan talam yang telah diolesi minyak kelapa.
- c. Campur adonan II, aduk, dan masak hingga kental.
- d. Tuang adonan II ke atas adonan I. Hiasi permukaan talam dengan irisan daun pandan, lalu kukus hingga matang.

---

## Mi Sukun ala BPTP Jatim

Mi sukun dapat dibuat dari sukun kukus yang telah dihancurkan (pasta sukun) atau dari tepung sukun yang dicampur dengan terigu. Cara pembuatan mi yang dikembangkan Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Timur ini sangat sederhana, yaitu dengan mencampur tepung sukun/pasta sukun, terigu, telur, garam, soda kue, dan air hingga terbentuk adonan tertentu, lalu dicetak lembaran. Pencetakan lembaran menggunakan alat penggiling mi yang diulang berkali-kali hingga berbentuk lembaran yang halus.

Awal penggilingan dimulai dengan ukuran ketebalan yang besar dan makin lama makin tipis. Penggilingan lembaran terakhir disesuaikan dengan ukuran mi. Apabila ingin mi yang berdiameter kecil, ketebalan lembaran dibuat tipis. Begitu pula sebaliknya bila ingin mi yang bentuknya besar. Setelah itu, lakukan pemotongan. Mi yang sudah terbentuk bisa direbus sehingga menghasilkan mi basah.

Teknik pembuatan tepung sukun dan mi relatif mudah dan dapat dilakukan oleh industri rumah tangga yang bersifat padat karya di sentra produksi hingga industri besar dengan peralatan modern (padat modal). Agar nilai tambah dapat langsung dinikmati oleh petani produsen, perlu dikembangkan agroindustri yang layak di tingkat perdesaan sekaligus dapat membuka lapangan pekerjaan.



## Daftar Pustaka

- Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian. 2004. *Produk Olahan Berbahan Baku Aneka Tepung: Resep Hasil Lomba*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Bogor.
- Heyne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia II*. Litbang Kehutanan, Departemen Pertanian. Jakarta.
- Jachak, S.M. 2002. *Herbal Drugs as Antidiabetics: on Overview*. CRIPS.3: 9-13.
- Murdiati, dkk. 2004. *Lezat Sukun dalam Selera Tradisional dan Internasional*. Yogyakarta: Pusat Kajian Makanan Tradisional Universitas Gadjah Mada.
- Pitojo, Setijo, 1992. *Budidaya Sukun*. Kanisius. Yogyakarta.
- Prabawati, Sulusi (ed). 2008. *Aneka Resep Olahan untuk Penganekaragaman Konsumsi Pangan*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Bogor.
- Prabawati, Sulusi dan Wisnu Broto (ed). 2008. *Teknologi Pengolahan untuk Penganekaragaman Konsumsi Pangan*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Bogor.
- Prabawati, Sulusi dan Suismono. 2009 "Sukun: Bisakah Menjadi Bahan Baku Produk Pangan?" *Warta Penelitian dan Pengembangan Pertanian Vol. 31 No. 1*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Bogor.
- Sadjad, S. 2000. "Kasus Bahan Pangan Sumber Karbohidrat." *Kompas* 28 Juni 2000. Jakarta.
- Sawit, M.H. 2000. "Arah Pembangunan Pangan dan Gizi". Makalah pada Diskusi *Round Table* Peningkatan Ketahanan Pangan. Departemen Pertanian, Jakarta.
- Sutomo, Budi. 2007. *Sukses Wirausaha Roti Favorit*. Jakarta: Puspa Terampil.
- Sutomo, Budi. 2008. *Sukses Wirausaha Kue Kering*. Jakarta: Puspa Terampil.
- Widayati, E. dan Widya Damayanti. 2007. *20 Jenis Panganan dari Sukun*. Tiara Aksa. Cet II. Surabaya.

- Widowati, S., N. Richana, Suarni, P. Raharto, IGP. Sarasutha. 2001. "Studi Potensi dan Peningkatan Dayaguna Sumber Pangan Lokal untuk Penganekaragaman Pangan di Sulawesi Selatan." Laporan Hasil Penelitian. Puslitbangtan, Bogor.
- Widowati, S dan D.S. Damardjati. 2001. "Menggali Sumberdaya Pangan Lokal dalam Rangka Ketahanan Pangan." Majalah **PANGAN** No 36/X/Jan /2001. BULOG, Jakarta.
- Widowati, S. 2003. "Prospek Tepung Sukun untuk Berbagai Produk Makanan Olahan dalam Upaya Menunjang Diversifikasi Pangan." Makalah Program Pascasarjana Institut Pertanian Bogor.
- Winarno, F.G. 2000. "Potensi dan Peran Tepung-tepungan bagi Industri Pangan dan Program Perbaikan Gizi." Makalah pada Seminar Nasional Interaktif: Penganekaragaman Makanan untuk Memantapkan Ketersediaan Pangan.

[www.pustaka-deptan.go.id](http://www.pustaka-deptan.go.id)

[www.sinartani.com](http://www.sinartani.com)



Sukun merupakan salah satu primadona baru dunia pangan Indonesia. Dari buah sukun dapat dihasilkan tepung sukun yang dapat dikembangkan menjadi aneka makanan. Rasa dan jenis olahan pangan yang dapat dibuat juga sangat beragam, dari kue tradisional sampai roti.

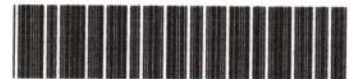
Sosok tanamannya yang rimbun menjulang juga berguna untuk penghijauan lingkungan. Tak jarang di beberapa daerah, sukun sering dijumpai di kebun belakang, halaman, bahkan pinggir-pinggir hutan. Tidak hanya itu, beberapa bagian tanaman sukun juga dapat dimanfaatkan sebagai obat.



# Aneka Olahan SUKUN

Pustaka Kementerian Pertanian

Aneka olahan sukun / ...



\*D-393-01-09-22\*

Demikianlah semua informasi per...  
disajikan lengkap dalam buku ini...  
sederhana dan ditunjang oleh foto yang mendukung akan  
memberikan gambaran cukup tentang potensi sukun. Ayo  
kita jadikan daerah kita lebih hebat dengan memanfaat-  
kan sukun!



**IAARD  
PRESS**



AGRO INOVASI

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian  
Jalan Ragunan No. 29, Pasarmingu, Jakarta 12540  
Telp.: +62 21 7806202, Faks.: +62 21 7800644

ISBN 978 979 8193 81 7



9 789798 191817