



Teknologi Pengolahan Sukun Sebagai Bahan Pangan Alternatif



Departemen Pertanian
Direktorat Jenderal Bina Pengolahan dan Pemasaran Hasil Pertanian
Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura
Jakarta, 2003

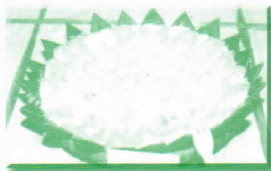


PANDUAN TEKNOLOGI PENGOLAHAN SUKUN SEBAGAI BAHAN PANGAN ALTERNATIF



28, 21, 111, 111

DEPARTEMEN PERTANIAN
DIREKTORAT JENDERAL BINA PENGOLAHAN DAN
PEMASARAN HASIL PERTANIAN
DIREKTORAT PENGOLAHAN DAN PEMASARAN HASIL HORTIKULTURA
JAKARTA, 2003



Tm Penyusun

- Jamil Musanif
- Reny Maharani
- Ernawati H.R
- Sitti Aminah
- Djati Kuntjoro
- Alfiansyah
- Suwartini



KATA PENGANTAR

Buku panduan ini diterbitkan dalam rangka mensosialisasikan teknologi pengolahan hasil-hasil pertanian di Indonesia khususnya untuk komoditas sukun sebagai bahan pangan alternatif. Dengan disebarluaskannya buku ini diharapkan masyarakat dapat lebih mengetahui tentang teknologi pengolahan komoditi sukun, dan mempunyai lebih banyak pilihan dalam rangka pengembangan usahanya di bidang agribisnis.

Kami menyampaikan penghargaan yang tinggi dan terima kasih atas kerjasama yang baik dari berbagai pihak hingga tersusunnya buku ini. Buku ini sangat terbuka untuk terus disempurnakan dan dikembangkan di masa yang akan datang. Untuk itu, kepada berbagai pihak yang berkenan memberikan saran-saran penyempurnaan lebih lanjut, kami juga menyampaikan penghargaan dan terima kasih.

Jakarta, Agustus 2003

Direktur

Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura



Dr. Nyoman Oka Tridjaja

NIP. 080 047 576



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
I. SEKILAS TENTANG SUKUN	1
II. KANDUNGAN GIZI BUAH SUKUN	5
III. TEKNOLOGI PENGOLAHAN SUKUN SEBAGAI BAHAN PANGAN	
A. Produk sukun sebagai bahan pangan olahan yang lebih lanjut.....	7
B. Pangan yang diolah langsung dari buah sukun segar.....	11
C. Pangan yang diolah dari olahan primer sukun	26
DAFTAR PUSTAKA	28





1. SEKILAS TENTANG SUKUN

Tanaman sukun terdapat di berbagai wilayah di Indonesia, dan dikenal dengan berbagai nama/sebutan, misalnya *Hatopul* [Sumatera Utara (Batak)], *Baka* atau *Bakara* [Sulawesi Selatan] *Suune* [Ambon], *Amo* [Maluku Utara], *Kamandi*, *Urknem* atau *Beitu* [Papua], sedangkan di Nusa Tenggara Timur tanaman/buah sukun juga diberikan berbagai nama tergantung daerahnya, antara lain *Karara* [Bima, Sumba dan Flores], *Susu Aek* [Rote], *Naunu* [Timor] dll.

Bahkan, tanaman sukun mempunyai beberapa nama ilmiah yang sering digunakan, yaitu *Artocarpus communis* Forst, *Artocarpus Incisa* Linn, atau *Artocarpus Altilis*. Dalam bahasa Inggris tanaman/ buah sukun disebut sebagai *Breadfruit* (buah roti). Tanaman ini termasuk dalam Famili *Urticaceae*, dari Genus *Artocarpus* (Nangka-nangkaan).

Nama lain tanaman sukun di berbagai negara yaitu : 'Ulu[Hawai'i]; Breadfruit English]; Fruit a Pain [French]; Fruta Pao, Pao de Massa [Portuguese]; Broodvrucht, Broodboom [Holland]; Pan de Ano, Pan de Palo, Topan [Venezuela]; Mazapan tanpa biji), Castana (berbiji) [Guatemala, Honduras]; Marure [Peru]; Castano de Malabar (berbiji) [Yucatan]; Panapen (tanpa biji), Pana de Pepitas (berbiji). [Puerto Rico]; Sa-ke, [Thailand]; dan Rimas (tanpa biji) [Filipina].

Sukun merupakan tanaman tahunan yang tumbuh baik pada lahan kering daratan), dengan tinggi pohon dapat mencapai 10 m atau lebih dan mempunyai cabang-cabang yang melebar ke samping dengan tajuk sekitar 5 meter. Pohon

sukun membentuk percabangan mulai dari ketinggian sekitar 1,5 meter dari tanah. Daunnya berbentuk oval panjang dengan belahan daun simetris yang ditunjang dengan tulang daun yang menyirip simetris pula. Panjang daun dapat mencapai 60 cm dan lebar 45 cm. Ujung daun meruncing, tepi daun bercangap menyirip kadang-kadang siripnya bercabang. Permukaan daun bagian atas halus dan berwarna hijau mengkilap sedang bagian bawah kasar berbulu dan berwarna kusam.

Buah sukun berbentuk bulat atau agak lonjong dengan diameter kurang lebih 25 cm. Warna kulit buah hijau muda sampai kekuning-kuningan. Ketebalan kuli antara 1-2 mm. Buah muda berkulit kasar dan buah tua berkulit halus. Daging buah berwarna putih agak krem, teksturnya kompak dan berserat halus. Rasanya agak manis dan memiliki aroma yang spesifik. Tangkai buah sekitar 5 cm. Bera buah sukun dapat mencapai 1 kg per buah.

Pembentukan buah sukun tidak didahului dengan proses pembuahan baka biji (partheno carpie), maka buah sukun tidak memiliki biji. Pada mulanya kuli memiliki permukaan yang kasar mirip duri (spina); selanjutnya kulit seolah tertarik dan terbentang sehingga berbekas seperti gambar heksagonal dengan titik di tengahnya, dan kulit menjadi halus.

Buah sukun akan menjadi tua setelah tiga bulan sejak munculnya bunga betina. Buah yang muncul awal akan menjadi tua lebih dahulu, kemudian diikuti oleh buah berikutnya. Musim panen buah sukun umumnya adalah pada bulan Januari-Februari dan pada bulan Juli-Agustus.

Tanaman sukun dapat tumbuh dan dibudidayakan pada berbagai jenis tanah mulai dari tepi pantai sampai pada lahan dengan ketinggian kurang lebih 600 m



lari permukaan laut. Sukun juga toleran terhadap curah hujan yang sedikit maupun curah hujan yang tinggi antara 80 - 100 inchi pertahun dengan kelembaban 60 - 80%, namun lebih sesuai pada daerah-daerah yang cukup banyak mendapat penyinaran matahari. Tanaman sukun tumbuh baik di tempat yang lembab panas, dengan temperatur antara 15 - 38 °C. Tanaman sukun ditanam di tanah yang subur, dalam dan drainase yang baik, tetapi beberapa varietas tanpa biji dapat tumbuh baik di tanah berpasir.

Bagian-bagian dari tanaman sukun sangat bermanfaat bagi kehidupan kita diantaranya :

1. Buahnya dapat digunakan sebagai bahan makanan. Jaman dahulu di Hawaii sukun digunakan sebagai makanan pokok. Di Madura digunakan sebagai obat sakit kuning.
2. Di Melanesia dan New Guinea bijinya disangrai atau direbus seperti chestnut.
3. Bunganya dapat di ramu sebagai obat. Bunganya dapat menyembuhkan sakit gigi dengan cara dipanggang lalu digosokkan pada gusi yang giginya sakit.
4. 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 infeksi kulit. Bubuk dari daun yang dipanggang digunakan untuk mengobati limpa yang membesar.
5. Getah tanaman digunakan untuk mengobati penyakit kulit. Getah yang ditambah air jika diminum dapat mengobati diare. Di Caribia sebagai bahan membuat

permen karet.

6. Kayu sukun tidak terlalu keras tapi kuat, elastis dan tahan rayap, digunakan sebagai bahan bangunan antara lain mebel, partisi interior, papan selanca dan peralatan rumah tangga lainnya.
7. Serat kulit kayu bagian dalam dari tanaman muda dan ranting dapat digunakan sebagai material serat pakaian. Di Malaysia digunakan sebagai mode pakaian





KANDUNGAN GIZI BUAH SUKUN

Buah sukun mengandung berbagai jenis zat gizi utama yaitu karbohidrat 25 %, protein 1,5 % dan lemak 0,3 % dari berat buah sukun. Selain itu buah sukun juga banyak mengandung unsur-unsur mineral serta vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Unsur-unsur mineral yang terkandung dalam buah sukun antara lain adalah Kalsium (Ca), Fosfor (P) dan Zat besi (Fe), sedangkan vitamin-vitamin yang menonjol antara lain adalah vitamin B1, B2 dan vitamin C. Kandungan air dalam buah sukun cukup tinggi, yaitu sekitar 69,3 %. Komposisi zat gizi buah sukun dapat dilihat pada tabel 1, dan perbandingan kandungan zat gizi utama pada sukun dengan beberapa bahan pangan lainnya disajikan pada tabel 2.

Tabel 1. Komposisi Zat Gizi Sukun per 100 g bahan

Zat Gizi	Sukun Muda	Sukun Tua	Tepung Sukun
Karbohidrat (g)	9,2	28,2	78,9
Lemak (g)	0,7	0,3	0,8
Protein (g)	2,0	1,3	3,6
Vitamin B1 (mg)	0,12	0,12	0,34
Vitamin B2 (mg)	0,06	0,05	0,17
Vitamin C (mg)	21,00	17	47,6
Kalsium (mg)	59	21	58,8
Fosfor (mg)	46	59	165,2
Zat besi (mg)	-	0,4	1,1

Tabel 2. Komposisi kandungan gizi sukun dan beberapa bahan pangan lainnya dalam 100 gram bahan.

Jenis bahan pangan	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Tepung sukun	302	3,6	0,8	78,9
Buah sukun tua	108	1,3	0,3	28,2
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	0,1	19,1

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

Berdasarkan data seperti pada tabel tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai gizi buah sukun tidak kalah dengan bahan-bahan pangan lainnya yang sering digunakan sebagai bahan pangan pokok ataupun bahan pangan pokok alternatif di Indonesia. Bahkan, dalam beberapa hal sukun tampak lebih unggul dari bahan pangan lainnya, misalnya dalam hal kandungan protein sukun lebih tinggi daripada ubikayu, dalam hal kandungan karbohidrat buah sukun mengandung lebih tinggi daripada ubi jalar ataupun kentang. Jika yang digunakan adalah tepung sukun, maka nilai gizi yang terkandung kurang lebih adalah setara dengan beras. Dengan demikian maka sukun, khususnya tepung sukun mempunyai prospek yang sangat baik sebagai bahan pangan pengganti beras



II. TEKNOLOGI PENGOLAHAN SUKUN SEBAGAI BAHAN PANGAN

Buah sukun segar tidak dapat langsung dikonsumsi sebagai pangan, melainkan perlu diolah terlebih dahulu. Pangan dari sukun dapat diolah langsung dari buah segar ataupun merupakan hasil olahan lanjutan dari produk olahan yang pertama (primer).

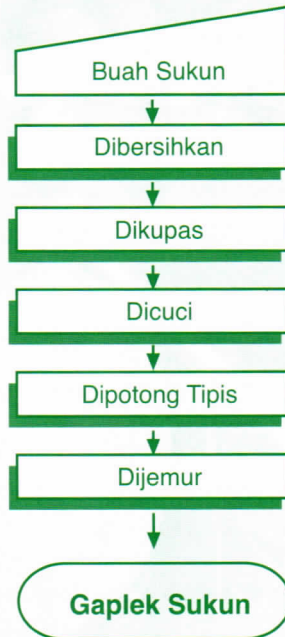
Produk pangan olahan yang merupakan hasil olahan langsung dari buah sukun segar misalnya keripik sukun, apem sukun, bolu cup sukun, getuk sukun, kroket sukun, prol sukun, dll. Sedangkan olahan sukun sebagai bahan pangan olahan lebih lanjut antara lain adalah gaplek sukun, tepung sukun, dan aci sukun. Bahan olahan primer tersebut selanjutnya dapat digunakan untuk pembuatan berbagai pangan dari sukun seperti bolu sukun, cake sukun, kukis sukun, tart sukun dll. Berikut ini disajikan beberapa resep pengolahan buah sukun.

A. Produk sukun sebagai bahan pangan olahan yang lebih lanjut

1. Gaplek sukun.

Gaplek sukun terbuat dari buah sukun tua yang telah dikupas bersih, kemudian dipotong-potong. Potongan buah sukun tersebut selanjutnya diiris tipis-tipis. Irisan buah sukun kemudian dihamparkan di atas nampan untuk dijemur di bawah terik matahari. Agar proses pengeringan gaplek sukun merata dan tidak mudah terkontaminasi oleh jamur karena lembab, maka setiap 3 jam sekali perlu dibalik. Pada saat musim kemarau, saat terik matahari benar-benar optimal penjemuran dapat dilakukan selama 3 hari. Diagram alir pembuatan gaplek sukun dapat dilihat pada gambar 1.

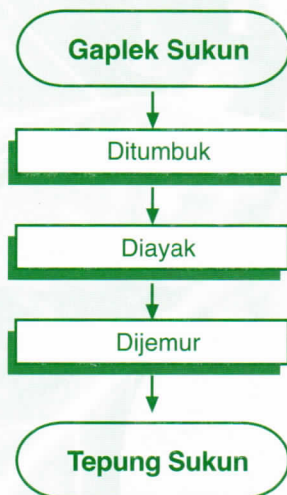
Gambar 1 : Diagram Alir Pembuatan Gaplek



2. Tepung sukun

Tepung sukun berasal dari olahan gapplek sukun. Gapplek sukun yang sudah kering ditumbuk dan diayak dengan ayakan halus. Setelah diperoleh tepung yang halus lalu dijemur sampai kering. Diagram alir pembuatan tepung suku dapat dilihat pada gambar 2.

Gambar 2 : Diagram Alir Pembuatan Tepung Sukun



3. Pati sukun

Pati sukun dibuat dari buah sukun yang sudah tua. Buah sukun dikupas bersih dan dipotong-potong lalu diparut atau diblender. Untuk melarutkan tepung dan memisahkannya dari ampas, tambahkan air ke dalam hasil parutan sukun. Penyaringan bisa dilakukan berulang kali hingga seluruh pati terlarut. Selanjutnya biarkan pati mengendap dengan memperhatikan lapisan air di bagian atasnya. Semakin jernih air berarti pengendapan semakin baik. Setelah air endapan dibuang, jemur pati di bawah terik matahari sampai kering. Pati sukun yang sudah kering dapat disimpan dalam plastik. Diagram alir pembuatan pati sukun, disajikan pada gambar 3.

Gambar 3: Diagram Alir Pembuatan Pati Sukun





B. Pangan yang diolah langsung dari buah sukun segar

1. Bregedel Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun, 2 butir telur, 2 siung bawang putih, 5 siung bawang merah, merica, pala, garam secukupnya, minyak goreng secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikupas, dicuci dan dipotong-potong
- Digoreng sampai masak dan dihaluskan
- Bawang merah diiris tipis-tipis dan digoreng
- Bumbu-bumbu lainnya dihaluskan lalu dicampur dengan sukun yang sudah dihaluskan
- Bawang merah digoreng dan telur
- Aduk sampai rata lalu dibentuk bulat-bulat.
- Panaskan minyak goreng dan gorenglah adonan tadi sampai masak.

2. Bronoreo Sukun

a. Bahan : 1 buah sukun muda, $\frac{1}{2}$ kg wortel, $1\frac{1}{2}$ ons daging ayam, 1 ikat daun singkong, 2 gelas santan kental.

b. Bumbu : Brambang, bawang, ketumbar, merica, salam, lengkuas, sere, kemiri, kunyit, garam dan gula, minyak goreng untuk tumis

c. Cara Pembuatan :

- Sukun yang muda dikupas dan dipotong-potong seperti dadu
- Wortel dikupas dan dicuci kemudian dipotong-potong seperti dadu
- Daun singkong dicuci dan direbus, lalu diiris-iris dan ditumis dengan bumbu yang telah dihaluskan dan diberi santan sedikit.

- Daging ayam dicuci dan dipotong-potong seperti dadu
- Sukun ditumis dengan bumbu yang telah dihaluskan, diberi santan sedikit dan wortel, kemudian langsung dicampur sukun dan daging ayam, lalu dimasak sampai matang.

3. Kering Sukun

- a. Bahan : 1 kg sukun, $\frac{1}{2}$ kg minyak goreng, 10 buah bawang merah, 2 buah bawang putih, 100 gram cabe merah, 3 buji asam, 2 lembar daun salam, 1 potong lengkuas, 1 potong serai.
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun dibersihkan, dipotong kecil-kecil dan tipis-tipis, kemudian direndam dalam air kapur sirih $\pm$ 15 menit, setelah itu ditiriskan dan digoreng sampai kering.
 - Bumbu diiris-iris tipis-tipis, kemudian ditumis sehingga baunya harum
 - Masukkan gula merah, garam dan air asam.
 - Masukkan sukun yang sudah digoreng dan aduk-aduk hingga tercampur merata dan angkat

4. Rendang Sukun

- a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun tua, $\frac{1}{2}$ butir kelapa, 1 ons daging, 5 biji cabe merah, 3 biji kemiri, bawang merah, bawang putih, ketumbar, jahe, kunir, salam, lengkuas dan serai secukupnya. Garam dan gula merah secukupnya. Minyak goreng secukupnya.
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun dikupas dan dicuci, diiris-iris setebal jari, kemudian digoreng sampai masak.



- Daging diiris-iris tipis-tipis.
- Bumbu-bumbu selain salam, lengkuas, dan serai, ditumbuk halus.
- Kelapa diparut untuk diambil santannya yang kental
- Panaskan sedikit minyak kelapa, lalu bumbu-bumbu ditumis sampai baunya harum.
- Masukkan daging, dan apabila dagingnya sudah masak, masukkan santan sampai mendidih dan terakhir masukkan sukun yang sudah digoreng tadi sambil diaduk-aduk sampai santannya kering.
- Kalau sudah masak segera diangkat, dan rendang sukun siap dihidangkan.

5. Sayur Lodeh Sukun

a. Bahan : Sukun, daun melinjo, pete, kelapa parut untuk diambil santannya, bawang merah, bawang putih, cabe, salam, lengkuas, gula merah, garam, dan tempe semangit sedikit.

b. Cara Pembuatan :

- Bumbu-bumbu direbus dulu sampai mendidih
- Sukun dikupas, dicuci dan diiris-iris, kemudian dimasukkan bersama dengan daun melinjo ke dalam rebusan bumbu-bumbu tersebut
- Setelah sukun menjadi lembek, masukkan santan kental dan biarkan sampai masak.
- Apabila sudah masak, angkat dan siap dihidangkan.

6. Sambal Goreng Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun yang tua, $1\frac{1}{2}$ ons udang yang sudah dikuliti, 1 buah pete, 5 siung bawang merah, 2 siung bawang putih,

1 buah tomat, 2 lembar daun salam, $\frac{1}{2}$ jari lengkuas, $\frac{1}{2}$ butir kelapa diambil santannya, 5 buah cabe merah, garam, gula merah secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikupas, dicuci dan dipotong-potong seperti dadu kecil, kemudian digoreng atau dikukus (tergantung selera).
- Bawang merah, bawang putih dan tomat diiris tipis-tipis; cabe merah dihaluskan; panaskan sedikit minyak; tumis irisan bawang merah dan bawang putih sampai harum, lalu masukkan cabe, tomat, salam, lengkuas, garam dan gula, kemudian udang dan santan dimasukkan.
- Bila sudah mendidih, masukkan sukun bersama petai yang sudah dikupas.
- Tunggu sampai agak mengering, angkat dan siap dihidangkan.

7. Apem Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun yang sudah diparut, $\frac{1}{4}$ kg gula pasir, 2 butir telur, 2 bungkus panili, 1 sendok teh ragi kue, garam secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- ragi kue dicampur dengan air hangat sedikit dan biarkan sampai hancur
- parutan sukun dicampur dengan gula, telur, vanili, garam dan larutan gist,
- aduk sampai rata dan biarkan selama 1 jam supaya mengembang,
- lalu masukkan ke dalam loyang dan kukus sampai matang $\pm \frac{1}{2}$ jam.

8. Bolu Cup

a. Bahan : 3 butir telur ayam, 200 g sukun, 100 g gula pasir, 100 g mentega



dicairkan, 50 g sukade, $\frac{1}{2}$ sendok teh ovalet dan 2 bungkus panili.

b. Cara Pembuatan :

- sukun dibersihkan, dipotong-potong, dikukus samapi masak, lalu ditumbuk.
- telur, gula, ovalet, vanili dikocok sampai mengembang lalu mentega dan sukun dimasukkan sedikit demi sedikit hingga campur.
- adonan dicetak dalam loyang, diatasnya ditaburi sukade dan panggang sampai matang.

9. Cimplung Sukun

a. Bahan : sukun dan nira.

b. Cara Pembuatan :

- sukun dikupas dan diiris (1 buah sukun menjadi 8 iris),
- nira direbus sampai mendidih dan irisan sukun dimasukkan ke dalam nira selama 15 menit lalu angkat.

10. Cake Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{4}$ kg sukun kukus, 300 g gula pasir, 100 g tepung terigu, 5 butir telur, $\frac{1}{4}$ kg mentega, dan misis secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- gula pasir dan telur kocok sampai mengembang, masukkan sukun kukus yang sudah dihaluskan dan tepung terigu.
- Masukkan mentega cair, lalu masukkan ke dalam loyang yang telah diolesi mentega dan dioven sampai matang.
- Setelah matang diangkat dan setelah dingin taburi misis di atasnya lalu

siap dihidangkan.

11. Donat Sukun

a. Bahan : 1 buah sukun, 150 g gula pasir, $\frac{1}{4}$ kg tepung terigu, 1 butir telur, 100 g mentega, misis dan minyak goreng secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- sukun dikupas, dicuci, dan dikukus sampai matang lalu haluskan
- sukun tersebut dicampur dengan telur, gula, mentega, tepung terigu dan aduk sampai tidak lengket,
- bentuk adonan menjadi donat dan goreng sampai berwarna kecoklatan dan tiriskan
- setelah dingin oleskan mentega, taburi gula halus dan misis.

12. Dodol Sukun

a. Bahan : 1 buah sukun, 2 buah kelapa, 1 kg gula pasir, 1 sendok makan prambus dan 1 bungkus pewarna.

b. Cara Pembuatan :

- sukun dan kelapa dikupas, dicuci, dan diparut, lalu dikukus sampai masak,
- Campur dengan gula pasir, diberi zat pewarna dan prambus, lalu dijenang dalam wajan sampai masak.
- Dinginkan dan bentuk sesuai selera.

13. Getuk Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun yang tua, $\frac{1}{2}$ ons gula pasir, $\frac{1}{2}$ butir kelapa muda diparut, garam secukupnya, panili secukupnya, dan zat pewarna secukupnya.



b. Cara Pembuatan :

- Sukun yang telah dikukus digiling, dicampur dengan gula, garam panili dan sebagian kelapa.
- Aduk hingga tercampur, dibagi menjadi beberapa bagian dan diberi pewarna.
- Bentuk menurut selera dan hidangkan dengan kelapa parut.

14. Krokot

a. Bahan : 1 butir sukun, 3 butir telur, 2 sendok terigu, 1 ons mentega, $\frac{1}{4}$ kg minyak goreng, 1 sendok teh merica, 2 siung bawang putih, 3 ons tepung roti.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikukus lalu dihaluskan.
- Merica, bawang dan garam dihaluskan lalu diaduk menjadi satu.
- Terigu diberi air sedikit dan dicampurkan.
- Lalu bubuhi telur satu butir dan diaduk sampai rata.
- Dua butir telur diaduk, setelah itu sukun yang sudah halus tadi dibentuk dan dalamnya diberi ragout.
- Adonan tersebut dibentuk dicelupkan dalam kocokan telur lebih dulu.
- Lalu digulingkan pada tepung roti dan langsung digoreng sampai masak.

15. Kolak Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun tua, $1\frac{1}{2}$ ons gula merah, 3 lembar daun pandan dipotong-potong, 1 butir kelapa muda, 2 gelas air dan garam secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikupas, dicuci bersih dan dipotong-potong.

- Kelapa muda diparut memanjang
- Semua bahan dicampur dalam panci, kemudian direbus sambil diaduk aduk hingga masak.
- Tunggu sampai airnya tinggal sedikit.
- Setelah masak diangkat dan siap dihidangkan

16. Klepon Sukun

- a. Bahan : 1 buah sukun yang tua, 1 butir kelapa muda, $\frac{1}{4}$ kg gula merah, $\frac{1}{4}$ kg tepung tapioka, panili secukupnya, pewarna secukupnya.
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun dikupas, dicuci bersih dan dikukus.
 - Setelah masak diangkat, didinginkan lalu ditumbuk sampai halus kemudian dicampur dengan tepung tapioka.
 - Buat bola-bola kecil dari adonan tadi dengan diberi gula sisir di dalamnya.
 - Didihkan air dan masukkan bola-bola tadi direbus sampai masak.
 - Kelapa diparut dan bola yang sudah masak tadi digulingkan pada parutan kelapa tersebut dan siap dihidangkan.

17. Legit Sukun

- a. Bahan : $\frac{1}{4}$ buah sukun tua, $\frac{1}{4}$ butir kelapa, 3 lembar daun salam, 5 lembar daun suji, $\frac{1}{4}$ sendok makan garam.
- b. Cara Pembuatan :
 - Buah sukun dikupas dan dipotong-potong bentuk persegi, dicuci bersih, kemudian direbus bersama santan, daun salam dan garam sampai lunak dan kental.
 - Dalam keadaan hangat disiram dengan santan matang (kanil) dan



diberi sedikit gula pasir.

- Legit sukun telah siap dihidangkan.

18. Lapis Sukun

- a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun, 1 ons gula pasir, $\frac{1}{4}$ butir kelapa, garam, panili, pewarna secukupnya.
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun dikupas dan dicuci bersih lalu diparut
 - Kelapa diambil santannya $\pm 3 \frac{1}{2}$ gelas. Santan dan parutan sukun ditambah gula dan garam kemudian dicampur dan diaduk sampai merata.
 - Setelah adonan tersebut merata dibagi dua dan diberi pewarna menurut selera, jangan lupa diberi panili.
 - Lalu dikukus berselang-seling sampai adonan habis.
 - Setelah masak dan dingin, lapis sukun dihidangkan dengan parutan kelapa.

19. Nastart Sukun

- a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun kukus yang tua, 1 ons mentega, 3 butir kuning telur, 1 ons terigu, 3 sendok makan tepung maizena, 2 sendok makan gula halus, 1 bungkus panili dan selai secukupnya.
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun dikukus dihaluskan.
 - Telur, gula dan mentega dikocok, kemudian campurkan sukun yang sudah dihaluskan tadi dan diaduk.
 - Ambil selai secukupnya, masukkan di bagian dalam sebelum dibentuk

menurut selera.

- Setelah itu dioles dengan kuning telur, kemudian tempatkan pada loyang yang telah diolesi mentega, kemudian dipanggang hingga agak kecoklat-coklatan.

20. Pastel Sukun

a. Bahan : 1 buah sukun tua, 1 ons wortel, 1 ons kentang, 1 ons daging ayam, 2 butir telur ayam, 2 helai daun bawang, 2 siung bawang merah, 2 siung bawang putih, $\frac{1}{2}$ ons terigu, lada, pala, garam dan bumbu masak secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- Buah sukun dikupas dan dicuci sampai bersih, kemudian dikukus sampai matang.
- Sukun kukus dihaluskan dan diberi bumbu 1 siung bawang putih, garam, telur ayam dan bumbu masak.
- Aduk sampai rata.

c. Untuk isi :

- Wortel, kentang, daun bawang dan daging ayam dipotong-potong kecil
- Bumbu-bumbu : 2 siung bawang merah, 1 siung bawang putih, lada dan pala dihaluskan.
- Bumbu-bumbu tersebut ditumis; wortel, kentang, daun bawang, dan daging ayam masukkan dan diberi garam dan bumbu masak.
- Cairkan tepung terigu, kemudian masukkan sambil diaduk-aduk sampai terigunya matang, setelah matang baru diangkat.
- Ambil sukun halus, digilas tipis-tipis ± 1 cm, kemuain dicetak dengan



mulut gelas agar ukuran pastel sama besar.

- Adonan diisi ragout, kemudian dibentuk
- Selanjutnya digoreng pada minyak panas dan bila sudah berwarna kuning kecoklatan diangkat.
- Pastel sukun telah siap dihidangkan dengan cabe rawit.

21. Prol Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg sukun, 2 ons gula pasir, $\frac{1}{4}$ kg mentega, 1 ons tepung terigu, $\frac{1}{4}$ kg telur.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikukus lalu dihaluskan
- Gula dan mentega dicampur dan dikocok sampai putih, lalu telur dimasukkan dan dikocok lagi.
- Terigu dimasukkan sedikit demi sedikit, kemudian sukun dicampur sampai rata dan ditaruh pada loyang yang sudah diolesi mentega dan dimasak (dipan) sampai matang.

22. Puding Sukun

a. Bahan : $\frac{1}{2}$ kg buah sukun, 1 butir kelapa, $\frac{1}{2}$ kg gula, 2 butir telur, 2 bungkus agar-agar.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikukus dan dilumatkan dengan santan 2 gelas
- Telur dikocok dan dicampur menjadi satu
- Air pandan diambil sarinya
- Agar-agar dimasak dengan 2 gelas air, garam, gula dan sari pandan direbus sampai mendidih.

24. Sriping Sukun

a. Bahan : 1 buah sukun yang tua, 1 sendok kapur sirih, 1 sendok garam dan minyak kelapa secukupnya.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikupas, dicuci bersih, lalu diiris tipis-tipis kemudian direndam dengan air kapur sirih dan garam selama 15 menit. Kemudian diangkat dan tiriskan.
- Panaskan minyak dalam wajan, masukkan irisan sukun tersebut dan goreng sampai kering berwarna kekuning-kuningan.

25. Tape Sukun

a. Bahan : 1 buah sukun, 3 buah ragi tape

b. Cara Pembuatan :

- Sukun dikupas lalu dipotong-potong dan dicuci bersih, kemudian dikukus hingga masak.
- Setelah didinginkan diberi ragi yang sudah dihaluskan.
- Cara memberikan ragi tipis-tipis saja tetapi rata.

26. Wajik Sukun

a. Bahan : 1 kg sukun yang sudah diparut, 2 butir kelapa muda diparut, 1 kg gula halus, $\frac{1}{2}$ kg tepung ketan, 3 ples panili, garam, sumba, daun pandan, 1 lembar kertas roti.

b. Cara Pembuatan :

- Sukun, kelapa, gula halus, tepung ketan, panili, garam, daun pandan diaduk jadi satu sampai tercampur.
- Dibagi tiga bagian untuk diberi warna



24. Sriping Sukun

- a. Bahan : 1 buah sukun yang tua, 1 sendok kapur sirih, 1 sendok garam dan minyak kelapa secukupnya.
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun dikupas, dicuci bersih, lalu diiris tipis-tipis kemudian direndam dengan air kapur sirih dan garam selama 15 menit. Kemudian diangkat dan tiriskan.
 - Panaskan minyak dalam wajan, masukkan irisan sukun tersebut dan goreng sampai kering berwarna kekuning-kuningan.

25. Tape Sukun

- a. Bahan : 1 buah sukun, 3 buah ragi tape
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun dikupas lalu dipotong-potong dan dicuci bersih, kemudian dikukus hingga masak.
 - Setelah didinginkan diberi ragi yang sudah dihaluskan.
 - Cara memberikan ragi tipis-tipis saja tetapi rata.

26. Wajik Sukun

- a. Bahan : 1 kg sukun yang sudah diparut, 2 butir kelapa muda diparut, 1 kg gula halus, $\frac{1}{2}$ kg tepung ketan, 3 ples panili, garam, sumba, daun pandan, 1 lembar kertas roti.
- b. Cara Pembuatan :
 - Sukun, kelapa, gula halus, tepung ketan, panili, garam, daun pandan diaduk jadi satu sampai tercampur.
 - Dibagi tiga bagian untuk diberi warna

- Masing-masing bagian dipanggang di atas api $\pm$ 1 jam.
- Bungkus dengan kertas roti atau kertas minyak.

C. Pangan yang diolah dari produk olahan primer sukun

1. Bolu Sukun

- a. Bahan : 1 gelas tepung sukun, 4 butir telur, $1\frac{1}{2}$ ons gula, 1 bungkus panili, $1\frac{1}{2}$ ons mentega cair.
- b. Cara Pembuatan :
 - Telur, gula, ovalet, panili dicampur lalu dikocok sampai warnanya putih
 - Tepung sukun dimasukkan dalam kocokan yang pertama, lalu dikocok lagi dengan pelan-pelan dan diberi mentega dan diaduk sampai rata.
 - Setelah itu, dimasukkan ke dalam loyang yang sudah diolesi mentega lalu dibakar sampai matang.
 - Setelah matang dipotong-potong lalu dibakar sampai kering.

2. Bubur Sumsum

- a. Bahan I : 200 gr tepung sukun, 100 gr tepung beras, 3 sendok garam halus, $\pm$ 16 gelas belimbing santan kental (kanil) dari 3 butir kelapa, 3 lembar daun pandan.
- b. Bahan II (Kinco) : $1\frac{1}{2}$ kg gula merah, 3 lembar daun pandan, 5 gelas air, pewarna kue.

c. Cara Pembuatan :

- Tepung sukun dan tepung beras dicairkan dengan $\frac{1}{3}$ 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)

d. Cara membuat kinco : Gula, air dan daun pandan dimasak sampai mendidih lalu disaring.

3. Cake Sukun

a. Bahan Cake : 4 butir telur, 1½ ons gula pasir, 1½ ons pati sukun, ½ ons mentega, 1 bungkus panili, 1 sendok teh ovalet.

b. Bahan Cream : 1½ ons mentega, 1 ons mentega putih, 1½ ons gula halus, 1 bungkus panili.

c. Cara Pembuatan :

- Gula, ovalet, dan telur dikocok hingga mengembang; tambahkan panili dan kocok lagi
- Setelah itu tepung pati sukun dan mentega yang dicairkan dimasukkan.
- Tuangkan dalam loyang yang sudah diolesi mentega dan ditaburi tepung. Lalu dipanggang
- Cream : mentega dan mentega putih dikocok bersama gula halus dan panili hingga lembut.
- Setelah cake dingin betul, cream baru dioleskan (dihiaskan) menurut selera.

4. Kukis Sukun

a. Bahan : 3 butir telur, 225 gr mentega, 2½ ons tepung sukun, 1½ ons tepung terigu, 150 gr gula pasir, 2 ons kacang cincang dan gula, sedikit panili.

b. Cara Pembuatan :

- Telur, gula, mentega dikocok sebentar, masukkan tepung sukun dan

tepung terigu berikut panili dan aduk hingga rata, kemudian digiling dan dicetak.

- Sisa putih telur diberi garam, setelah kue dicetak dicelupkan pada kocokan telur, kemudian dilengketkan pada kacang cincang
- Bakar pada loyang yang sebelumnya dipoles mentega.

5. Kue Lapis Kukus Sukun

a. Bahan : 5 butir telur, 225 gr gula pasir, 175 gr tepung sukun sudah diayak, 125 gr mentega dicairkan, $\frac{1}{2}$ sendok teh esens mocca, $\frac{1}{2}$ sendok teh esens panili, $\frac{1}{2}$ sendok teh esens garam, 1 sendok the TBM, $\frac{1}{2}$ sendok the VX, pewarna menurut selera (merah, hijau, mocca pasta atau coklat bubuk).

b. Cara Pembuatan :

- Telur, gula, garam, TBM + VX dikocok sampai putih
- Tambahkan terigu dan panili dan aduk sampai rata, masukkan mentega cair.
- Adonan dibagi menjadi tiga bagian :
 - 1) beri esens strobery dan pewarna merah
 - 2) beri pandan dan pewarna hijau
 - 3) beri mocca dan molla pasta atau coklat bubuk
- Oleskan mentega pada loyang yang telah disediakan dan taburi tepung
- Masukkan adonan merah dan kukus setengah masak
- Adonan hijau kukus setengah masak, kemudian adonan coklat
- Kukus ulang $\pm$ 15 menit.

6. Pastel Basah Tepung Sukun



a. Bahan : 3 ons tepung sukun, $\frac{1}{2}$ ons tepung kanji, $1\frac{1}{2}$ ons tepung terigu, 2 butir telur ayam, 1 ons mentega.

b. Cara Pembuatan :

- Semua bahan diaduk menjadi satu, setelah dapat dipulung dibentuk pastel dan diisi ragu, kemudian digoreng.
- Dimakan dengan lombok rawit.

7. Fresh Role Cake

a. Bahan : 6 butir telur ayam, 1 ons gula pasir, 50 gr tepung sukun, 1 ons mentega, 1 sendok teh panili, 1 sendok makan ovalet, 1 sendok makan maizena, 1 sendok makan air, 3 putih telur (mentega dicairkan).

b. Cara Pembuatan :

- 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. Roti Tart Tepung Sukun

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

b. Cara Pembuatan :

- 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

Harini M. Sangat, Ervizal A. M. Zuhud, dan Ellyn K. Damayanti, 2000 Kamus Penyakit dan Tumbuhan Obat Indonesia (Etnofitomedika I) Yayasan Obor Indonesia, Jakarta.

Setijo P., Ir. 1992. *Budidaya Sukun*. Kanisius. Yogyakarta

Widayati, E. dan Widya Damayanti. 2000. *20 Jenis Panganan dari Sukun* Trubus Agrisarana. Surabaya.

Artocarpus communis.

<http://www.medicine.atyourfeet.com/artocarpuscommunis.html>

Tropilab inc., exporter & wholesaler of medicinal plants, herbs & tropical seeds

<http://www.tropilab.com/breadfruit.html>

<http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/breadfruit.html#Other%20Use>

<http://www.hawaii-nation.org/canoe/ulu.html>

Departemen Pertanian



Teknologi Pengolahan Sukun Sebagai Bahan Pangan Alternati

Departemen Pertanian
Direktorat Jenderal Bina Pengolahan dan
Pemasaran Hasil Pertanian
Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultur
Jakarta, 2005