DEPARTEMEN PERTANIAN
liptan
Lembar Informasi Pertanian

BITHILO dari Ubi Jalar Ungu

Oktober, 2008 Agdex : 174/74

Ubijalar merupakan bahan pangan lokal sumber karbohidrat berdasarkan warna umbinya dapat dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu ubijalar putih, kuning, merah/jingga dan ungu. Selama ini, pemanfaatan ubijalar ungu masih terbatas pada makanan tradisional yang belum banyak diversifikasi. Terbatasnya pemanfaatan ubijalar ungu antara lain disebabkan oleh kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok sumber karbohidrat serta terigu dalam bentuk roti, biscuit dan mie. Salah satu bentuk diversifikasi olahan ubijalar ungu adalah **bithilo** merupakan suatu bentuk camilan bergizi dan lezat dengan rendemen bithilo kering 56,5 %..

Keunggulan Ubijalar Ungu

Ubijalar ungu merupakan bahan pangan sumber energi dalam bentuk gula dan karbohidrat, mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh antara lain kalsium dan zat besi, vitamin A dan C. Ubijalar ungu juga banyak mengandung serat pangan sehingga dengan mengkonsumsi ubijalar misalnya dapat mengurangi penyakit pencernaan seperti kanker usus dan lever.

Ubijalar ungu mengandung antosianin yang merupakan zat warna pada tanaman. Kandungan antosianin dalam ubijalar ungu berkisar antara 14,68 210,00 mg/100 g bahan. Besar kandungan antosianin dalam ubijalar ungu tergantung pada intensitas warna ungu pada ubi ungu, makin ungu warna ubi maka kandungan antosianin makin tinggi. Antosianin merupakan antioksidan alami yang dapat mencegah penyakit kanker, jantung, tekanan darah tinggi, katarak dan dapat menghaluskan kulit. Konsumsi antosianin yang diperbolehkan per hari menurut ADI (*Acceptable Daily Intake*) sebesar 0 - 0,25 mg/kg berat badan, apabila konsumsinya berlebihan dapat menyebabkan keracunan.

Bagaimana membuat bithilo ?

Pembuatan bithilo sangat mudah dan menggunakan peralatan dan bahan sederhana yang dapat diperoleh di pedesaan. Untuk membuat 10 kg ubi jalar ungu menjadi bithilo diperlukan alat dan bahan sebagai berikut:

Alat:

- Baskom
- Pisau
- Pemarut
- Pencetak bithilo
- Dandang/*soblok*
- Kompor.

Bahan:

- Ubijalar ungu : 5 kg
- Pati singkong : 2 kg
- Bawang putih : 1,5 ons
- Garam secukupnya

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Yogyakarta
Karangsari, Wedomartani, Ngemplak, Sleman-Yogyakarta, Telp. : (0274) 884662, Fax. : (0274) 562935
www.yogya.litbang.deptan.go.id, e-mail: bptp-diy@litbang.deptan.go.id

FEATI
FARMER EMPOWERMENT THROUGH AGRICULTURAL TECHNOLOGY & INFORMATION

Cara pembuatan bithilo sebagai berikut:

- Kupas 5 kg ubi jalar ungu, dicuci hingga bersih kemudian diparut
- Tambahkan 2 kg pati singkong dan 1,5 ons bawang putih yang telah dihaluskan
- Bahan-bahan tersebut dicampur hingga menjadi adonan yang kalis.
- Cetak adonan tersebut dengan cetakan bithilo
- Lakukan pengukusan selama 10 menit.
- Keringkan dengan cara menjemur sampai kering

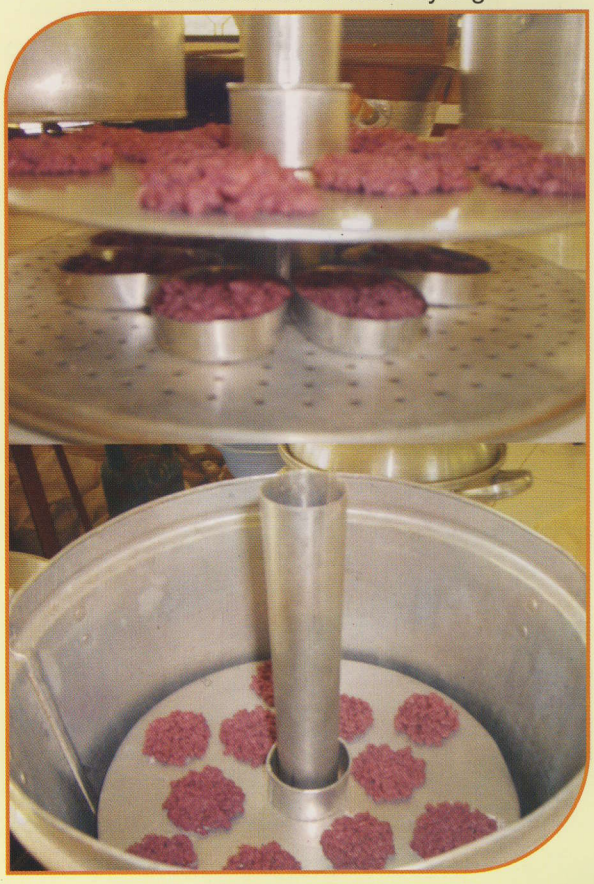
Ubi Jalar Ungu

Umbi dikupas, dicuci, diparut, selanjutnya ditambah pati singkong dan bawang putih

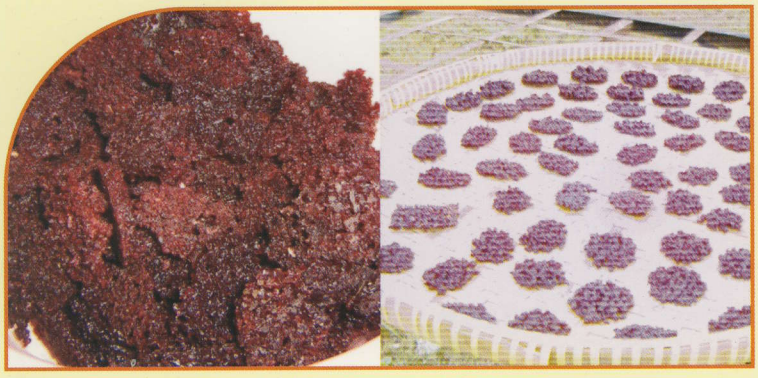
Adonan menjadi Kalis

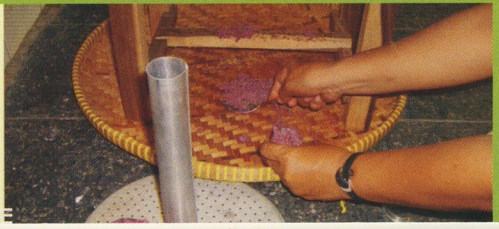
Adonan dicetak dengan cetakan bithilo

Bithilo diletakkan di atas loyang



Pengukusan



Bithilo Kering

Penjemuran