



**KEMENTERIAN PERTANIAN
BADAN PENYULUHAN DAN PENGEMBANGAN SDM**

BAHAN AJAR

Oleh:
Risna Ardhayanti, STP, M.Si
Widyaiswara BBPP Batangkaluku

PEMBUATAN MIE SEHAT



BALAI BESAR PELATIHAN PERTANIAN (BBPP) BATANGKALUKU

Sungguminasa Kab. Gowa – Sulawesi Selatan

2020

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	
A. Pendahuluan	1
B. Deskripsi Singkat	1
C. Tujuan Pembelajaran.....	1
BAB II MEMBUAT MIE SEHAT ANEKA WARNA	
A. Prinsip Pembuatan Mie Sehat Aneka Warna	3
B. Penyiapan Alat dan Bahan.....	4
C. Pembuatan Mie Wortel.....	6
D. Pembuatan Mie Bayam Merah.....	7
E. Pembuatan Mie Sawi.....	8
DAFTAR PUSTAKA.....	10

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENDAHULUAN

Saat ini mie telah menjadi salah satu pangan alternatif pengganti nasi. Kehadirannya sangat diterima oleh seluruh masyarakat. Bahkan akhir-akhir ini, konsumsi mie semakin meningkat. Hal ini didukung oleh sifatnya yang praktis, mudah dihidangkan dan rasanya yang enak serta beragam. Jika mengkonsumsi mie

Penggemar mi tidak hanya terbatas pada orang dewasa, anak-anak pun menyukainya. Namun ada kekhawatiran jika mengkonsumsi mie yang beredar dipasaran secara terus menerus. Salah satu penyebabnya adalah seringnya ditambahkan bahan pengawet berlebihan, bahkan menggunakan formalin agar mie lebih kenyal dan tahan lama. Padahal formalin bukan merupakan bahan tambahan pangan, yang sangat berbahaya bagi kesehatan.

Selain itu, kandungan terbesar mie adalah karbohidrat. Untuk itu bisa diperkaya dengan bahan lain yang kaya akan vitamin dan mineral seperti wortel, sawi, bayam, umbi bit, sehingga nilai gizi meningkat dan warna lebih menarik.

B. DESKRIPSI SINGKAT

Bahan ajar Pembuatan mie sehat aneka warna ini berisi tentang pengolahan komposisi bahan, peralatan dan langkah-langkah dalam pembuatan mie sehat aneka warna. Bahan ini juga dilengkapi dengan gambar-gambar yang dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pembuatan mie sehat aneka warna.

Bahan ajar ini disajikan melalui pendekatan orang dewasa dengan menggunakan metode ceramah (penjelasan), tanya jawab, diskusi, demonstrasi dan praktek.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mengikuti proses pembelajaran, diharapkan peserta dapat membuat mie sehat aneka warna sesuai prosedur.

2. Tujuan Pembelajaran Khusus

- a. Peserta dapat menjelaskan bahan dan peralatan yang diperlukan dalam pembuatan mie sehat aneka warna.

- b. Peserta dapat membuat mie sehat (mie wortel, bayam merah dan sawi) sesuai prosedur.

BAB III

MEMBUAT MIE SEHAT ANEKA WARNA

Saat ini mie digunakan sebagai salah satu pangan alternatif pengganti nasi. Kehadirannya sangat diterima oleh seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Mie merupakan salahsatu jenis masakan yang sangat populer di Asia, khususnya di Asia Timur dan Asia Tenggara. Menurut catatan sejarah, mie dibuat pertama kali di daratan China sekitar 2000 tahun yang lalu pada masa pemerintahan dinasti Tan. Dari China, mie berkembang dan menyebar ke seluruh dunia termasuk ke Indonesia.

Saat ini, konsumsi mie semakin meningkat karena sifat penggunaannya yang praktik, mudah dan rasanya enak. Kandungan gizi utama dari mie adalah karbohidrat, padahal tubuh memerlukan kandungan gizi lainnya untuk pertumbuhan. Dengan demikian, perlu adanya mie yang bisa mengatasi kekurangan tersebut yaitu dengan diperkaya dengan bahan lain yang kaya akan vitamin dan mineral seperti wortel, sawi, bayam, umbi bit, sehingga nilai gizi meningkat dan warna lebih menarik.



Gambar 1. Mie sehat warna warni

A. PRINSIP PEMBUATAN MIE SEHAT ANEKA WARNA

Ada beberapa tahapan pembuatan mie yang perlu diperhatikan agar kandungan gizi dalam mie tetap ada.

1. Pencampuran dan pengadukan

Tujuan pengadukan adalah mencampur rata sari sayuran dan bahan-bahan lainnya hingga membentuk adonan yang seragam atau homogen dan agak pera. Waktu

pengadukan berkisar 15 sampai dengan 20 menit. Ciri adonan yang baik adalah agak pera, tidak menggumpal dan tidak kering serta berwarna merata.

2. Tahapan pembentukan lembaran

Adonan mie yang telah terbentuk dimasukkan ke dalam alat pembuat lembaran secara bertahap. Awalnya, lembaran yang terbentuk berupa lempengan tebal. Penggilangan dilakukan beberapa kali sampai diperoleh lembaran agak tebal yang kalis. Alat pembentuk lembaran kemudian diatur hingga diperoleh lembaran yang lebih tipis, lalu di ditaburi tepung terigu / tapioka. Lembaran mie yang terbentuk sebaiknya tidak sobek, permukaan halus dan merata serta terjaga dari kotoran.

3. Pemotongan lembaran mie

Lembaran mie yang ditaburi tapioka dimasukkan ke dalam alat pemotong mie. Lembaran mie dimasukkan ke dalam alat pemotong mie hingga dan alat diputar sampai lembaran mie terpotong habis. Potongan mie ditaburi tepung tapioka dan siap untuk dimasak atau disimpan.

4. Perebusan / pengukusan

Setelah dipotong, mie siap dimasak dengan cara direbus. Agar potongan mie tidak lengket satu sama lain, air perebus ditambahkan minyak goreng. Mie dimasukkan ke dalam air yang mendidih dengan api besar dan direbus selama 2 menit sambil diaduk. Perebusan yang terlalu lama akan menghilangkan nutrisinya dan menjadi mie lunak dan mudah patah.

Mie dapat pula dikukus hingga matang, dengan cara memberi alas daun pisang yang diolesi minyak goreng pada panci pengukus. Mie yang telah dikukus, dipisah-pisahkan agar tidak lengket satu sama lain. Jika tidak langsung dikonsumsi, mie dapat dijemur / dikeringkan agar tdk ditumbuhi jamur saat disimpan.

5. Pendinginan / pencucian

Pendinginan atau pencucian dengan air mengalir dilakukan pada mie basah setelah direbus. Tujuan pendinginan atau pencucian adalah mencegah mie lewat masak, mencegah mie lengket satu dan lainnya. Setelah ditiriskan, mie siap dipasarkan.

B. PENYIAPAN ALAT DAN BAHAN

Sebelum melakukan produksi, peralatan dan bahan yang akan digunakan dalam proses produksi harus dipersiapkan terlebih dahulu. Peralatan dan bahan yang dipersiapkan disesuaikan dengan kapasitas produksi.

Bahan utama pembuatan mie adalah tepung terigu, yang dapat yang disubstitusi pemakaiannya dengan tepung mocaf, tepung jagung atau tepung ubi jalar. Untuk

menambah kandungan gizi dan sebagai pewarna alami sehingga mie menjadi lebih menarik, ditambahkan sari sayuran seperti wortel yang memberi warna orange pada mie, sawi dan bayam hijau memberi warna merah pada mie, bayam merah yang memberi warna pink pada mie, ubi jalar ungu yang memberi warna ungu pada mie. Sebelum digunakan, sayuran ini dihaluskan dengan cara diblender dengan air untuk memperoleh sari sayuran, sedangkan untuk ubi, dikukus terlebih dahulu, lalu dihaluskan dan dicampur pada adonan tepung.

Pemakaian telur berfungsi menambah rasa dan gizi pada mie, memberi warna kuning pada mie, menambah kualitas gluten pada terigu serta meningkatkan kelembutan mie. Pemakaian minimal telur adalah 3-10 % dari berat tepung. Garam Dapur memberi cita rasa gurih pada mie, memperkuat tekstur, menghambat enzim protease dan amylase sehingga tidak lengket dan tidak mengembang berlebihan, menghambat proses tumbuhnya jamur. Minyak goreng digunakan untuk memperhalus tekstur dan mencegah perlengketan antar potongan mie

Terdapat beberapa garam alkali yang biasa digunakan dalam pembuatan mie, antara lain natrium karbonat (soda kue), sodium karbonat (soda abu), sodium tripolipospat dan air abu. Fungsi penambahan garam alkali adalah membuat mie lebih kenyal dan lentur, sehingga tidak mudah putus. Pemakaian garam alkali 1% dari total pemakaian tepung.

Dapat pula digunakan CMC (Carboxy Metil Cellulose) sebagai bahan stabilizer, merupakan pengikat pati-patian, sehingga mie menjadi elastis dan tidak mudah menjadi bubur. Pemakaian CMC maksimal 1 % dari total pemakaian tepung.

Sedangkan peralatan yang dibutuhkan adalah:

- Timbangan
Digunakan untuk menimbang bahan baku dan bahan tambahan yang akan digunakan pada proses pembuatan mie mocaf
- Alat pencetak mie
Digunakan untuk mencetak mie menjadi lembaran-lembaran mie
- Blender
Untuk membuat sari sayuran
- Baskom
Digunakan untuk wadah mencampur dan mengaduk bahan
- Panci
Digunakan pada saat merebus mie
- Panci pengukus

Digunakan pada proses pengukusan mie

- Kompor
Sumber energi yang digunakan pada pemasakan / pengukusan mie
- Baskom peniris
Untuk digunakan untuk meniriskan mie yang telah direbus.

C. PEMBUATAN MIE WORTEL



Gambar 1. Mie wortel

Adapun komposisi bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan mie wortel adalah:

- Tepung Protein Tinggi 300 gram
- Wortel 75 gram
- Air 125 ml
- Telur 1 butir
- Garam 1 sdm
- Air ki 1 sdt / soda kue 5 gram
- Tepung tapioka/terigu untuk taburan

Tahapan pembuatan Mie wortel adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
2. Menimbang semua bahan yang akan digunakan
3. Potong kasar wortel (buang hati wortel), masukkan ke blender, tambahkan air, blender hingga halus, saring
4. Campur sari wortel, telur, garam, soda kue/air ki, lalu aduk rata
5. Masukkan kedalam tepung terigu, aduk campuran hingga merata.
6. Uleni adonan hingga kalis
7. Diamkan selama 15 menit

8. Giling adonan menjadi lembaran, lakukan penggilingan sebanyak 3-4 kali sehingga diperoleh lembaran yang homogen dengan ketebalan sekitar 1,5 mm, taburi dengan tapioka agar tidak lengket.
9. Potong lembaran menjadi bentuk mie, taburi tapioka
10. Rebus atau kukus potongan mie. Jika direbus, setelah matang, mie didinginkan dengan cara dicuci pada air yang mengalir, lalu ditiriskan.
11. Mie siap diolah / dijual.

D. Pembuatan Mie Bayam merah



Gambar 3. Mie bayam merah

Adapun komposisi bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan mie bayam merah adalah:

- Tepung Protein Tinggi 300 gram
- Daun Bayam merah 75 gram
- Air 125 ml
- Telur 1 butir
- Garam 1 sdm
- Air ki 1 sdt / soda kue 5 gram
- Tepung tapioka/terigu untuk taburan

Tahapan pembuatan Mie bayam merah adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
2. Menimbang semua bahan yang akan digunakan
3. Daun bayam merah dimasukkan ke blender, tambahkan air, blender hingga halus, saring
4. Campur sari bayam merah, telur, garam, soda kue/air ki, lalu aduk rata
5. Masukkan kedalam tepung terigu, aduk campuran hingga merata.
6. Uleni adonan hingga kalis
7. Diamkan selama 15 menit

8. Giling adonan menjadi lembaran, lakukan penggilingan sebanyak 3-4 kali sehingga diperoleh lembaran yang homogen dengan ketebalan sekitar 1,5 mm, taburi dengan tapioka agar tidak lengket.
9. Potong lembaran menjadi bentuk mie, taburi tapioka
10. Rebus atau kukus potongan mie. Jika direbus, setelah matang, mie didinginkan dengan cara dicuci pada air yang mengalir, lalu ditiriskan.
11. Mie siap diolah / dijual.

E. Pembuatan Mie Sawi



Gambar 4. Mie sawi

Adapun komposisi bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan mie sawi adalah:

- Tepung Protein Tinggi 300 gram
- Daun sawi 75 gram
- Air 125 ml
- Telur 1 butir
- Garam 1 sdm
- Air ki 1 sdt / soda kue 5 gram
- Tepung tapioka/terigu untuk taburan

Tahapan pembuatan Mie sawi adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
2. Menimbang semua bahan yang akan digunakan
3. Daun sawi dimasukkan ke blender, tambahkan air, blender hingga halus, saring
4. Campur sari bayam merah, telur, garam, soda kue/air ki, lalu aduk rata
5. Masukkan kedalam tepung terigu, aduk campuran hingga merata.
6. Uleni adonan hingga kalis
7. Diamkan selama 15 menit

8. Giling adonan menjadi lembaran, lakukan penggilingan sebanyak 3-4 kali sehingga diperoleh lembaran yang homogen dengan ketebalan sekitar 1,5 mm, taburi dengan tapioka agar tidak lengket.
9. Potong lembaran menjadi bentuk mie, taburi tapioka
10. Rebus atau kukus potongan mie. Jika direbus, setelah matang, mie didinginkan dengan cara dicuci pada air yang mengalir, lalu ditiriskan.
11. Mie siap diolah / dijual.

DAFTAR PUSTAKA

1. Eliza dan Latief Purnomo. 2014. Kreasi Mie Sehat Bikinan Sendiri. Linguakata. Surabaya.
2. Suyanti. 2008. Membuat Mie Sehat. Penebar swadaya. Jakarta.
3. Tim Telaga Zamzam. 2006. Teknologi Pengolahan Produk Olahan Ubi Kayu. CV Telaga Zam-zam. Makassar.