

TEKNOLOGI PENGOLAHAN SUKUN SEBAGAI SUMBER PANGAN ALTERNATIF PENDAMPING BERAS DI PROVINSI JAMBI

Linda Yanti dan Dewi Novalinda

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jambi

ABSTRAK

Sukun (*Artocarpus altilis*) mempunyai peluang sebagai pangan alternatif dalam rangka menunjang ketahanan pangan. Potensi lain dari sukun yang telah ditemukan sebagai pendamping pangan pokok beras adalah waktu panen yang cukup panjang. Saat bahan pangan lainnya dalam keadaan paceklik karena baru melalui periode musim kemarau, pohon sukun tetap berbuah sehingga keadaan seperti ini dapat membantu kehidupan ekonomi petani/masyarakat pedesaan. Di Provinsi Jambi, sukun termasuk salah satu tanaman yang dikembangkan dalam program percepatan penganeakargaman konsumsi pangan pada periode 3 tahun terakhir. Namun demikian untuk penyimpanan sukun sebagai sumber pangan perlu ditangani dengan baik agar dapat disimpan lama dan dapat tersedia setiap waktu serta tetap stabil mutunya saat dikonsumsi. Oleh karena itu dengan menerapkan teknologi pascapanen dan pengolahan, sukun dapat dibuat dalam bentuk produk seperti tepung, gaplek dan pati sebagai bahan baku pangan serta diolah dalam berbagai produk yang berdaya saing dengan sajian menarik. Tulisan ini bertujuan untuk memaparkan pemikiran dan ulasan terkait potensi sukun sebagai sumber pangan alternatif dari manfaatnya, penanganan panen dan pascapanen dan produk olahan yang berdaya saing berbasis pada teknologi inovatif yang sudah dihasilkan selama ini. Tulisan ini merupakan review dari berbagai bahan kajian dan dokumen yang terkait dengan pemanfaatan sukun terutama yang telah dilakukan di Jambi.

Kata Kunci :Sukun (*Artocarpus communis*), pangan alternatif, daya saing, nilai tambah

PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya pertumbuhan penduduk, kenaikan harga BBM, terjadinya konversi lahan pangan ke perkebunan serta terjadinya gagal panen pada berbagai belahan dunia karena perubahan iklim yang ekstrim dan bencana alam, secara langsung maupun tidak langsung mengakibatkan harga pangan meningkat tajam. Disamping itu juga terjadi kompetisi komoditas untuk kepentingan produksi bahan bakar (*biofuel*) dan produk pangan seperti pada jagung, kedelai, ubi kayu yang dikonversi sebagai bahan bakar di beberapa negara. Dengan demikian apabila hal ini tidak diantisipasi oleh pemerintah maka pemenuhan kebutuhan pangan terutama makanan pokok nasional akan berada pada ambang kerawanan.

Salah satu strategi yang dilakukan oleh pemerintah adalah melalui program percepatan diversifikasi pangan dengan melakukan gerakan diversifikasi konsumsi pangan lokal yang didukung dari berbagai lini tentunya termasuk Badan Litbang Pertanian dengan pendekatan penyediaan teknologi pengolahan pangan lokal yang adaptif, kompetitif dan efisien untuk meningkatkan nilai tambah produk olahan pangan lokal.

Indonesia memiliki cukup banyak tumbuhan yang menjadi sumber karbohidrat dan dapat dijadikan bahan makanan pokok pengganti beras, salah satunya adalah sukun (Widowati, 2003 ; Departemen Pertanian, 2003 ; Djafar *et al.*, 2005). Tanaman sukun ini sudah lama dikenal oleh masyarakat dan dapat tumbuh baik mulai dari dataran rendah sampai dataran tinggi (Kartono *et al.*, 2004). Saat ini sukun sudah dilirik sebagai salah satu sumber pangan alternatif untuk ketahanan pangan di Negara berkembang dan sebagai sumber pangan baru di Negara Barat mengingat kandungan gizinya yang sangat bermanfaat dari segi kesehatan (Jones *et al.*, 2011). Oleh karena itu penyebaran sukun yang meliputi

berbagai wilayah di Indonesia memiliki peluang besar untuk pengembangan sebagai pangan alternatif pendamping beras.

Bentuk buah yang lonjong,berkulit hijau kekuningan dengan daging buah putih – krem serta karbohidrat tinggi memiliki cita rasa gurih manis.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Badan Litbang Pertanian diketahui bahwa kandungan gizi dari buah sukun relatif tinggi dibandingkan sumber umbi – umbian lain. Buah sukun mengandung niasin, vitamin C, riboflavin, karbohidrat, kalium, thiamin, natrium, kalsium, dan besi. Pada kulit kayunya ditemukan senyawa turunan flavanoid yang terprenilasi, yaitu artonol B dan sikloartobilosanton. (Supriatiet *al.*, 2005 ; Bwai *et al.*, 2013).

Pada umumnya masalah utama yang dihadapi pada olahan pangan lokal yang diolah secara tradisional antara lain mutu yang rendah, kurang higienis dalam proses pengolahan, penampilan kurang menarik serta kurang modal (Thahir, 2004 dan Darmawan, 2004). Dalam upaya mendapatkan produk yang memenuhi standar mutu, pengendalian mutu harus dimulai dari penanganan pasca panen, proses pengolahan, kemasan dan penyimpanan. Buah sukun setelah dipanen kadang tidak langsung digunakan, hal ini akan menyebabkan penurunan mutu dengan karakteristik buah yang banyak mengandung air. Oleh sebab itu diperlukan penanganan dan teknologi yang tepat sehingga sukun dapat disimpan dalam bentuk produk yang lebih tahan tanpa mengalami penurunan mutu yang berarti. Salah satu alternatif adalah dengan mengolah menjadi tepung yang relatif lebih tahan disimpan dan juga dapat digunakan dalam berbagai jenis makanan sebagai substitusi tepung terigu ataupun penambah cita rasa (Hasnelly, 2002; Olaoye *et al.*, 2007 ; Purba, 2002). Disamping itu juga dalam rangka meningkatkan keanekaragaman pangan sukun diolah dalam berbagai bentuk produk olahan yang menarik dan bercita rasa (Tan *et al.*, 2013).

Sehubungan dengan itu tulisan ini bertujuan untuk memaparkan pemikiran dan ulasan terkait potensi sukun sebagai sumber pangan alternatif dan manfaatnya, penanganan panen dan pasca panen dan produk olahan yang berdaya saing berbasis pada teknologi inovatif yang sudah dihasilkan selama ini. Tulisan ini merupakan review dari berbagai bahan kajian dan dokumen yang terkait dengan pemanfaatan sukun terutama yang telah dilakukan di Jambi.

MENGENAL TANAMAN SUKUN

Buah sukun tidak berbiji dan memiliki bagian yang empuk, yang mirip roti setelah dimasak atau digoreng. Karena itu, orang-orang Eropa mengenalnya sebagai “buah roti”. Musim panen sukun dua kali setahun. Panen raya bulan Januari – Februari dan panen susulan pada bulan Juli – Agustus. Daerah penyebaran tanaman Sukun di Indonesia hampir merata, terutama di Jawa Tengah dan Jawa Timur. Penyebaran sukun terdapat di sebagian besar kepulauan Indonesia. Tanaman ini cukup tahan terhadap serangan hama dan penyakit, sehingga memungkinkan sukun untuk dikembangkan lebih luas (Koswara, 2008).

Pohon sukun mulai berbuah setelah berumur lima sampai tujuh tahun dan akan terus berbunga hingga umur 50 tahun. Produktivitasnya cukup tinggi. Dalam satu tahun akan diperoleh buah sukun sebanyak 400 buah pada umur 5 sampai 6 tahun, dan 700 – 800 buah per tahun pada umur 8 tahun. Buahnya berbentuk bulat berkulit tebal dan kasar, dengan warna hijau muda dan kuning dengan berat sekitar 1,5 – 3 kg (Koswara, 2008 ; Adinugraha *et al.*, 2012). Buah sukun bisa digunakan untuk bahan pangan. Pohon sukun umumnya adalah pohon tinggi, dapat mencapai 30 m. Batang berukuran besar dan lurus hingga 8 m, bercabang mendatar dan berdaun besar-besar yang tersusun berselang-seling; lembar daun 20-40 × 20-60 cm, berbagi menyirip dalam, hijau tua mengkilap di sisi atas, serta kusam, kasar dan berbulu halus di bagian bawah. Kuncup tertutup oleh daun penumpu besar yang berbentuk kerucut.

KOMPOSISI KIMIA DAN NILAI GIZI SUKUN

Buah sukun berbentuk hampir bulat atau bulat panjang. Pada buah yang telah matang, diameternya dapat mencapai 19,24 sampai 25,4 cm dan beratnya kurang lebih 4,54 kg. Kulit buah yang masih mudah berwarna hijau dan daging buah berwarna putih. Setelah

tua, warna kulit hijau kekuningan atau kecoklatan, sedangkan daging buah berwarna putih kekuningan. Bagian yang bisa dimakan (daging buah) dari buah yang masih hijau sebesar 70 persen, sedangkan dari buah matang adalah sebesar 78 persen. Buah sukun yang telah dimasak cukup bagus sebagai sumber vitamin A dan B kompleks tetapi miskin akan vitamin C. Kandungan mineral Ca dan P buah sukun lebih baik daripada kentang dan kira-kira sama dengan yang ada dalam ubi jalar. Sukun mempunyai komposisi gizi yang relatif tinggi. Dalam 100 gram berat basah sukun mengandung karbohidrat 35,5%, protein 0,1%, lemak 0,2%, abu 1,21%, fosfor 35,5%, protein 0,1%, lemak 0,2%, abu 1,21%, fosfor 0,048%, kalsium 0,21%, besi 0,0026%, kadar air 61,8% dan serat atau fiber 2% (Supriatiet *al.*, 2005). Dibandingkan dengan beras, buah sukun mengandung mineral dan vitamin lebih lengkap, tetapi nilai kalorinya lebih rendah, sehingga dapat dijadikan makanan diet (Widowati, 2003). Komposisi kimia buah sukun yang muda dan tua atau masak dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai gizi buah sukun per 100 gram buah

Unsur-unsur	Sukun muda	Sukun masak
Air (g)	87.1	69.1
Kalori (kal)	46	108
Protein (g)	2.0	1.3
Lemak (g)	0.7	0.3
Karbohidrat (g)	9.2	28.2
Kalsium (mg)	59	21
Fosfor (mg)	46	59
Besi (mg)	-	0.4
Vitamin B1 (mg)	0.12	0.12
Vitamin B2 (mg)	0.06	0.06
Vitami C (mg)	21	17
Abu (g)	1.0	0.9
Serat (g)	2.2	-

Sumber : Koswara (2008)

KETERSEDIAAN TEKNOLOGI PENGOLAHAN

Berdasarkan kandungan karbohidrat, mineral dan vitamin yang relatif cukup baik, sukun cukup layak dijadikan sebagai pangan alternatif pendamping beras, jagung atau singkong yang sudah terlebih dahulu populer di masyarakat. Pada beberapa kepulauan di Indonesia seperti kepulauan Seribu, Bawean, Sangir Talaud dan kepulauan lainnya sukun termasuk dalam makanan utama (Anonymous, 2008).

Buah sukun dapat diolah menjadi produk olahan setengah jadi seperti tepung maupun berbagai produk olahan pangan yang bercita rasa. Potensi sukun sebagai pangan pendamping telah dimanfaatkan juga untuk makanan pada Program Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT – AS) yang cukup disukai oleh anak – anak (Pratiwi *et al.*, 2012). Teknologi pasca panen dan pengolahan sukun diharapkan akan meningkatkan daya simpan yang selama ini terkendala karena sifat buah sukun yang cepat berubah.

Teknologi Pengolahan Tepung Sukun

Pembuatan tepung sukun ada beberapa cara, namun pada prinsipnya adalah sama, secara garis besar adalah dimulai dari pengupasan kulit buah, pencucian, pengirisan/penyawutan, pengeringan, penepungan/penggilingan, dan pengayakan. Kemudian dikemas dalam kantong plastik, dan disimpan atau siap untuk didistribusikan. Pengemasan tepung sukun yang baik dapat tahan hingga 9 bulan. Rendemen tepung sukun bervariasi 17—24,4%, tergantung tingkat kemasakan buah sukun, varietas, dan teknik/cara pembuatan tepungnya. Pada tingkat ketuaan optimal rendemen tepung akan semakin tinggi, karena kadar patinya tinggi. Buah yang terlalu muda maupun kelewat masak akan menghasilkan tepung dengan rendemen rendah. Warna tepung sukun putih- kekuningan. Namun, buah yang muda maupun kelewat masak akan menghasilkan tepung yang gelap.

Untuk pembuatan tepung, buah sukun dipilih yang matang optimal (tua tapi masih keras/mengkal) atau 7—10 hari sebelum petik optimal, sehingga diperoleh mutu tepung yang baik dan rendemen tinggi. (Anonimous, 2009; Purba, 2002).

Tahapan pembuatan tepung sukun adalah (Suyantiet *al.*, 2003):

1. Pengupasan



2. Perajangan



3. Pengukusan



4. Pengeringan



5. Penepungan

Tepung sukun tidak mengandung gluten sehingga dapat dicampur dengan tepung yang lain seperti tepung terigu, tepung beras, tepung maizena atau tepung ketan. Pemilihan tepung tergantung jenis kue yang akan di olah. Penambahan tepung sukun dapat mencapai 50-100% (Waryat *et al.*, 2014) Tepung sukun antara lain dapat dimanfaatkan untuk aneka kue kering, cake, pancake, pie, dan lapis. Dengan memanfaatkan tepung sukun sebagai sumber karbohidrat lokal, penggunaan tepung terigu dapat dikurangi hingga 75% (Suyantiet *al.*, 2003).

Untuk membuat kue kering, tepung sukun dapat dicampurkan 20-50% dalam terigu. Kue kering tersebut memiliki warna dan penampakan yang disukai panelis. Namun, rasa khas dan aroma sukun kadang kurang disukai panelis. Substitusi tepung sukun 20% pada terigu untuk bahan baku roti menghasilkan roti yang bagus dan disukai panelis. Makin banyak tepung sukun yang ditambahkan, roti menjadi tidak mengembang dan aroma khas sukun makin tajam.

Teknologi Pengolahan 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.

Teknologi Pengolahan Berbagai Pangan Dari Sukun

Diversifikasi pengolahan sukun memberikan peluang untuk peningkatan nilai tambah dan daya saing. Beberapa produk olahan sukun yang dapat diaplikasikan secara mudah sudah tersedia. Olahan sukun ini dapat dibuat langsung dari bahan baku buahnya maupun tepung sukun.

1. 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:

1. Campur tepung, air ki, garam, dan CMC hingga merata.
2. Tambahkan air yang telah ditambah pewarna, aduk, lalu gumpalkan.
3. Giling dengan gilingan mi dari ukuran terbesar sampai ukuran no. 2 tiap ukuran gilingan 2-3 kali sampai licin.
4. Potong-potong, lalu taburi dengan tepung tapioka agar tidak lengket.
5. Rebus dalam air mendidih hingga matang, lalu angkat dan lumuri minyak goreng, aduk rata.
6. Misiap diolah.

2. Cake Sukun Rasa Jeruk**Bahan :**

- Kuning telur 8 butir dan putih telur 2 butir
- Tepung sukun 150 g
- Gula pasir 150 g
- Mentega 200 g, dicairkan
- Air jeruk sunkist 5 sendok makan
- Ovalet 1 sendok makan
- Pewarna kuning secukupnya
- Maizena 2 sendok makan

Cara Membuat :

1. Telur, Gula, Ovalet dan air jeruk dikocok dengan mixer hingga mengembang. Selanjutnya masukan tepung sukun, maizena, pewarna kuning, dan mentega cair. Aduk dengan pengaduk kayu atau plastik hingga tercampur rata.
2. Tuang adonan ke dalam cetakan yang telah diolesi mentega dan ditaburi terigu. Panggang dalam oven hingga matang (30 menit) lalu angkat.

3. Bongko Sukun**Bahan :**

- Tepung sukun 100 g, diayak.
- Gula merah 50 g, dicairkan.
- Gula putih 25 g, Santal Kental 200 ml
- Santan encer 150 ml dan telur 1 butir
- Daun pandan 2 - 3 lembar
- Air 100 ml
- Daun pisang secukupnya, untuk membungkus adonan
- Garam secukupnya

Cara Membuat :

1. Telur dan gula putih dicocok hingga mengembang. Selanjutnya campurkan gula merah yang telah dicairkan serta tambahkan santan kental dan air.
2. Masukkan tepung sukun yang telah diayak kedalam adonan, aduk perlahan sampai tercampur rata.
3. Masak santan encer. Setelah mendidih masukkan adonan tepung sukun dan aduk perlahan-lahan sampai matang.
4. Setelah adonan agak dingin buat bentuk menjadi bulatan. Siapkan beberapa lembar daun pisang yang sudah dilayukan diatas api.
5. Letakkan adonan dalam daun pisang lalu siram dengan santan kental. Bungkus serapi mungkin dan kukus selama 20 menit.

4. Better Ballen**Bahan :**

- Daging cincang 200 g.
- Tepung sukun 100 g.

- Susu kental manis 150 ml
- Mentega 25 g
- Tepung roti secukupnya
- Telur 2 butir, dikocok
- Maggi blok 1 butir
- Peterseli 1 batang , dicincang.
- Bawang Bombai 1 siung, dicincang
- Gula pasir, garam, merica, dan pala secukupnya

Cara Membuat :

1. Daging dicincang disangrai (digoreng tanpa minyak) sampai kering.
2. Panaskan mentega lalu tumis bawang bombai sampai layu, selanjutnya masukkan tepung sukun dan susu. Aduk adonan hingga rata lalu masukkan gula, garam, merica dan pala.
3. Apabila seluruh bahan telah tercampur ratam masukkan peterseli dan daging cincang yang telah disangrai. Aduk adonan perlahan – lahan lalu angkat dan didinginkan.
4. Bentuk adonan bulat bulat lalu gulingkan pada tepung roti. Celupkan dalam kocokan telur lalu gulingkan sekali lagi dalam tepung rati
5. Goreng adonan dalam minyak panas hingga berwarna coklat kekuningan. Disajikan panas - panas dengan cabai rawit.

5. Bola-Bola Sukun

Bahan :

- Buah sukun yang tua 1 buah .
- Kelapa muda 1 buah
- Gula merah 250 g
- Tepung Tapioka 500 g
- Vanili secukupnya
- Bahan pewarna (Sesuai selera) secukupnya

Cara Membuat :

1. Sukun dikupas, dicuci bersih dan dikukus. Seyelah masak, angkat dan didinginkan. Tumbuk sampai halus, kemudian dicampur dengan tepung tapioka.
2. Buat bola-bola kecil dari adonan tadi dengan diberi gula merah yang sudah disisir di dalamnya. Didihkan air dan masukkan bola-bola adonan sukun dan rebus sampai masak.
3. Kelapa diparut bola-bola sukun digulingkan pada parutan kelapa dan siap dihidangkan.

6. Bubur Sumsun Sukun

Bahan I:

- Tepung sukun 200 g
- Tepung beras 100 g
- Garam halus 3 sdt
- Santan kental (kanil) 16 gelas dari 3 btr kelapa
- Daun pandan 3 lbr

Bahan II :

- Gula merah 1/2 kg
- Daun pandan 3 lbr
- Air 5 gls
- Pewarna kue secukupnya

Cara membuat:

1. Cairkan tepung sukun dan tepung beras dengan 1/2 bagian santan.
2. Rebus sisa santan bersama daun pandan dan garam hingga mendidih
3. Masukkan tepung yang telah dicairkan tadi ke dalam rebusan santan mendidih

4. Masak hingga matang
5. Untuk membuat kinca, rebus semua bahan II hingga mendidih dan saring.
6. Bubur sumsum sukun siap dihidangkan bersama kinca.

7. Apem Sukun

Bahan :

- Buah sukun yang sudah diparut, 500 g
- Gula Pasir 250 g
- Telur 2 butir
- Vanili 1 sendok teh
- Gist 1 sendok makan
- Garam secukupnya
- Buah ceri kalengan secukupnya

Cara Membuat :

1. Larutkan gist dalam 2 sendok makan air hangat
2. Campurkan larutan sukun dengan gula pasir, telur, vanili, garam, dan gist yang telah dilarutkan dalam air. Uleni hingga seluruh bahan tercampur rata.
3. Biarkan adonan kurang lebih selama satu jam agar mengembang. Sebaiknya selama adonan dibiarkan mengembang, mulut wadah adonan ditutup dengan menggunakan lap basah.
4. Masukkan dalam cetakan lalu kukus dalam dandang selama kurang lebih 30 menit atau hingga adonan matang
5. Saat penyajian, sebaiknya dipotong sesuai selera dan hiasi bagian atasnya dengan irisan buah ceri kalengan

8. Mi Telor Sukun

Bahan:

- Tepung terigu 225 g
- Tepung sukun 50 g
- Tepung kanji 25 g
- Garam ½ sdt
- Telur ayam 3 btr, kocok lepas
- Air ki 1/4 sdt
- Tepung maizena 1 sdm

Cara membuat:

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

9. Bolu Sukun

Bahan:

- Tepung sukun 2 gls
- Telur 8 btr
- Gula pasir 300 g
- Vanili bubuk 2 bks

- Mentega 350 g, cairkan
- Ovalet secukupnya

Cara membuat:

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

10. Brownies Sukun

Bahan:

- Mentega 200 g
- Gula pasir 200 g
- Tepung sukun 100 g
- Cokelat bubuk 50 g
- Cokelat blok 250 g
- Telur 6 btr
- *Baking powder* ½ sdt
- Kacang almond secukupnya

Cara membuat:

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

11. Kue Kering Sukun

Bahan:

- Tepung sukun 250 g
- Tepung terigu 125 g
- Mentega 200 g
- Gula halus 100 g
- Susu bubuk 2 sdm
- Selai kacang 100 g
- Kuning telur 2 btr

Cara Membuat:

1. Kocok mentega bersama gula halus sampai mengembang.
2. Masukkan kuning telur dan selai kacang satu per satu, kocok sampai semuanya tercampur.
3. Masukkan tepung sukun dan tepung terigu, aduk rata.
4. Bentuk adonan dengan menggunakan cetakan kue, letakkan di atas loyang yang telah diolesi mentega.
5. Olesi bagian atas kue yang telah dicetak dengan kuning telur.
6. Panggang dengan api sedang hingga matang.

KESIMPULAN

Sukun mempunyai peluang besar sebagai makanan alternatif terhadap kebutuhan pangan dalam rangka ketahanan nasional bidang pangan. Apabila dibandingkan dengan bahan pangan lainnya, kandungan gizi sukun tidak kalah dan bahkan melebihi kandungan gizi kentang yang saat ini sangat digemari anak-anak maupun masyarakat umum di berbagai belahan dunia sebagai makanan cepat saji (*franchise*). Adapun potensi lain dari sukun yang telah ditemukan sebagai pendamping beras adalah waktu panen. Sukun dapat berbuah sepanjang musim, saat bahan pangan lainnya dalam keadaan paceklik karena baru melalui periode musim kemarau, namun pohon sukun tetap berbuah sehingga keadaan seperti ini dapat membantu kehidupan ekonomi petani/masyarakat pedesaan bila menanam pohon sukun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha H. A dan N.K Kartikawati. 2012. Variasi Morfologi dan Kandungan Gizi Buah Sukun. Wana Benih. Vol. 13 (2) : 99 – 106.
- Anonimous. 2008. Menuju Pertanian Tangguh 6. Sinar Tani. Jakarta.
- Anonimous. 2009. Teknologi Pengolahan Tepung Sukun Mutu Prima. Leaflet. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen. Bogor.
- Asri. 2008. Resep Mbak Sri “Kripik Sukun”.<http://asri78.wordpress.com/2008/02/17/keripik-sukun/>. Diunduh tanggal 3 Desember 2016.
- Astuti, TYi, I.M Ekawati, Purwijantiningsih dan S. Pranata. 2014. Substitusi Tepun Sukun dalam Pembuatan *Non Flaky Crakers* Bayam Hijau. Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian. Vol. 8(1): 28 – 32.
- Bwai, M.D, Adedirin O, Akanji F.T, Muhammad KJ, Idoko, O and Useh M.U. 2013. Physicochemical Properties, Fatty Acid Profiles and Antioxidant Properties of Seed Oil of Breadfruit (*Treculia africana*). International Journal of Research in Pharmacy and Science. Vol. 3 (3) : 44 – 45.
- Darmawan, T. 2004. Aspek Pasar mendukung Inovasi Teknologi Pascapanen dan Pengolahan Untuk Pengembangan Agribisnis di Indonesia. Makalah dalam Temu Konsultasi BB – Pascapanen Pertanian. Jakarta.
- Departemen Pertanian. 2003. Panduan Teknologi Pengolahan Sukun Sebagai Bahan Pangan Alternatif. Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Holtikultura. Jakarta.
- Djafar, T. F. Dan Rahayu, S. 2005. Pemanfaatan Sukun Sebagai Bahan Pangan Alternatif. Jurnal Agros. Vol. 6 (2): 133 – 141.
- Hasnelly. 2002. Penganekaragaman Teknologi Pengolahan Melinjo. *Dalam* Cakrawala Suplemen. Pikiran Rakyat Khusus IPETK. Bandung.
- <http://lordbroken.wordpress.com/2009/12/31/pengolahan-sukun/Anonymous>.2009. Memproduksi Tepung Sukun. Diunduh tanggal 3 Desember 2016.
- <http://www.sinartani.com/pascapanen/memproduksi-tepung-sukun1240821916.htm>. Diunduh tanggal 3 Desember 2016.
- Jones, A.M, P.D. Ragone, N.G. Tavana, D.W. Bernotas and S. J. Murch. 2011. Beyond teh Bounty : Breadfruit (*Artocarpus altilis*) for Food Security and Novel Foods in the 21st Century. Journal Etnobotany Reseach and Applications. [www.journals.sfu.ca/era/index.php/era](http://dx.doi.org/10.17348/era.90.129).Doi:<http://dx.doi.org/10.17348/era.90.129> - 149.

- Kartono, G., Harwanto, Suhardjo dan T. Purbiati. 2004. Keragaman Kultivar Sukun dan Pemanfaatannya di Jawa Timur (Studi kasus di Kabupaten Kediri dan Banyuwangi). <http://www.bptp-jatim-deptan.go.id>. Diakses pada tanggal 15 Nopember 2016.
- Koswara, Sutrisno. 2008. Sukun sebagai Cadangan Pangan Alternatif. http://Www.Ebookpangan.Com/Artikel/Potensi_Sukun_Sebagai_Cadangan_Pangan_Nasional.pdf. Diunduh tanggal 3 Desember 2016.
- Olaoye, O.A., Onilude, A.A. and Oladoye, C.O. 2007. Breadfruit Flour in Biscuit Making: Effects on Product Quality. *African Journal of Food Science*: 020-023.
- Pratiwi, D.P, Ahmad S dan Leily A. 2012. Pemanfaatan Tepung Sukun (*Artocarpus altilis* sp) Pada Pembuatan Aneka Kudapan Sebagai Alternatif Makanan Bergizi Untuk PMT – AS. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol. 7 (3): 175 – 180.
- Purba, S.B. 2002. Karakterisasi Tepung Sukun (*Arthocarpus altilis*) Hasil Pengeringan Drum dan Aplikasinya Untuk Tepung Terigu pada Pembuatan Biskuit. Skripsi Teknologi Pangan dan Gizi. Fakultas Teknologi Pertanian. IPB. Bogor.
- Supriati, Y, I. Mariska dan S. Hutami. 2005. Mikropropagasi Sukun (*Artocarpus communis* Forst), Tanaman Sumber Karbohidrat Alternatif. *Jurnal Ilmiah nasional*. Vol. 7 (4): 219 – 226.
- Suyanti, S, Widowati dan Suismono. 2003. Teknologi Pengolahan Tepung Sukun dan Pemanfaatannya untuk Berbagai Produk Makanan Olahan. *Jurnal Warta Penelitian Pengembangan Pertanian*. Vol. 25 (2): 12 – 13.
- Syamsuhidayat, S.S dan Hutapea, J.R. 1991. Inventaris Tanaman Obat Indonesia, edisi kedua. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Tan, S.S, A. Muharam dan R. Indrasti. 2013. Potensi dan Propek Pengembangan Sukun Untuk Mendukung Ketahanan Pangan Nasional. Prosiding. Seminar Nasional Inovasi Pertanian Spesifik Lokasi. Medan.
- Thahir, R. 2004. Program Penelitian dan Pengembangan Teknologi Pangan Tradisional Untuk Mendukung Ketahanan Pangan. Prosiding Seminar Nasional Prningkatan Daya Saing Pangan Tradisional. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian. Bogor.
- Waryat, M. Yanis dan Y. Handayani. 2014. Diversifikasi Pangan dari Tepung Sukun Untuk Mengurangi Konsumsi Tepung Terigu di Kepulauan Seribu, Provinsi DKI Jakarta. *Buletin Pertanian Perkotaan*. Vol. 4 (1): 13 – 19.
- Widowati. 2003. Prospek Tepung Sukun Untuk Berbagai Produk Makanan Olahan Dalam Upaya Menunjang Diversifikasi Pangan. http://tumotou.net/70207134/sri_widowati.html, diakses pada tanggal 28 Mei 2016.