

# KULINOLOGI

The Science of Cooking

## INDONESIA

# Vegetarian

Be a Veggie,  
Adalah Pilihan

Egg & Dairy  
in Vegan Dessert

Berkenalan dengan  
'Daging'  
para Veggie

Tips Pemenuhan gizi  
untuk **Vegetarian**





Secercah cahaya  
bisa menerangi  
perjalanan kuliner  
penuh inspirasi

*"Mencari, mengusahakan dan menemukan karya besar selanjutnya."*

*Chef Tatang, Chef Selebriti*

Chef Tatang mempelajari rahasia masakan tradisional Indonesia secara langsung dari dapur usaha katering milik neneknya, tempat ia dibesarkan. Di masa remajanya, ia juga banyak memperoleh inspirasi hidangan barat melalui seorang kerabat yang kembali dari Belanda. Sebagai chef profesional, ia mengembangkan gaya memasak yang unik. Dengan kombinasi teknik tradisional dan internasionalnya, Chef Tatang telah menyumbangkan dimensi baru dalam ranah kuliner Indonesia.

Unilever Food Solutions membantu menginspirasi keahlian berkarya Chef Tatang dengan ide dan solusi. Sebagai chef juga, kami ingin membawa keahlian ini lebih jauh. Kami sangat menghargai semangat berkarya yang dimiliki oleh para chef profesional yang mendorong kami menghasilkan gagasan dan solusi yang dapat kembali kami persembahkan. Melimpahnya pertukaran inspirasi ini adalah yang selalu kami pertahankan setiap harinya.

Di UFS, kami percaya pada **Inspiration Every Day**.

**Pemimpin Umum**  
Suseno Hadi Purnomo

**Pemimpin Redaksi**  
Purwiyatno Hariyadi

**Wakil Pemimpin Redaksi**  
Nuri Andarwulan

**Pemimpin Perusahaan**  
Pratomodjati

**Wakil Pemimpin Perusahaan**  
Hindah Muaris

**Redaksi/Kontributor Ahli**  
Elvira Syamsir,  
Soenar Soekopitojo, Nur Aini

**Redaktur Pelaksana**  
Hendry Noer Fadlillah

**Staf Redaksi**  
Fitria Bunga Yunita, Ariefa Syafitri

**Marketing**  
Tissa Eritha, Lan Setiawati,  
Magdayani Firman

**Desain & Layout**  
Yanu Indaryanto

**Business Development**  
Andang Setiadi

**IT & Website**  
Gugun Hendi Gunawan

**Fotografer**  
Aryo Pidekso, Eko Wigiantoro

**Dapur Uji**  
Diana Novita/Dapur uji Hindah Muaris

**Keuangan**  
Kartini

**Distribusi dan Sirkulasi**  
Didik Tri Maryadi, Agus Abdul Fatah

**Penerbit**  
PT Media Pangan Indonesia

**Alamat**  
Jl. Pandu Raya No. 151-153, Indraprasta II  
Bogor 16152.  
Telepon: (0251) 7191945, (021) 70219945,  
Fax: (0251) 8328376

**Website & E-mail**  
[www.kulinologi.biz](http://www.kulinologi.biz), [redaksi@kulinologi.biz](mailto:redaksi@kulinologi.biz),  
[marketing@kulinologi.biz](mailto:marketing@kulinologi.biz)

**ISSN**  
2085-6903

# Vegetarian

Saat ini, semakin banyak kalangan yang memilih untuk mengonsumsi pangan nabati, dan menghindari pangan hewani. Ada banyak aliran dan alasan menjadi vegetarian atau vegan. Namun, yang jelas apapun latar belakangnya, kalangan vegetarian membutuhkan menu khusus yang harus dipenuhi oleh industri jasa boga. Banyak restoran yang secara khusus menawarkan produk-produk vegetarian. Hal ini menunjukkan, bahwa bisnis pemenuhan produk vegetarian cukup menarik.

Prinsip yang perlu dipahami, bahwa vegetarian tetap membutuhkan asupan gizi selayaknya konsumen pada umumnya. Oleh sebab itu, penyedia produk vegetarian harus pandai-pandai memilih dan mengolah bahan pangan. Zat gizi yang berasal dari produk hewani, sebenarnya juga dapat diperoleh dari bahan nabati. Hanya saja, diperlukan kecermatan dalam mendesainnya. Kalsium misalnya. Pada konsumen umumnya, sumber kalsium yang utama diperoleh dari susu, daging, atau bahan pangan hewani lainnya. Sedangkan, untuk memenuhi kebutuhan kalsium vegetarian (terutama yang tidak mengonsumsi susu), kalsium dapat diperoleh dari sayuran hijau –seperti kembang kol dan sebagainya.

Selain itu, dalam mendesain menu untuk vegetarian juga perlu memperhatikan faktor pleasure –seperti kelezatan. Sudah banyak ingredien pangan yang diformulasi untuk menyaingi daging imitasi. Sehingga tidak ada salahnya, jika menu-menu vegetarian memanfaatkan daging imitasi tersebut –yang umumnya berbasis protein kedelai. Tak kalau pentingnya adalah faktor keamanan pangan. Mengingat sebagian besar bahan penyusun menu vegetarian berasal dari buah dan sayur, maka handlingnya pun harus tepat. Sehingga, peluang kontaminasi terhadap bahan pangan segar tersebut dapat diminimalkan.

Perkembangan industri jasa boga yang bergerak dalam pemenuhan menu vegetarian cukup menarik untuk dibahas. Oleh sebab itu, KULINOLOGI INDONESIA edisi ini akan mengangkat topik khusus seputar vegetarian.

Selamat membaca,

# Kulinologi

“Apa itu kulinologi? Istilah kulinologi merupakan istilah ciptaan; gabungan antara kuliner dan teknologi. Menurut Research Chef Association; kulinologi (culinology) adalah suatu sinergi dari seni kuliner dan ilmu dan teknologi pangan. Kulinologi adalah *the mixing of the technological side of food processing with that of the culinary aspects of food preparation to form the basis of food formulation, production and presentation to the consumer* (Bob Dickson, Oregon State University).

Seni kuliner, sebagaimana didefinisikan oleh RCA, adalah suatu disiplin ilmu dan kebiasaan (practices) tentang seni dan keterampilan menyiapkan dan menyajikan pangan. Sedangkan ilmu pangan, menurut definisi Institute of Food Technologists (IFT), adalah suatu disiplin ilmu yang menggunakan dasar-dasar biologi, kimia, biokimia, fisika dan engineering untuk mempelajari sifat alami bahan pangan, penyebab kerusakan, prinsip-prinsip pengawetan dan pengolahan pangan, serta peningkatan mutu dan keamanan pangan untuk menjaga kesehatan publik. Jadi kulinologi merupakan cabang ilmu multi disiplin; khususnya kolaborasi antara disiplin kuliner dan disiplin ilmu dan teknologi pangan; untuk bisa menghasilkan pangan dengan mutu, keamanan, tampilan dan pengalaman makan yang lebih baik.

Kulinologi mengidentifikasi, mengumpulkan, menganalisis dan menyebarkan praktek-praktek ilmiah untuk membuat produk pangan baik produk pangan itu diproduksi dan disiapkan di restoran, toko, hotel; atau di pabrik pengolahan pangan yang tidak hanya bercitarasa lebih enak, lebih indah, lebih menarik selera; tetapi juga sekaligus lebih aman dan konsisten mutunya.

## Daftar Isi

### CONCEPT

- 6 Be a Veggie, Adalah Pilihan
- 10 Vegetarian: Manfaatnya bagi kesehatan
- 14 Tips Pemenuhan gizi untuk Vegetarian
- 16 Berbagai Sumber Umami pada Produk Nabati
- 22 Lezat Ala Vegetarian
- 26 Egg & Dairy-free in Vegan Dessert
- 28 TSP : Sumber Protein para Veggie



### CONTOH RESEP

- 30 Berry ice pop
- 32 Cauliflower soup
- 33 Wild mushroom soup
- 34 Vegetable sticks
- 35 Raspberry oatmeals

### SENSORY & APPLICATION

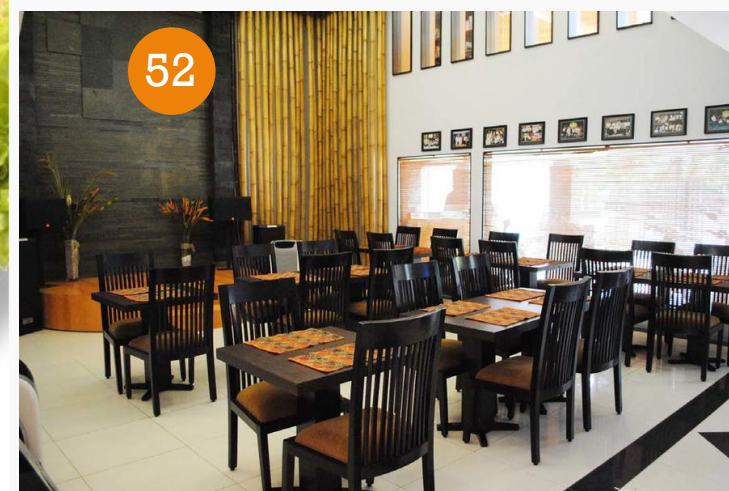
- 38 Menu Vegetarian ala Edwin Lau
- 42 Alternatif Pengganti Minyak Ikan untuk Vegan
- 46 Pizza Vegetarian

### CHEF PROFILE

- 50 Chef Yeni Ismayani  
Susahnya menjadi Vegetarian

### RESTO REVIEW

- 52 Santap nyaman dan damai di House of Peace Vegetarian Café
- 53 Veggie Harmony Rumah Makan Vegetarian Di Sekitar Kampus



34



35



# Be a Veggie, Adalah Pilihan



Memilih hidup sebagai seorang vegetarian tidak ada salahnya. Vegetarian adalah sebuah gaya hidup, dimana orang yang menjalankannya tidak memakan daging (ini hal utama), telur atau susu dan produk olahannya. Menurut Dr. Susianto MKM., Ketua dari Indonesia Vegetarian Society (IVS), vegetarian berasal dari bahasa latin 'vegetus' yang artinya sehat, kuat, semangat.

**V**egetarian awalnya populer pada jaman India kuno. Peradaban vegetarian juga terkenal pada jaman Yunani kuno di Italia Selatan dan di Yunani (6 SM). Meskipun populer di dua benua, namun konsep vegetarian yang berlaku adalah sama yakni anti kekerasan terhadap hewan (ahimsa) dan konsep ini dipopulerkan oleh kelompok-kelompok keagamaan dan filsuf. Sedangkan pada jaman Romawi kuno, konsep vegetarian dilakukan tidak bertujuan untuk memenuhi ajaran ahimsa, melainkan untuk pengekan fisik. Kemudian pada tahun 1847 muncul komunitas vegetarian (vegetarian society) yang hingga sekarang berkembang di berbagai Negara.

Gaya hidup vegetarian makin banyak pengikutnya dewasa ini. Alasan untuk menjadi vegetarian juga bermacam-macam, mulai dari alasan religi, kesehatan, lingkungan, bahkan hingga alasan memberikan hak hidup yang sama bagi hewan ternak.

Secara umum, penganut vegetarian hanya mengandalkan menu dari sayur, buah, kacang, bijitan umbi. Bahkan seorang vegetarian/vegan dengan alasan religi tidak mengonsumsi bahan pangan yang dapat memicu nafsu dan amarah misalkan bawang dan turunannya. Vegetarian sendiri terbagi menjadi beberapa kelompok, yakni lakto-ovo Vegetarian, lakto vegetarian, ovo vegetarian, dan vegan (vegetarian murni).

## Alasan menjadi seorang vegetarian

Berbagai alasan dan motivasi menjadi faktor penyebab orang melakukan diet vegetarian, mulai dari alasan kesehatan hingga alasan kepercayaan. Menurut Dr. Susianto kini lebih banyak orang menjadi vegetarian dengan alasan gaya hidup. Masyarakat sudah mengetahui manfaat gaya hidup sehat yang datang dari makanan, “dengan mengonsumsi makanan alami seperti sayur dan buah, kacang-kacangan, biji-bijian dan umbi-umbian, tubuh menjadi lebih sehat,” tutur Dr. Susianto yang juga menjabat sebagai President dari Vegan Society Indonesia (VSI). Alasan kedua yang menjadikan seseorang mengikuti diet vegetarian adalah karena kesehatan. Diet vegetarian membantu menjaga berat badan normal, dan hal ini sangat potensial untuk menghindari berbagai resiko penyakit. Alasan lain yakni kepercayaan, seperti dalam ajaran agama Hindu dan Buddha yang melarang membunuh binatang (ahimsa), termasuk didalamnya membunuh hewan ternak. Ada juga karena alasan ekonomi, dimana seseorang tak mampu untuk membeli daging yang harganya cukup mahal, dan hanya mampu untuk membeli sumber pangan nabati. Faktor lainnya lingkungan, misalnya seseorang terlahir dari lingkungan yang awalnya memang sudah menganut diet vegetarian, maka secara tak langsung dia dididik dan menjadi seorang vegetarian. Berjuta alasan bisa digunakan untuk menjadi seorang vegetarian, dan setiap orang berhak memutuskan apakah dia ingin menjadi vegetarian atau tidak.



## Komunitas vegetarian di Indonesia

Bagaimana dengan kaum veggie (sebutan untuk penganut vegetarian –red.) di Indonesia? Mungkin sebagian orang masih menganggap asing dengan pola hidup yang dijalani seorang vegetarian yang hanya mengonsumsi makanan nabati. Ada satu komunitas vegetarian yang telah diakui baik nasional maupun internasional. Nama komunitas vegetarian itu adalah Indonesia Vegetarian Society (IVS) yang bermarkas di kawasan Sunter, Jakarta Utara.

Awalnya komunitas ini bernama Keluarga Vegetarian Maitreya Indonesia (KVMi). Namun pada tanggal 8 Agustus 1998 berganti nama menjadi Indonesia Vegetarian Society (IVS) dengan motto Save Our Life, Save Our Planet, dan hingga kini sudah mencapai 100 ribu orang yang tergabung dalam komunitas ini. IVS juga telah terdaftar sebagai anggota International Vegetarian Union (IVU) yang merupakan wadah komunitas vegetarian terbesar di dunia. Anggota IVS tersebar di seluruh Indonesia dengan semangatnya menyebarkan informasi seputar kehidupan vegetarian di Indonesia.

Kegiatan IVS boleh dibilang full of seminar. Secara berkala, IVS mengadakan kegiatan berupa seminar dan talkshow yang menghadirkan para pembicara mulai dari ahli gizi, dokter sampai para rohaniawan ke berbagai daerah untuk terus mempromosikan nikmatnya hidup menjadi



seorang vegetarian. “Jumlah vegetarian di Indonesia kini makin banyak, sudah mencapai sekitar 1 juta orang, dan banyak sekali anggota muda yang tegabung dalam komunitas ini,” tutur Dr. Susianto.

Makin meningkatnya jumlah vegetarian di Indonesia, makin meningkat pula permintaan



Dr. Susianto

akan makanan yang tidak mengandung daging, dan makin dicari pula restoran yang tidak menyajikan daging dalam menunya. Di Jakarta khususnya, restoran vegetarian makin banyak, “di berbagai daerah Indonesia, restoran vegetarian sudah banyak berdiri. Pertumbuhan restoran yang menyajikan menu untuk vegetarian cukup signifikan beberapa tahun ini,” jelas Dr. Susianto. Banyak pebisnis vegetarian yang muncul beberapa tahun belakangan ini, peminatnya makin banyak, karena peluang usahanya dinilai masih akan terus berkembang.

Menjadi seorang vegetarian bukan berarti akan kekurangan gizi atau tidak bisa menikmati makanan lezat, “gizi dari pangan nabati jika dikonsumsi seimbang tak kalah dengan gizi yang diperoleh dari pangan hewani. Sekarang juga banyak restoran-restoran vegetarian yang sangat kreatif mencipta menu-menu dari pangan nabati yang tak kalah lezatnya dengan masakan yang menggunakan pangan hewani,” jelas Dr. Susianto. K-12

# Vegetarian:

## Manfaatnya bagi kesehatan



Oleh Idrus Jus'at

Di kota-kota besar sudah berkembang banyak sekali restoran yang menyajikan menu bagi vegetarian, dan penggemar restoran ini semakin bertambah banyak, disamping itu ada pula kelompok religi yang mempraktekkan kebiasaan makan seperti ini. Karenanya sering muncul pertanyaan, apa manfaatnya mengonsumsi makanan atau menu vegetarian. Sebelum menjawab pertanyaan ini, alangkah baiknya kita mengenal beberapa istilah atau terminologi yang sering muncul diberbagai materi bacaan, buku ataupun majalah terkait dengan vegetarian.



Mereka yang menamakan dirinya kelompok 'vegan' berarti kelompok ini sama sekali tidak mengonsumsi bahan makanan atau makanan yang berasal dari hewan. Artinya mereka tidak akan mengonsumsi semua daging, baik daging merah (sapi, kambing dan lain-lain), daging unggas, daging ikan dan telur, juga produk olahan dari hewani seperti susu dan keju. Sedangkan kelompok 'Lacto Vegearian' tidak mengonsumsi produk hewan kecuali susu. Mereka yang menamakan dirinya masuk dalam kelompok 'Lacto Ovo Vegetarian' tidak akan pernah mengonsumsi semua jenis daging, artinya mereka diperbolehkan mengonsumsi telur dan susu. Mereka yang mengonsumsi ikan, telur dan susu tetapi tidak akan pernah mengonsumsi semua daging merah dan daging

unggsa menamakan dirinya kelompok 'Pesca Vegetarian'. Kelompok lain yang agak 'permissive' artinya memberikan banyak kelonggaran untuk sekali-sekali mengonsumsi daging dan olahannya disebut kelompok 'Flexitarian'. Namun ada kelompok lain yang sangat ketat untuk tidak mengonsumsi bahan makanan hewani yaitu 'Frutarian' yang hanya mengonsumsi buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan.

Vegetarian atau Nabatiwan (terjemahannya) adalah sebutan bagi orang yang hanya mengonsumsi bahan makanan yang berasal dari tumbuhan dan tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari hewan. Menengok sejarah kebelakang, istilah vegetarian mulai diperkenalkan dipertengahan abad ke 19, tepatnya tahun

1847 dengan berdirinya Vegetarian Society di Inggris. Kata ini berasal dari bahasa Latin 'Vegetus' yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup.

Keputusan untuk menjadi vegetarian merupakan keputusan pribadi tentunya berdasarkan berbagai pertimbangan misalnya 'kesehatan'. Banyak sekali orang berpendapat bahwa mengonsumsi buah dan sayur saja menurunkan risiko terkena penyakit atau ingin tampil lebih cantik, kulit yang halus dan bersih. Sedangkan mereka yang beralasan 'moral' tentunya berpendapat bahwa dengan hanya mengonsumsi buah-sayur berarti turut membantu mengurangi 'pemanasan global' karena industri peternakan merupakan salah satu penyebabnya. Peneliti dari Cornell University,

USA mengungkapkan bahwa sebagian besar penggunaan energi dan air di AS adalah untuk memproduksi pangan hewani.

Secara umum, menjadi seorang vegetarian berarti asupan bahan makanan dari tumbuh-tumbuhan relatif lebih banyak dan sekaligus jumlah serat yang dikonsumsi juga bertambah. Jumlah konsumsi serat yang cukup sangat membantu fungsi pencernaan secara optimal dengan mempercepat 'transit time' sisa-sisa pencernaan dalam bentuk feses. Para ahli telah menetapkan bahwa jumlah asupan serat dapat diperoleh dari buah-sayur sekitar 300-400 g ditambah dari kacang-kacangan dan biji-bijian. Dikemukakan pula bahwa dari hasil-hasil studi epidemiologi, kelompok vegetarian mempunyai risiko terkena penyakit diabetes dan penyakit jantung lebih sedikit dibanding non-vegetarian.

Dalam makanan kita sehari-hari ada dua jenis serat. Jenis yang pertama yaitu serat tidak larut=insoluble fiber' yang berperan dalam fungsi pencernaan yang membantu pembentukan 'feses' dari sisa-sisa pencernaan sehingga cepat dikeluarkan dari tubuh. Jenis serat yang kedua adalah 'serat larut=soluble fiber' yang banyak membantu penurunan kadar kolesterol dan gula dalam darah, dan sekaligus dapat membantu menjaga berat badan dalam keadaan stabil. Mengonsumsi banyak sayur dan buah berarti jumlah makanan kaya karbohidrat dan lemak akan banyak berkurang dan ini berarti

sangat membantu kita dalam menjaga berat badan ideal. Ingat berat badan ideal yang menjaga kita untuk terhindar dari berbagai penyakit tidak menular (NCD's) misalnya diabetes, jantung dan lain lain. Laporan yang dibuat oleh American Institute for Cancer Research merekomendasikan agar memperbanyak konsumsi sayur dan buah sekitar 400 g sehari untuk mengurangi risiko terkena penyakit kanker disamping itu juga harus menjaga berat badan ideal dan berolahraga secara teratur.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi kelompok vegetarian bahwa ada beberapa zat-zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral yang banyak terdapat dalam makanan hewani. Dalam masa pertumbuhan, kalsium sangat diperlukan untuk pembentukan tulang. Kalsium banyak terdapat dalam makanan hewani. Namun kita bisa juga memperoleh kalsium dari makanan nabati yaitu tahu, sayuran hijau, dan minuman yang diperkaya dengan kalsium.

Karena sel darah merah selalu diganti setiap 120 hari maka diperlukan zat besi untuk pembentukan sel-sel darah merah. Zat besi umumnya banyak terdapat dalam makanan hewani. Sementara itu makanan nabati banyak mengandung zat-zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Dengan mengonsumsi beraneka ragam makanan nabati dengan asupan vitamin C dalam jumlah yang cukup dapat membantu penyerapan zat besi yang berasal dari makanan nabati.



Perlu pula diperhatikan oleh kelompok 'vegan' yang tidak mengonsumsi makanan hewani sama sekali agar memperbanyak makanan nabati yang diperkaya dengan vitamin B terutama vitamin B1. Karena makanan nabati umumnya hanya mengandung vitamin B12 yang amat sangat sedikit. Seperti diketahui bahwa vitamin B12 sangat berperan dalam berbagai fungsi syaraf.

Karenanya bagi para nabatiwan prinsip gizi seimbang yaitu mengonsumsi beranekaragam makanan nabati dan mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup serta menjaga kebersihan diri, berolahraga teratur setiap hari, menjaga berat badan dengan memonitornya sebulan sekali sangat dianjurkan agar tetap sehat.

Idrus Jus'at, Ph.D  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Indonusa Esa Unggul



# Tips Pemenuhan gizi untuk **Vegetarian**

Tak usah khawatir akan kekurangan gizi jika memutuskan untuk menjadi seorang vegetarian. Kuncinya, adalah pintar-pintar menggunakan sumber pangan non hewani untuk memenuhi asupan gizi tubuh.

**S**emakin banyak orang yang memilih untuk tidak makan daging, susu, maupun telur. Mereka lebih memilih menjadi vegan, seseorang yang hidup tanpa mengonsumsi sumber pangan hewani, termasuk didalamnya daging merah, daging putih, ikan, telur, susu dan produk olahannya. Kini, banyak orang yang memilih untuk mengurangi pemakaian produk-produk hewani bahkan berpindah ke pola makanan nabati dengan alasan beragam, mulai dari menekan konsumsi ternak hewani untuk mengurangi resiko penyakit jantung, menolak kekejaman sistem peternakan, hingga keinginan untuk hidup lebih harmonis dengan lingkungan.

Apapun alasan untuk berpindah pola makan, pengetahuan mengenai penggunaan sumber pangan nabati sebagai sumber makanan untuk asupan gizi tubuh sangat penting. Anda yang vegetarian maupun Anda yang baru akan memulai menjadi vegetarian harus pandai memilih, mengolah, dan mengonsumsi jenis sayur dan buah, kacang-kacangan, biji-bijian, atau umbi-umbian agar tubuh tidak kekurangan gizi. Meskipun makanan vegetarian tidak diperkaya oleh protein dan lemak dari hewani tetapi



makanan vegetarian tetap dapat memenuhi kecukupan gizi seperti pada makanan non vegetarian. Untuk vegetarian yang masih mengonsumsi susu dan telur, asupan protein dan mineral mikro mungkin tidak begitu mengkhawatirkan, berbeda jika Anda seorang vegan yang hanya mengonsumsi bahan nabati tanpa satupun bahan pangan hewani. Menurut Prof. Hardinsyah, Guru Besar Ilmu Gizi Fakultas Ekologi Manusia IPB, “yang paling riskan adalah asupan kalsium, vitamin B12 dan zat besi yang sedikit terdapat pada sumber pangan nabati,” karena jenis dan kandungan asam amino esensial dalam kacang-kacangan bervariasi maka, para vegan harus pandai-pandai mengatur pola makannya agar mendapat sumber protein esensial yang penting untuk tubuh tanpa harus mengonsumsi pangan hewani.

“Pemenuhan kebutuhan protein untuk vegan dan vegetarian tidak terlalu sulit. Sumber protein nabati seperti tahu, tempe, kedelai dan olahannya sangat banyak, sehingga kebutuhan vegetarian akan protein dapat terpenuhi,” jelas Prof. Hardinsyah. Asupan lain adalah kalsium yang banyak orang berpendapat bahwa kalsium hanya terdapat dalam susu, keju atau yoghurt, padahal sayuran yang berwarna hijau tua seperti brokoli dan bayam banyak mengandung kalsium. “Kubis seperti kembang kol juga mengandung kalsium dengan tingkat daya cerna (bioavailabilitas) cukup tinggi,” tutur Prof. Hardinsyah. Konsumsi susu kedelai yang diperkaya dengan kalsium juga merupakan suatu pilihan.

Asupan zat gizi mikro lain juga sangat penting, seperti vitamin B12, vitamin D, riboflavin, dan zat besi. Vitamin B12 dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan terfermentasi seperti tempe, atau susu kedelai yang diperkaya dengan vitamin B12. Paparan sinar matahari yang cukup pada pagi hari pada dasarnya sudah dapat memenuhi kebutuhan dasar akan vitamin D. Sedangkan riboflavin tersedia dalam sayuran hijau, padi-padian yang diolah minimal (whole grain), ragi, dan kacang-kacangan. Zat besi banyak tersedia dari biji-bijian termasuk sereal, buah kering, dan kacang-kacangan. Daya cerna zat besi dalam biji-bijian ini dapat ditingkatkan dengan pengolahan menjadi roti misalnya. Secara umum tumbuh-tumbuhan mampu menyediakan zat besi dalam jumlah besar, walaupun harus dibarengi dengan konsumsi makanan yang kaya vitamin C, seperti jeruk, paprika, sayuran berdaun hijau, brokoli dan kembang kol untuk meningkatkan kadar penyerapannya dalam tubuh.

Menjadi seorang vegetarian tak berarti kekurangan gizi. Kunci dari pola makan vegetarian yang sehat adalah makan makanan yang bervariasi, agar kebutuhan gizi tubuh tercukupi. **K-12**

# Berbagai Sumber Umami pada Produk Nabati

Oleh Nur Aini

Saat anda menikmati produk-produk hewani seperti susu, daging atau ikan, tanpa tambahan apapun, anda akan mendeteksi rasa gurih atau rasa asin yang lembut. Rasa itulah yang disebut umami, rasa dasar kelima, selain manis, asin, asam, dan pahit. Orang Barat menyebutnya sebagai savory, well-balanced, full-mouth feeling, atau subtle, sedangkan lidah orang Indonesia mengenalnya sebagai rasa gurih.

Rasa umami sangat lemah, umumnya bercampur dengan rasa makanan lain dalam mulut sehingga banyak orang tidak memperhatikan. Padahal rasa umami memainkan peran penting dalam membuat rasa makanan menjadi gurih dan memperkuat flavor makanan. Rasa gurih umami tidak dapat digantikan oleh campuran gula dan garam karena akan menghasilkan cita rasa yang berbeda.

## Sumber umami

Rasa umami dapat tercipta dari beberapa bahan, terutama dari glutamat, inosinat dan guanilat. Rasa umami utama berasal dari glutamat, satu diantara asam amino yang diperlukan oleh tubuh. Inosinat dan guanilat merupakan komponen penyumbang umami dari golongan nukleotida.

Glutamat merupakan satu dari 20 asam amino pembentuk protein yang terdapat dalam tubuh manusia dan makanan, terutama makanan hewani. Glutamat terdiri atas dua jenis, yaitu glutamat terikat dan glutamat bebas. Glutamat terikat tidak memberi rasa, sedangkan glutamat bebas akan memberi rasa umami dan memperkaya cita rasa makanan. Glutamat bebas banyak terdapat pada tubuh makhluk hidup, termasuk manusia. Setiap hari tubuh manusia menghasilkan 41 gram glutamat bebas. Biasanya

makanan yang tidak memiliki rasa umami cenderung terasa hambar dan sangat tidak menyenangkan. Karena sumber utama umami adalah pangan hewani, bagaimana dengan para vegetarian? Apakah itu berarti para vegetarian tidak bisa memperoleh rasa makanan yang memuaskan lidah karena tidak mengonsumsi produk-produk hewani? Tentu saja tidak, karena sejumlah bahan nabati juga mengandung glutamat bebas yang merupakan sumber rasa umami dalam jumlah tinggi.

Bahan nabati dan hasil olahannya penghasil rasa umami

Rasa dasar umami yang pertama kali ditemukan berasal bahan nabati yaitu dari kombu dashi (kaldu rumput laut). Pada tahun 1908, Dr. Kikunae Ikeda meneliti flavor unik pada rumput laut dan menemukan komponen rasa utamanya adalah glutamat. Dia menamakan rasa tersebut sebagai umami atau savory.

Rumput laut merupakan satu di antara sumber umami dari bahan nabati yang digunakan oleh para vegetarian. Di Jepang, penggunaan rumput laut

sebagai sumber umami tidak saja dilakukan oleh vegetarian, tetapi umum digunakan oleh para chef. Para chef tersebut menggunakan kaldu yang mereka sebut dashi yang diolah dari kombu (rumput laut yang sudah dikeringkan) pada masakan mereka. Penambahan dashi akan memperkuat rasa umami pada hasil masakan.

Kadar glutamat bebas dalam makanan bervariasi tergantung dari jenis, kondisi makanan (mentah atau matang) dan proses pengolahannya. Perbedaan dalam kadar glutamat akan menentukan intensitas rasa uami pada makanan.

Jamur, tomat, asparagus, kedelai, wortel, jagung, kentang, ubi jalar, makanan hasil fermentasi (sauerkraut, wine) serta makanan yang mengalami proses aging seperti margarine

merupakan sumber-sumber umami dari bahan nabati. Beberapa sayuran merupakan sumber umami karena mempunyai kadar glutamat bebas yang tinggi seperti terlihat pada Tabel 1.

Teknik-teknik seperti aging, fermentasi, dan pemasakan secara lambat dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah umami. Sebagai contoh, glutamat bebas dalam air susu sapi yang hanya 1 mg/100 g, meningkat menjadi 1680 mg/100 g setelah melalui proses enzimatis, fermentasi dan penyimpanan selama dua tahun.

Pemasakan secara lambat pada suhu rendah merupakan cara yang baik untuk mendapatkan rasa umami karena selama pemasakan terjadi pemecahan protein pada makanan, sehingga jumlah glutamat bebas pada

Tabel 1. Kadar glutamat bebas pada beberapa jenis sayuran

| Jenis sayuran   | Kadar glutamat bebas (mg/100 g) |
|-----------------|---------------------------------|
| Tomat           | 246                             |
| Jagung          | 106                             |
| Kacang polong   | 106                             |
| Bawang Bombay   | 51                              |
| Kol             | 50                              |
| Asparagus hijau | 49                              |
| Bayam           | 48                              |
| Jamur           | 42                              |
| Kentang         | 10                              |

makanan meningkat. Proses-proses seperti pengeringan dan curing juga meningkatkan rasa umami pada makanan. Pada buah dan sayur, proses penuaan dan pematangan juga meningkatkan jumlah umami. Sebagai contoh, tomat mentah yang berwarna hijau hanya mengandung 20mg/100g glutamat bebas dan setelah matang meningkat drastis menjadi 246mg/100g.

Tomat

Tomat yang sangat populer di dapur Indonesia. Beberapa masakan khas Indonesia menggunakan tomat segar untuk memperkaya cita rasa seperti pada sambal, sup, tumis atau soto. Tomat bisa meningkatkan cita rasa masakan karena kaya umami yang berasal dari glutamat bebas.

Selain dalam bentuk segar, hasil olahan tomat dalam bentuk saus juga berperan dalam memberikan rasa umami. Peranan saus tomat dalam dunia

kuliner sangat besar, mulai dari pemakaiannya di dapur dalam proses memasak hingga sebagai pelengkap di meja makan. Kekuatan saus tomat untuk memberikan efek umami menjadi meningkat karena saus tomat mempunyai konsentrasi yang lebih pekat, sehingga penambahan sedikit saja akan meningkatkan efeknya dalam masakan.

Penggunaan tomat sebagai sumber umami diterapkan di Italia. Orang Italia tidak mengenal istilah umami, namun mengetahui rasa tersebut dan mendapatkannya dari tomat segar yang matang sempurna. Orang Italia menggunakan tomat dalam jumlah banyak sehingga menghasilkan rasa yang “gurih” seperti dalam pembuatan pizza dan pasta. Penggunaan tomat oleh orang Italia sebagai salah satu bumbu dasar untuk membuat pasta dan pizza adalah dalam bentuk saus tomat

yang mereka buat sendiri dari daging tomat segar.

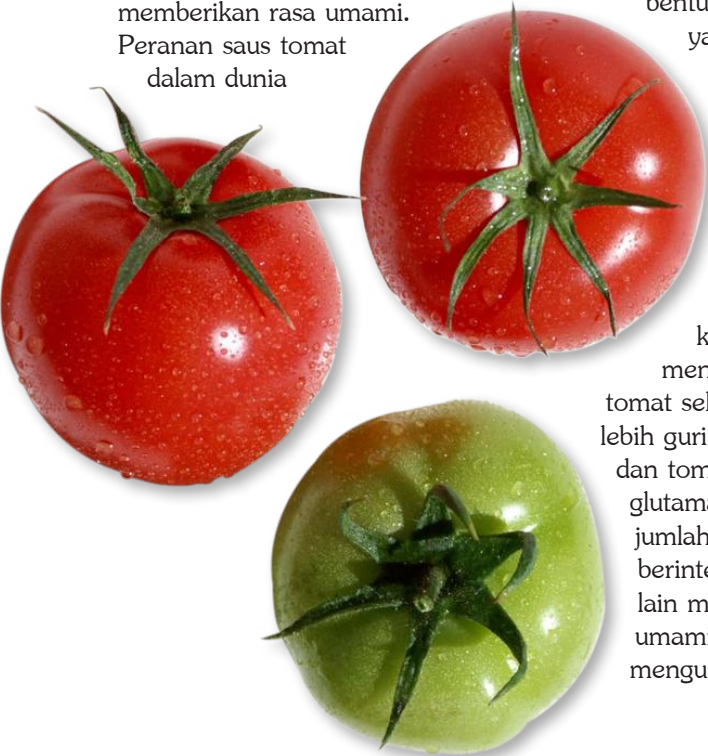
Pada waktu mengonsumsi kentang goreng, kita sering menambahkan saus tomat sehingga terasa lebih gurih. Kentang dan tomat mengandung glutamat bebas dalam jumlah tinggi yang berinteraksi satu sama lain membentuk rasa umami yang saling menguatkan.



Jamur pangan

Jamur pangan (mushroom) terutama jenis shittake merupakan salah satu sumber umami yang kuat dari bahan nabati, sehingga rasa umami sering juga disebut mushroomy. Proses pemanggangan, perebusan atau pengeringan akan memperkuat potensi jamur sebagai sumber umami. Semakin gelap warna jamur pangan tersebut, semakin tinggi rasa umami yang bisa diperoleh. Pada saat anda menggunakan jamur shitake dalam pembuatan sup, gunakan air. Rendam jamur sebagai kaldu sehingga anda akan memperoleh rasa umami yang kuat.

Jamur pangan (mushroom) dan jamur (fungi) merupakan sumber umami yang bersifat sinergis, berarti saling menguatkan. Keberadaan kedua komponen tersebut pada bahan pangan akan memperkuat rasa umami.



Yeast, baik dalam bentuk aktif maupun tidak aktif juga mempunyai komponen umami. Misalnya, dalam starter ragi atau dalam adonan sourdough, yeast berfungsi mengembangkan proses enzimatik dalam tepung terigu untuk mematangkan adonan dan mengembangkan cita rasanya

### Kacang-kacangan

Kacang-kacangan yang terkenal sebagai sumber umami terutama adalah kedelai dan hasil olahannya. Sejumlah asam amino glutamat yang terdapat pada kedelai dapat menyumbangkan rasa umami yang cukup besar.

Proses fermentasi, pemasakan atau perkecambahan dapat memecah sejumlah protein sehingga jumlah glutamat bebas naik dan rasa umami semakin meningkat. Kecap, tempe dan tahu merupakan hasil olahan kedelai yang mempunyai flavor enak sebagai sumber umami. Susu kedelai juga dapat digunakan sebagai pengganti susu sapi dengan nilai gizi dan rasa tidak kalah dari susu sapi.

### Bahan nabati lain



Beberapa bahan nabati lain seperti jagung dan tebu juga merupakan sumber umami yang baik. Pemanfaatannya dilakukan dengan mengambil glutamat dari sari tetes tebu atau jagung yang kemudian difermentasi oleh bakteri, dan selanjutnya dikristalkan dengan menambahkan sodium sehingga membentuk monosodium glutamat.

Teh hijau juga merupakan bahan nabati lain yang menyumbang rasa umami karena mengandung sejumlah asam amino. Bawang, terutama bawang putih dan lada juga berperan dalam memberikan rasa umami yang banyak digunakan pada masakan. Kombinasi bahan makanan, misalnya antara beras dan kacang-kacangan juga dapat meningkatkan cita rasa makanan.

Bagi anda para vegetarian tentu tidak ragu lagi dalam mempersiapkan menu makanan anda sehingga tetap lezat dan mengundang selera makan, tidak kalah dengan makanan orang normal. Berikut ada sedikit tips untuk anda yang melakukan vegan diet agar mendapatkan rasa gurih pada masakan anda:

- pergunakan bahan makanan yang masih segar
- untuk memasak sup jangan menggunakan air tawar, tetapi gunakan kaldu dari bahan nabati yang sudah disebutkan di atas untuk mendapatkan rasa lezat

**Nur Aini**  
Staf Pengajar Jurusan  
Teknologi Pertanian,  
Universitas Jenderal  
Soedirman Purwokerto.





# PARADE KULINER

SABTU - 15 OKTOBER 2011  
PARKIR TIMUR SENAYAN JAKARTA



**LOMBA MASAK 1000 IBU**  
lomba masak yang dipandu lewat radio  
1 tim terdiri dari **2 Orang Perempuan**  
(tempat terbatas untuk 500 tim)  
Pendaftaran Rp 100.000,-/ tim akan mendapatkan: **KOMPOR CELEMEK & GOODY BAG**



**FOOD FESTIVAL**  
Nikmati aneka jajanan oriental yang kami hadirkan dengan sepenuh hati



**INTERNATIONAL CHEF: Chef Wan**  
Chef yang kreatif, antusias & berhasil berkeliling dunia memperkenalkan seni kuliner negaranya



**CULINARY EXPERT: William Wongso**  
Ahli kuliner Indonesia yang menguasai seni masakan Eropa dan Asia.

**ANEKA LOMBA ANAK**  
**Lomba mewarnai** kelas 1SD - 3SD  
**Lomba menggambar** kelas 4SD - 6SD

Info Pendaftaran:  
021 - 8317718- 1 9 | [www.womanradio.co.id](http://www.womanradio.co.id)

# Lezat Ala Vegetarian



Ingin mengikuti pola makan vegetarian? Mungkin Anda membayangkan hidangan yang monoton. Padahal, menu vegetarian pun bisa sangat bervariasi.

Hidangan vegetarian tak melulu seputar sayur dan buah-buahan. Di pasaran, bahan pangan siap pakai seperti sosis, bakso, steak hingga fillet ikan kini tersedia dalam versi tiruan. Aneka ‘daging imitasi’ baik itu daging sapi, ayam atau seafood dibuat semenarik dan semirip mungkin dengan versi aslinya.

Di resto khusus vegetarian, bisa dengan mudah kita temui rendang daging berbumbu rempah yang medok, nasi timbel komplit dengan ikan asin plus sambal terasi hingga sup berkuah hitam alias rawon. Semuanya menggunakan daging olahan imitasi yang sudah dibumbui sesuai keinginan. Bahan pembuatnya, selain dari kedelai, juga ada beberapa bahan nabati lain yang bisa memanipulasi tekstur dan bentuk daging asli. Ada jamur, kacang hijau, tepung konyaku, gluten tepung terigu, hingga nangka muda.

## Dari bahan nabati

Jangan langsung berpikir, bila mengikuti pola makan vegetarian kehidupan akan terasa hambar dan kurang nikmat. Mereka yang sebetulnya belum rela berpisah dari kelezatan daging-dagingan, namun memilih jadi vegan demi alasan kesehatan, masih bisa mengobati rindu makan daging dengan menyantap daging tiruan. Daging

ini menambah variasi menu santap kaum vegan yang umumnya berisi sayur-sayuran. Apabila daging dibumbui dengan bumbu rendang atau bumbu rawon, rasanya jadi tak beda dari rendang daging atau rawon buatan resto terkenal. Bahan mentah imitasi daging ini juga bisa diracik ala mancanegara, seperti beef teriyaki, ayam kuluyuk ala chinese food dan masih banyak lagi. Rasanya? Mirip rasa aslinya!

Ya, meski dibilang daging tiruan, namun, bagaimana-kah dengan kandungan gizinya? Isolat kedelai yang dipakai sebagai bahan baku daging olahan imitasi mengandung protein yang cukup tinggi. Hal ini yang membuat kandungan gizi di dalamnya tak kalah dari daging asli. Jumlah protein kedelai juga disebut-sebut setara dengan protein hewani dari daging, susu, dan telur. Kandungan asam lemak tidak jenuh pada kedelai sangat baik untuk kesehatan. Selain kedelai, bahan lain untuk urusan palsu memalsu daging sapi, ayam atau ikan adalah jamur. Jamur kaya akan protein dibandingkan tumbuhan lain pada umumnya. Cita rasa jamur mirip dengan daging sehingga cocok untuk dikonsumsi vegetarian.

Tidak seperti bahan hewani, bahan-bahan nabati tidak mengandung kolesterol. Pembuatan daging

tiruan sendiri jika dilakukan dengan penerapan prinsip higiene dan sanitasi yang benar jauh lebih aman karena kuman-kuman penyakit lebih rendah bila dibandingkan daging mentah. Begitu juga dengan proses memasaknya. Daging tiruan membutuhkan waktu pemasakan yang singkat karena lebih cepat empuk.

## Mendesain menu vegetarian

Menyusun menu vegetarian, bukan sekedar menggunakan bahan imitasi daging. Rahasia untuk mendapatkan hidangan yang lezat, juga terletak pada penggunaan bumbu dan rempah-rempahnya. Rempah beraroma mampu membuat hidangan semakin sedap. Bumbu yang pekat bikin hidangan jadi enak. Bumbu dan rempah ini yang pada akhirnya bisa membantu menyamarkan bahan yang sebenarnya.

Padu padan penggunaan bahan pangan yang tepat, juga akan memberikan kombinasi protein yang cukup, misalnya paduan bulgur (olahan biji gandum yang telah dipanggang) dikolaborasi dengan kacang merah, ditambah dengan sayuran, hasilnya sungguh sebuah hidangan nan lezat. Jika membuat campuran salad dari sayur-sayuran, untuk sausnya, bisa ditambahkan tahu cina rebus yang diproses dalam blender bersama minyak zaitun, cuka masak, air jeruk lemon, garam, merica dan gula pasir. Jadi, tak hanya serat dan

vitamin dari sayuran yang didapat, namun asupan protein juga bisa diperoleh dari tahu cina sebagai campuran pada saus salad. Untuk variasi lainnya, salad bisa juga diberi taburan kacang mete goreng yang sudah dicincang kasar.

Apabila bosan dengan asupan karbohidrat dari nasi, sesekali boleh diganti dengan masakan Italia berupa pasta penne (bentuknya seperti pipa dengan ujung yang runcing), dibubuhi saus dari campuran saus tomat, pasta tomat, tumisan bombay, italian seasoning dan bumbu rempah lainnya. Sayurannya bisa ditambahkan tumisan zucchini, wortel dan jamur kancing. Atau mau



coba mi ala Jepang? Bisa bikin somen (sejenis mi putih (vermicelli) dari tepung gandum) dengan kuah ayam kering vegetarian, yaitu daging ayam tiruan yang terbuat dari protein nabati kedelai yang dikeringkan. Daging ayam ini direndam semalaman hingga merekah, kemudian dimasak bersama kaldu sayuran, jamur merang, dan asparagus. Untuk penyedapnya, bisa ditambahkan kecap asin, daun bawang, bawang putih cincang, merica dan akar daun ketumbar. Penampilan dan rasa somen berkuah ini dijamin sama seperti versi aslinya. Dan yang pasti, aman disantap oleh para vegetarian karena bebas bahan hewani!

Buah-buahan selalu menjadi favorit para vegetarian. Segelas jus buah segar atau sepotong

puding buah jeruk, tak kalah menggoda untuk dicoba bukan? Anda bisa bereksperimen membuat jus melon dan stroberi. Bahan isianya terdiri dari buah nanas, melon, dan stroberi yang diproses dalam blender hingga halus. Kemudian tambahkan air jeruk lemon, sirup grenadin (sirop khas Prancis yang terbuat dari sari buah delima), air dan air soda. Jika ingin membuat hidangan penutup yang menyegarkan, bisa bikin puding jeruk saus buah. Bahan-bahannya dari jus jeruk manis, gula pasir dan agar-agar bubuk yang dimasak sampai mendidih. Sebelum dituang dalam loyang, beri hiasan jeruk mandarin kalengan di dasarnya untuk mempercantik tampilan puding. Biarkan dingin, lalu sajikan bersama potongan buah kalengan.

Mel

## Daging imitasi di pasaran

### Bakso

Dibuat dari campuran serat kedelai dan tepung konyaku. Teksturnya kenyal. Aroma dan cita rasanya mirip seperti bakso non veggie. Ada dua pilihan: bakso daging sapi dan bakso ikan.

### Sosis

Terbuat dari serat kedelai. Sosis tiruan daging sapi berwarna merah muda, sedangkan sosis tiruan ayam berwarna putih.

### Daging burger

Dibuat dari kaki jamur. Tekstur dan seratinya dibuat serupa dengan daging asli.

### Nugget

Terbuat dari campuran biji dan protein kedelai. Bentuknya mirip aslinya.

### Steak daging sapi

Terbuat dari batang jamur kering yang dimemarkan.

### Daging sapi

Terbuat dari batang jamur yang sudah dikeringkan, direndam kemudian dipukul-pukul hingga teksturnya mirip serat daging.

### Drumstick (paha ayam)

Dibuat dari protein kedelai. Cita rasanya tidak berbeda dengan drumstick yang terbuat dari protein hewani.

### Cumi

Campuran batang jamur dan tepung konyaku. Campuran tepung ini memberikan rasa kenyal khas cumi. Tercium aroma amis seperti cumi pada umumnya.

### Udang

Terbuat dari campuran batang jamur dan tepung konyaku. Ada juga yang membuatnya dari serat kedelai.

### Fillet kakap

Terbuat dari kedelai. Aromanya tercium amis ikan.

# Egg & Dairy-free in Vegan Dessert

Berminat membuka bakery shop khusus untuk para penganut diet vegan?



**M**enyajikan hidangan untuk kaum vegan memiliki tantangan tersendiri, karena ada beberapa pantangan yang harus diperhatikan. Tidak adanya penggunaan produk-produk hewani menjadikan hidangan ini berbeda dengan hidangan pada umumnya.

Bakery tak lepas dari penggunaan produk-produk hewani untuk meningkatkan citarasa produknya. Karena keberadaan telur dan dairy product seperti susu dan butter berperan penting dalam proses pembuatan bakery atau dessert pada umumnya, mungkin anda akan pusing jika diminta mendisain bakery untuk kaum vegan. Tetapi para baker tidak perlu terlalu khawatir, karena sebenarnya, hanya ada 3 bahan utama yang perlu disubstitusi untuk membuat vegan dessert, yakni mensubstitusi penggunaan susu, butter, dan telur.

Non dairy milk substitution

| Milk                  | Substitution                                                                 | Notes                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 cup buttermilk      | 1 cup non-dairy milk + 2 sdt apple cider vinegar atau jus lemon.             | Kocok bahan bersama-sama, kemudian diamkan selama 10 menit hingga sedikit mengental. |
| 1 cup buttermilk      | ¼ cup silken tofu + ¾ cup air + 1 sdm jus lemon atau vinegar + sedikit garam | Campur bahan hingga halus                                                            |
| 1 cup evaporated milk | 1 cup santan kelapa                                                          |                                                                                      |
| 1 cup cream           | ¾ cup + 1 sdm susu kedelai dan 3 sdm margarin cair                           | Kocok bahan bersama hingga halus.                                                    |

Image from [www.veganbaking.net](http://www.veganbaking.net)



Chickpea flour egg replacer



Banana egg replacer

Pengganti butter

Virgin coconut oil merupakan pensubstitusi terbaik butter untuk vegan dessert, khususnya untuk cookies, minyak ini cocok digunakan untuk membuat muffin dan cake, jika tekstur yang lembut merupakan hal yang penting, maka olive oil atau minyak wijen yang tidak dipanggang (untoasted sesame oil) dapat digunakan. Tambahkan sedikit rempah-tempah seperti cinnamon atau cengkeh, sehingga flavor minyaknya tidak terlalu menyengat.



Non dairy yogurt egg replacer



Flax seed egg replacer

Pengganti telur

Tujuan penggunaan telur dalam baking adalah untuk melembutkan tekstur dan sebagai pengikat (binder). Kelembutan cake atau bakery sebenarnya dapat dengan mudah diperoleh dengan pure buah-buahan atau sayuran, bisa juga dengan kacang-kacangan dan biji-bijian.

Biji-bijian seperti psyllium husks, flax seed, atau pisang yang dihaluskan dapat digunakan sebagai bahan pengikat (binder). Campuran satu sendok teh psyllium atau flax seeds bubuk dengan air akan membentuk gel, dan gel ini yang berfungsi sebagai binder, pengganti fungsi telur. Pisang bekerja sangat baik sebagai binder pada pembuatan muffin atau pancakes, pemanis atau flavor kesukaan akan menghasilkan warna kuning kecokelatan saat dipanggang. Bahan lain yang dapat digunakan sebagai pengganti telur (egg replacer) adalah chickpea flour, non dairy yogurt (untuk cake, waffle atau pancake), atau egg replacer powder.

Pengganti susu

Mencari bahan penukar untuk susu adalah yang termudah. Sekarang banyak tersedia jenis susu dari kacang-kacangan atau biji-bijian. Fungsi susu dalam baking adalah menambah kelembapan, karena itu bahan yang bersifat basah dapat menggantikan fungsi susu dalam resep bakery untuk vegan.



Susu kedelai merupakan alternatif pengganti susu yang terbaik untuk baking. keberadaan lemak di dalamnya akan membantu membentuk tekstur yang lembut. berbeda dengan susu kedelai, susu beras (rice milk) yang tidak mengandung lemak akan menghasilkan dessert dengan tekstur yang kering.

Sumber:  
[http://EzineArticles.com/?expert=Heather\\_Nauta](http://EzineArticles.com/?expert=Heather_Nauta)  
[www.veganbaking.net](http://www.veganbaking.net)  
<http://www.savvyvegetarian.com/vegetarian-cooking/vegan-baking-substitutions.php>

# Berry ice pop

## Review resep:

Strawberry memiliki kandungan vitamin C tinggi. Artinya, buah ini memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi. Begitupun dengan blueberry, yang tergolong dalam super fruit. Resep ini sangat cocok untuk dinikmati disiang hari.

## Bahan:

50 g selai blueberry  
12 bh strawberry  
1 cangkir jus apel  
2 sdm simple syrup  
Air secukupnya

## Cara membuat :

1. Cuci strawberry dan potong.
2. Masukkan strawberry, selai blueberry, dan jus apel. Blender hingga halus.
3. Tuang ke dalam cetakan es loli. Jika sudah beku, cabut dari cetakan dan tambahkan simple syrup.

## Untuk 2 porsi

## Kandungan gizi per porsi

Energi: 142 Kal  
Protein: 0,6 g  
Lemak: 0,4 g  
Karbohidrat: 34,4 g

\*R/IX/III/1



**Wahana Efektif  
Promosi & Transaksi  
Multi Produk  
Inovatif Perkebunan**

**14 - 16 OKTOBER 2011** | Kartika Expo, Balai Kartini - Jakarta

## TUJUAN PENYELENGGARAAN

- Inovasi Teknologi Mendukung Peningkatan Nilai Tambah, Daya Saing dan Ekspor Perkebunan
- Mempromosikan karya terbaik anak bangsa di bidang pengembangan inovasi perkebunan beserta produk pendukungnya.
- Membangun kerjasama dalam pengembangan usaha perkebunan maupun pengembangan ilmu dan teknologi perkebunan.
- Menggalang berbagai gagasan untuk peningkatan nilai tambah, daya saing dan ekspor perkebunan melalui pengembangan dan penerapan inovasi.

## KEGIATAN:

- Upacara Pembukaan oleh Wakil Presiden Republik Indonesia \*)
- Pameran Karya Inovasi Perkebunan
- Seminar Nasional Inovasi Perkebunan
- Seminar Nasional Pestisida Nabati
- Workshop Nasional Integrasi Ruminansia Kecil & Perkebunan
- Temu Bisnis Inovasi dan Produk Perkebunan
- Lomba dan Hiburan

*\*) dalam konfirmasi*

## MENAMPILKAN PRODUK :

- **Alat & Mesin Perkebunan**
- **Obat & Pupuk Perkebunan**
- **Benih & Bibit Perkebunan**
- **Komoditas Hibrida**
- **Produk Penelitian Terkini**
- **Produk-produk Inovatif Perkebunan, dll**

## PENDAFTARAN & INFORMASI :

PUSAT PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERKEBUNAN

Jl. Tentara Pelajar No. 1 Bogor 16111- Indonesia

Telp. : (0251) 8313083

Fax. : (0251) 8336194

PT DEBINDOMULTI ADHISWASTI

Jl. Tebet Timur Dalam III No.16 Jakarta Selatan 12820 - Indonesia

Telp. : (021) 83702989, 8292649, 8309730, 83702975, 83702977

Fax. : (021) 8313777

Website : [www.expotama.com](http://www.expotama.com), [www.debindo.com](http://www.debindo.com)

Hubungi : Emilia (0812 135 2687), Dana (0812 107 5759)

PENYELENGGARA:



BADAN PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PERTANIAN  
KEMENTERIAN PERTANIAN



DEBINDO

# Cauliflower soup



## Review:

Cauliflower atau kembang kol mengandung senyawa anti kanker dan merupakan sumber vitamin C, vitamin A, vitamin B1, serta mineral, kalsium, kalium, klor, fosfor, sodium dan sulfur. Kandungan serat kasar pada kol sangat tinggi sehingga dapat memperkecil resiko penyakit kanker lambung dan usus.

## Kandungan gizi per porsi

Energi: 128 Kal  
Protein: 1,2 g  
Lemak: 2,1 g  
Karbohidrat: 12,7 g

\*R/VIII/III/2

## Bahan:

1 sdm margarin  
1 lembar daun salam  
1 siung bawang merah, haluskan  
200 g kentang, potong dadu  
100 g kembang kol, iris  
1 siung bawang putih, haluskan  
Garam dan merica, secukupnya  
Ketumbar secukupnya, haluskan  
Air secukupnya

## Cara membuat :

1. Panaskan margarin, tambahkan daun salam, dan goreng bawang hingga harum.
2. Tambahkan kentang, kembang kol, dan bawang putih. Aduk dengan api sedang selama 5 menit. Tambahkan kaldu dan tambahkan air, masak hingga mendidih. Tutup dan masak hingga kembang kol lunak.
3. Setelah lunak, tambahkan garam, merica, dan ketumbar. Sajikan selagi hangat.

Untuk 4 porsi

# Wild mushroom soup

## Review:

Jamur merupakan sumber makanan yang memiliki nilai gizi tinggi. Kandungan lemaknya yang rendah cocok untuk yang sedang melakukan diet. Kandungan gizi pada jamur juga terbilang lengkap. Tidak hanya vitamin, jamur juga memiliki kandungan mineral yang dibutuhkan tubuh, seperti kalium, kalsium, natrium, fosfor, besi, dan magnesium.

## Bahan :

30 g jamur kancing  
30 g jamur shitake  
30 g jamur tiram  
50 g wortel  
2 batang seledri, potong dadu  
1 bh bawang bombay, potong dadu  
2 siung bawang putih, memarkan  
2 lembar daun salam  
5 sdm margarin  
1 sdt garam  
½ cangkir kenari  
10 g air jeruk lemon

## Cara membuat:

1. Giling lada hitam dan garam secukupnya. Iris semua jamur, taruh di dalam mangkuk berisi air hangat selama 30 menit.
2. Jika sudah lunak, tumis semua jamur, irisan wortel, seledri, daun salam, bawang merah dan bawang putih yang telah dihaluskan dan margarine hingga lunak. Tambahkan air secukupnya.
3. Sajikan dengan perasan jeruk lemon, dan kacang kenari.

Untuk 4 porsi

\*R/VIII/III/3





## Vegetable sticks

### Review:

Tahu merupakan salah satu sumber protein. Omat dan paprika merupakan sayuran yang memiliki kandungan vitamin C, vitamin B6, pro-vitamin A (betakaroten), asam folat, serta antioksidan yang baik untuk tubuh.

### Bahan:

200 g tahu  
1 bh paprika hijau kecil  
1 sg bawang merah  
1 bh tomat kecil  
1 bh mangga  
¼ sdt cabai merah bubuk  
¼ sdt garam  
¼ sdt garam  
¼ sdt jintan bubuk  
2 sdt minyak zaitun  
jeruk lemon secukupnya  
tusuk sate secukupnya

### Cara membuat:

1. Potong tahu, paprika hijau, bawang, mangga dan tomat, aduk dengan semua bumbu.
2. Tusuk semua bahan dengan tusuk sate sesuai selera. Olesi dengan minyak zaitun dan panggang dalam oven selama 10 menit.
3. Sajikan dalam piring saji dengan perasan jeruk lemon.

Untuk 4 porsi

### Kandungan gizi per porsi

Energi: 102 Kal  
Protein: 4,4 g  
Lemak: 7,5 g  
Karbohidrat: 6,4 g

\*R/VIII/III/4

## Raspberry oatmeals



### Review:

Buah raspberry mengandung banyak kandungan antioksidan polifenol, seperti pigmen antosianin. Selain itu terkandung pula serat, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, asam folat, serta zat besi. Mengonsumsi raspberry secara teratur dapat mengurangi risiko berbagai penyakit seperti, kanker, jantung, diabetes, alergi, penurunan kemampuan kognitif akibat penuaan, serta gangguan penglihatan akibat usia.

### Bahan:

75 g raspberry segar  
75 g gula pasir  
1 sdt air jeruk  
50 g gula merah  
100 g tepung terigu  
¼ baking soda  
½ sdt garam  
100 g oat  
40 g margarin

### Cara membuat:

1. Panaskan oven dan olesi Loyang dengan margarine. Haluskan raspberry dengan food processor.
2. Aduk dengan gula pasir dan perasan jeruk. Didihkan selama 3 menit. Setelah dingin kocok.
3. Campurkan gula merah, tepung terigu, baking soda, garam, margarin dan oat. Aduk hingga kalis.
4. Bentuk dengan menggunakan bulatan gelas. Panggang selama 30-40 menit hingga kecoklatan dan ringan. Angkat dan hias sesuai selera.

Untuk 12 porsi

### Kandungan gizi per porsi

Energi: 122 Kal  
Protein: 2,3 g  
Lemak: 3,7 g  
Karbohidrat: 26,3 g

\*R/VIII/III/5

# TSP :

## Sumber Protein para Veggie

Menjadi vegetarian, bukan berarti berhenti merasakan sedapnya hidangan daging yang berserat-serat. Tren pola hidup sehat atau gaya hidup sehat ala veggie (sebutan populer untuk vegetarian) semakin berkibar. Gaya hidup ala veggie awalnya hanya dinikmati oleh kalangan tertentu, namun kini, makin banyak orang yang berminat untuk menjalankan pola hidup sehat ala veggie yang menghindari konsumsi daging ataupun protein hewani.



Namun, para veggie masih dapat menikmati sate, baso, rendang, ayam bakar, ikan bakar atau lainnya tanpa harus meninggalkan predikatnya sebagai vegetarian. Tentunya semua menu-menu tersebut hanya tiruan, alias menggunakan bahan-bahan yang citarasa dan penampilannya mirip seperti daging. Para pengelola restoran semakin pintar mencari bahan-bahan alternatif untuk membuat menu yang menyerupai dan memiliki rasa seperti daging. Namanya daging tiruan, terbuat dari bahan bukan daging tetapi memiliki karakteristik seperti daging asli.

Daging buatan atau daging imitasi ini terbuat dari bahan pangan nabati, dan kedelai biasanya digunakan sebagai sumber utama. Daging tiruan merupakan produk yang dibuat dari protein kedelai, bisa dari tepung, konsentrat, maupun isolat protein kedelai, produk ini dikenal dengan nama texturized soy protein (TSP). Menurut Dr. Joko Hermanianto dari Departemen Ilmu Teknologi Pangan IPB, ada dua macam daging tiruan, yaitu meat analog dan meat extender. "Meat analog itu benar-benar daging tiruan dibuat dari bahan-bahan bukan daging, tetapi karakteristiknya mirip dengan daging. Sedangkan meat extender merupakan daging tiruan campuran, campuran antara TSP dan daging asli," Jelas Dr. Joko.

Untuk membuat TSP, mula-mula konsentrat protein kedelai dibuat adonan dengan penambahan air, bahan-

bahan pengikat, stabilizer, serta flavor dan warna jika diinginkan. "Biasanya dalam bentuk tepung protein atau soy flour, TSP diproduksi dengan proses ekstrusi. Selama proses ekstrusi, massa soy flour akan mengembang dan porous dengan kadar protein akhir 50%-54%," jelas Diding Darajat, General Manager PT Markaindo Selaras, salah satu distributor TSP asal Brazil di Indonesia. TSP mengandung kadar air 5%-7%, sehingga stabil dalam penyimpanan dan pengangkutan, tetapi setelah mengalami proses hidrasi (penambahan air kembali), tekstur TSP akan mengembang menyerupai tekstur daging giling asli yang lunak dan mudah rusak.

Restoran vegetarian biasanya menggunakan TSP ini untuk membuat menu-menu yang aslinya menggunakan daging. Menu-menu seperti chicken nugget, baso, beef steak, sate dan lainnya dapat dengan mudah disajikan. Cara mengolah TSP cukup mudah. Untuk menjadi daging tiruan basah, TSP hanya perlu ditambahkan air. "1000 gram TSP kering dapat ditambahkan sekitar 2,5 - 3 liter air dan hasilnya, sekitar 4 kilogram daging tiruan ini siap dibumbui untuk diolah menjadi berbagai hidangan," jelas Diding.

Dibandingkan dengan daging asli, daging tiruan mempunyai beberapa keistimewaan, antara lain dapat dibuat atau diformulasi sedemikian rupa sehingga nilai gizinya lebih tinggi dari daging asli; lebih homogen; lebih tahan lama



Dr. Joko Hermanianto

disimpan (dalam bentuk keringnya); dapat dibuat tidak mengandung lemak hewani atau kolesterol, sebaliknya tinggi kandungan asam lemak tidak jenuhnya sehingga baik untuk kesehatan; harganya lebih murah (30 - 50 persen harga daging asli); teksturnya dapat dirasakan oleh mulut sebagai butiran atau serabut daging asli; kekerasan atau keempukannya dapat diatur menurut kehendak konsumen dengan mengatur penambahan air; dapat menyerap sari daging (yang biasanya keluar jika daging asli dimasak) jika dicampur dengan daging asli dan dimasak; serta dapat diolah menjadi berbagai produk olahan daging.

Kekurangan penggunaan TSP ini adalah munculnya bau langu kedelai (beany flavor) yang dapat merusak citarasa makanan, "tetapi dengan penggunaan bumbu-bumbu yang maksimal, beany flavor ini dapat dihilangkan," tutur Dr. Joko. **K-12**

# Menu Vegetarian ala Edwin Lau



Chef Edwin Lau



Seorang vegan juga dapat menikmati berbagai macam makanan lezat. Berbagai masakan dapat dikreasikan secara khusus, seperti mafo tofu ala Cina, tahu yang disiram dengan saus tauco saja, sudah menghasilkan rasa yang enak dan membuat ketagihan. Seperti konsumen yang lain, seorang vegan juga harus memperhatikan batasan porsi makan, dan batasan makanan. Berikut adalah beberapa menu yang dapat menjadi ide untuk vegan. Pizza ala



### vegan

Seorang vegan juga dapat menikmati pizza yang lezat. Pizza yang biasanya dari tepung terigu, dapat diganti dengan tepung semolina. Tepung semolina merupakan tepung yang dibuat dari salah satu jenis gandum yang memiliki protein tinggi. Tepung semolina memiliki tekstur kenyal dan mengkal. Keju, dapat diganti dengan keju yang terbuat dari kedelai, “waktu saya belajar di Amerika, saya diajarkan membuat keju kedelai, dibantu dengan bantuan bakteri dan asam dari lemon juice atau cuka, tetapi rasa yang dihasilkan memang belum seenak keju terbuat dari susu sapi,” tutur Chef Edwin Lau. Sebagai topping pizza tempe bisa dijadikan sebagai alternatif topping pizza. Tempe tersebut dapat digoreng atau digrill dengan penambahan bumbu. Selain itu dapat ditambahkan jamur atau paprika yang di grill atau hanya ditumis dengan menggunakan margarin.

### Cake untuk vegan

Siapa bilang seorang vegan tidak dapat membuat cake? Ada resep kue yang tidak menggunakan telur, seperti brownies. Brownies dapat dibuat tanpa telur, dan telur tersebut diganti dengan apple

sauce. Apple sauce adalah apel yang diparut dan dimasak hingga membentuk tekstur seperti jel mengkal. Apple sauce tidak memiliki cukup air, sehingga membuat brownies tidak terlalu bantet dan tidak kering, dengan rasa yang manis. Hasil akhir memang tidak terlalu mengembang, jadi baking soda atau baking powder yang ditambahkan harus lebih banyak. Selain itu, mentega dapat digantikan dengan margarin “Jika saya membuat sesuatu menggunakan margarin, margarin tersebut di masak dahulu, kemudian didiamkan di dalam suhu ruang, sehingga bagian minyaknya terpisah. Ambil bagian minyaknya. Margarin, juga dapat diganti dengan minyak zaitun, atau minyak canola. K-14



23 - 25  
November 2011

## Pameran Inovasi Makanan

Kompetisi - Seminar - Bazaar

### Kompetisi Kategori Universitas Food Inovation Competition:

“Sebarkan Bahan Pangan Jawa ke Dunia Luas”

Tanggal : 25 November 2011  
Tempat : Gedung D lantai 5 ruang 502, UPH  
Waktu : 09.00-15.00 WIB  
Biaya pendaftaran : Rp 350.000,-/tim

### Ketentuan

1. Setiap tim terdiri dari 3 peserta + 1 dosen pembimbing
  2. Pendaftaran dan penyerahan paper paling lambat pada tanggal 7 Oktober 2011 kepada pihak panitia.
  3. Format proposal wajib mengikuti format yang sudah ditentukan
  4. Tiga tim terbaik wajib datang ke UPH
  5. Pemenang akan diumumkan pada tanggal 25 November 2011
- Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat di dalam proposal

### Seminar

Tema : Potensi dan pengembangan pangan lokal untuk ketahanan pangan  
Topik : Diversifikasi pangan berbasis umbi. Ironi atau Solusi?  
Tanggal : 23 November 2011  
Waktu : 09.00-12.00  
Tempat : Gedung D lantai 5 ruang 502, UPH  
Biaya pendaftaran : Rp 30.000,- (Internal UPH); Rp 50.000,- (Eksternal UPH) (sudah termasuk sertifikat + snack)

### Hadiah

Juara 1 :  
Rp 4.000.000,-\*  
Juara 2 :  
Rp 3.000.000,-\*  
Juara 3 :  
Rp 2.000.000,-\*

\* + piala dan sertifikat

Keterangan Lebih Lanjut, dapat menghubungi:  
Hendra Erwanto (08999000785)  
Monica Marshella (081806315973)



# Alternatif Pengganti Minyak Ikan untuk Vegan

Oleh Elvira Syamsir

Minyak ikan telah sejak dulu disadari memiliki manfaat lebih terhadap kesehatan, terutama bagi orang-orang dengan konsumsi makanan laut rendah. Apa kelebihan yang dimiliki oleh minyak ikan? Lalu apa alternatif penggantinya bagi kaum vegan yang tidak mengonsumsi pangan hewani termasuk hasil-hasil olahan dari ikan?



**Jenis Asam Lemak**  
Asam lemak penyusun lemak pangan dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu asam lemak jenuh (tidak memiliki ikatan rangkap) dan asam lemak tak jenuh. Asam lemak tidak jenuh dapat dibagi lagi menjadi asam lemak tidak jenuh tunggal (mono unsaturated fatty acid, MUFA) yang memiliki satu ikatan rangkap dan asam lemak tidak jenuh ganda (poly unsaturated fatty acid, PUFA) yang memiliki ikatan rangkap lebih dari satu.

Asam lemak tidak jenuh juga bisa dikelompokkan berdasarkan posisi ikatan rangkap pertamanya, yang dihitung dari ujung metil. Berdasarkan pengelompokan ini kita mengenal asam lemak omega-6 (n-6) dan omega-3 (n-3) yang walaupun namanya sama-sama omega tetapi memiliki sifat yang berbeda.

Kalau masing-masing omega diibaratkan sebagai satu keluarga, maka setiap omega tersebut memiliki beberapa jenis asam lemak tidak jenuh sebagai anggota keluarganya. Asam alpha linolenat (disusun oleh 18 atom karbon dan 3 ikatan rangkap) adalah induk dari asam lemak kelompok omega-3. Dari asam alpha linolenat (ALA) bisa dibentuk anggota asam lemak omega-3 dengan rantai yang lebih panjang, yaitu asam eikosa pentaenoat (EPA, disusun oleh 20 atom karbon dan 5 ikatan rangkap) dan asam dokosaheksaenoat (DHA, disusun oleh 22 atom karbon dan 6 ikatan rangkap). Sementara itu, asam linoleat (LA, disusun oleh 18 atom karbon dan 2 ikatan rangkap) merupakan induk dari asam lemak omega-6 yang lain dan bisa dikonversi menjadi asam arakhidonat (ARA, disusun oleh 20 atom karbon dan 4 ikatan rangkap) yaitu anggota asam lemak omega-6 dengan rantai yang lebih panjang (Tabel 1).

Tabel 1. Keluarga omega-3 dan omega-6

|                                              | Omega-3 Family                                                                                                       | Omega-6 Family                                                                          |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Omega parent (essential fatty acid)          | Alpha-linolenic acid (ALA): flax oil, canola oil, hemp, green leafy vegetables like spinach, walnuts                 | Linoleic acid (LA): soybean oil, corn oil, safflower oil, sunflower oil, cottonseed oil |
| Omega potent kids (biological power brokers) | Eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA): fatty fish and their oils, some seaweeds, enriched foods | Arachidonic acid (AA): meats and poultry                                                |

ALA dan LA merupakan asam lemak esensial, yang tidak bisa disintesa oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Tubuh kita dapat dengan mudah mensintesa ARA dari LA sementara proses sintesa EPA dan DHA dari ALA berlangsung lebih sulit. Walaupun uji laboratorium menunjukkan bahwa ALA bisa diubah menjadi EPA dan kemudian EPA menjadi DHA, uji pada manusia menunjukkan bahwa proses tersebut sukar terjadi pada tubuh manusia. Kita tidak bisa berharap kandungan EPA dan DHA tubuh akan meningkat jika konsumsi ALA ditingkatkan. Karena alasan ini, maka beberapa peneliti memasukkan EPA dan DHA dalam kelompok asam lemak esensial.

**Peran omega-3 dan omega-6 untuk kesehatan**  
Di dalam tubuh, omega-3 dan omega-6 menjalankan fungsi yang berlawanan. Diet yang kaya omega-3 memberi manfaat penting bagi kesehatan antara lain menurunkan kadar kolesterol darah, menghindari penyumbatan pembuluh darah dengan mencegah terjadinya penggumpalan keping-keping darah, mengurangi resiko penyakit diabetes melitus, tekanan darah tinggi, kanker, penyakit kulit dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh, serta berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan otak janin. Dari tiga asam lemak omega-3, ALA, EPA dan DHA, peranan EPA dan DHA lebih menonjol dalam menjaga kesehatan tubuh

dibandingkan ALA. Sebaliknya, diet yang kaya omega-6 memberi pengaruh berlawanan dengan omega-3, konsumsi omega 6 dalam jumlah berlebih dapat meningkatkan tekanan darah, memicu peradangan, penggumpalan darah dan stress serta menyebabkan resistensi insulin.

Untuk memperoleh kondisi kesehatan terbaik, maka jumlah omega-6 yang dikonsumsi harus dibatasi dan omega-3 yang dikonsumsi harus ditingkatkan. Dalam jumlah yang tepat, kerja dari omega-3 dan omega-6 akan saling mendukung dalam menjaga kesehatan tubuh. Idealnya, rasio dari omega-6 dan omega-3 yang dikonsumsi berkisar antara 1:1 sampai 4:1. Dari sini dapat dipahami, bahwa konsumsi suplemen omega-3 tidak akan bermanfaat banyak jika jumlah konsumsi omega-6 tidak dibatasi.

Jumlah ALA yang dibutuhkan sedikitnya adalah 2200 mg per-hari. Sementara itu, total EPA-DHA harian yang dibutuhkan adalah minimal 650 mg dengan jumlah EPA dan DHA minimal masing-masing 220 mg per-hari. Pada ibu hamil dan menyusui, kebutuhan harian EPA-DHA minimal tetap 650 mg tetapi kebutuhan minimal DHA-nya naik menjadi minimal 300 mg per hari.

**Minyak ikan, apa kelebihanannya?**  
Asam lemak di dalam minyak ikan terdiri dari tiga tipe, asam lemak jenuh, asam lemak tidak jenuh tunggal dan asam lemak tidak jenuh rangkap. Rasio antara asam lemak jenuh dan asam lemak tidak jenuh di dalam minyak ikan sekitar 1:3. Minyak ikan kaya akan omega-3, terutama EPA dan DHA. Mengingat bahwa tubuh sukar mengubah ALA menjadi EPA dan DHA, maka



keberadaan EPA dan DHA dalam jumlah besar menjadi salah satu kelebihan dari minyak ikan.

**Alternatif Pengganti Minyak Ikan Bagi Vegetarian**  
Minyak ikan dan ikan-ikan berlemak tinggi seperti salmon, tuna, mackerel, dan sardin merupakan sumber omega-3 EPA dan DHA yang sangat baik. Selain itu, EPA dan DHA dapat diperoleh dari daging merah rendah lemak, hati, otak dan telur dan dalam jumlah sangat kecil ada di dalam produk susu. Sedikit EPA bisa ditemukan di dalam rumput laut.  
Di dalam minyak nabati, tidak ditemukan adanya EPA dan DHA. Sebagian minyak nabati mengandung ALA dalam jumlah bervariasi (Gambar 1). Mengingat jumlah ALA yang dikonversi menjadi EPA dan DHA sangat sedikit, maka pemenuhan kebutuhan EPA

dan DHA menjadi masalah bagi vegetarian.

Karena konversi ALA menjadi EPA dan DHA sangat rendah, maka vegetarian harus mengkonsumsi ALA dalam jumlah lebih besar dari orang normal. Jika orang normal mengkonsumsi ALA 2200 mg per-hari maka kaum vegi mengkonsumsi ALA sebesar 4400 mg per-hari. Vegetarian juga disarankan untuk mengkonsumsi suplemen EPA-DHA yang dibuat dari alga.

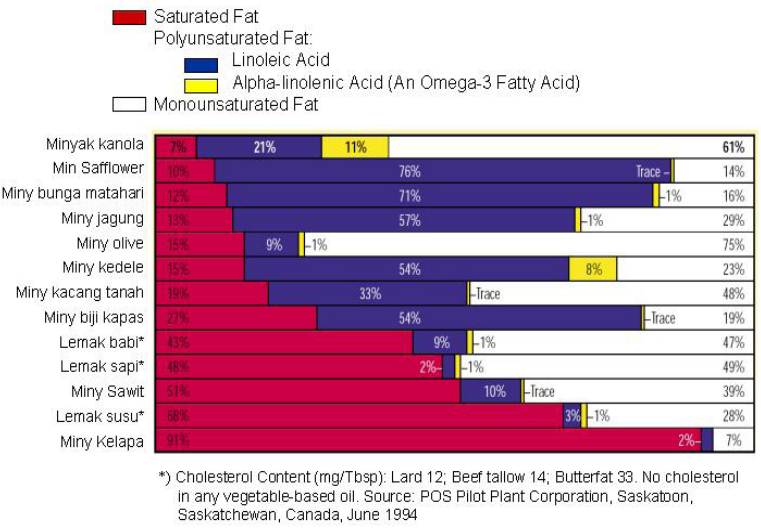
Jenis sumber ALA nabati yang akan dikonsumsi juga harus diperhatikan. Karena minyak nabati biasanya kaya akan kandungan omega-6, pilihlah minyak yang kaya omega-3 (ALA) tetapi rendah omega-6, agar rasio omega-6 dan omega-3 tetap rendah. Flax meal dan flaxseed oil merupakan sumber ALA yang terbaik dengan jumlah omega-6 yang sangat rendah. Sebanyak

4 sendok teh flax meal atau 1 sdt flaxseed oil memberikan 2420 – 2470 mg ALA. Minyak kanola merupakan sumber ALA yang baik sekaligus juga memiliki rasio omega-6 : omega-3 yang ideal (2:1). Kacang-kacangan juga merupakan sumber ALA. Buah blueberries dan raspberries serta sayuran hijau juga mengandung sedikit omega-3.

Beberapa sumber ALA nabati hendaknya dikonsumsi secara hati-hati karena walaupun mengandung ALA dalam jumlah tinggi tetapi juga mengandung omega-6 dalam jumlah beberapa kali lebih tinggi dari kandungan ALA didalamnya. Sebagai contoh adalah kenari dan minyak kenari, serta minyak kedelai.

**Ir. Elvira Syamsir MSi.,  
Staf Pengajar Departemen Ilmu dan  
Teknologi Pangan FATETA dan Peneliti  
Seafast Center IPB.**

**Gambar 1.**  
**Komposisi asam-lemak di dalam beberapa minyak lemak**





# Pizza Vegetarian

Pilihan topping-nya tidak selalu berupa sayuran. Kini, ada juga pizza vegetarian bertabur buah-buahan segar.

**A**pa yang ada dibenak Anda ketika mendengar kata pizza? Yang terbayang pasti sebuah roti bulat, berlapis saus tomat bertabur daging cincang, sosis, daging asap dan jamur, lalu diselimuti lelehan keju mozzarella. 'Daging-dagingan' ini seolah menjadi protein wajib di atas pizza. Beberapa gerai pizza bahkan semakin memanjakan insting karnivora para pengunjungnya dengan pilihan menu khusus daging seperti meat eater, meat lover dan lain sebagainya, yang memberi tambahan porsi khusus daging.

Ya, meski pizza kebanyakan selalu identik dengan taburan daging di atasnya. Namun, seiring perkembangan, di saat kepedulian orang untuk menjalani pola hidup sehat jumlahnya kian banyak. Resto pizza juga tak ketinggalan menghadirkan menu pizza vegetarian, untuk kaum veggie yang pantang menyantap daging-dagingan supaya tetap bebas menikmati pizza tanpa rasa bersalah.

## Pizza vegetarian pertama

Jika dirunut kebelakang, sebenarnya pizza vegetarian sudah dikenal sejak dulu. Menurut sebuah catatan, pizza sudah tertera lama dalam kuliner orang Italia. Dalam satu catatan, setelah Gunung Versuvius meletus dan menghancurkan kota Pompei dan Neopolis (kini Napoli) pada tahun 79 M, di bawah debu gunung tersebut ditemukan fosil serupa roti berbentuk bulat datar mirip pizza masa kini. Di balik reruntuhan ditemukan juga sebuah pizzeria kuno yang di dalamnya terdapat oven dan meja marmer untuk menguleni adonan pizza.

Bisa dibilang, Napoli adalah kota kelahiran pizza. Berkat jasa seorang pembuat roti Napoli bernama Raffaele Esposito. Pizza akhirnya terkenal di seluruh dunia. Pada mulanya topping pizza

berupa jamur dan anchovy (sejenis ikan teri yang direndam dalam larutan minyak). Tahun 1889, Raffaele sengaja membuat pizza dengan cita rasa baru untuk menyambut kunjungan Raja Umberto I dan Ratu Margherita.

Topping yang mengacu pada bendera Italia, untuk menunjukkan rasa patriotismenya, yaitu memakai tomat (warna merah), keju mozzarella (warna putih), dan daun basil segar (warna hijau). Ratu Margherita amat menyukai pizza olahan si koki. Sebagai rasa terima kasih, Raffaele mengambil nama Sang Ratu untuk pizza buatannya. Tak disangka, sejak saat itu pizza Margherita menjadi sangat populer. Pizza non daging ini pun dengan mudah bisa diterima oleh para vegetarian yang pantang menyantap sumber hewani (daging-dagingan), namun masih mengonsumsi susu dan keju.

Kini, jenis pizza Margherita semakin kondang sebagai salah satu tipe pizza vegetarian yang tak pernah ketinggalan mengisi buku menu di gerai-gerai pizza ternama. Untuk jenis pizza vegetarian lainnya, berbeda di setiap gerai, tergantung dari kreativitas si pembuat pizza. Bahkan, bisa dibilang para peracik pizza sekarang sudah sangat imajinatif dan berani berkreasi. Selain sayur-sayuran, juga ada versi pizza manis dengan taburan buah-buahan segar. Sausnya tersedia dalam berbagai versi, ada yoghurt, es krim, saus stroberi hingga coklat leleh. Pizza manis ini umumnya dijadikan sebagai dessert.



### Topping pizza vegetarian

Dulu, wujud awal pizza adalah roti tidak beragi berbentuk bundar tipis, yang diolah dengan cara dibakar di bawah batu. Setelah matang, baru diberi bumbu. Karena makin populer, pizza kemudian terus mengalami inovasi. Metode pembuatan adonan roti sebagai dasar pizza saat ini terus berkembang. Akses informasi yang sangat mudah didapat, membuat kreativitas para pembuat pizza mengalir tak terbendung. Roti pizza kini tidak melulu bulat tebal, tapi ada roti yang tipis dan crunchy, berbentuk segi empat, pizza tutup yang ada isian di dalamnya (seperti pastel), berbentuk menyerupai mangkuk yang diisi, digulung seperti lasagna, hingga bentuk menyerupai cone es krim.

Jenis bahan yang dioleskan dan dijadikan topping pizza pun sekarang semakin trendi. Untuk jenis pizza vegetarian misalnya, yang paling umum adalah sayur-sayuran. Apa saja jenisnya? Tomat merah, tomat ceri, artichoke, jamur, capers (sejenis kacang berwarna hijau bercita rasa asam), paprika, jalapeno, daun basil, brokoli, asparagus, terung ungu, zucchini, bawang bombay dan jagung manis

Buah yang dipakai untuk topping pizza manis (tersedia di gerai pizza tertentu), alpukat, stroberi, nanas, zaitun hitam, lemon, anggur, pisang dan kiwi. **Mel**



Media Partner for  
Indonesian Food Industry & Technology

# BUILDING and STRENGTHENING Your Brand in Indonesia



## Print

**Maximize** your Brand Awareness with a print ad in FOODREVIEW Magazine

## Online

**Place** your company banner in our website and be visited by thousands of food and beverage professionals to get your maximum exposure

## Digital Edition

**Reach** more audience with digital edition, read on Windows, Mac or iPad

The No 1 B to B magazine for food Industry in Indonesia

**Contact Us:** +62 251 719 1945 - [marketing@foodreview.biz](mailto:marketing@foodreview.biz)

Chef Yeni Ismayani

# Susahnya menjadi Vegetarian

**W**anita berjilbab kelahiran Cianjur tahun 1976 ini memiliki keahlian dalam memasak, hingga merangkai hidangan menjadi lebih cantik dipandang. Yeni Ismayani, S.Pd memulai karirnya pada tahun 1999 sebagai wartawan di salah satu media cetak, sebelum akhirnya menjadi seorang food stylist untuk media cetak maupun elektronik, dan menjadi pendemo masak untuk beberapa produk makanan di tahun 2005

Keahlian memasak, menulis resep, dan merangkai makanan itu diperoleh sejak duduk di bangku SMK, hingga meneruskan pendidikannya di IKIP Jakarta yang sekarang dikenal sebagai Universitas Negeri Jakarta dengan jurusan tata boga. Selama menjadi mahasiswa, Chef Yeni juga aktif mengikuti lomba dan beberapa kali menang dalam perlombaan di bidang boga tingkat DKI Jakarta.



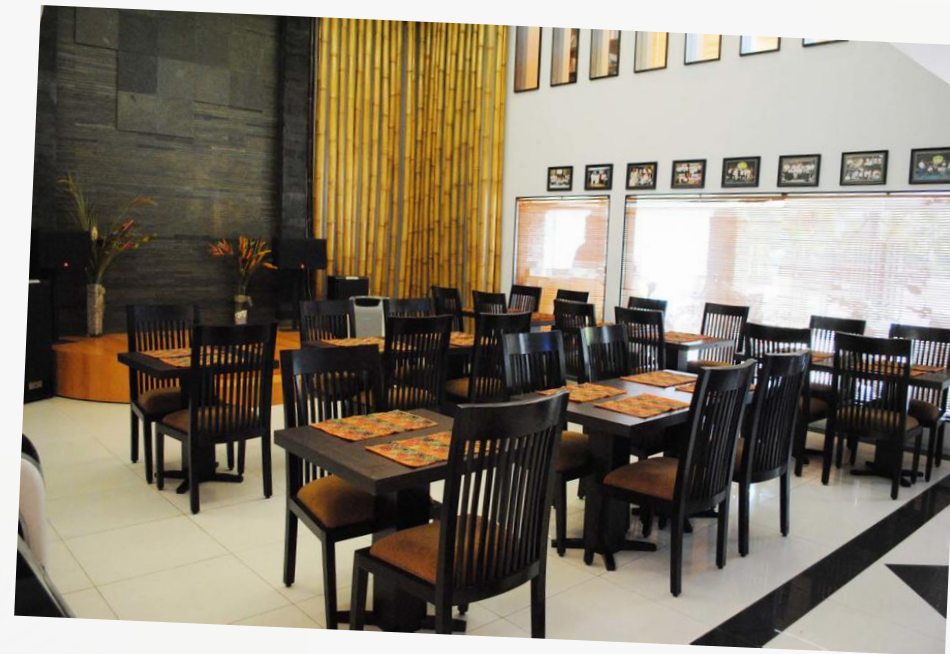
Chef Yeni selalu ingin membuat masakan yang sehat dan enak. Menurutnya, masakan sehat dibuat dari bahan-bahan yang berkualitas dan bermutu tinggi, termasuk sayuran, “Sayuran kalau sudah layu sudah berkurang zat gizi yang terkandung didalamnya. Memasak terlalu lama atau over cook, membuat nilai gizinya hilang”, tutur Chef Yeni. Makanan sehat juga harus dimasak dengan teknik memasak yang baik dan penyajian yang tepat.

“Berbicara tentang makanan yang baik, tidak lepas dari 3 hal yakni, bahan, teknik pengolahan, dan penyajian. Jika memiliki bahan bagus tapi penyajiannya salah, seperti jika ingin membuat setup buah, setup buah harus di blansir dengan waktu yg sebentar agar nutrisi didalamnya tidak hilang, jika ditambahkan dengan jahe akan semakin membuat setup tersebut semakin sehat, namun jika ditambahkan es krim didalamnya akan membuat makanan tersebut kurang sehat”, tutur Chef Yeni.

Menurutnya, menjadi seorang vegetarian sangatlah baik untuk menjaga kesehatan, namun karena pekerjaannya yang mengharuskan dia untuk mencicipi segala jenis makanan termasuk daging-dagingan, belum memungkinkan dia untuk menjadi seorang vegetarian. “Banyak teman saya yang menganjurkan saya untuk membuat buku menu tentang vegetarian, tapi berhubung saya bukan vegetarian jadi terkesan kurang pas untuk membuat menu tersebut, tetapi saya sering membuat menu-menu vegetarian sehari-hari”, tutur Chef Yeni.

“Dalam membuat menu vegetarian intinya kita harus mengetahui orang tersebut menjalani vegetarian yang seperti apa, jika Dia vegan maka menu dibuat dari sayuran dan kacang-kacangan,” tutur Chef Yeni. Cita-cita Chef Yeni menjadi seorang vegetarian memang sudah muncul, tetapi belum bisa terwujud karena profesi yang mengharuskannya menuntut mencoba berbagai masakan dari berbagai bahan. **K-14**

# Santap nyaman dan damai di House of Peace Vegetarian Café



Begitu banyak cafe di Jakarta yang menyajikan menu khusus kaum vegetarian. Ada lagi satu cafe vegetarian yang memiliki konsep yang berbeda, House of Peace Vegetarian Café atau yang sering disebut dengan Hope. Café ini berada di Jalan Erlangga V/8 Jakarta Selatan.

**H**ope didirikan pada tahun 2002. Selain menyajikan makanan vegetarian, café berlantai dua ini lebih banyak menawarkan kegiatan yang berhubungan dengan ketenangan jiwa seperti meditasi dan yoga.

Suasana yang sejuk, tenang, jauh dari keramaian membuat tempat ini sangat cocok untuk meditasi maupun yang ingin melakukan yoga. Sesuai dengan visi yang diusung “To Enlighten The Spiritual Well Being and To Embrace The Soul With Full Of Grace, Peace, Love, and Harmony” Sang pemilik, Billyani Tania, memang sengaja menciptakan ketenangan pada cafe yang memadukan makanan vegetarian dan meditasi ini, dengan harapan agar sepulang dari kafé ini pelanggannya dapat mendapatkan kesehatan tubuh, pikiran, serta ketenangan jiwa.

Desain ruangan café ini cukup unik dan menarik. Dekorasinya simple dan elegan dengan sedikit sentuhan elemen-elemen Asia. Di lantai dua terdapat beberapa ruangan VIP yang cocok digunakan sebagai tempat bersantap private. Ruangan Tibet dan Jepang ini disediakan bagi pelanggan yang menginginkan santap secara pribadi dan khusus. Pengunjung juga dapat bersantap sambil membaca buku-buku berunsur spiritual, yang sengaja disediakan oleh sang pemilik.

Menurut Razif Rifa’l, pengelola Hope, kebanyakan cafe dan restoran vegetarian tersebar



di daerah Jakarta Barat dan Jakarta Pusat, karena itu Hope selalu mengadakan promo utk memperkenalkan café-nya, seperti menyebar brosur dari rumah ke rumah hingga saat ini sudah banyak yang mengetahuinya. Pelanggan yang makan dengan nilai seharga Rp 500,000,- akan langsung menjadi member dan mendapatkan meditasi gratis yang dipandu oleh instruktur, kata Razif. Dengan menjadi member, pengunjung dapat mendapatkan meditasi gratis, dan bisa mengikuti seminar spiritual keagamaan.

Tidak seperti cafe pada umumnya, restoran ini tidak bertujuan untuk mencari keuntungan, sang pemilik membuat restoran ini dengan tujuan mengajarkan kepada masyarakat untuk memakan makanan yang sehat. Karena tidak bertujuan untuk mencari keuntungan, sering kali sang pemilik mengeluarkan

kocek pribadi untuk menanggung biaya operasional”, tutur Razif. Jika ada kelebihan, atau keuntungan yang dihasilkan dari cafe ini, uangnya akan disumbangkan kepada yang kurang mampu. Dengan kata lain, bersantap di Hope sama dengan membantu orang yang kesusahan.

Menu yang ditawarkan sangat beragam. “Karena sang pemilik sering jalan-jalan, akhirnya banyak menu yang terinspirasi ketika ia sedang jalan-jalan”, tutur Razif. Mulai dari ayam goreng mentega, bebek peking, bento Hope, kepiting saus padang, ginjal nanas asam manis, sop buntut, bakso urat, udang saus mayonnaise, hingga spagehti juga tersedia. Masih banyak lagi menu-manu yang ditawarkan, karena tidak hanya menyajikan menu di cafe saja, Hope juga menyediakan



katering untuk acara pernikahan atau acara lainnya. “Kami juga sering menerima pesanan makan siang untuk kantor”, tutur Razif.

Pemilik sangat menjaga kualitas dari produk yang dihasilkan. Untuk itu, semua bahan yang digunakan bersumber dari para suplier yang terpilih. <sup>K-14</sup>

**House of Peace**  
Jalan Erlangga V/8  
Kebayoran Baru,  
Jakarta Selatan



**Veggie Harmony**  
Rumah Makan Vegetarian  
Di Sekitar Kampus

Siapa bilang mahasiswa tidak bisa berbisnis? Mahasiswa lulusan Universitas Bina Nusantara ini berhasil mendirikan rumah makan kecil-kecilan berkonsep vegetarian.

**A**wal mula terbentuknya ketika awal kuliah semester 1 hingga 3, beliau aktif di berbagai kegiatan lingkungan. Sering bekerjasama dengan organisasi lingkungan, membuatnya mengetahui penyebab pemanasan global yakni dari industri peternakan. Mulai saat itu dirinya memutuskan untuk tidak mengonsumsi makanan yang mengandung pangan hewani, dan saat itu pula beliau mencoba menyebarkan dampak negatif konsumsi pangan hewani terhadap lingkungan. Langkah konkrit-pun Ia ambil dengan mendirikan satu rumah makan yang khusus hanya menyajikan menu makanan non pangan hewani. Sathya Idananta, adalah sang pemilik rumah makan tersebut. Alumnus Universitas Bina Nusantara ini mendirikan rumah makan dengan konsep vegetarian di sekitar kampusnya. Sathya langsung membidik konsumen muda untuk ikut menjadi vegetarian yang secara tak langsung dapat menyelamatkan bumi ini dari pemanasan global.

Veggie Harmony nama rumah makan yang didirikan Sathya. “Karena terletak di kawasan kampus dan sasarannya mahasiswa, maka harga menu

yang kami tawarkan juga tidak terlalu mahal. Murah meriah tapi lezat,” tutur Sathya.

Veggie Harmony didirikan pada tahun 2010 lalu, dan berlokasi di Jalan K. Taisir,

Jakarta Barat. Walaupun letaknya di dalam gang, namun banyak yang sudah mengetahui keberadaan rumah makan ini. “Awalnya saya juga tidak menyangka akan ramai dikunjungi karena letaknya di dalam gang, namun promosi dari mulut-kemulut cukup berhasil dan lumayan hasilnya”, tutur Sathya. Letaknya yang dekat dengan beberapa vihara, menjadikan rumah makan ini banyak dikunjungi oleh para Budhis. “Kita ketahui kan yang beragama Budha sudah tidak mengonsumsi hewani, jadi lumayan banyak yang datang kesini” tutur Sathya.

Veggie Harmony buka dari jam 7 pagi hingga jam 9 malam. “terkadang jam 06.30 pun sudah banyak yang datang kesini untuk sarapan, ada juga yang pagi siang malam selalu makan disini”, tutur Satya. Nama Veggie Harmony diberikan sebagai nama rumah makan, “sebenarnya saya sedikit asal member nama tersebut, daripada tidak ada namanya”, cerita Sathya. Sebelum terbentuknya rumah makan Veggie Harmony, Sathya membuat catering lunch box untuk kantor-kantor dan acara



pernikahan, namun karena dahulu masih berstatus sebagai mahasiswa akhirnya bisnis tersebut hanya tahan 3 bulan.

Nuansa kuning membuat rumah makan ini terlihat ceria. Berbagai menu berasal dari kreasi sendiri sang pemilik, karena orang tua sang pemilik pun memiliki restoran vegetarian di Bali. Tidak seperti restoran vegetarian kebanyakan, Veggie Harmony tidak menjual daging imitasi, semuanya dibuat dari sumber pangan nabati, seperti, sayur-sayuran, termasuk jamur, tahu, tempe, juga sedikit menggunakan gluten. Menu yang ditawarkan beraneka ragam, mulai dari menu bercitarasa oriental

hingga western, seperti lucky chunk yaitu terbuat dari jamur, kriwil kalasan, steak harmony, sate nugget yang terbuat dari terong, dadar veggie harmony, soup tofu rumput laut, hingga sate oriental. Adapun minuman yang disajikan seperti es bandong, es melody, dan es harmony. Harganya juga sangat terjangkau. “Yang paling dicari disini adalah menu paket nasi. Nasi dengan 4 jenis lauk harganya hanya 6 ribu rupiah,” promo Sathya. **K-14**

**Veggie Harmony**  
Jl. K.H.Taisir Gg Muchtar  
No.12 Kemanggisan -  
Jakarta Barat

## Walls Dung Dung, yang Manis dari Masa lalu



rasa asli Indonesia, namun saat ini sudah jarang dijual.

Dalam penyajiannya, Walls Dung Dung disajikan lengkap dengan cone kampung sehingga menambah rasa nostalgia semakin dalam pada penyajian es dung dung tempo dulu. Kedai Dung Dung hadir setiap sehabis solat tarawih, “Biasanya kalau bulan puasa baru merasa lapar ketika sehabis solat tarawih, dan sedikit kemungkinan jika buka puasa langsung makan es”, tutur Nuning. Rasa khas es dung dung memberikan kenangan tersendiri bagi

setiap orang yang menikmatinya, sehingga menimbulkan rasa kangen untuk menikmatinya kembali. Oleh karena itu Walls Dung Dung hadir untuk mengobati rasa kangen penikmatnya.

Keinginan orang Indonesia untuk dapat menikmati es krim rasa asli Indonesia menginspirasi Walls dalam pembuatan es dung dung ini. Biasanya es krim terbuat dari susu, namun Walls Dung Dung dibuat dari paduan santan kelapa dengan buah-buahan lokal seperti mangga dan kelapa muda. Potongan buah nangka dan kelapa muda yang ditambahkan didalamnya dapat menambah citarasa es krim asli Indonesia.

Kedai Dung Dung diselenggarakan secara bergantian di beberapa masjid sekitar Jabodetabek, seperti Masjid Agung Sunda Kelapa, Masjid Raya Pondok Indah, Masjid Al – Ittihad Tebet, Masjid Jami Bintaro, Masjid Al-Bina Senayan, Masjid Al Azhar Kalimalang, dan yang terakhir Masjid Agung Al Azhar. “Masjid-masjid yang terpilih sudah memenuhi criteria sebagai masjid yang kami inginkan. Walls Dung Dung hadir untuk mengajak konsumen bernostalgia dengan rasa es dung dung yang manis dengan

Walls Dung Dung hadir dengan 2 varian rasa, seperti rasa nangka dan kelapa dan masih dalam bentuk 1 kemasan. “Saat ini es dung dung baru ada 2 varian rasa, rasa nangka dan kelapa, tapi tidak menutup kemungkinan akan ditambah lagi variannya, dalam 1 kemasan tersebut dapat dinikmati bersama 4 atau 5 orang”, tutur Nuning. Kini Kedai Dung Dung sudah tidak diadakan di masjid lagi, karena Walls Dung Dung ini sudah dijual bebas dipasaran. K-14

## Rayakan Ultah ke-20, Excelso Gelar Berbagai Kegiatan



Dalam ulang tahun ke-20, produsen kopi bermerek Excelso menggelar berbagai macam kegiatan, mulai dari coffee tasting, free cup of cappuccino toraja hingga Anniversary Party.

Salah satu acara yang dikhususkan bagi para jurnalis adalah Coffe Tasting yang digelar pada akhir September lalu di Grand Indonesia, Jakarta. Acara Coffee Tasting ini langsung dipimpin oleh Direktur PT. Excelso Multi Rasa Pranoto Soenarto dan dihadiri oleh Putri Kopi Indonesia 2011 Laskari Andaly Mettal Bitticaca.

Acara lainnya adalah membagikan cappuccino toraja ke seluruh outlet-outletnya. Cappuccino toraja merupakan minuman signature Excelso yang diramu dengan kopi kalosi toraja yang didapatkan dari perkebunan sendiri.

Sebagai puncak acara ulang tahun yang ke-20, Excelso mengundang seluruh penikmat kopi dan gaya hidup nongkrong untuk bersama-sama merayakan ulang tahun yang digelar di Fountain Atrium Level 3A – West Mall – Grand Indonesia pada akhir September 2011 lalu. Acara yang sama juga digelar di Surabaya, pada awal Oktober 2011 di Event Area Surabaya Town Square. Di masing-masing acara tersebut, dihadirkan artis Tompi dan Fashion Show oleh Billy Tjong. Puncak acara yang digelar di Jakarta dan Surabaya ini juga akan dimeriahkan oleh kehadiran Putri Kopi Indonesia 2011. K-08

## PT. Embrio Biotekindo

**The Spirit of Achievement  
Through Excellence Quality**

- **Food Laboratory:**  
Water Analysis, Food Composition, Food Quality, Nutrition Facts, Bio-active Compounds, Shelf Life Analysis, Sensory Evaluation & Proficiency Test Provider.
- **Certification Body:**  
**HACCP & ISO 22000**
- **Training Body:**  
Food Safety (HACCP, GMP, GRP), ISO 22000, ISO 9001, ISO 17025
- **Research & Development on Food**
- **Assessment Centre (TUK)**
- **MBRIO Press**

**Committed on Food**

**MBRIO**  
BIOTEKINDO

**PT. Embrio Biotekindo**  
Jl. Pajajaran Indah V No. 1c, Baranangsiang  
Bogor 16143 - Indonesia  
Tel. +62 251 - 8332 403, 8317 702, 832 5753  
Fax. 8377 973 / 8346 986  
<http://www.mbrbio-food.com>  
email: biotekindo@mbrio-food.com

## Minum Teh Hitam, Dapatkan Manfaat Kesehatannya



antioksidan. “Yang dimaksud dengan antioksidan yakni senyawa pemberi elektron atau elektron donor yang dapat meredam dampak negatif radikal bebas termasuk enzim – enzim dan protein pengikat logam,” jelas Gandhi. Salah satu sumber antioksidan adalah teh yang sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia. Teh mengandung senyawa polifenol atau katekin, serta theaflavin dan

thearubidin. Kedua senyawa yang disebut terakhir hanya terdapat pada teh hitam yang diolah dengan seksama.

Kalau katekin memiliki manfaat sebagai anti kanker, anti mutagenik dan anti diabetes, maka theaflavin dan thearubidin merupakan antioksidan yang memiliki manfaat anti penuaan dini. Sedangkan flavanoid dalam teh,” sangat bermanfaat sebagai anti radang, anti mikrobial, antioksidan, dan mendukung hiperkolesterolemik dan menghambat penggumpalan sel darah,” jelas Gandhi sambil menambahkan, masih ada begitu banyak manfaat teh bagi kesehatan manusia.

Untuk mendapatkan khasiat teh, dokter olah raga yang bermukim di Malang Jawa Timur tersebut menyarankan agar dalam menyeduh teh, menggunakan air panas bersuhu sekitar 80 derajat celsius, atau setara dengan suhu panas dispenser. “Jangan gunakan air mendidih untuk menyeduh teh, karena akan ada banyak zat bermanfaat yang akan hilang,” tandasnya sambil menyarankan untuk minum teh secara rutin sebanyak 3–4 cangkir tiap hari. **K-08**

Di dunia ini hanya ada 5% manusia yang betul-betul sehat, 20% sakit, dan sisanya, yakni 75% tidak sakit namun juga tidak sehat. “Kelompok orang yang tidak sakit namun juga tidak sehat ini yakni mereka yang staminanya turun, sakit sendi, sakit kepala, mual-mual, sembelit, dan sering merasa letih,” kata pakar kesehatan olah raga dr. A.THL.Gandiriyanto, SpOK dalam sebuah seminar tentang kasiat teh blesstea untuk kesehatan yang digelar di sela-sela pameran Interfood Indonesia di Jakarta International Expo awal Oktober lalu.

Lebih jauh Gandhi menjelaskan, kesehatan manusia disebabkan oleh empat hal utama, yakni pola makan, pola hidup, pola mental dan polusi lingkungan. Khusus untuk pola makan, ia mengingatkan, untuk hidup sehat, setiap orang harus menghindari makanan yang tidak seimbang, makanan tidak memenuhi standar kebutuhan gizi, makan tidak teratur, serta makanan banyak mengandung pengawet, pewarna dan penyedap.

Hidup sehat juga bisa ditingkatkan kualitasnya dengan mengonsumsi makanan yang kaya

## Membangun Budaya Keamanan Pangan di Bisnis Restoran



Budaya keamanan pangan di Indonesia dinilai belum secara maksimal diterapkan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan yang datang dari makanan dirasa belum ada. Berbagai kasus keamanan pangan juga masih sering terjadi di Indonesia. Karena itu, Asosiasi Laboratorium Pangan Indonesia (ALPI) tergerak untuk ikut langsung menginisiasi bergulirnya budaya keamanan pangan di Indonesia, khususnya untuk kalangan industri jasa boga seperti hotel, restoran, dan katering. Acara yang diberi nama Food Executive Forum : “Good Restaurant Practices Award 2012”, Nurturing the Food Safety Culture in Food Service Industry ini berlangsung di Studio SCTV Senayan City Jakarta akhir September lalu. Para praktisi industri kuliner seperti para chef, food and beverages manager, hygiene department beberapa hotel, dan berbagai lembaga sertifikasi menghadiri forum ini.

Food Executive Forum ini merupakan pertemuan pertama dan ajang pengenalan ALPI dengan para praktisi industri jasa boga di Indonesia. Untuk memprovokasi para praktisi industri kuliner agar menerapkan sistem keamanan pangan, ALPI akan memberikan penghargaan untuk hotel, restoran dan katering dalam ajang Good Restaurant Practices Award 2012. Penghargaan award



ini akan dilakukan bulan Oktober 2012.

ALPI mendukung hotel, restoran dan katering yang memenuhi standar Good Restaurant Practices, yang nantinya dijadikan panutan, contoh atau model (Role Model) sebuah restoran yang menerapkan sistem keamanan pangan. Dengan dukungan dari Pemerintah, lembaga-lembaga sertifikasi, dan berbagai media cetak, ALPI akan terus mengembangkan budaya keamanan pangan.

President Director PT Tuv Nord Indonesia Robert Napitupulu menyarankan agar hotel, restoran, katering, kantin, bahkan usaha jajanan tradisional untuk segera mendaftarkan dirinya ikut dalam ajang bergengsi ini. “ALPI akan menilai sistem keamanan pangan dan budaya keamanan pangan yang diterapkan dalam bisnis jasa boga Anda. Kami akan menilai komitmen Anda terhadap food safety culture dan Good Restaurant Practices,” tutur Robert. Info lebih jauh tentang acara ini dapat diklik di: [www.alpindonesia.org](http://www.alpindonesia.org). **K-12**

## Fonterra Pastry Challenge 2011



Manfred Kohlen, Senior Regional Advisor Chef at Fonterra Brands for Asia & Middle East (tengah), Denny Herdian Ardiwinata, National Trade Marketing Manager Fonterra Foodservices (kanan).



Chef I Made Sutisna dari Ayana Resort & Spa Bali

Fonterra Foodservices, yang merupakan unit divisi dari Fonterra Brands Indonesia, kembali menggelar kompetisi Fonterra Pastry Challenge 2011. Dengan mengangkat tema “Taste of Glory”, kompetisi ini menghadirkan 10 tim pastry chef andal dan profesional dari hotel-hotel ternama di Indonesia untuk bertanding meraih posisi pastry chef terbaik se-Indonesia.

Kompetisi tahunan yang diselenggarakan sejak 2007 ini merupakan salah satu komitmen Fonterra Brands Indonesia untuk terus meningkatkan kualitas pastry chef Indonesia agar keahlian dan kapabilitasnya setara dengan pastry chef internasional. Penyelenggaraan event bergengsi ini merupakan wadah untuk memfasilitasi pastry chef Indonesia agar dapat senantiasa terpacu meningkatkan kemampuan dan kreatifitas mereka dengan cara berkompetisi dalam waktu yang sangat cepat dan harus melewati proses penjurian yang ketat.

Pada perhelatan pastry chef tahun ini, telah terpilih 10 tim pastry chef Indonesia yang lolos masuk ke babak final. Para finalis pastry chef ini

mewakili 10 hotel bintang lima se-Indonesia. Adapun para pastry chef yang tampil di babak final adalah: Chef Hariesti Warninda dari Hard Rock Hotel Bali, Chef Chairul Salim dari Intercontinental Mid Plaza Hotel, Chef I Made Wana Ambara dari Four Seasons Hotel Jakarta, Chef Mulyadi Sain dari Sultan Hotel Jakarta, Chef Hendry Hutabarat dari Grand Swiss Hotel Medan, Chef Litha Liezwari dari Kristal Hotel Jakarta, Chef Lukman Afandi dari The Park Lane Jakarta, Chef I Made Sutisna dari Ayana Resort & Spa Bali, Chef Kusno dari Borobudur Hotel Jakarta, dan Chef Yana Hendriana dari Sheraton Bandung.

Dalam kompetisi Fonterra Pastry Chef Challenge 2011, setiap tim terdiri dari satu orang pastry chef profesional dan satu orang asisten chef, 10 tim ini kemudian akan bertanding selama delapan jam penuh untuk membuat dua buah kue serta sebuah kue mahakarya. Kue mahakarya yang dimaksud adalah kue dengan bahan dasar keseluruhannya terbuat dari gula. Para chef yang bertanding diharapkan dapat menciptakan kreasi kue yang kaya akan kemegahan cipta rasa, aroma

**Hadir, sebagai pemenang adalah:**

|                                   |   |                                                  |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------------------|
| Kategori Best Overall Performance | : | Chef I Made Sutisna dari Ayana Resort & Spa Bali |
| Kategori Best Dessert             | : | Chef Kusno dari Borobudur Hotel Jakarta          |
| Kategori Best Artistic Creation   | : | Chef Lukman Afandi dari The Park Lane Jakarta    |



Peserta dan pemenang Fonterra Pastry Challenge 2011 berfoto

dan estetika yang dapat dinikmati oleh para pencinta bakery dan pastry. Inilah esensi dari tema “Taste of Glory”.

Kesepuluh tim tersebut bertanding secara langsung dan disaksikan oleh kelompok juri yang digawangi oleh Manfred Kohlen, Senior Regional Advisor Chef at Fonterra Brands for Asia & Middle East, dan dari kalangan industri yaitu Steven Mueller, Food & Beverage Director dari Hotel Nikko Bali serta Steven Diaz, Executive Pastry dari Ranch Market. Para juri akan menilai kreasi para peserta untuk kemudian penentuan penghargaan Best Overall Performance, Best Dessert dan Best Artistic Creation.

Menurut Manfred Kohlen, Senior Regional Advisor Chef at Fonterra Brands for Asia & Middle East, “Indonesia memiliki tradisi kuliner yang kaya dan beragam sejak dahulu kala. Dengan kekayaan tradisi dalam penyajian yang unik dan estetis, rasa yang lezat, serta mengandung nilai gizi, sepantasnya kudapan Indonesia mendapatkan apresiasi yang mendalam dari para konsumen lokal dan mendapatkan kesempatan untuk bersaing di dunia Internasional.”

“Di era modern, konsumen memiliki kebutuhan yang lebih tinggi dibandingkan masa sebelumnya, dengan adanya kecenderungan dan minat yang tinggi terhadap penyajian makanan praktis yang menggugah selera. Kebutuhan ini merupakan tantangan sekaligus kesempatan bagi para pelaku bisnis di bidang jasa makanan untuk bersaing meningkatkan kualitas dan asupan gizi.”

## Glossary

**Vegetarian:** merupakan salah satu gaya hidup, dimana orang yang menjalankannya tidak memakan daging (ini yang paling utama), masih memungkinkan untuk mengonsumsi telur, susu dan produk olahannya.

**Lakto vegetarian:** seseorang yang tidak mengonsumsi produk hewani kecuali susu.

**Ovo vegetarian:** seseorang yang tidak mengonsumsi produk hewani kecuali telur.

**Lakto-ovo vegetarian:** seseorang yang tidak mengonsumsi produk hewani kecuali susu dan telur.

**Vegan:** seseorang yang sama sekali tidak mengonsumsi produk hewani.

**Veggie:** sebutan untuk seseorang yang menjalani gaya hidup vegetarian.

**Texturized Soy Protein:** atau disebut TSP, merupakan sumber protein nabati, terbuat dari kacang kedelai, bisa dari tepung, konsentrat, maupun isolat protein kedelai. Berbentuk kering dan serpihan yang dapat diolah kembali menjadi berbagai menu makanan serupa daging.

**Daging imitasi:** terbuat dari bukan daging asli, tetapi memiliki karakteristik serupa daging. Daging imitasi digunakan untuk membuat menu-menu vegetarian yang menggunakan daging. Daging imitasi dapat dibuat dari jamur, gluten, tepung konyaku, dan serat kedelai.



Ingin lebih tahu tentang  
The Science of Cooking

Ayo daftar di  
**www.kulinologi.biz**

Keterangan lebih lanjut hubungi:  
**info@kulinologi.biz**  
**0251 719 1945**