

# Latar Belakang

sampai saat ini, sebagian besar masyarakat Indonesia masih mengkonsumsi beras atau nasi sebagai makanan pokok atau sumber kalornya. Berbagai upaya untuk mengurangi ketergantungan terhadap konsumsi satu bahan pangan pokok ini, yaitu beras yang semakin meningkat setiap tahunnya telah banyak digalakkan di berbagai daerah dengan cara mencari alternatif sumber.

Kalori yang memanfaatkan potensi pangan lokal. Selain beras, sumber karbohidrat tinggi juga berasal dari biji-bijian dan umbi-umbian. Dua dari banyak umbi-umbian yang merupakan komoditas pangan lokal dan memiliki kandungan karbohidrat tinggi adalah keladi dan ubi jalar.

Umbi keladi dan ubi jalar ini dapat diolah menjadi berbagai produk pangan, baik produk primer/antara/setengah jadi seperti tepung, pasta, dll maupun produk sekunder/jadi seperti makanan ringan (snack), kue basah/bakery, mi, dll. Pengolahan umbi keladi dan ubi jalar menjadi berbagai produk olahan pangan ini sangat tepat dan sesuai dengan upaya diversifikasi pangan dengan memanfaatkan komoditas pangan lokal yang sedang diusahakan oleh pemerintah.

Salah satu pengolahan ubi keladi dan ubi jalar yang fleksibel dan mudah penggunaannya untuk pengolahan menjadi produk pangan adalah tepung. Sehingga dapat mengurangi kebutuhan terigu yang meningkat setiap tahunnya.

# Keunggulan dan Manfaat

Ubi jalar mengandung karbohidrat kompleks sehingga energi tidak sekaligus terlepas melainkan secara berkala, dengan kandungan kalori 130-160. Ubi jalar ukuran sedang memiliki kandungan vitamin A yang hampir dua kali lipat dan beta karoten empat kali lipat dari yang disarankan dikonsumsi setiap hari.

42% kebutuhan vitamin C harian dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi ubi jalar. Jika dikonsumsi dengan kulitnya, ubi jalar rebus/kukus mengandung lebih banyak serat dibandingkan oatmeal sehingga cocok untuk diet mengurangi berat badan dan dapat menggantikan nasi, kentang, atau jagung rebus.

## Nilai Gizi Ubi Jalar

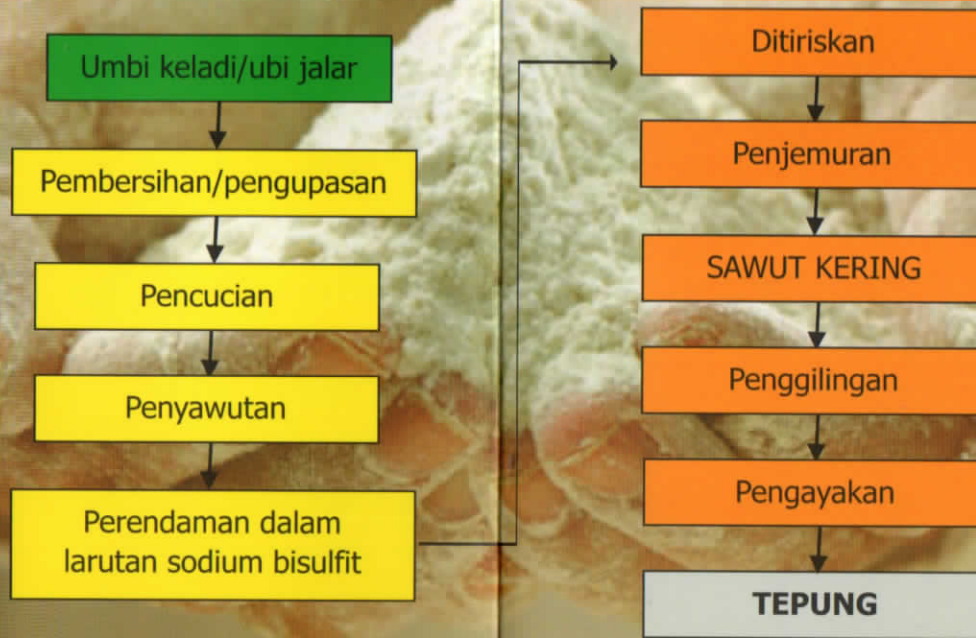
No.	Komponen	Satuan	Ubi jalar segar
1.	Air <sup>1)</sup>	% (bk)	56-69
2.	Abu <sup>1)</sup>	% (bk)	0,68-1,69
3.	Protein <sup>1)</sup>	% (bk)	3,71-6,74
4.	Lemak <sup>1)</sup>	% (bk)	0,26-1,42
5.	Karbohidrat <sup>1)</sup>	% (bk)	91,42-93,45
6.	Vitamin- vitamin <sup>2)</sup> :		
	Vitamin A	S.I	60-7700
	Vitamin B1	mg/100g	0,09
	Vitamin B2	mg/100g	0,05
	Vitamin B3	mg/100g	0,9
	Vitamin C	mg/100g	22

## Nilai Gizi Umbi Keladi/Talas

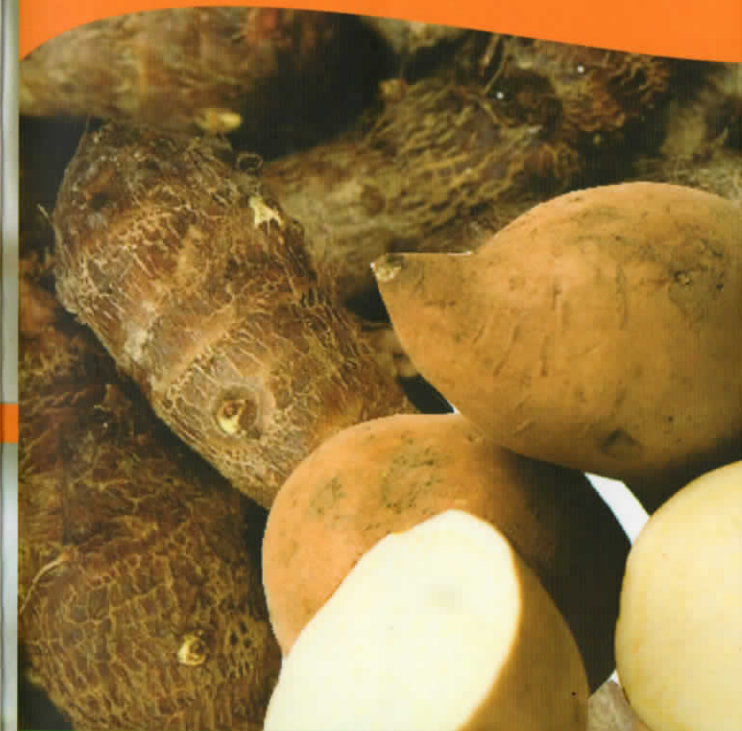
No.	Komponen	Keladi Mentah	Keladi Kukus
1.	Energi (kal)	98	120
2.	Protein (g)	1,9	1,5
3.	Lemak (g)	0,2	0,3
4.	Karbohidrat (g)	23,7	28,2
5.	Kalsium (mg)	28,0	31,0
6.	Fosfor (mg)	61,0	63,0
7.	Besi (mg)	1,0	0,7
8.	Vitamin A (RE)	3,0	0,0
9.	Vitamin C (mg)	4,0	2,0
10.	Vitamin B1 (mg)	0,13	0,05
11.	Air (g)	73,0	69,2
12.	Bagian yang dapat dimakan (%)	85,0	85,0

100 gram talas kukus tanpa bumbu terkandung 142 kalori yang mayoritas berasal dari karbohidrat, dan hanya terdapat lemak 0,75 gram serta serat sebanyak 5,3 gram atau setara untuk memenuhi kebutuhan 20,5% serat per hari. Talas juga mampu kemampuan untuk menjaga kadar kolesterol dan sodium di dalam tubuh dan dapat mengegah resiko gangguan jantung dan tekanan darah tinggi. Setiap 132 gram talas juga mengandung 11% vitamin C sebagai sumber zat antioksidan, 19% vitamin E, dan 22% vitamin B6 kebutuhan harian orang dewasa.

## Proses Pembuatan Tepung Komposit Keladi dan Ubi Jalar



## Teknologi Pembuatan Tepung Komposit Keladi dan Ubi Jalar



### Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam pengolahan tepung komposit adalah keladi/talas, ubi jalar, air, sodium bisulfit, Alat yang digunakan dalam pengolahan tepung komposit adalah baskom, pisau, blender/ hammer mill, ayakan.

Lakukan proses pencucian umbi secara berulang-ulang hingga bersih dan tidak terasa lengket untuk hasil yang maksimal.

Larutan sodium bisulfit kadar yang terbaik untuk proses pembuatan tepung keladi adalah 1% dari bahan dengan perendaman selama 20 menit. Dan untuk tepung ubi jalar ialah 1,5% dengan lama perendaman 10 menit. Larutan sodium bisulfit dikategorikan GRAS (Generally Recognized as Safe) untuk bahan pangan.

Perbandingan campuran tepung komposit terbaik berdasarkan Uji Organoleptik adalah 80% Keladi dan 20% ubi jalar. Pencampuran atau pembuatan komposit dapat dilakukan secara manual dengan ayakan analitik 60 mesh (untuk hasil optimal).



Gambar. Tepung Komposit Keladi dan Ubi Jalar

Oleh: I Made Sugianyar, S.TP



Balai Pengkajian Teknologi Pertanian - Bali  
Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian  
Kementerian Pertanian

