

Pelatihan Pengolahan Jambu Mete

Oleh : Admin Pemerintah Kota Bima Tanggal 12-02-2019 Pelatihan Pengolahan Jambu Mete



Penanganan Pasca Panen dan pengolahan hasil pertaniandengan pelatihan Pengolahan Jambu Mete yang pelaksanaannya dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2018 dan dihadiri 30 orang peserta. Kegiatan dan materi yang disampaikan pada tanggal 13 Agustus 2018 yaitu penanganan pasca panen serta praktek pembuatan abon jambu mete, es buah lontar dan permen asam.

Materi tentang Penanganan Pasca panen: penanganan Pasca Panenmerupakan berbagai tindakan atau perlakuan yang diberikan pada hasil panen hingga siap dikonsumsi atau menjadi bahan baku produk konsumsi lainnya. penanganan pasca panen menentukan kualitas hasil pertanian/perkebunan secara garis besar, juga menentukan akan dijadikan apa bahan hasil perkebunan tersebut apakah akan dimakan segar atau diolah menjadi bahan makanan lainnya.

Tujuan utama dari penanganan pasca panen adalah mencegah susut bobot (berat) memperlambat perubahan kimiawi yang tidak diinginkan, mencegah kontaminasi dan mencegah kerusakan fisik.

Materi dan Praktek Praktek Pembuatan Abon Jambu Mete. Abon merupakan salah satu menu masakan khas Indonesia yang disukai oleh bahan bakunya adalah daging sapi, daging ayam ataupun ikan tuna, namun karena harga abon daging sapi dan abon ayam emiliki harga yang tinggi sehingga sebagian masyarakat tidak mampu membelinya. Untuk itu diperlukan alternative lain agar masyarakat bisa mengkonsumsi abon dengan

harga yang terjangkau, salah satu pilihannya adalah komoditi buah jambu mete, selain harganya murah dan mudah didapat kandungan gizi buah jambu mete juga banyak terdiri dari vitamin C yang 5 kali lebih banyak dari buah jeruk, vitamin A, Protein mengandung senyawa taninanaradic acid dan cardol yang bermanfaat sebagai anti bakteri dan anti septic, mengkonsumsi buah jambu mete juga berkhasiat untuk mencegah anemia, mengobati asma, mengontrol tekanan darah, menurunkan resiko penyakit jantung, menjaga kesehatan mata, menzngkal radikal bebas dan membantu membakar lemak.

Adapun bahan yang digunakan :

1. Buah jambu Mete yang sudah matang 2 Kg (20-30 buah)
2. Air 2 Liter
3. Garam 1 sendok makan
4. Masako 1 bungkus
5. Daun salam 3 lembar
6. Daun jeruk purut 5 lembar
7. Air kaldu/santan 100 cc
8. Gula pasir 3 sendok makan
9. Minyak goreng

Bumbu halus :

1. Bawang merah 5 siung
2. Bawang putih 7 siung

3. Merica 1 sendok makan
4. Ketumbar 1 sendok makan
5. Garam beryodium secukupnya
6. Vetsin secukupnya
7. Jahe 1 ruas
8. Asam 5 mata
9. Lengkuas 2 ruas (memarkan)

Cara membuat :

Belah 4 buah jambu mete dimasukan dalam larutan garam sebanyak 2 liter kemudian direndam selama 1 malam setelah itu dikukus dan diperas airnya kemudian dicuci dan disuir dengan menggunakan garpu lalu digoreng sampai berwarna kekuningan. Selanjutnya tumis bumbu yang telah dihaluskan bersama daun jeruk, daun salam, lengkuas dan masako, masukan air kaldu/santan, gula dan bumbu yang telah ditumis tadi, masak sampai mengental dan masukan suwiran daging buah jambu mete yang telah digoreng kemudian diaduk sampai kering. Setelah kering angkat dan tiriskan hingga benar-benar kering jika ada mesin pengering /spinner akan lebih baik dan abon jambu mete siap dihidangkan.

Materi dan praktek Pembuatan Permen Asam: Asam adalah sejenis buah yang masam rasanya, biasanya digunakan sebagai campuran bumbu dalam banyak masakan Indonesia sebagai penanamanah rasa asam, asam juga digunakan sebagai bahan campuran jamu tradisional. Selain itu asam juga diolah sebagai bahan sirup, permen,manisan dan selai, manfaat buah asam untuk kesehatan yaitu meningkatkan kesehatan jantung, menurunkan kolesterol, mencegah kangker, meningkatkan kesehatan mata, dan melindungi anaka-anak dari parasite dan cacing serta anti oxidant dan anti inflamasi yang kuat mencegah sariawan dan sebagainya. Kandungan gizi yang terkandung dalam buah asam adalah vitamin C, E dan B, kalsium, zat besi, fosfor, kalium, mangan dan serat.

Adapun bahan yang digunakan :

1. Asam 100 gram
2. Air hangat $\frac{1}{2}$ gelas
3. Air biasa $\frac{1}{2}$ gelas
4. Gula merah merah 50 gram
5. Gula pasir 100 gram (untuk campuran)
6. Jahe geprek 3 cm
7. Tepung roti 150 gram
8. Gula pasir 100 gram (untuk taburan)

Cara membuat :

Campurkan asam dengan air hangat lalu diaduk untuk memisahkan bijinyadan daging asam larut kemudian saring. Masak air dengan gula pasir, gula merah dan jahe setelah mendidih masukan larutan asam dan tepung roti, aduk terus sampai mengental setelah kalis angkat dan biarkan sampai uap menghilang atau sampai adonan menjadi hangat lalu bentuk menjadi bulat bulatan kecil.

Materi dan Praktek Pembuatan Es Buah Lontar (Siwalan) : tanamam lontar adalah sejenis palma yang menghasil buah dan airnya dapat disadap sebagai minuman yang kita kenal dengan air tuak atau air legen yang rasanya manis yang kalau disimpan lama akan terasa asam dan jika difermentasi bias menghasilkan minuman yang mengandung alcohol, sedangkan buahnya berbentuk bulat berwarna coklat tua kehitaman dan daging buahnya berwarna putih bening yang rasanya mirip kolang kaling. Buah dan air lontar ini dapat diolah menjadi campuran aneka panganan, air lontar bias dijadikan sirup, atau diolah menjadi gula merah dari nira lontar, bahan pudding dan campuran es buah. Adapun kandungan gizi yang terdapat dalam buah lontar adalah Vitamin C, Vitamin B1, zat besi, fosfor, protein dan Nitrogen yang bermanfaat untuk melindungi kesehatan ginjal,

melindungi kesehatan mulut, mempertajam pendengaran, melancarkan air seni, obat liver, obat cacing dan pernapasan.

Adapun bahan yang digunakan :

1. Buah Lontar (siwalan) 10 buah
2. Air lontar (siwalan) 1,5 liter
3. Agar-agar bubuk 3 bungkus (warna merah, ungu dan oranye)
4. Biji selasih 30 gram
5. Susu kental manis 50 gram
6. Santan kental 100 ml
7. Gula pasir 100 gram
8. Garam $\frac{3}{4}$ sendok the
9. Es batu secukupnya

Cara membuat :

Iris buah lontar (siwalan) berbentuk kotak kotak kecil, masak agar-agar (masing-masing warna dengan air putih) setelah dingin potong bentuk kotak kotak kemudian atur buah lontar, agar-agar warna warni, biji selasih dan es batu ke dalam gelas kemudian masukan air lontar, larutan gula, santan susu kental manis dan es batu secukupnya lalu aduk dan siap dihidangkan.