

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh Menurut Saparinto & Hidayati (2010). Pada umumnya makanan adalah kebutuhan manusia yang tidak dapat diabaikan dan merupakan kebutuhan dasar yang wajib dipenuhi. Makanan yang dikonsumsi harus memiliki manfaat untuk tubuh seperti makanan sehat. Menurut Oetoro et al, (2012, hal. 10), makanan sehat adalah makanan yang kaya nutrisi dan mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak sehat) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral), tetapi tidak terlalu padat kalori atau tidak melebihi kebutuhan tubuh akan kalori harian.

Mengonsumsi makanan sehat merupakan salah satu langkah menuju pola hidup sehat. Kesadaran untuk memulai hidup sehat dapat dimulai dari hal kecil seperti mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat dan protein. Kesadaran akan mengonsumsi makanan sehat merupakan salah satu dampak yang terjadi akibat pandemi Covid-19 (Gibson, 2020). Hal tersebut dikarenakan makanan merupakan sumber dari imunitas dan sistem pencernaan, keadaan seperti ini membuat masyarakat lebih memperhatikan kualitas dan berani membayar lebih untuk produk yang dikonsumsi .

Kacang almond telah menjadi makanan masyarakat dari jaman dahulu sampai saat ini, baik sebagai makanan ringan maupun bagian dari berbagai macam makanan. Menurut School of Public Health Harvard T.H. Chan (2020),

Almond merupakan makanan yang mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan tubuh termasuk vitamin E dan dilengkapi dengan berbagai nutrisi penting lainnya yang memiliki peran positif bagi tubuh sehingga kebutuhan tubuh akan nutrisi dapat terpenuhi. Penelitian membuktikan bahwa almond dapat menurunkan risiko penyakit kronis serta menjaga berat badan tubuh.

Berdasarkan artikel yang ditulis oleh Raman (2017) menjelaskan bahwa dalam 1 ons (28 grams) tepung almond terdapat beberapa kandungan sebagai berikut,

TABEL 1
Kandungan Nutrisi 1 Ons Almond

<i>Calories</i>	<i>163</i>
<i>Fat</i>	<i>14.2 grams</i>
<i>Protein</i>	<i>6.1 grams</i>
<i>Carbs</i>	<i>5.6 grams</i>
<i>Dietary Fiber</i>	<i>3 grams</i>
<i>Vitamin E</i>	<i>35% of the RDI</i>
<i>Manganese</i>	<i>31% of the RDI</i>
<i>Magnesium</i>	<i>19% of the RDI</i>
<i>Copper</i>	<i>16% of the RDI</i>
<i>Phosphorus</i>	<i>13% of the RDI</i>

Sumber: Ryan Raman (2017)

Tepung almond kaya akan vitamin E dan juga komponen yang berfungsi sebagai *antioxidant* dalam tubuh. Hal tersebut juga berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan oleh Barreca, et al, (2020) menjelaskan bahwa dengan mengonsumsi almond secara rutin dapat memberikan manfaat bagi tubuh. Salah satu manfaatnya adalah mengurangi potensi penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, diabetes mellitus, dan sindrom metabolik karena kacang almond memiliki kemampuan untuk mengurangi LDL-C atau yang dikenal sebagai kadar kolestrol.

Berdasarkan artikel yang ditulis oleh Atli (2019) menjelaskan bahwa dalam 3,5 ons (100 grams) tepung terigu terdapat beberapa kandungan sebagai berikut:

TABEL 2
Kandungan Nutrisi 3,5 Ons Tepung Terigu

<i>Calories</i>	<i>340</i>
<i>Water</i>	<i>11 %</i>
<i>Protein</i>	<i>13.2 grams</i>
<i>Carbs</i>	<i>72 grams</i>
<i>Sugar</i>	<i>0.4 grams</i>
<i>Fiber</i>	<i>10.7 grams</i>
<i>Fat</i>	<i>2.5 grams</i>

Sumber: Atli Anarson (2019)

Tepung terigu mengandung lebih banyak karbohidrat dibandingkan tepung almond. Tepung almond kaya akan vitamin, mineral, lemak, dan juga mengandung protein lebih tinggi dan lebih kaya nutrisi dibandingkan tepung terigu. Oleh karena itu, tepung almond dapat menjadi alternatif bahan yang lebih bergizi daripada tepung terigu. Satu ons tepung almond memberi manfaat harian yang baik untuk vitamin E, mangan, serat, dan magnesium. Tepung almond mengandung magnesium yang sangat tinggi, dimana kandungan tersebut adalah kandungan mineral yang penting dibutuhkan oleh tubuh dan berfungsi mengontrol gula darah (Raman, 2017). Diperkirakan bahwa antara 25-38% penderita diabetes mengalami kekurangan magnesium. Tepung almond juga bebas gluten daripada tepung terigu, maka dari itu dengan mengonsumsi almond dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Tepung almond dapat digunakan dalam berbagai macam produk dan resep dalam makanan. Tepung almond adalah tepung yang terbuat dari kacang almond mengandung tinggi protein serta bebas gluten dan rendah karbohidrat. Tepung almond termasuk salah satu tepung pengganti tepung serbaguna dalam pembuatan kue maupun masakan karena rendah gula dan mengandung banyak nutrisi yang diperlukan oleh tubuh seperti mineral, vitamin, dan protein. Nutrisi yang diperlukan dalam tubuh terdapat pada kacang almond, maka dari itu dengan mengonsumsi almond dapat membantu tubuh terhindar dari berbagai penyakit.

Dengan perkembangan zaman yang semakin maju, penulis berinovasi untuk membuat Buku Resep 15 Variasi Olahan Tepung Almond antara lain Kue Lidah Kucing, Nastar, *Muffin*, *Cakey Brownies*, *Carrot Cake*, Kue Lidah Kucing, *Macaron*, Nastar, *Kastengel*, *Egg Tart*, *Havermount Cookies*, *Chocolate Chip Cookies*, *Cinnamon Roll*, *Almond Bread*, *Banana Cake*, *Cinnamon Pound Cake*, dan *Almond Tiles*. Penulis memilih 15 variasi tersebut dengan menyesuaikan selera konsumen baik dari kalangan remaja maupun orang tua. Penulis ingin menghasilkan suatu resep yang diharapkan dapat bermanfaat dan pengetahuan resep itu dapat berguna serta hasilnya dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan sesuai dengan selera.

Variasi menu pertama adalah *Muffin*. Merupakan kue kecil menyerupai Cupcakes yang berbentuk cangkir serta mempunyai tekstur lembut dan rasa yang manis. *Muffin* pertama kali dibuat oleh Inggris pada awal abad ke-19, dan dipopularkan oleh Amerika sampai pada akhir abad ke-18. *Muffin* Inggris menggunakan pengembangan menggunakan ragi sedangkan Amerika melalui pengembangan secara kimia (Pondan Story, 2018).

Varian menu ke-dua adalah *Brownies*. Pertama kali dibuat pada tahun 1897 di Palmer House Hotel Amerika. *Brownies* telah menjadi salah satu makanan populer di Indonesia terutama di Bandung. Nama *brownies* diambil karena kue tersebut berwarna coklat (*brown*) dan menggunakan bahan coklat batangan maupun coklat bubuk (Widanti dan Mustofa, 2015).

Varian menu ke-tiga adalah *Carrot cake*. *Carrot cake* disebut dengan kue klasik yang dibuat pada tahun 1982. Teksturnya adalah padat dan memiliki remahan yang kasar, disebut *Carrot cake* karena dipadukan dengan parutan wortel didalam adonannya. Kue ini tergolong kue yang sehat karena terdapat wortel yang mengandung vitamin A (Azhar et, al, 2019).

Varian menu ke-empat adalah lidah kucing. Kue lidah kucing merupakan kue yang dibentuk menyerupai lidah kucing yaitu tipis dan ringan. Kue ini mempunyai warna kecokelatan, tekstur renyah, dan rasanya yang manis, kue ini biasa disajikan ketika hari-hari tertentu seperti lebaran sebagai makanan ringan dan kering (Wati, 2013).

Varian menu ke-lima adalah *Macaroon*. Termasuk kue kering yang berasal dari Perancis dan menjulur ke seluruh dunia sampai ke Indonesia. *Macaron* sangat populer karena penampilannya yang menarik berwarna-warni serta teksturnya yang garing, sehingga membuat masyarakat tertarik untuk mencicipinya. (Adnyasuari, et, al, 2019)

Varian menu ke-enam adalah Nastar. Merupakan makanan kering yang berasal dari Belanda. Kata nastar yaitu *ananas* atau *tart* yang berisikan selai nanas. Nastar kemudian menjulur hingga ke Indonesia dan menjadi makanan tradisi tertentu seperti hari raya yang disajikan untuk tamu. Nastar terinspirasi

dari beberapa *pie* yang berisikan buah seperti *blueberry*, apel. Pada masa penjajahan di Indonesia sulit untuk mendapatkan buah tersebut, maka masyarakat menggantinya dengan nanas. (Indonesia Chef Association, 2020)

Varian menu ke-tujuh adalah *Kastangel*. Berasal dari Belanda yang berarti *kaas* (keju) dan *stregels* (batangan), *kastengel* diartikan sebagai keju batangan. *Kastengel* aslinya memiliki panjang hingga 30 cm dan disajikan dengan *sup* atau *salad*, tetapi karena sulit menemukan *oven* dengan ukuran besar maka *kastengel* dibentuk menjadi ukuran yang lebih kecil (Indonesia Chef Association, 2020).

Varian menu ke-delapan adalah *Egg Tart*. *Egg tart* mempunyai dua jenis yaitu berasal dari tionghoa, yang menggunakan *crust pastry* untuk dasar *pie* dan diisi *custard*. *Egg tart* juga ada yang berasal dari *Portuguese* yang menggunakan *puff pastry* yang dipadukan dengan *custard* yang dikaramelisasi dipermukaan *puff pastry* (Sumarli dan Kurnianto, 2018).

Varian menu ke-sembilan adalah *Havermount Cookies*. Cookies pertama kali muncul diperkirakan pada abad ke-7 SM di Persia. *Cookies* atau kue kering merupakan kue yang berbentuk tipis, renyah, dan kecil. Kue ini biasa dipanggang menggunakan *oven*, dan masyarakat mengonsumsi *cookies* biasanya dipadukan dengan kopi atau teh. *Cookies* terdapat banyak macam antara lain *havermount cookies* merupakan kue yang dipadukan dengan gandum (Katherina, 2015).

Varian menu ke-sepuluh adalah *Chocolate chip cookies*. Pertama kali dibuat di New York. *Cookies* membutuhkan adonan dengan lebih banyak cokelat dibandingkan gula, sehingga membuat *cookies* tersebut tetap tebal dan membuat rasa yang pas ketika mengonsumsinya (Krystal, 2019).

Varian menu ke-sebelas adalah *Cinnamon Roll*. Berasal dari Swedia pertama kali ditemukan sekitar 2000 tahun yang lalu. *Cinnamon Roll* ini merupakan roti yang melingkar dan dipenuhi dengan bubuk kayu manis yang menjadi ciri khas (Garbacz, 2017).

Varian menu ke-dua belas adalah *Bread*. Berbeda dengan varian menu lainnya, *Bread* (roti) tidak dapat mencetuskan seorang sebagai penemunya. Roti merupakan makanan kuno yang sudah ada dari 22.000 tahun yang lalu pada masa Natufians tanpa menggunakan pengembang atau yang disebut juga sebagai *flatbread*. Seiring berjalannya waktu kurang lebih 1.000 tahun sebelum masehi peradaban mesir membuat ragi secara tradisional untuk fermentasi roti (Fantozzi, 2018).

Varian menu ke-tiga belas adalah *Banana Cake*. Berasal dari buku resep Amerika pada tahun 1930. Memiliki tekstur yang sedikit padat tetapi tetap lembut seperti bolu dan memiliki corak warna bintik hitam karena pisang merupakan unsur pertama dalam pembuatan ini (Masih dan Desale, 2019).

Varian menu ke-empat belas adalah *Almond Tuiles*. Merupakan kue tradisional yang berasal dari Perancis. *Almond Tuiles* adalah biskuit bertekstur tipis, dan renyah. Biasanya dihidangkan bersama makanan pencuci mulut seperti *sorbet*, maupun es krim (The Ellesworth American, 2018).

Varian menu ke-lima belas adalah *Pound Cake*. Merupakan kue tradisional yang berasal dari Eropa Utara pada abad ke-18. Pada zaman dahulu bahan dasar pembuatan kue ini terdiri dari 4 bahan terdiri dari tepung, *butter*, gula dan juga telur yang masing masing memiliki berat 1 *pounds* (Gupta, 2017).

B. Tujuan

Tujuan pembuatan rancangan buku resep yang berjudul “Buku Resep 15 Variasi Olahan Tepung Almond” sebagai Karya Kompetensi Profesi, antara lain:

1. Melakukan uji coba 15 olahan tepung almond.
2. Untuk mengetahui apakah tepung terigu dapat digantikan dengan tepung almond dalam pembuatan varian kue.
3. Membuat buku resep sebagai sebuah usaha dan juga sebagai resep sehari-hari untuk pembuatan dirumah.

