

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat khususnya orang muda saat ini ingin hidup sehat. Salah satunya dengan mengganti pola makan dan mengonsumsi makanan yang sehat. Makanan vegetarian merupakan makanan yang populer bagi orang yang ingin hidup sehat. Makanan vegetarian yaitu makanan bagi seseorang yang tidak makan daging dan bagi seseorang yang makan sepenuhnya terdiri dari sayuran, buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan, dan telur atau produk susu. Keuntungan dari makanan vegetarian sendiri adalah dapat menurunkan resiko penyakit kronis dan *degenerative* serta dapat menurunkan angka kematian total. (Anggraini, 2015)

Istilah vegetarian sendiri diciptakan pada tahun 1847 yang berasal dari bahasa Latin yaitu *vegetus* yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup. Sebelum tahun 1847, mereka yang tidak memakan daging disebut '*Pythagorean*' atau mengikuti '*Sistem Pythagorean*', sesuai dengan *Pythagoras* '*vegetarian*' dari Yunani kuno. (Move Indonesia, 2007) Kelompok vegetarian sendiri terbagi menjadi beberapa kelompok yaitu *vegetarian vegan*, *vegetarian lacto*, *vegetarian lacto-ovo*, *vegetarian pescos*, *vegetarian fluctarian*, dan *flexitarian*. Kelompok vegetarian vegan yaitu kelompok yang sama sekali tidak mengonsumsi semua produk yang berasal dari hewan dan bahkan sama sekali tidak mau menggunakan produk seperti kosmetik, pakaian, atau produk-produk lain yang berasal dari hewan. Kelompok *vegetarian lacto* yaitu

kelompok yang tidak mengonsumsi produk hewani kecuali susu dan hasil olahan lainnya seperti keju, *butter*, dan *yoghurt*. Kelompok *vegetarian lacto-ovo* yaitu kelompok yang hanya mengonsumsi produk dari sumber-sumber nabati dan dapat mengonsumsi susu, dan juga telur. Kelompok *vegetarian pesco* yaitu kelompok yang selain memakan produk nabati, mereka juga dapat memakan ikan baik ikan laut maupun ikan air tawar. Kelompok *vegetarian fluctarian* yaitu kelompok vegetarian yang sudah memakan daging tetapi mereka pantang untuk memakan daging merah sehingga mereka hanya dapat memakan daging yang berasal dari ayam, bebek, dan unggas lainnya. Kelompok *flexitarian* yaitu kelompok vegetarian yang paling *flexible* karena mereka dalam kesehariannya hanya memakan produk yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, tetapi disaat waktu tertentu mereka dapat mengonsumsi produk hewani misalnya seminggu sekali atau disaat mendapatkan undangan dalam pesta. Jadi kelompok ini hidup sehat dengan banyak memakan sayur, buah, kacang-kacangan, serta biji-bijian, namun masih sesekali bisa menikmati daging, ikan, telur serta susu.

Sayur dan buah-buahan merupakan segala sesuatu yang berasal dari tumbuhan dan memiliki kandungan air yang cukup tinggi. Sayuran dan buah-buahan memiliki manfaat bagi tubuh antara lain sebagai sumber vitamin dan serat, dan yang penting adalah menopang kehidupan manusia untuk menjaga agar tubuh tetap sehat (Hamidah, 2015). Beberapa sayuran dapat langsung dikonsumsi tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya perlu dimasak terlebih dahulu. Sayur dan buah-buahan memiliki manfaat bagi tubuh antara lain sebagai sumber vitamin dan serat yang dapat menyehatkan tubuh. Saat ini sudah banyak laporan kesehatan yang menunjukkan

bahwa makan sayur dan buah dapat menurunkan risiko penyakit kanker, tekanan darah tinggi, penyakit liver, obesitas, dan penyakit lainnya karena kandungan serat yang tinggi pada sayur dan buah. Dengan pola makan vegetarian Anda bisa mengganti lemak bintang kolesterol dengan lemak nabati dan juga bisa meningkatkan jumlah serat karena jumlah biji-bijian dan sayuran yang dikonsumsi meningkat.

Seiring dengan perkembangan zaman, pola konsumsi masyarakat semakin berubah. Kita dituntut untuk hidup lebih praktis dan efisien dalam menjalani kehidupan. Konsumsi pangan saat ini lebih cenderung dalam bentuk instan, praktis dan cepat (Khatimah, 2018). Salah satu bentuk pangan yang paling favorit dikalangan masyarakat terutama dikelompok umur anak-anak seperti cake, nugget dan lainnya (Rifqi, 2012). Nugget adalah suatu bentuk makanan yang dihidangkan atau dibuat dengan dikukus dan kemudian dibekukan sebagai upaya mempertahankan mutu se lama masa penyimpanan (Astawan, 2007). Nugget adalah suatu bentuk olahan daging yang terbuat dari daging giling yang dicetak dalam bentuk potongan empat persegi dan dilapisi dengan tepung berbumbu (battered dan breaded) (Maghnifiro, 2000). Nugget pertama kali diciptakan oleh Robert Baker yaitu seorang profesor ilmu pangan dan ilmu unggas di Universitas Cornell, New York, Amerika Serikat. Robert Baker pertama kali mempublikasikan resep mengenai nugget ayam dalam karyanya di Cornell Bulletin pada tahun 1963. Namun, beliau tidak mematenkan penemuannya ini. Makanan olahan seperti nugget ini dipopulerkan oleh McDonald's di Amerika Serikat dan kemudian dikenal oleh masyarakat Indonesia dan menjadi makanan olahan yang terkenal dan sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Karena cara penyantapnya yang mudah

dan enak meskipun terlihat sederhana, nugget ini mengandung berbagai macam gizi, dikarenakan diolah dari berbagai macam bahan makanan. Karakteristik produk nugget yang dihasilkan ditentukan oleh bahan dasar dan bahan pengisi yang digunakan. Bahan pengisi yang baik mengandung karbohidrat dan bahan pengikat dapat menyatukan semua bahan serta membentuk tekstur, salah satu bahan pengisi dan pengikat yang biasa digunakan pada produk olahan pangan yaitu tepung terigu dan tepung susu (Priwindo, 2009;hal 12). Sebagai pedoman dalam pembuatan nugget, SNI. 01-6638-2002 (BSN, 2002) membahas tentang standar kualitas nugget ayam. Berikut ini persyaratan mutu nugget ayam :

TABEL 1
Persyaratan Mutu Nugget

Jenis Uji		Persyaratan
Keadaan		
- Aroma		Normal, sesuai label
- Rasa		Normal, sesuai label
- Tekstur		Normal
Air	%,b/b	Maks.60
Protein	%,b/b	Min.12
Lemak	%,b/b	Maks.20
Karbohidrat	%,b/b	Maks.25

Kalsium	mg/100g	Maks.30
---------	---------	---------

Sumber : Standar kualitas nugget ayam SNI. 01–6638–2002 (2002)

Nugget merupakan makanan siap saji, karena telah mengalami proses pemanasan sampai setengah matang (*precooked*), setelah itu dibekukan. Proses pembekuan ini berguna agar nugget bisa disimpan lebih lama, tanpa perlu menggunakan bahan kimia, dan juga tidak berkurang kandungan gizi yang ada pada nugget. Makanan olahan seperti nugget dapat dikelompokkan sebagai *fast food* sehingga banyak yang tidak yakin akan gizi yang terkandung dalam kelompok makanan *fast food*. Maka dari itu penting untuk diperhatikan apa bahan-bahan yang terkandung didalam nugget.

Nugget vegetarian merupakan makanan olahan yang berbahan dasar sayur serta biji-bijian. Nugget vegetarian juga merupakan pilihan yang tepat bagi orang vegetarian yang tidak mengonsumsi daging, tetapi ingin tetap mengonsumsi makanan yang rasanya enak. Masyarakat Indonesia pada umumnya khususnya anak - anak tidak begitu menyukai makanan vegetarian karena rasa yang tidak begitu disukai, dan lebih menyukai makanan olahan dan makanan berlemak seperti makanan yang digoreng. Hasil laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada 2018 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang berumur 3 tahun keatas memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak satu kali setiap hari atau lebih dari satu ada 41,7% dan yang mengonsumsi 1-6 kali per minggu ada 45% dan yang mengonsumsi kurang dari 3 kali

per bulan ada 13,2%. (Tim Riskedas 2018, 2019). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hamper Sebagian dari penduduk Indonesia mengonsumsi makanan berlemak di setiap harinya. Sehingga nugget vegetarian merupakan pilihan tepat bagi para orang tua agar anak-anak mereka dapat tetap memakan sayuran dengan cara yang lebih enak. Disamping itu nugget vegetarian dapat memenuhi kebutuhan gizi dari konsumen yang tidak sempat mengonsumsi sayuran secara langsung.

Buku resep merupakan buku yang berisi resep dan informasi lain tentang persiapan makanan. (Houghton Mifflin, 2011) Kami ingin membuat buku resep dengan yang rasa yang disukai oleh masyarakat terutama orang muda dan anak – anak. Buku Resep kami berisi cara membuat nugget dengan cara vegetarian yang tidak menggunakan bahan yang berbahan dasar daging.

B. Tujuan

Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep Sebagai berikut :

1. Sebagai referensi terhadap masyarakat tentang makanan vegetarian.
2. Untuk membuat inovasi terbaru terhadap nugget vegetarian.
3. Untuk mengkampanyekan makan sehat terhadap masyarakat Indonesia.
4. Untuk memberikan edukasi tentang kuliner terhadap masyarakat
5. Untuk memberikan masyarakat vegetarian bisa makan nugget.