

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup sehat telah menjadi pilihan gaya hidup masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Salah satu gaya hidup sehat yang menjadi pilihan masyarakat Indonesia adalah menjalani pola makan vegetarian dan vegan. Survei dari Unilever Food Solutions yang dilakukan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 90% masyarakat Indonesia mulai mencoba mengonsumsi makanan sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh mereka (Unilever, 2021). Kata vegetarian berasal dari bahasa latin yaitu '*vegetus*' yang memiliki arti keseluruhan, sehat, segar, dan hidup. Vegetarian itu sendiri adalah pola makan atau gaya hidup yang menolak atau berpantang mengonsumsi makanan yang terbuat dari hewan seperti daging, unggas, dan ikan, sedangkan vegan adalah pola makan atau gaya hidup yang berpantang dalam menggunakan produk turunan hewani (Winston et al., 2009). Di Indonesia sendiri terdapat beberapa suku dan penganut agama yang memang tidak mengonsumsi daging, selain itu juga sudah terdapat komunitas yang mendukung gerakan gaya hidup sehat di Indonesia yaitu Indonesia Vegetarian Society (IVS) dan Vegan Society of Indonesia (VSI). Menurut Indonesian Journal of Human Nutrition, pada tahun 1998 Indonesia Vegetarian Society memiliki anggota sebanyak 5.000 anggota dan pada tahun 2000, anggotanya meningkat menjadi 60.000 anggota (Siahaan et al., 2015). Saat ini, Indonesia Vegetarian Society sudah memiliki anggota sebanyak 160.000 anggota di seluruh Indonesia (Society, 2021).

Menjalani pola hidup vegetarian atau vegan memiliki berbagai manfaat seperti tubuh yang lebih sehat dibandingkan dengan mereka yang masih mengonsumsi daging. Dikarenakan banyaknya hewan konsumsi saat ini sudah mengandung bahan-bahan yang berbahaya seperti merkuri, formalin dan lainnya dalam daging hewan konsumsi tersebut. Orang yang menjalani pola hidup vegetarian atau vegan kerap terhindar dari berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung, kanker, darah tinggi, dan diabetes. Selain itu juga, pola hidup vegetarian maupun vegan efektif agar berat badan tetap terjaga, membuat kulit lebih sehat, dan melancarkan pencernaan (Purwaningsih, 2007).

Pada zaman sekarang ini, dengan adanya pandemi Covid-19, masyarakat lebih memilih untuk mengonsumsi makanan-makanan sehat dan menjalankan pola hidup yang sehat juga. Menurut survei *Diet Decisions* dari Herbalife Nutrition pada tahun 2020, banyak orang yang ingin memulai gaya hidup sehat dikarenakan adanya pandemi Covid-19. Survei ini melibatkan 8.000 responden dari negara Asia Pasifik, termasuk Indonesia. 79% responden dari Indonesia menyatakan bahwa mereka memanfaatkan keadaan pandemi Covid-19 ini sebagai kesempatan untuk mengubah pola makan dan gaya hidup (Nutrition, 2020). Salah satu pilihan pola makan sehat adalah dengan mengonsumsi makanan yang berbasis vegetarian dan vegan. Maka dari itu, orang-orang yang mengonsumsi makanan vegetarian dan vegan belum tentu menjalankan pola hidup vegetarian atau vegan. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang memilih untuk mengonsumsi makanan vegetarian atau vegan, seperti tren diet dengan makanan sehat dan yang sudah disebutkan dari data sebelumnya yaitu akibat pandemi Covid-19 masyarakat cenderung memilih

untuk menjalani pola hidup dan makanan yang sehat sehingga memunculkan tren hidup sehat dan makanan vegetarian serta vegan yang membuat orang tertarik untuk mencoba walaupun mereka tidak sepenuhnya menjalankan pola hidup vegetarian. Tren hidup sehat dengan makanan vegetarian dan vegan semakin populer di Indonesia. Menurut presiden dari Vegan Society of Indonesia, Dr. Susianto, MKM melalui wawancaranya dengan Kompas menyatakan bahwa terjadi peningkatan popularitas vegetarian dan vegan dari tahun ke tahun yang dilihat dari meningkatkan jumlah rumah makan vegetarian dan vegan yang mencapai 40 kali lipat sejak tahun 1998. Selain itu juga, tren ini muncul karena adanya pengaruh dari publik figur yang semakin banyak menjalani pola makan vegetarian maupun vegan (Tiofani, 2021). Maka dari itu, daya beli makanan vegetarian menjadi semakin meningkat seiring dengan meningkatnya daya tarik makanan sehat.

Namun, seiring berkembangnya tren ini, tidak begitu banyak ditemukan variasi hidangan vegetarian maupun vegan dengan bahan pokok selain dari sayuran dan kacang-kacangan, terutama di Indonesia. Hidangan khas Indonesia yang dapat dinikmati oleh seorang vegetarian dan vegan adalah gado-gado, pecel, karedok, sayur asem, plecing kankung, ketoprak, dsbnya (Adzani, 2021). Selain itu juga, dalam membuat makanan vegetarian maupun vegan harus diperhatikan nutrisi yang terkandung di dalamnya karena seseorang yang mengonsumsi maupun menjalankan pola hidup vegetarian atau vegan perlu melengkapi kebutuhan zat gizi seperti protein, zat besi, kalsium, dsbnya. Walaupun olahan seperti seitan tidak bisa sepenuhnya diandalkan guna memenuhi nutrisi harian manusia (Deswika, 2021). Zat gizi tersebut dapat

diperoleh dari mengonsumsi suplemen dan juga dengan cara mengolah sumber makanan yang memiliki zat gizi tersebut yang tidak berasal dari produk hewani (Lawler, 2018). Oleh karena itu, diperlukannya variasi menu vegetarian dan vegan yang lebih banyak lagi.

Seitan merupakan olahan protein yang biasa dikonsumsi oleh seorang vegetarian maupun vegan yang terbuat dari tepung protein tinggi. Kandungan nutrisi yang dimiliki seitan dapat memenuhi beberapa zat gizi yang dibutuhkan seperti protein, zat besi, dan kalsium (Agriculture, 2021). Pembuatan seitan hanya membutuhkan air, tepung terigu protein tinggi dan garam. Walaupun terbuat dari tepung, seitan memiliki tekstur dan bentuk yang menyerupai daging ketika dimasak sehingga seitan menjadi salah satu pilihan populer di kalangan vegetarian maupun vegan sebagai pengganti daging. Dikarenakan proses pembuatan seitan yang tergolong mudah dan biaya pembuatan yang rendah, seitan menjadi substitusi daging yang banyak diminati (Widjanarko, 2008).

Target pembaca dari rancangan buku resep ini adalah masyarakat umum yang berusia 17-60 tahun. Berdasarkan data anggota Indonesia Vegetarian Society dan Vegan Society of Indonesia, anggota mereka terdiri dari remaja hingga lansia (Society, 2021), sehingga penulis menargetkan usia pembaca dari 17 hingga 60 tahun. Adapun alasan penulis memilih topik pembahasan ini adalah karena adanya keterbatasan pilihan menu hidangan khas Indonesia yang dapat dikonsumsi oleh seorang vegetarian maupun vegan. Sedangkan, terdapat banyak bumbu khas Indonesia yang belum dipakai atau diterapkan pada makanan sehat, khususnya makanan vegetarian maupun vegan. Maka dari itu, buku ini akan memberikan kreasi makanan khas Indonesia lainnya dengan

menggunakan seitan sebagai bahan utama pengganti daging yang lezat dan sehat sebagai alternatif sayuran dan kacang-kacangan yang akan penulis sajikan dalam suatu rancangan buku resep sebanyak 20 olahan seitan dalam hidangan nusantara.

B. Tujuan

Tujuan dari rancangan buku resep mengenai olahan seitan nusantara ini adalah yang pertama untuk memperkenalkan olahan seitan beserta dengan aplikasinya dalam 20 hidangan nusantara, kedua untuk menelusuri dan mengkreasikan hidangan nusantara dengan substitusi daging, ketiga untuk mempopulerkan seitan di dalam kalangan masyarakat Indonesia, keempat untuk menambah kreativitas masyarakat dalam mengolah makanan sehat.