

ABSTRAK

A. Latar Belakang

Sandang, pangan dan papan merupakan kebutuhan pokok yang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia, salah satunya adalah pangan. Makanan dan minuman merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan adanya konsumsi makanan dan minuman, memberikan manusia energi dan semangat dalam melakukan aktivitas. Begitu pun sebaliknya, jika tidak mengkonsumsi makanan dan minuman maka tidak dapat memberikan energi kepada manusia untuk melakukan aktivitas. Makanan dan minuman dapat menjadi suatu bisnis yang menjanjikan karena dapat meningkatkan perekonomian bagi yang bergerak di bidang tersebut.

Penyajian makanan dalam satu menu dapat menjadi tiga bagian yaitu makanan pembuka (*appetizers*), makanan utama (*main course*) dan makanan penutup (*dessert*). *Dessert* yang identik dengan rasa manis dan penampilan cantik yang tentunya digemari oleh banyak orang. *Dessert* tidak hanya memiliki rasa manis, namun juga rasa asin dan asam ataupun kombinasi ketiganya. *Dessert* yang memiliki banyak variasi produk seperti *cake*, *cookies*, dan *pudding* dibagi lagi menjadi dua jenis, yaitu *cold dessert* yang merupakan *dessert* yang disajikan dalam suhu dingin dan *hot dessert* yang disajikan dalam suhu panas.

Terdapat banyak metode dalam pembuatan *dessert*, salah satunya merupakan *dessert* yang tidak dipanggang (*no-bake*). *No-bake dessert* merupakan

salah satu cara untuk membuat *dessert* tanpa menggunakan oven. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat *no-bake dessert* umumnya merupakan makanan yang sudah matang dan siap diolah menjadi *dessert*. Walaupun tidak menggunakan oven, ada beberapa jenis *no-bake dessert* yang membutuhkan proses memasak, contohnya adalah *dessert* dari Spanyol bernama *churros*. Proses pembuatan *no-bake dessert* tidak memerlukan waktu dan usaha yang banyak sehingga cocok untuk orang yang tidak memiliki keahlian *baking* dan waktu luang yang banyak.

Vegan merupakan salah satu tren gaya hidup sehat yang diminati oleh cukup banyak orang. Kata *vegan* yang berasal dari kata vegetarian, diambil dari tiga huruf pertama 'veg' dan dua huruf terakhir 'an' merupakan istilah yang dipopulerkan oleh Donald Watson pada tahun 1944 yang digunakan untuk mendeskripsikan *vegan* sebagai '*non-dairy vegetarians*'. *Vegan* adalah salah satu jenis tipe dari vegetarian, namun dengan pola makan yang lebih ketat. *Vegan* menghindari segala bentuk produk hewani untuk dijadikan makanan. *Vegan* menghindari produk makanan seperti susu, telur, keju, madu, dan makanan lain yang berasal dari hewan, karena itu *vegan* dianggap sebagai sesuatu yang ekstrim oleh banyak orang. Makanan *vegan* sangat terbatas karena sama sekali tidak menggunakan produk hewani. Dengan berkembangnya zaman dan teknologi, banyak bahan alternatif pengganti produk hewani pada makanan yang dikonsumsi oleh orang-orang *vegan*. Contohnya adalah daging ayam *vegan* yang terbuat dari gluten yang didapat dari tepung gandum (Lestari, 2020) dan *plant-base milk* sebagai pengganti susu sapi.

Alasan tren gaya hidup *vegan* semakin terkenal karena adanya kesadaran dari masyarakat terhadap kesejahteraan hewan, kesehatan, dan lingkungan dalam pemilihan gaya hidup (North et al., 2021). Menurut Ivsvi.org (ivsvi.org, 2020)

yang mengutip majalah FORBES tahun 2019, diet *vegan* sudah berkembang pesat dan menyatakan hampir 10% penduduk dunia telah mengkonsumsi makanan *plant-based* baik *vegan* maupun vegetarian. Komunitas *vegan* di Asia juga berkembang dikarenakan beberapa agama yang melarang mengkonsumsi daging. Menurut South China Morning Post (SCMP) yang dikutip dalam Ivsvi.org, perkembangan *vegan* di China meningkat sebanyak 17% dari tahun 2015-2020. Menurut perkiraan *United Nations* yang dikutip dalam Thevou.com (Meyer, 2021) pada Januari 2021 jumlah total orang *vegan* di dunia adalah sebanyak kurang lebih 79 juta penduduk dari 7,9 miliar penduduk di dunia ini.

Menurut laporan *UN FAO* yang dikutip dalam Thevou.com (Meyer, 2021), India merupakan negara yang memiliki tingkat konsumsi daging terendah di dunia, karena penduduk India yang mayoritas beragama hindu. Dengan total populasi 1,2 miliar, masyarakat Hindu merupakan mayoritas sebanyak 44%. Sedangkan menurut survei nasional '*ABC Australia Talks*' (Sutton, 2019), hanya sebanyak 1% masyarakat Australia yang merupakan *vegan* dan dari total 25.788 orang yang mengikuti survei, hanya 3% yang merupakan vegetarian. Di beberapa negara seperti Canada pada tahun 2018 melakukan survei yang memperkirakan 2,1% dari orang dewasa di Canada menyatakan dirinya sebagai *vegan* (Meyer, 2021). Di Jerman pada tahun 2016, dilakukan studi oleh *German Nutrition Society* (Richter et al., 2016) yang memperkirakan bahwa hampir 1% penduduk merupakan *vegan*, sedangkan di Switzerland pada tahun 2017 menurut *research* yang dilakukan oleh DemoSCOPE, 3% dari populasi penduduk diperkirakan *vegan* (Meyer, 2021). Di Indonesia sendiri, popularitas *vegan* semakin meningkat setiap tahunnya. Ketua dari *World Vegan Organisation (WVO)* dan *Vegan Society of Indonesia (VSI)*, Dr

Susianto, MKM menyatakan bahwa jumlah orang *vegan* di Indonesia saat ini hanya berjumlah kurang lebih 5% karena jumlah penduduk Indonesia yang banyak. Meningkatkan jumlah *vegan* di Indonesia bisa dilihat dari banyaknya tempat makan *vegan* di Indonesia yang semakin banyak. (Tiofani, 2021)

Makanan *vegan* tentu tidak lepas dari *dessert*. *Vegan dessert* merupakan semua *dessert* yang tidak terbuat susu, telur, dan keju. *Vegan dessert* menggunakan bahan-bahan pengganti *dairy product* dalam proses pembuatannya. *Vegan dessert* mempunyai kelebihan seperti rendah lemak karena tidak menggunakan susu sapi, selain itu *vegan dessert* juga rendah kalori dan rendah gula karena bahan yang digunakan kebanyakan alami dan yang lebih sehat. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan *vegan dessert* mengandung bahan-bahan yang bagus untuk kesehatan baik *physical* maupun *mental*, seperti *matcha*, *goji berry*, buah naga, *chia seed*, buah *beet*, dan *manuka honey* menjadi bahan yang cukup populer dalam *plant-based dessert* (Chow-Ewing, 2020). *Vegan dessert* juga merupakan pilihan alternatif bagi orang yang memiliki alergi *lactose intolerance* yang tidak dapat mengonsumsi susu, karena tujuan utama dari *plant-based dessert* adalah *dessert* yang bersih, aman, dan terbuat dari bahan alami yang memiliki nutrisi. Karena itu *vegan dessert* cocok dikonsumsi oleh orang lanjut usia karena menggunakan bahan-bahan sehat dan alami yang berasal dari tanaman seperti kacang-kacangan.

Dengan berkembangnya *vegan lifestyle*, *vegan dessert* secara perlahan mengatasi perspektif negatif tentang tekstur dan rasa dari *vegan dessert*. Menurut laporan *Grand View Research (2020)* yang dikutip dalam *forbes.com* (Chow-Ewing, 2020), pasar global *vegan dessert* diperkirakan akan bertumbuh sebanyak 10,1% dari tahun 2020-2027. Salah satu faktor pendukung bertumbuhnya bahan

alternatif *dairy* adalah karena lebih dari 75% masyarakat di dunia adalah *lactose intolerant* (Mäkinen et al., 2016). *Oat milk* dan *almond* menjadi salah satu produk alternatif yang terus bertumbuh kepopulerannya untuk menggantikan susu sapi.

Alasan penulis memilih produk *no-bake vegan dessert* adalah dengan berkembangnya dunia *plant-based diet*, *vegan dessert* juga ikut berkembang. Penulis ingin memperkenalkan produk *vegan dessert* yang menggunakan metode *no-bake*, dan memberikan rekomendasi dan contoh resep yang mudah di praktekkan oleh orang-orang *vegan* yang ingin mengonsumsi *dessert* ataupun orang yang ingin mencoba *vegan dessert*. Selain itu karena proses pembuatannya yang praktis dan tidak memakan banyak waktu, cocok untuk dilakukan bagi orang yang tidak mempunyai waktu luang yang banyak dan tidak mempunyai pengalaman membuat kue, sekaligus memperkenalkan bahan-bahan substitusi untuk membuat *vegan dessert*.

B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep

Tujuan perancangan buku resep 20 resep *no-bake vegan dessert* adalah karena kurangnya buku resep *no-bake vegan dessert* yang beredar di pasaran, sekaligus untuk memperkenalkan kepada masyarakat substitusi bahan dalam membuat *no-bake vegan dessert* contohnya adalah penggunaan *plant-base milk* untuk mengganti susu sapi, dan santan sebagai pengganti *cream*. Buku ini juga mempunyai tujuan untuk memberikan informasi tentang bahan-bahan *vegan* dan cara pembuatan *no-bake vegan dessert* dari bahan dan cara apa saja yang dibutuhkan dan digunakan.