

# RANCANGAN BUKU RESEP HIDANGAN UTAMA BERBASIS *GLUTEN FREE*

Indah Sentia (01541180177), Livia (01541180151), Oktavia (01541180110)

Pengelolaan Perhotelan

## ABSTRAK

*Gluten free* merupakan pola makan yang menghindari secara keseluruhan makanan yang mengandung *gluten*, yaitu kompleks protein yang ada dalam produk makanan dari gandum, *rye*, *barley*, *oat*, *spelt*, kamut atau *strain* hibridisasinya; seperti pada produk roti, pasta, dan sereal. Seseorang yang memiliki sensitif terhadap *gluten*, maka sistem pencernaan bereaksi terhadap *gluten* dan tubuh mempunyai kondisi sensitif, maka akan terjadinya konstipasi, kembung, diare, sakit perut dan bahkan terjadinya anemia pada seseorang. Oleh karena itu, dibuatlah rancangan buku resep hidangan utama berbasis *gluten free*. Dengan pemilihan tema buku yang *simple* dan *trendy* diharapkan dapat membantu para pembaca agar dapat lebih mudah membaca dan mengerti serta terdapat ilustrasi yang terdapat di buku resep diharapkan dapat membantu juga para pembaca agar mendapatkan gambaran dari produk tersebut. Tujuan penulis membuat rancangan buku resep yang berbasis *gluten free* yaitu; (1) Memperkenalkan kepada masyarakat tentang makanan *gluten free* yang dirangkum berdasarkan referensi yang sudah ada, (2) Menjadikan makanan *gluten free* sebagai peluang pasar bagi masyarakat.

**Kata kunci:** *gluten free, resep gluten free, tujuan rancangan buku resep*

## ***Gluten Free Main Course Recipe Book Design***

Indah Sentia (01541180177), Livia (01541180151), Oktavia (01541180110)

*Hospitality Management*

*Gluten free is a diet that completely avoids foods that contain gluten, namely protein complexes found in food products from wheat, rye, barley, oats, spelled, kamut or their hybridized strains; as in bakery products, pasta, and cereals. Someone who is sensitive to gluten, then the digestive system reacts to gluten and the body has a sensitive condition, it will cause constipation, bloating, diarrhea, abdominal pain and even anemia in someone. Therefore, a gluten free main course recipe book was designed. With the selection of a simple and trendy book theme, it is hoped that it can help readers to read and understand more easily and the illustrations contained in the recipe book are expected to help readers also get an overview of the product. The purpose of the author to design a recipe book based on gluten free, namely; (1) Introducing to the public about gluten free food which is summarized based on existing references, (2) Making gluten free food a market opportunity for the community.*

***Keywords: gluten free, gluten free recipes, recipe book design goals***