

**Pelatihan Pembuatan Makanan Berbasis
Gluten Free Kepada SMKN-60 Jakarta**

***Training of Making a Gluten Free Food for
Students of SMKN-60 Jakarta***

Abstrak

Gluten berasal dari kata 'glue' dalam bahasa Latin, artinya adalah sesuatu yang menempel, dan lengket seperti lem. *Gluten* sendiri adalah suatu protein yang berasal dari gandum. Semua gandum, seperti barley, rye, spelt, dan persilangan antara gandum dan rye yang disebut triticale adalah bahan yang mengandung *gluten*. Sedangkan *gluten free* berarti makanan yang dikonsumsi tidak mengandung protein *gluten*, contoh makanan *gluten free* adalah bayam, jagung, soba, pati, dll. Contoh generik *gluten* yang sering dijumpai adalah roti, pasta, kudapan manis dan sereal. Untuk mengenali apakah seorang tersebut sensitif terhadap *gluten* atau tidak, ketika 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, *gluten free* perlu dikonsumsi guna menghindari efek negatif dari *gluten* itu sendiri. Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tanpa mengharapkan imbalan apapun. Pengabdian Kepada Masyarakat termasuk salah satu Tri Dharma perguruan tinggi dalam membangun suatu budaya masyarakat yang berketerampilan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: (1) Memperkenalkan makanan berbasis *gluten free* (2) Memberikan edukasi tentang manfaat mengonsumsi makanan *gluten free* (3) Memberi pelatihan mengenai resep dan cara pembuatan makanan berbasis *gluten free* (4) Membangun kerjasama antara Fakultas Pariwisata Universitas Pelita Harapan dengan SMKN-60 Jakarta, sehingga harapan penulis nantinya, murid SMKN-60 Jakarta yang mengikuti acara ini mendapatkan skill memasak makanan *gluten free*.

Kata kunci : *gluten free*, resep *gluten free*, mendapat skill masak *gluten free*

Abstract

Gluten comes from the Latin word 'glue', which means something that sticks, and is sticky like glue. Gluten is a protein that comes from wheat. All wheat, such as barley, rye, spelled, and a cross between wheat and rye called triticale are gluten-containing ingredients. While Gluten free means that the food consumed does not contain Gluten protein, examples of Gluten free foods are spinach, corn, buckwheat, starch, etc. Examples of generic gluten that are often encountered are breads, pastas, sweets and cereals. To identify whether a person is sensitive to gluten or not, when the digestive system reacts to gluten and the body has a sensitive condition, constipation, bloating, diarrhea, abdominal pain and even anemia will occur in a person. avoid the negative effects of gluten itself. Community Service is an activity carried out to provide knowledge and skills to the community without expecting anything in return. Community Service is one of the Tri Dharma of higher education in building a skilled community culture. The objectives of this community service activity are: (1) Introducing Gluten free based food (2) Providing education about the benefits of consuming Gluten free food (3) Providing training on recipes and how to make Gluten free based food (4) Building cooperation between the Faculty of Tourism, University Pelita Harapan with SMKN-60 Jakarta, so that the writer hopes that later, SMKN-60 Jakarta students who take part in this event will get the skills to cook Gluten free food.

Keywords: *gluten free, gluten free recipe, learned gluten free cooking skills*

