

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembuatan rancangan buku "*Savory Shrooms*" dipengaruhi oleh pergeseran tren menu makanan yang lebih sehat dan kesadaran akan manfaat diet vegetarian. Berdasarkan data dari Indonesia Vegetarian Society (IVS), Lebih dari 2 juta orang di Tanah Air mengadopsi gaya hidup sehat. Salah satu alasan masyarakat mulai hidup sehat untuk mengurangi risiko penyakit berbahaya(55%), meningkatkan metabolisme (37%), menurunkan berat badan (37%), dan menghemat biaya (32%). Penyakit yang berbahaya seperti kolesterol, penyakit jantung dan diabetes. Makanan vegetarian sendiri merupakan makanan dengan jenis makanan yang di makanan tidak mengandung daging atau produk hewani. Mayoritas vegetarian memilih makanan memasak makanan mereka sendiri di rumah. Vegetarian sudah di praktikkan di India sejak lama sebagai bagian dari ritual agama hindu dan saat ini telah menjadi budaya (Leitzmann, 2014).

Dalam era di mana banyak orang mulai mengadopsi gaya hidup yang lebih ramah lingkungan dan berfokus pada kesehatan, buku ini hadir sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan akan variasi makanan ringan yang lezat dan bernutrisi. Jamur dipilih sebagai bahan utama karena keunikan teksturnya dan kemampuannya untuk memberikan rasa yang mendalam pada hidangan, menjadikannya pilihan yang ideal untuk menciptakan *snack* vegetarian yang memuaskan Oleh karena itu sebagai penulis berniat untuk meneliti dan

meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengonsumsi makanan vegetarian melalui makanan-makanan yang mudah dimasak dan memiliki rasa yang tidak kalah dari makanan berbahan dasar hewani (Andaresta, 2023).

Teori pendukung yang melandasi buku ini mencakup dua aspek utama. Pertama, fokus pada nilai gizi dari jamur sebagai sumber protein nabati, serat, dan berbagai nutrisi esensial lainnya. Orang yang mengonsumsi produk nabati, dengan atau tanpa susu dan telur, juga menghindari konsumsi daging, unggas dan hewan laut (Susianto, 2015). Teori ini memberikan dasar ilmiah untuk memastikan bahwa *snack* yang dihasilkan tidak hanya lezat tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan. Kedua, buku ini mengusung konsep kuliner vegetarian, memadukan rasa, tekstur, dan presentasi untuk menciptakan pengalaman makan yang memuaskan. Teori ini membantu pembaca memahami prinsip-prinsip kuliner yang mendasari setiap resep dan memberikan wawasan tentang bagaimana menciptakan hidangan yang seimbang dan memikat. Buku ini juga berfokus terhadap jamur karena Jamur tidak hanya kaya akan Nutrisi dan Gizi tetapi banyak kegunaan dari macam-macam jamur contohnya Jamur kancing memiliki nutrisi yang cukup lengkap dengan banyak protein, karbohidrat, serat, dan berbagai vitamin dan mineral. Selain rasanya yang luar biasa, jamur ini dapat memberikan manfaat kesehatan dan nutrisi saat dikonsumsi secara teratur. Diharapkan bahwa mengonsumsinya secara teratur akan membantu mencegah penyakit degeneratif seperti kanker (Tjokrokusumo, 2015).

Buku "*Savory Shrooms*" ditujukan untuk berbagai kalangan pembaca. Pencinta masakan vegetarian, yang mungkin mencari variasi dalam pilihan

snack sehari-hari, akan menemukan inspirasi baru dalam buku ini. Gaya hidup sehat dalam sehari-hari dengan melibatkan serangkaian keputusan dan kebiasaan positif yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Banyak sumber yang dapat digunakan untuk menggolongkan status nutrisi dengan menggunakan indeks antropometri tetapi diperlukan tabel bantu untuk mengetahui parameter normal kemudian untuk selanjutnya digolongkan (Mardalena, 2017). Vegetarian adalah cara makan yang tidak lagi mengonsumsi makanan berbasis hewan (Sophie Navita, 2016). Selain itu, buku ini juga menyasar kepada masyarakat yang ingin mengurangi konsumsi daging atau mencari cara kreatif untuk mengintegrasikan lebih banyak bahan nabati dalam pola makanan yang dikonsumsi. Dengan demikian, buku ini berfungsi sebagai panduan yang komprehensif untuk memasuki dunia kuliner vegetarian dengan sentuhan khusus pada penggunaan jamur dalam makanan ringan yang lezat dan bergizi.

B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku

Tujuan pembuatan rancangan buku "*Savory Shrooms*" adalah memberikan panduan komprehensif dan inspiratif bagi pembaca yang ingin mengintegrasikan hidangan vegetarian, terutama yang berbasis jamur, ke dalam pola makan sehari-hari mereka. Buku ini bertujuan untuk menginspirasi dan memberdayakan pembaca dengan menyajikan beragam resep *snack* yang lezat dan bernutrisi, mengambil jamur sebagai bahan utama yang unik. Dengan fokus pada nilai gizi jamur dan prinsip-prinsip kuliner vegetarian, "*Savory Shrooms*" tidak hanya bertujuan memberikan variasi rasa

yang memikat, tetapi juga menjadi panduan praktis bagi mereka yang mencari cara menyajikan *snack* vegetarian yang memuaskan dan sehat. Dengan demikian, buku ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi berbagai kalangan pembaca, mulai dari pencinta masakan vegetarian hingga mereka yang ingin mengeksplorasi pilihan makanan yang lebih ramah lingkungan dan berkelanjutan.

