

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki keberagaman budaya yang sangatlah banyak, keragaman budaya sendiri telah menjadi identitas dari Indonesia, terutama dalam keanekaan bumbu. Menurut (Akhiyar *et al.*,2022). Sejak zaman dulu, masyarakat Indonesia telah mengenal beragam kuliner tradisional yang berlimpah, mulai dari hidangan pokok, cemilan sampai minuman khasnya. Pristiwa ini lah yang mendorong preferensi masyarakat Indonesia untuk lebih cenderung memilih makanan tradisional yang tidak hanya menggugah selera, tetapi juga dianggap sehat, aman, dan sejalan dengan prinsip-prinsip kepercayaan, moral, dan budaya yang mereka anut.

Masakan Indonesia merupakan bentuk dari tradisi kuliner yang mencerminkan sebagai suatu keragaman budaya (Dewi, 2020). secara umum masakan nusantara terkenal akan aroma yang kuat dari rempah-rempah yang beragam, dan setiap daerah juga memiliki masakan daerahnya sendiri. Sebagai negara yang luas, mulai dari Sabang hingga Merauke, Indonesia dapat menunjukkan beragamnya karakter kuliner di setiap wilayah, yang dipengaruhi oleh keanekaragaman rempah-rempah sebagai simbol keberagaman budaya yang kaya dan unik di mata dunia..

Kuliner nusantara melambangkan makanan yang erat kaitannya dengan wilayah tertentu seperti rendang yang berasal dari Padang, lalu ada sate ayam yang berasal dari Madura dan masih banyak lagi, makanan ini sudah diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya sebagai bagian tak

terpisahkan dari tradisi. Menurut (Ikorasaki *et al.*, 2022) masakan khas setiap daerah di Indonesia telah mengakar sejak zaman dahulu dan tetap lestari hingga ini. Sebagai identitas lokal, masakan tradisional menjadi ciri khas yang mudah dikenali dan bahkan menjadi ikon pariwisata di daerah masing-masing.

Makanan tradisional terus menjadi bagian penting dari identitas lokal dan menjadi ikon pariwisata. Namun tren gaya hidup modern, seperti veganisme, juga mulai merambah. Menurut (Wan, 2018), jika dilihat popularitas vegan di Indonesia memiliki populasi vegan sebanyak 66.9 juta orang. Harga produk bukanlah alasan utama mengapa orang kembali ke pola makan konvensional, masih banyak faktor lain yang perlu dipertimbangkan (Ummah, 2023). Salah satunya faktor yang dipertimbangkan yaitu ke gaya hidup.

Veganisme merupakan gaya hidup yang menerapkan prinsip hidup tanpa eksploitasi terhadap hewan (Fajriati, 2021). Orang-orang yang menjalani gaya hidup vegan secara konsekuen menghindari segala hal yang melibatkan eksploitasi hewan, seperti tidak mengonsumsi produk hewan, tidak memakai pakaian yang terbuat dari bahan hewan, dan menolak uji coba pada hewan.. Dalam hasil *survey* yang dilakukan pada tahun 2020 dalam *Diet Decisions* Menurut (Handayani, 2021), *survey* masyarakat sebanyak 79% responden dari 3000 orang di Indonesia mulai mengubah pola makan menjadi lebih sehat dengan mengonsumsi sayuran serta buah-buahan dan menghindari daging.

Indonesia menempati peringkat ke-16 sebagai salah satu dari negara terbaik untuk gaya hidup vegan. (Salsabila *et al.*, 2021). Beberapa individu memilih gaya makan vegan karena mereka ingin menjalani gaya hidup yang

lebih sehat, serta meyakini bahwa pola makan vegan dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit yang banyak berasal dari konsumsi daging dan minyak hewan. Menurut (Nathania, 2021) masyarakat menjadi vegan di karenakan kepercayaan agama yang di anut. beberapa masyarakat juga menjadi vegan karena peduli dengan kesehatan dengan menghindari mengkonsumsi daging. Salah satu makanan vegan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia adalah Jamur.

Jamur memiliki berbagai macam varian yang diminati dan dapat dikonsumsi oleh masyarakat (Inayah & Prima, 2022). Varian Jamur secara konsisten dianggap sebagai salah satu bahan makanan yang amat serbaguna dan dapat diolah menjadi beragam hidangan yang menggugah selera. (Daryanti, 2022) menyatakan bahwa varian jamur memiliki kandungan yang kaya nutrisi, berlimpah serat, mengandung komponen-komponen yang bermanfaat untuk melawan penyakit. Seperti kandungan yang ada pada 100 gram jamur tiram yang memiliki kandungan protein hingga 30%, asam amino, tidak memiliki lemak jenuh, vitamin D, vitamin C. Jamur shimeji juga memiliki kandungan yang baik untuk tubuh seperti Serat, vitamin D, mineral, antioksidan dan protein. (Egra, 2018)

Varian jamur telah menjadi salah satu bahan pengganti daging yang memiliki banyak khasiat (Maharani, 2020). Perbedaan utama antara jamur dan daging terletak pada sumber proteinnya. Daging berasal dari hewan, sedangkan jamur adalah organisme *eukariotik* yang tergolong dalam kingdom *fungi* selain itu kandungan lemak dan kalorinya cenderung lebih rendah dibandingkan dengan daging (Nopianti, 2019). Selain itu jamur dapat menawarkan tekstur

yang hampir serupa dengan daging dengan demikian, penggunaan jamur dalam masakan dapat memberikan manfaat gizi yang berbeda daripada daging, serta menjadi opsi yang sehat dan rendah lemak bagi individu yang menjalani pola makan sehat.

Varian jamur sering dijadikan komponen utama dalam masakan vegan. Hal tersebut dikarenakan jamur dapat memberikan cita rasa gurih dan tekstur yang menyerupai daging dan menjadikannya sebagai pengganti yang memuaskan bagi mereka yang memilih gaya hidup vegan yang tidak mengonsumsi produk hewani. (Setiyono *et al*, 2022) menyebutkan bahwa nutrisi yang melimpah dalam jamur, termasuk protein, serat, dan nutrisi lainnya, membuatnya menjadi opsi yang ideal untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam diet vegan yang seimbang.

Jamur yang digunakan pada rancangan buku resep masakan berbahan dasar jamur, memiliki 4 jenis varian yaitu jamur hioko, jamur tiram, jamur grigit, jamur shimeji. Penulis memilih 4 jenis varian Jamur ini di karenakan ke 4 jenis jamur tersebut mudah di dapat di pasar tradisional maupun di toko *online* sehingga pembaca lebih mudah mencari bahan-bahan. jenis varian yang pertama jamur hioko dikarenakan jamur hioko memiliki aroma yang kuat serta serta memiliki rasa yang cukup unik, yang kedua jamur tiram dikarenakan jamur tiram memiliki tekstur yang dapat menyerupai daging pada saat diolah menjadi daging imitasi, yang ketiga jamur grigit, dikarenakan jamur grigit memiliki aroma *smoky* dan memiliki tekstur yang renyah, yang keempat jamur shimeji dikarenakan jamur shimeji memiliki rasa yang gurih.

Buku resep ini berisikan 15 resep hidangan olahan jamur sebagai masakan vegan. Peminat masakan vegan di Indonesia dapat ditemukan dalam berbagai kalangan usia dari balita hingga lansia gaya hidup vegan semakin populer di masyarakat yang peduli dengan kesehatan dan lingkungan. Banyak orang yang tertarik mencoba pola makan vegan sebagai upaya hidup lebih sehat.(Sukmawati *et al.*, 2021). Buku ini berisi tentang cara untuk mengelola jenis masakan *plant-based* khususnya jamur supaya pembaca dapat mudah memahami dan mengurangi resiko gagal dalam pembuatan masakan.

Alasan penulis membuat buku resep ini untuk memperkenalkan masakan yang bisa menggunakan jamur apalagi populasi vegan di Indonesia terus meningkat. Hal ini dapat berpengaruh terhadap meningkatnya pasar makanan olahan jamur. Berdasarkan (Rizki *et al.* 2022), permintaan pasar jamur di Indonesia mengalami peningkatan yang pesat hingga mencapai 30% dari seluruh jamur.

B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep

Berikut merupakan tugas pembuatan buku resep ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengenalkan ragam masakan Indonesia yang menggunakan jamur sebagai menu makan
2. Memberikan inovasi tentang berbagai jenis masakan Indonesia yang dimodifikasi dengan jamur sebagai pengganti dari daging.
3. Mempopulerkan jamur sebagai bahan utama dalam memasak berbagai jenis masakan