

RANCANGAN BUKU RESEP HIDANGAN UTAMA BERBASIS *GLUTEN FREE*

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

Pengelolaan Perhotelan

ABSTRAK

Salah satu protein yang dapat ditemukan dalam tanaman cereal atau grains adalah *gluten*. Pada masa 10 ribu tahun yang lalu, *gluten* sudah mulai dikenal dimana terdapat seseorang yang mengonsumsi makanan yang mengandung *gluten* sehingga menghadirkan evolusi pada DNA yang menyebabkan timbulnya penyakit atau gangguan pada manusia yang berhubungan dengan makanan yang mengandung *gluten*, dan sering disebut sebagai *gluten-related disorder*. *Gluten* dapat berupa biji-bijian seperti biji gandum dan *barley* atah jelai *Gluten* berasal dari kata '*glue*' dalam bahasa Latin, artinya adalah sesuatu yang menempel, dan lengket seperti lem. Oleh karena itu, *gluten free* perlu dikonsumsi guna menghindari efek negatif dari *gluten* itu sendiri. 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

One of the proteins that can be found in cereal plants or grains is gluten. In the past 10 thousand years, gluten has become known where there is someone who eats foods containing gluten so that it presents an evolution in DNA that causes disease or disorders in humans related to foods containing gluten, and is often referred to as gluten-related disorder. Gluten can be in grains such as wheat germ and barley or barley. Gluten comes from the Latin word 'glue', meaning something that sticks, and is sticky like glue. Therefore, gluten free needs to be consumed to avoid the negative effects of gluten itself. The purpose of the author to design a recipe book based on gluten free, namely; (1) Introducing to the public about gluten free foods which are summarized based on existing references, (2) make gluten free food a market opportunity for the community.

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

