



PANGAN SEHAT DARI PASTA UBI JALAR



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian
Kementerian Pertanian Republik Indonesia
2017

2

Ubi jalar biasanya diolah dengan cara direbus/dikukus atau digoreng sehingga cita rasa dan tampilannya kurang menarik. Padahal dengan sentuhan teknologi pengolahan yang sederhana, ubi jalar dapat dibuat menjadi aneka produk pangan yang berpenampilan cantik dan bergizi.

Warna daging umbi yang beragam, terutama kuning, jingga (oranye), dan ungu merupakan daya tarik tersendiri, karena selain tidak perlu menggunakan pewarna sintetis, juga bermanfaat bagi kesehatan. Pigmen kuning/jingga mengandung senyawa beta-karoten yang selain berfungsi sebagai provitamin A, juga mampu menangkap radikal bebas. Pigmen ungu antosianin memiliki aktivitas antioksidan yang cukup tinggi sehingga dapat mencegah berbagai penyakit degeneratif. Antosianin juga memiliki kemampuan sebagai antimutagen, antikarsinogen, mencegah gangguan pada fungsi hati, antihipertensi, dan antihiperqlikemik. Di samping itu, keberadaan serat pangan yang bermanfaat untuk pencernaan dan indeks glikemik yang rendah menambah nilai plus ubi jalar sebagai pangan fungsional.

Varietas Ubi Jalar Kuning dan Ungu

Beta 1 dan Beta 2 merupakan varietas unggul ubi jalar kaya akan beta karoten, dengan kandungan masing-masing 12.032 dan 4.629 mg/100 g. Sementara varietas Antin 2 dan Antin 3 kaya akan antosianin dengan kandungannya masing-masing mencapai 130 dan 150 mg/100 g.





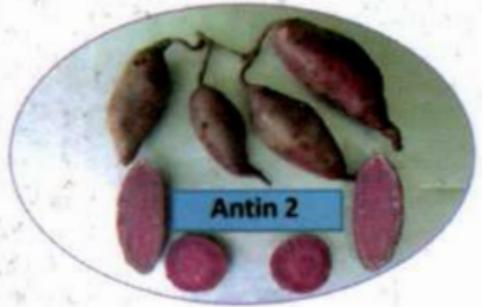
Beta 1



Beta 2



Antin 1



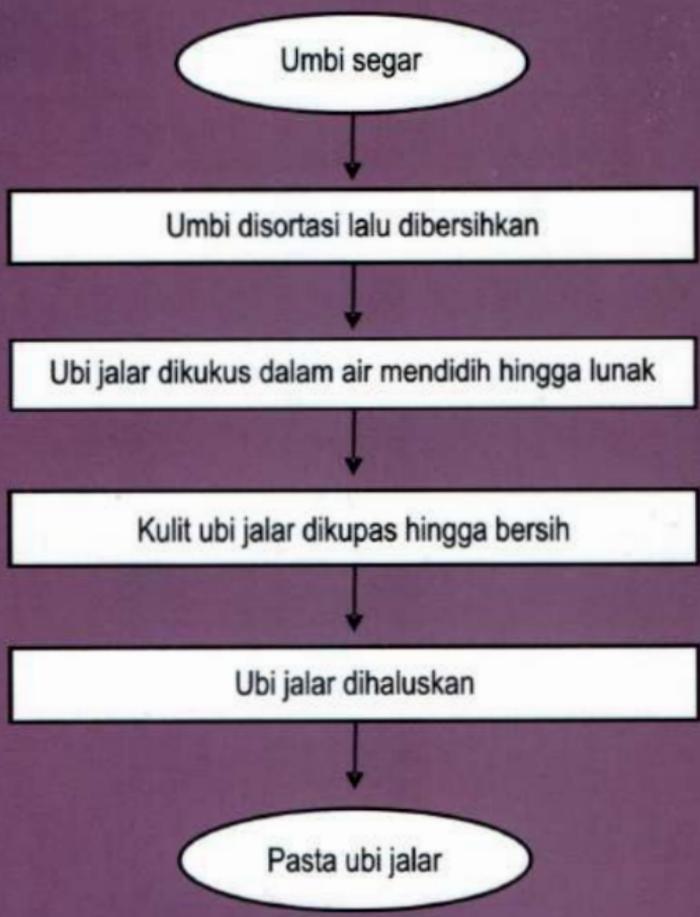
Antin 2

Pasta Ubi Jalar

Pasta ubi jalar merupakan produk olahan setengah jadi untuk diolah lebih lanjut menjadi aneka produk pangan, terutama untuk menggantikan sebagian tepung terigu. Mengolah ubi jalar menjadi pasta cukup mudah dan lebih menguntungkan daripada mengolahnya menjadi tepung. Rendemen pasta dapat mencapai 100%.

Untuk membuat pasta, umbi dipilih yang masih segar dan kondisinya baik, lalu dicuci, dikukus, dibuang kulitnya, dihaluskan, dan dikemas. Jika tidak akan segera digunakan, pasta perlu disimpan dalam *freezer* dan dapat bertahan hingga 1 bulan.

Berbagai produk makanan dapat diolah dari pasta ubi jalar. Pasta ubi jalar 100% dapat digunakan untuk jus dan pasta 50–100% cocok untuk es krim. Kue basah/jajanan seperti onde-onde, puding, martabak manis, dan roti gulung dapat dibuat menggunakan pasta ubi jalar dengan proporsi 30–100%. Mi basah/kering dapat dibuat dengan 40% pasta. Pasta 50–100% cocok untuk



Alur proses pembuatan pasta ubi jalar



Bolu ubi jalar



Mi ubi jalar



Puding ubi jalar



Selai ubi jalar

5.

selai dan es krim, sementara untuk *cake*, brownis, dan muffin, penggunaan pasta berkisar 40–50%. Produk-produk tersebut memiliki tampilan dan rasa yang tidak kalah dari produk sejenis yang diolah dari 100% terigu.

Produk pangan dari ubi jalar semakin berkembang seiring makin meningkatnya kesadaran masyarakat akan kesehatan. Penggunaan pasta ubi jalar juga dapat mengurangi konsumsi terigu dan mendukung program diversifikasi pangan berbasis bahan pangan lokal.

Es Krim Ubi Jalar

Es krim merupakan produk pangan semipadat yang bahan-bahannya terdiri atas susu, produk susu, pemanis, penstabil (agar-agar), pengemulsi (kuning telur), serta penambah cita rasa. Prinsip pembuatan es krim adalah membentuk rongga udara pada campuran bahan es krim atau *ice cream mix* (ICM) sehingga es krim menjadi lebih ringan, tidak terlalu padat, dan mempunyai tekstur yang lembut.

Bahan-bahan:

- 150 gram pasta ubi jalar
- 1 liter susu sapi
- 200 gram gula pasir
- 1 butir kuning telur
- 50 gram skim bubuk
- 5 gram agar-agar putih

Cara membuat:

1. Campur susu sapi, gula pasir, skim bubuk, dan kuning telur lalu aduk hingga rata.
2. Tambahkan pasta ubi jalar, aduk dengan mixer hingga seluruhnya tercampur sempurna, lalu tambahkan agar-agar.
3. Masak semua bahan (adonan) hingga mendidih.



Es krim ubi jalar berbahan baku 50-100% pasta ubi jalar

4. Hilangkan uap panas adonan dengan mixer selama ± 15 menit.
5. Diamkan adonan hingga dingin lalu simpan adonan dalam freezer hingga setengah beku.
6. Mixer ulang adonan sebanyak 2-3 kali untuk menghomogenkan kristal-kristal es yang terbentuk.
7. Simpan adonan dalam wadah tertutup, pada freezer selama ± 24 jam untuk proses penuaan (*aging*).
8. Es krim siap disajikan.

Sumber informasi:

Pangan sehat dan cantik dari pasta ubi jalar. 2017. Info Teknologi Website Balai Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi, Malang.

Untuk memperoleh informasi lebih lanjut hubungi:

Balai Besar Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi
 Jalan Raya Kendalpayak km 8, Kotak Pos 66
 Malang 65101
 Telepon : (0341) 801468
 Faksimile : (0341) 801496
 Email : bali tkabi@litbang.pertanian.go.id