



Pengolahan
SAUS TOMAT




Badan Litbang Pertanian
BPTP Kalimantan Tengah
Science. Innovation. Networks
www.litbang.pertanian.go.id

Tomat

Tomat merupakan salah satu tanaman hortikultura yang digolongkan ke dalam sayuran buah, mempunyai nilai ekonomi tinggi dan termasuk sayuran buah bergizi tinggi. Tomat juga mempunyai kandungan gizi yang cukup lengkap, diantaranya yang paling menonjol adalah pada vitamin A dan C.



Vitamin A yang terdapat dalam buah tomat adalah likopen. Warna merah pada tomat lebih banyak mengandung likopen, yaitu suatu zat antioksidan yang dapat menghancurkan radikal bebas dalam tubuh akibat rokok, polusi dan sinar ultraviolet.

Saus Tomat adalah cairan kental pasta yang terbuat dari bubur buah yang berwarna menarik (biasanya merah) mempunyai warna yang merangsang. Saus tomat dibuat dari campuran buah tomat dan bumbu-bumbu .



Walaupun mengandung air dalam jumlah besar, saus memiliki daya simpan panjang, karena mengandung asam, gula, garam dan tambahan pengawet.

Tomat mengandung likopen (zat merah), terdapat juga pada semangka mempunyai manfaat :

- Dapat menangkal radikal bebas
- Dapat menghambat pertumbuhan sel kanker/tumor/kista
- Dapat mencegah kanker prostat

Kendala : rasanya agak langu

Likopen lebih mudah diserap oleh tubuh dalam keadaan sudah diolah.

Kandungan likopen pada Tomat dan produk

Kandungan likopen pada tomat dan yang terkandung dalam produk dari olahan tomat disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Kandungan likopen pada tomat dan produk olahan

Produk	Likopen (mg/100g)
Jus tomat	9
Saus tomat	15,9
Saus spaghetti	21,9
Pasta tomat	42,2
Sup tomat (kental)	7
Saus cabai	19,5
Tomat segar	3

Sumber : Sunarmani, 2015. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pasca Panen Pertanian, Bogor

Komposisi Nutrisi Tomat

Komposisi nutrisi tomat per 100 gram bahan terdapat dalam tabel 2.

Tabel 2. Komposisi nutrisi tomat per 100 gram bahan

Komposisi Nutrisi	Tomat Masak	Tomat Muda	Tomat Muda
Air (g%)	9	9	9
Energi (kal)	2	2	2
Protein (g%)	1	1	2
Lemak (g%)	0	0	0
Karbohidrat	4	4	3
Ca (g%)	5	5	5
P (mg%)	2	2	2
Fe (mg%)	0	0	0
Vit A (SI/100g)	1	1	3
Vit B1 (mg%)	0	0	0
Vit C (mg%)	4	4	3
BDD (g%)	9	9	9



Pengolahan Saus Tomat

Bahan :

1. Tomat 1 kg
2. Gula 250 g
3. Garam 45 g
4. Cuka 5 g
5. Lada halus 5 g
6. Minyak sayur 5 g
7. Tepung tapioka 20 g dilarutkan dalam 250 ml air
8. Bawang putih halus 50 g
9. Penyedap rasa 2,5 g

Alat :

1. Baskom
2. Pisau
3. Panci pengukus
4. Kompor
5. Saringan
6. Blender
7. Panci
8. Pengaduk kayu
9. Timbangan dan gelas jar
10. Kemasan

Pengolahan saus tomat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Pilih tomat yang segar, tidak cacat dan berwarna merah
2. Cuci dalam air mengalir
3. Blansing (kukus 5– 10 menit)
4. Blender
5. Saring
6. Diukur volumenya
7. Pemasakan
8. Penambahan bumbu
9. Pengadukan sampai agak mengental
10. Pengemasan



1-2



3



4



5



6-9



10



Informasi Lebih Lanjut Hubungi:

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP)

Balitbangtan Kalimantan Tengah

Alamat : Jalan G. Obos km 5, Palangkaraya

Telp/Fax :0536-3227861

Email: kalteng_bptp@yahoo.com

03/Pengolahan/Sin-Hj-Hct/2017