



## **MAKANAN TRADISIONAL**

### **A. PENDAHULUAN**

Makanan tradisional adalah makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat tertentu, dengan citarasa khas yang diterima oleh masyarakat tersebut. Bagi masyarakat Indonesia umumnya amat diyakini khasiat, aneka pangan tradisional, seperti tempe, tahu, bawang putih, madu, temulawak, gado-gado, kacang hijau, ikan laut, ikan darat dll. Karena disamping khasiat, makanan tradisional Indonesia juga mengandung segi positif yang lain seperti: Bahan-bahan yang alami, bergizi tinggi, sehat dan aman, murah dan mudah didapat, sesuai dengan selera masyarakat sehingga diyakini punya potensi yang baik sebagai makanan atlet.

Modul ini membahas tentang: Pengertian makanan tradisional, ciri-cirinya, keunggulan dan kelemahan makanan tradisional, nama-nama masakan tradisional, makanan tradisional yang potensial sebagai makanan atlet.

## TUJUAN

Setelah mempelajari modul ini mahasiswa diharapkan:

1. Memahami tentang Pemanfaatan Makanan Tradisional
2. Memahami tentang Bahan Makanan Tradisional yang Potensial dan Dapat digunakan untuk Atlet.

Kegiatan Belajar 1 : Pemanfaatan Makanan Tradisional

Kegiatan Belajar 2 : Bahan Makanan Tradisional yang Potensial dan Dapat digunakan untuk Atlet.

Agar dapat memahami materi modul ini dengan baik serta mencapai kompetensi yang diharapkan, gunakan strategi belajar sebagai berikut:

1. Bacalah uraian materi setiap kegiatan belajar dengan seksama.
2. Lakukan latihan sesuai dengan petunjuk dalam kegiatan ini.
3. Cermati dan kerjakan tugas-tugas, gunakan hasil pemahaman yang telah anda miliki.
4. Kerjakan tes formatif seoptimal mungkin, dan gunakan rambu-rambu jawaban untuk membuat penilaian.
5. Nilailah hasil belajar anda sesuai dengan indikatornya.

**KEGIATAN BELAJAR I**

**Pemanfaatan Makanan Tradisional**

Makanan tradisional Indonesia adalah segala jenis makanan olahan asli Indonesia, khas daerah setempat, mulai dari makanan lengkap, selingan dan minuman, yang cukup kandungan gizi, serta biasa dikonsumsi oleh masyarakat daerah tersebut.

Adapun ciri-ciri makanan tradisional adalah:

- Mengandung aneka ragam makanan dasar, seperti: Padi, ubi, sagu dll
- Mengandung gizi yang cukup
- Kaya akan ramuan bumbu dan rempah alami
- Bahan makanan mudah didapat
- Sesuai dengan selera masyarakat

Pengolahannya relatif sulit karena membutuhkan banyak waktu.

Dengan adanya ciri-ciri seperti tersebut diatas, yaitu dengan beragam dan bervariasinya bahan dasar, maka dapat dihasilkan bermacam-macam jenis makanan tradisional yang sedemikian rupa sehingga menjadi makanan yang lezat dan gizi seimbang. Demikian juga cara pengolahannya dilakukan dengan beragam dan bervariasi seperti: Dengan membakar/memanggang, pengasapan, pemepesan, pengukusan, menggoreng dan menumis.

Makanan tradisional memiliki keunggulan tersendiri, antara lain:

- Diolah dari bahan segar dan alami
- Kandungan lemak relatif rendah
- Tidak menggunakan zat aditif (pewarna dan pengawet)
- Relatif aman bagi kesehatan
- Sesuai dengan selera dan kebiasaan
- Biaya relatif murah, juga mudah didapat
- Sangat bervariasi.

Disamping keunggulan – keunggulan dimiliki makanan tradisional, namun terdapat juga kekurangan pada makanan tradisional antara lain:

- Pengolahan relative sulit dan perlu waktu lama
- Sanitasi kadang-kadang kurang diperhatikan
- Penampilan / kemasan relative tertinggal.

Makanan tradisional berdasarkan nama masakan, bisa dikelompokkan sbb:

Makanan pokok seperti: Nasi liwet, nasi kuning, nasi uduk, nasi begana, nasi goreng, lontong, ketupat, bubur menado, nasi jagung, papeda, sagu ambon dan lain-lain.

Lauk-pauk, contoh: Aneka pepesan, aneka bakaran, aneka dendeng, lauk pauk berkuah dan tidak berkuah seperti gulai, semur, kalio, opor, rawon, kare, aneka soto, bacem sambal goreng dan lain-lain.

Sayur dan buah, contoh: Sayur asam, sayur lodeh, sayur bobor, karedok, gado-gado, pecel, urap, asinan, rujak bebek, trancam dan lain-lain

Dodol, contoh: Dodol garut, jenang kudus, jenang kacang merah, lempok duren, dodol buah-buahan dan lain-lain

Kletikan/nyamikan, contoh: Aneka kripik, rempeyek, sukro, kacang bawang, kacang mete, kacang telur, pisang sale aneka kerupuk.

Kue kering, contoh: Kue sagon, kue satu, bakpia, semprong, noga kacang, telur gabus dan lain-lain

Kue basah, contoh: Lemper, onde-onde, semar mendem, timphan, nagasari, kue pisang, sosis solo dan lain-lain

Minuman, contoh: Dawet, cingcau, bandrek, bajigur, sekoteng, dan lain-lain.

**KEGIATAN BELAJAR II**

**Bahan Makanan Tradisional yang Potensial dan Dapat Digunakan untuk Atlet**

Beberapa faktor yang mendukung pemanfaatan makanan tradisional dalam penyiapan menu untuk atlet karena berbagai makanan tradisional Indonesia dipengaruhi oleh kebiasaan makan masyarakat dan menyatu di dalam sistim social budaya berbagai golongan etnik di daerah-daerah. Makanan tersebut disukai , karena rasa, tekstur dan aromanya sesuai dengan selernya. Demikian juga dengan kebiasaan makan khas daerah umumnya tidak mudah berubah, walaupun anggota etnik bersangkutan pindah ke daerah lain.

Bahan makanan tradisional yang potensial yang bisa digunakan untuk atlet antara lain adalah:

Tempe, keunggulannya adalah: Kaya protein berkualitas tinggi, mengandung seluruh asam amino esensial, sumber vitamin B12, mengandung serat yang cukup tinggi, rendah lemak, daya cerna sangat tinggi, dapat menurunkan oligosakarida yang menyebabkan gas dalam perut, bebas dari toksin kimiawi, murah dan mudah didapat.

Tahu, keunggulannya adalah: Kadar lemak rendah, dapat menurunkan kolesterol dalam darah, mudah dicerna, tidak menimbulkan gas dalam perut, kaya protein dan lain-lain.

Kacang hijau, keunggulannya adalah: Mengandung vitamin A relatif tinggi, Vitamin B1, Fe dan protein.

Ikan laut dan ikan darat, keunggulannya: Mengandung asam lemak omega 3 yang dapat mencegah penyakit jantung, banyak protein dan lain-lain.

**KESIMPULAN**

Makanan tradisional adalah segala jenis masakan olahan asli Indonesia, khas daerah setempat, mulai dari makanan lengkap maupun selingan dan minuman, yang cukup akan kandungan gizi dan biasa dikonsumsi oleh masyarakat daerah tersebut. Adapun ciri umum makanan tradisional antara lain: Mengandung aneka ragam bahan alami, bergizi tinggi, sesuai dengan selera, murah dan mudah didapat. Makanan tradisional memiliki berbagai keunggulan maupun kelemahan namun begitu beberapa makanan tradisional seperti tahu dan tempe sangat potensial sebagai makanan atlet.

### **LATIHAN**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan makanan tradisional Indonesia ?.
2. Apakah ciri-ciri makanan tradisional itu, jelaskan ?.
3. Terangkan keunggulan dan kekurangan makanan tradisional ?.
4. Jelaskan, mengapa masakan tradisional potensial dijadikan menu bagi atlit, dan berikan contohnya ?.
5. Berikan alasan anda, mengapa tempe sangat baik dijadikan menu atlet.

### **KEPUSTAKAAN**

Modul Gizi Olahraga FPOK UPI 2005