

GAPLEK

1. PENDAHULUAN

Serealia dan umbi-umbian banyak tumbuh di Indonesia. Produksi serealia terutama beras sebagai bahan pangan pokok dan umbi-umbian cukup tinggi. Begitu pula dengan bertambahnya penduduk, kebutuhan akan serealia dan umbi-umbian sebagai sumber energi pun terus meningkat. Tanaman dengan kadar karbohidrat tinggi seperti halnya serealia dan umbi-umbian pada umumnya tahan terhadap suhu tinggi. Serealia dan umbi-umbian sering dihidangkan dalam bentuk segar, rebusan atau kukusan, hal ini tergantung dari selera.

Usaha penganekaragaman pangan sangat penting artinya sebagai usaha untuk mengatasi masalah ketergantungan pada satu bahan pangan pokok saja. Misalnya dengan mengolah serealia dan umbi-umbian menjadi berbagai bentuk awetan yang mempunyai rasa khas dan tahan lama disimpan. Bentuk olahan tersebut berupa tepung, gaplek, tapai, keripik dan lainnya. Hal ini sesuai dengan program pemerintah khususnya dalam mengatasi masalah kebutuhan bahan pangan, terutama non-beras.

Ubi kayu atau singkong merupakan salah satu bahan makanan sumber karbohidrat (sumber energi).

Tabel 1. Komposisi Ubi Kayu (per 100 gram bahan)

KOMPONEN	KADAR
Kalori	146,00 kal
Air	62,50 gram
Phosphor	40,00 mg
Karbohidrat	34,00 gram
Kalsium	33,00 mg
Vitamin C	30,00 mg
Protein	1,20 gram
Besi	0,70 mg
Lemak	0,30 gram
Vitamin B1	0,06 mg
Berat dapat dimakan	75,00

Ubi kayu dalam keadaan segar tidak tahan lama. Untuk pemasaran yang memerlukan waktu lama, ubi kayu harus diolah dulu menjadi bentuk lain yang lebih awet, seperti gaplek, tapioka (tepung singkong), tapai, peuyeum, keripik singkong dan lain-lain.

Pembuatan gablek merupakan proses yang sederhana, meliputi : pencucian, pengupasan, dan pengeringan.

2. BAHAN

Ubi kayu yang baik (masih segar)

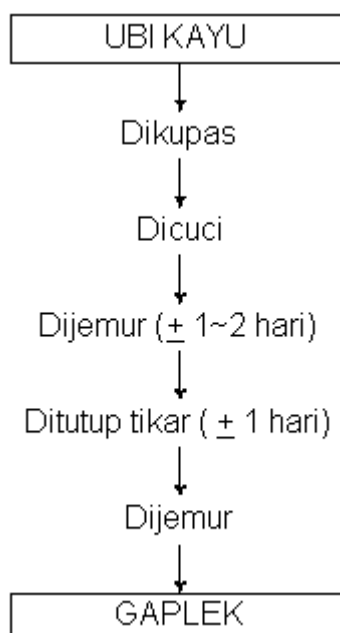
3. ALAT

- 1) Ember
- 2) Karung goni
- 3) Pisau
- 4) Tikar

4. CARA PEMBUATAN

- 1) Pisahkan ubi kayu dari batangnya, kupas kemudian cuci hingga bersih;
- 2) Potong ubi yang terlalu panjang;
- 3) Jemur ubi jalar yang telah bersih di bawah sinar matahari selama 1~2 hari. Setelah itu tutup dengan tikar bersih selama 1 hari. Diharapkan jamur dapat memperkecil tingkat keracunannya;
- 4) Jemur lagi sampai kering, setelah kering disebut *gaplek*, lalu masukkan ke dalam karung;
- 5) Simpan di tempat yang kering, jangan di tempat yang basah atau lembab.

5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN GAPLEK



6. PENGGUNAAN

Gaplek dapat dimasak (dikukus) dengan diberi gula merah dan kelapa parut.

Catatan:

- 1) Syarat-syarat gaplek yang baik adalah sebagai berikut :
 - a. Dapat dibentuk gelondongan atau belahan memanjang (± 3 cm), tepung, atau pellet (panjang (± 2 cm dan diameter max. 1 cm);
 - b. Dalam keadaan kering, berwarna putih, tidak berjamur, dan tidak ada kulit yang tertinggal;
- 2) Pengemasan harus menggunakan karung goni yang baik, bersih dan jahitannya kuat.

7. DAFTAR PUSTAKA

Tri Radiyati dan A.W, Agosto, *Pendayagunaan ubi kayu*. Subang : BPTTG Puslitbang Fisika Terapan – LIPI, 1990. Hal. 2-9.

8. KONTAK HUBUNGAN

Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan, PDII, LIPI, Jl. Jend. Gatot Subroto 10 Jakarta 12910.

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Detty Suryati, Sri Hartinah, *Buku Panduan Teknologi Pangan*, Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI bekerjasama dengan Swiss Development Cooperation, 1993.

Editor : Esti, Kemal Prihatman

[KEMBALI KE MENU](#)