

TEPUNG GANYONG

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.

Gayong adalah sejenis umbi-umbian yang dapat dimakan setelah direbus. Apabila dijadikan tepung atau pati dapat dipakai sebagai campuran berbagai makanan yang enak seperti kue. Yang dimaksud dengan tepung ganyong adalah tepung yang dibuat langsung dari umbinya yang sudah tua dan baik (tidak ada tanda-tanda kebusukan).

Tabel 1. Komposisi Ganyong (per 100 gram bahan)

KOMPONEN	KADAR (mg)
Kalori	95 kal
Karbohidrat	22.600
Protein	1.000
Lemak	100
Phosphor	70
Kalsium	21
Besi	20
Vitamin B1	0,10

2. BAHAN

- 1) Umbi ganyong yang sudah tua 5 kg

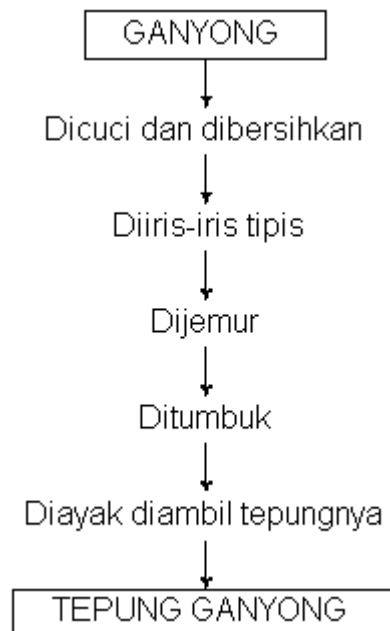
3. ALAT

- 1) Pisau
- 2) Parutan
- 3) Tampah (nyiru)
- 4) Panci
- 5) Kain saring atau kain blacu
- 6) Alat penumbuk (lumpang dan alu)
- 7) Ayakan

4. CARA PEMBUATAN

- 1) Cuci ganyong dan bersihkan. Iris tipis-tipis seperti membuat keripik. Irisan dilakukan menurut arah serat umbi atau melintang.
- 2) Jemur di bawah sinar matahari selama ± 10 hari sampai irisan ganyong mudah dipatahkan;
- 3) Tumbuk, lalu tampi tepung yang dihasilkan;
4. Tumbuk lagi sampai halus sisa yang masih ada, kemudian ayak kembali.

5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN TEPUNG GANYONG



Catatan:

Serat-serat dan ampas yang dihasilkan waktu menampi atau mengayak tepung ganyong dapat dipakai sebagai campuran makanan ternak ayam, sapi, babi, atau itik.

6. DAFTAR PUSTAKA

Pembuatan tepung ganyong. *Trubus*, XV (172), Maret 1984: 80

7. 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, Heryanto

[KEMBALI KE MENU](#)