

TELUR PINDANG

1. PENDAHULUAN

Telur adalah salah satu sumber protein hewani yang memiliki rasa yang lezat, mudah dicerna, dan bergizi tinggi. Selain itu telur mudah diperoleh dan harganya murah. Telur dapat dimanfaatkan sebagai lauk, bahan pencampur berbagai makanan, tepung telur, obat, dan lain sebagainya. Telur terdiri dari protein 13 %, lemak 12 %, serta vitamin, dan mineral. Nilai tertinggi telur terdapat pada bagian kuningnya. Kuning telur mengandung asam amino esensial yang dibutuhkan serta mineral seperti : besi, fosfor, sedikit kalsium, dan vitamin B kompleks. Sebagian protein (50%) dan semua lemak terdapat pada kuning telur. Adapun putih telur yang jumlahnya sekitar 60 % dari seluruh bulatan telur mengandung 5 jenis protein dan sedikit karbohidrat. Kelemahan telur yaitu memiliki sifat mudah rusak, baik kerusakan alami, kimiawi maupun kerusakan akibat serangan mikroorganisme melalui pori-pori telur. Oleh sebab itu usaha pengawetan sangat penting untuk mempertahankan kualitas telur.

Telur akan lebih bermanfaat bila direbus setengah matang dari pada direbus matang atau dimakan mentah. Telur yang digoreng kering juga kurang baik, karena protein telur mengalami denaturasi/rusak, berarti mutu protein akan menurun. Macam-macam telur adalah : telur ayam (kampung dan ras), telur bebek, puyuh dan lain-lain.

Kualitas telur ditentukan oleh : 1) kualitas bagian dalam (kekentalan putih dan kuning telur, posisi kuning telur, dan ada tidaknya noda atau bintik darah pada putih atau kuning telur) dan 2) kualitas bagian luar (bentuk dan warna kulit, permukaan telur, keutuhan, dan kebersihan kulit telur).

Umumnya telur akan mengalami kerusakan setelah disimpan lebih dari 2 minggu di ruang terbuka. Kerusakan tersebut meliputi kerusakan yang nampak dari luar dan kerusakan yang baru dapat diketahui setelah telur pecah. Kerusakan pertama berupa kerusakan alami (pecah, retak). Kerusakan lain adalah akibat udara dalam isi telur keluar sehingga derajat keasaman naik. Sebab lain adalah karena keluarnya uap air dari dalam telur yang membuat berat telur turun serta putih telur encer sehingga kesegaran telur merosot. Kerusakan telur dapat pula disebabkan oleh masuknya mikroba ke dalam telur, yang terjadi ketika telur masih berada dalam tubuh induknya. Kerusakan telur terutama disebabkan oleh kotoran yang menempel pada kulit telur. Cara mengatasi dengan pencucian telur sebenarnya hanya akan mempercepat kerusakan. Jadi pada umumnya telur yang kotor akan lebih awet daripada yang telah dicuci. Penurunan mutu telur sangat dipengaruhi oleh suhu penyimpanan dan kelembaban ruang penyimpanan.

Prinsip pengawetan telur adalah untuk :

- 1) Mencegah masuknya bakteri pembusuk ke dalam telur;
- 2) Mencegah keluarnya air dari dalam telur.

Beberapa proses pengawetan telur utuh yang diawetkan bersama kulitnya antara lain :

- 1) proses pendinginan;
- 2) proses pembungkusan kering;
- 3) proses pelapisan dengan minyak;
- 4) proses pencelupan dalam berbagai cairan.

Untuk menjaga kesegaran dan mutu isi telur, diperlukan teknik penanganan yang tepat, agar nilai gizi telur tetap baik serta tidak berubah rasa, bau, warna, dan isinya.

Diolah dengan cara perebusan telur dalam larutan ekstrak daun jambu biji, jambu batu, atau sabut kelapa dan garam.

2. BAHAN

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1) Telur ayam negeri/bebek | 30 butir |
| 2) Daun jambu biji/serabut kelapa | 100 gram/secukupnya |
| 3) Garam | 200 gram |
| 4) Air | 1 liter |
| 5) Daun salam | secukupnya |

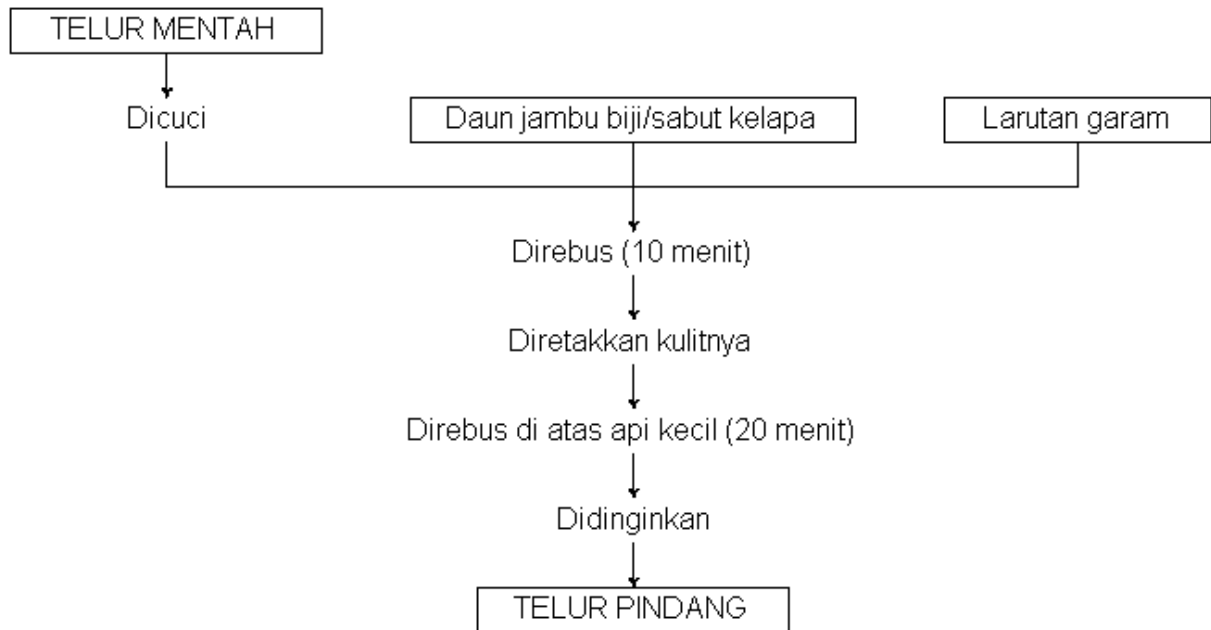
3. ALAT

- 1) Panci
- 2) Kompor atau alat pemanas lain.

4. CARA PEMBUATAN

- 1) Cuci telur segar atau mentah sebanyak 30 butir;
- 2) Buat larutan garam 6%~10% (60 sampai 100 gram dalam 1 liter air);
- 3) Rebus telur dalam larutan garam, kemudian masukkan daun salam dan daun jambu biji atau serabut kelapa sebanyak yang telah ditentukan. Apabila telur sudah setengah matang (kira-kira 10 menit perebusan), lakukan peretakan kulit telur (dengan cara memukul-mukulnya) sehingga kulit telur menjadi retak;
- 4) Teruskan perebusan sampai 20 menit. Pemasakan tersebut dilakukan sampai warna permukaan kulit telur menjadi coklat kehitaman lalu dinginkan.

5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN TELUR PINDANG



6. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Winarno, F.G, S. Fardiaz, dan D. Daulay. *Indonesian traditional food processing*. Bogor : IPB, 1973
- 2) Telur pindang. Dalam : Paket industri pangan. Pusbangtepa-IPB, s.n.

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, Agus Sediadi

[**KEMBALI KE MENU**](#)