

JAGA BERAT BADAN DAN GULA DARAH

Aneka Manfaat Sorgum bagi Kesehatan



Brownies sorgum yang lezat,

KR - Rini Suryati

SORGUM ternyata punya banyak manfaat bagi kesehatan, sehingga bisa dimasukkan dalam kategori super-food. Jika dikonsumsi secara rutin, maka sorgum bisa menjaga berat badan, menjaga gula darah, melancarkan sistem pencernaan, hingga mencegah beragam penyakit kronis. Jika dibandingkan dengan beras, sorgum diklaim jauh lebih unggul dalam hal nilai gizi. Sorgum memiliki kandungan protein, kalsium, zat besi, fosfor dan vitamin B1 yang lebih tinggi dibanding beras. Selain itu, dalam sorgum juga terdapat kandungan komponen bioaktif seperti polifenol, flavonoid, sterol, dan tanin yang baik untuk membantu pemulihan pasien kanker kolon.

Makanan Olahan

Sorgum ternyata tak hanya bisa disantap begitu saja seperti nasi, tetapi juga bisa dijadikan aneka olahan kuliner lezat. Sama seperti beras yang bisa dijadikan tepung,

sorgum ini juga bisa dijadikan tepung. Tepung sorgum bisa diolah menjadi aneka cake atau kue lezat.

“Sifat dari tepung sorgum ini hampir mirip dengan tepung terigu sehingga bisa menggantikan penggunaan tepung terigu pada pembuatan kue, selain dijadikan cake atau kue,” kata Pratita Atinirmala, S.Si, Biologi UGM angkatan 87, yang bekerja sebagai Teacher Biologi di Quipper Video.

Resep Brownis Sorgum

Bahan:

4 butir telur, 150 gr gula pasir, 80 gr dark chocolate, 25 gr coklat bubuk, 130 gr margarine, 70 gr tepung sorgum, backing powder 1 sdt, SP 1 sdt, vanili bubuk 1 sdt, susu kental manis coklat 1 sendok teh.

Diwadah lain, campurkan sorgum, coklat bubuk dan backing powder, ayak

Cara membuat:

- Kocok campuran telur bersama gula pasir, SP dan vanili sampai mengembang
- Cairkan mentega bersama DCC, tunggu hingga dingin
- Campurkan, bahan no 2 ke dalam bahan no 1 dan aduk hingga rata.
- Ambil 4-5 sdm ke dalam mangkok lain, campurkan SKM, aduk hingga rata
- Masukkan bahan no 3 ke dalam no 4, aduk hingga rata.
- Siapkan loyang yang dialasi paper backing, diolesi margarine, dan sedikit ditaburi tepung terigu
- Adonan setengah bagian dimasukkan ke dalam loyang, tuang sisa adonan di atasnya, kukus kembali hingga matang, sekitar 25 menit.
- Tuangkan adonan no 6, kukus selama 10 menit, kukus selama 15 menit, catatan: alat pengukus, airnya sudah mendidih
- Angkat dan dinginkan di atas rak/alas pendingin. □-d

#Dirumahsaja

Selama pandemi Covid-19 dan di rumah saja, tentu lebih asyik jika diisi dengan mencoba aneka resep baru. Berikut resep masakan yang sudah dicoba oleh Tim PPJI (Perkumpulan Pengusaha Jasaboga Indonesia) DIY.

Sambel Goreng Krecek



Bahan:

1. Krecek 250 gram
2. Santan kental 1000 ml
3. Minyak Goreng secukupnya

Bumbu Halus:

1. Bawang merah 75 gram
2. Bawang putih 35 gram
3. Kemiri 15 gram
4. Ketumbar 5 gram
5. Garam 5 gram
6. Kaldu bubuk 5 gram
7. Cabai merah 50 gram

Bumbu Geprek:

1. Lengkuas 1 ibu jari
2. Sere 2 batang

Bumbu Urai:

1. Daun salam 2 lembar
2. Daun jeruk 3 lembar
3. Gula merah 50 gram

4. Ebi bersih 25 gram
5. Pete (selera)
6. Cabai Rawit (selera)

Proses Masak:

1. Tumis bumbu halus sampai harum
2. Masukkan bumbu Geprek aduk merata
3. Masukkan bumbu urai aduk merata
4. Tuangkan santan aduk jangan sampai pecah santannya sampai mendidih
5. Tuangkan Krecek aduk rata
6. Matikan kompor
7. Diam 30 menit
8. Masak kembali hingga krecek lunak dan kuah menyusut
9. Evaluasi rasa
10. Hidangkan

Tumis Sosis Kombinasi

Bahan:

1. Sosis 500 gram, potong-potong sesuai selera
2. Daging sandung lamur 500 gram rebus lunak potong-potong sesuai selera ,sisa kaldu untuk kuah
3. Kecap manis secukupnya
4. Minyak goreng untuk menumis

Bumbu Iris:

1. Bawang Merah 80 gram
2. Bawang putih 40 gram
3. Bawang Bombay 100 gram
4. Cabai merah 50 gram
5. Cabai hijau 50 gram
6. Tomat hijau 100 gram

Bumbu Geprek:

1. Lengkuas 1 ibu jari

Bumbu Urai:

1. Daun Salam 3 lembar
2. Daun jeruk purut 3 lembar
3. Garam 5 gram
4. Kaldu bubuk 8 gram
5. Gula merah 50 gram

Proses Masak:

1. Tumis bumbu iris sampai harum dan layu
2. Masukkan bumbu geprek aduk merata
3. Masukkan bumbu urai aduk merata
4. Masukkan daging sandung lamur,aduk rata dan biarkan daging meresap



5. Tuangkan kaldu secukupnya aduk merata
6. Biarkan sampai mendidih dan kuah menyusut
7. Tambahkan kecap
8. Evaluasi rasa
9. Masukkan sosis
10. Angkat
11. Hidangkan

Kering Tempe

Bahan:

1. Tempe 1kg potong tipis sesuai selera
2. Gula merah 50 gram
3. Gula pasir 200 gram
4. Minyak untuk menumis secukupnya
5. Cabai merah 100 gram potong serong
6. Asem rendam air sekitar 5 mata
7. Air 100 ml

2. Tambahkan bumbu urai aduk
3. Tambahkan gula merah dan gula pasir
4. Tuang air
5. Aduk terus sampai bumbu mengental (tidak ada sisa air)
6. Evaluasi rasa
7. Masukkan tempe yang sudah di goreng kering
8. Aduk hingga merata
9. Angkat hidangkan

Bumbu Halus:

1. Bawang merah 100 gram
2. Bawang putih 50 gram
3. Garam 5 gram
4. Kaldu bubuk 10 gram
5. Cabai merah sesuai selera

Bumbu Urai:

1. Lengkuas 50 gram geprek
2. Daun Salam 2 lembar
3. Daun jeruk 5 lembar
4. Sere 2 batang geprek

Proses Pembuatan:

1. Tumis bumbu sampai harum

