

dendeng jantung pisang

MAKANAN MURAH
SARAT GIZI



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian
Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Kementerian Pertanian

2010



MENGENAL Tanaman pisang

Pisang (*Musa Sp.*) merupakan tanaman yang sangat mudah dibudidayakan. Hampir di setiap pekarangan rumah, terutama wilayah pedesaan dijumpai rumpun pisang. Tanaman pisang dapat tumbuh dengan baik tanpa perawatan. Hal inilah yang menjadi alasan utama mengapa banyak orang membudidayakannya.

Seluruh bagian tanaman pisang (buah, daun, batang, bahkan jantung dan bonggolnya) dapat dimanfaatkan. Buah pisang selain dapat langsung disantap, dapat diolah menjadi pisang goreng, keripik, atau salai. Daun pisang biasa digunakan untuk membungkus makanan atau pakan ternak. Batang pisang (sesungguhnya adalah pelepah daun pisang yang menyatu) dapat dimanfaatkan

sebagai pakan ternak, tali, bahan kerajinan, dan bahan pembuatan bioetanol. Adapun jantung pisang selain dijadikan pakan ternak juga dapat diolah menjadi sayur dan berbagai olahan lain, seperti salad, acar, pepes, manisan abon, dan dendeng.

jantung pisang

Jantung pisang merupakan bagian bunga pisang yang tidak menghasilkan buah. Bagian ini kurang dimanfaatkan karena rasanya yang tidak begitu enak, sepat, pahit, dan bergetah. Tidak banyak orang yang menyukainya.



Selama ini, jantung pisang biasa dijadikan pakan ternak. Namun, ada sebagian orang yang mengolahnya menjadi sayur. Adakah cara lain untuk menikmati jantung pisang? Mengolah jantung pisang menjadi dendeng adalah salah satu inovasi yang menakjubkan.

Jantung pisang memiliki kandungan gizi cukup banyak. Protein; mineral, seperti fosfor, kalsium, dan besi; vitamin A, B1, dan C terkandung di dalamnya. Tak hanya itu, jantung pisang kaya akan serat pangan yang sangat penting bagi kesehatan, terutama pencernaan.

Rasa pahit jantung pisang disebabkan oleh kandungan tanin. Oleh karena itu, bahan ini dapat dimanfaatkan sebagai antiseptik. Selain tanin, terdapat pula saponin. Saponin bermanfaat sebagai pengencer dahak. Selain itu, jantung pisang memiliki manfaat lain, yakni mengobati disentri dan diare.

Jenis pisang yang dapat diolah jantungnya adalah pisang kelutuk atau pisang batu (paling enak), pisang kepok, dan pisang raja.

PENGOLAHAN jantung pisang MENJADI DENDENG

Di negara kita dikenal beragam jenis pisang, antara lain pisang ambon, pisang raja, pisang kelutuk atau pisang batu, pisang kepok, pisang susu, pisang emas, pisang uli, dan pisang nangka. Namun, hanya beberapa jenis pisang yang biasa diolah bagian jantungnya, yakni pisang kelutuk (paling enak), pisang kepok, dan pisang raja.



1. Bahan

- Empat buah jantung pisang segar
- 1 sdm ketumbar
- 10 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- Gula merah secukupnya
- Garam secukupnya

2. Alat

Peralatan yang diperlukan, meliputi pisau, panci atau alat pengukus, alat penumbuk (lumpang dan alu), irus, wajan, sodet, serok, nampan/tampah, dan kompor.

3. Cara membuat

- Buang pembungkus jantung pisang bagian luar yang berwarna merah atau ungu hingga tampak bagian dalam jantung pisang yang berwarna putih kemerahan atau kekuningan.



- Cuci jantung pisang dengan air mengalir hingga bersih.
- Iris kecil-kecil jantung pisang yang telah dicuci.



- d. Rebus dalam air mendidih atau kukus hingga lunak.
- e. Tiriskan, lalu tumbuk hingga halus.
- f. Haluskan bumbu (ketumbar, bawang merah, dan bawang putih), lalu tumis hingga harum/masak.
- g. Masukkan jantung pisang yang telah ditumbuk halus.
- h. Aduk-aduk hingga bumbu tercampur rata, lalu tambahkan gula merah dan garam sebagai penambah cita rasa.
- i. Setelah matang, angkat adonan dendeng, lalu cetak. Hasil cetakan sebaiknya tidak terlalu tebal, kira-kira 5 mm agar cepat kering.
- j. Jemur dendeng di bawah terik matahari (sekitar 2-3 hari) atau panggang dalam oven hingga kering.
- k. Goreng dendeng jantung pisang hingga masak.
- l. Dendeng jantung pisang siap dinikmati atau bisa juga diolah terlebih dahulu, misalnya menjadi dendeng balado. Dendeng juga bisa dikemas dalam kantong plastik untuk dipasarkan.

Dalam pembuatan dendeng jantung pisang, Anda dapat menambahkan ikan teri atau jenis ikan lain, maupun daging untuk meningkatkan cita rasa dan nilai gizi.



MANFAAT DAN KELEBIHAN dendeng jantung pisang

Seperti halnya dendeng daging, dendeng jantung pisang juga kaya manfaat. Dendeng jantung pisang dapat dijadikan pilihan lauk yang tepat. Dendeng jantung pisang sangat murah, namun sarat gizi. Kandungan protein dan karbohidratnya tinggi, yakni 12,051% dan 34,831%. Kandungan mineralnya pun tinggi, apalagi serat pangannya. Kelebihan dendeng jantung pisang dibandingkan dendeng daging adalah dendeng ini tidak mengandung kolesterol.



dendeng jantung pisang

MAKANAN MURAH SARAT GIZI



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian

Jl. Ir. Juanda No. 20 Bogor 16122

Telp. 0251 8321 746

Fax. 0251 8326 561

Email: pustaka@litbang.deptan.go.id

www.pustaka.litbang.deptan.go.id