

MATERIKULASI I MAPEL PRAKARYA

KELAS 8

KD 3.3 Memahami rancangan pembuatan, penyajian dan pengemasan bahan pangan buah menjadi makanan dan minuman segar yang ada di wilayah setempat

Materi Kelas 7 semester 2 :

- Pengertian Sayuran
- Klasifikasi Sayuran
- Kandungan dan Manfaat Sayuran
- Teknik Pengolahan Pangan
- Pembuatan Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan

1. Pengertian Sayuran : adalah bagian vegetatif dari tumbuhan yang dapat dimakan baik secara segar maupun melalui pengolahan dengan cara memasak. Sayuran mempunyai kadar air dan serat yang tinggi.

2. Klasifikasi Sayuran : Klasifikasi Sayuran dapat ditinjau berdasarkan bagian tanaman yang dapat di makan dan pigmen yang dikandung.

Klasifikasi sayuran berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan meliputi :

no	Nama Sayuran	no	Nama Sayuran
1.	sayuran daun (leaf vegetables)	6.	Sayuran buah (fruit vegetables)
2.	sayuran batang (stem vegetables)	7.	Sayuran umbi batang
3.	sayuran akar (root vegetables)	8.	Sayuran umbi lapis (bulb vegetables)
4.	sayuran polong		
5.	sayuran bunga (flower vegetables)	9.	Sayuran jamur (mushroom)

Klasifikasi sayuran berdasarkan pigmen yang dikandung yaitu

- Sayuran berwarna hijau contohnya : daun singkong
- Sayuran warna ungu, contohnya : terong
- Sayuran merah / biru, contohnya : tomat
- Sayuran warna kuning / oranye, contohnya : ubi jalar

3. Kandungan dan Manfaat Sayuran

Setiap tanaman sayuran memiliki kandungan dan manfaat yang berbeda-beda . Pada umumnya sayuran mengandung air dan serat yang tinggi serta berbagai kandungan nutrisi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, zat besi, mineral, Asam Folat , dll

Sayuran apabila dimakan mentah maka kandungan nutrisinya dapat diperoleh secara utuh. Berbeda dengan mengonsumsi sayuran dengan melalui proses pengolahan , maka akan mengurangi kandungan nutrisinya.

4. Teknik Pengolahan Pangan

Teknik dasar pengolahan bahan pangan sayuran terbagi dua :

1. Teknik Pengolahan Pangan Panas Basah (Moist Heat) yang terdiri dari :
 - Teknik Merebus (Boiling)
 - Teknik merebus Menutup Bahan Pangan (Poaching)
 - Teknik Merebus dengan sedikit Cairan (Braising)
 - Teknik Menyetup / menggulai (Stewing)

- Teknik Mengukus (Steaming)
 - Teknik Mendidih (Simmering)
 - Teknik Mengetim
2. Teknik Pengolahan Pangan Panas Kering (Dry Heat Cooking) yang terdiri dari :
- Teknik Menggoreng dengan minyak banyak (Deep frying)
 - Teknik Menggoreng dengan minyak sedikit (Shallow frying)
 - Teknik Menumis (Sauteing)
 - Teknik Memanggang (Baking)
 - Teknik Membakar (Grilling)

5. Pembuatan Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan.

Tahapan Pengolahan Bahan pangan Sayuran menjadi Makanan adalah :

- a. Perencanaan
- b. Pelaksanaan
- c. Penyajian dan Pengemasan.

TUGAS PEKAN PERTAMA :

1. Berdasarkan Klasifikasi Sayuran berdasarkan Bagian Tanaman antar lain : sayuran daun, sayuran buah, dan sayuran umbi. Tuliskan 3 contoh masing-masingnya yang ditemukan dalam kehidupan sehari-harimu !
2. Berdasarkan Klasifikasi Sayuran berdasarkan Pigmen yaitu hijau, ungu, merah, dan oranye / kuning, tuliskan 2 contoh masing-masingnya yang ditemukan dalam kehidupan sehari-harimu !
3. Tentukan kandungan nutrisi dari sayuran berikut!
 - a. Bayam
 - b. wortel
 - c. terong
 - d. toge
4. Ada beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk pengolahan sayuran, antar lain : menumis, menggoreng dan merebus. Tuliskan 2 contoh sayuran yang diproses dengan teknik tersebut!
5. Buatlah 1 (satu) contoh pengolahan sayuran yang pernah kamu lihat dan kamu nikmati di rumahmu, lengkap dengan teknik pengolahan yang dilakukan serta cara penyajiannya

Selamat bekerja