

PENGOLAHAN (Materi 1)

A. PENGERTIAN

Setiap manusia yang ada di dunia pasti lekat kaitannya dengan kata yang satu ini, pengolahan. Namun, pastinya kamu tidak menyadari bahwa proses ini terjadi dalam setiap waktu. Hal ini dikarenakan sebuah proses berlalu begitu saja dan tergantung oleh sebuah istilah yang namanya rutinitas.

Pengolahan sendiri memiliki pengertian sebagai sebuah proses membentuk atau mengolah sesuatu guna mengubah wujud, unsur, atau suatu hal yang memiliki tujuan dan hasil yang jelas. Contohnya yang paling sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah memasak, membuat sebuah penelitian data, mencuci, dan sebagainya.

Secara garis besar, setiap aspek kehidupan pastinya melakukan proses pengolahan. Pengolahan tidak hanya sekedar mengubah wujud dari sebuah benda menjadi benda lainnya saja. Pengolahan punya pengertian yang sangat luas dan juga terbagi dalam berbagai aspek kehidupan, antara lain:

- **Pengolahan dalam pikiran**, dimana kamu perlu mencermati setiap hal yang terjadi sebelum memutuskan sesuatu untuk diri sendiri atau orang lain;
- **Pengolahan bahan makanan**, dimana dari yang awalnya bahan mentah menjadi bermacam-macam varian masakan yang khas;
- **Pengolahan bahan limbah**, dimana yang tadinya hanya sebagai barang tak berguna atau sampah, kemudian menjadi hal yang memiliki nilai tinggi;
- **Pengolahan jasmani**, dimana ketika kamu memiliki keinginan untuk mengelola masa otot dan membuat tubuh menjadi bugar;
- Dan lain-lain.

Pengolahan ini tak akan berhenti selama kamu masih hidup di dunia ini. Perlu diingat juga bahwa hasil dari pengolahan ini tak selalu hal positif. Semuanya tergantung kepada tujuan dan juga karakter dari dirimu, mengapa merasa perlu melakukan pengolahan tersebut. Sehingga Pengolahan dapat didefinisikan sebagai suatu proses mengubah bahan baku menjadi bahan setengah jadi atau Bahan Jadi agar dapat memberikan manfaat untuk memenuhi kebutuhan manusia.

Pada prinsipnya kerja Pengolahan adalah mengubah fungsi , bentuk , sifat maupun kualitas bahan. Kerja pengolahan

TEKNIK PENGOLAHAN MAKANAN

1. Moist Heat (Pengolahan Makanan Panas Basah)

☐ Merebus (Boiling)

Mengolah bahan makanan dengan cairan yang sudah mendidih. Cairan yang dapat digunakan yaitu air, kaldu, dan susu.

- Merebus dengan Menutup Bahan Pangan (Poaching)

- Teknik memasak makanan dalam bahan cair sebatas menutupi bahan pangan dengan api dibawah titik didih 92°-96°C. Makanan yang diolah berupa makanan lunak

- Merebus dengan Sedikit Cairan (Braising)

- Merebus dengan cakupan cairan yang digunakan setengah dari bahan makanan, dalam sebuah panci tertutup dan api dikecilkan. Berfungsi agar aroma makanan keluar lebih menyatu dan lebih lunak.

- Menyetup/Menggulai (Stewing)

- Mengolah bahan makan dengan terlebih dahulu ditumis, dan dilanjutkan direbus dengan sedikit cairan bertujuan agar aroma yang keluar bersatu padu dengan makanan.

☐ Mengukus (Steaming)

Memasak makanan dengan uap air mendidih. Sebelum mengukus, alat pengukus yang sudah berisi air harus dipanaskan terlebih dahulu hingga mengeluarkan uap. Makanan akan menjadi lebih lembut, serta tetap menjaga nilai gizi bahan makanan.

☐ Mendidihkan (Simmering)

Memasak bahan makanan dengan saus atau bahan cair yang terlebih dahulu dididihkan dengan api dikecilkan di bawah titik didih serta direbus dalam waktu lama. Biasanya untuk membuat kaldu untuk mengeluarkan ekstrak daging yang direbus

☐ Mengetim

Memasak bahan makanan pada dua panci berbeda, satu besar dan satu kecil. Biasanya untuk membuat cokelat

2. Dry Heat Cooking (Pengolahan Makanan Panas Kering)

☐ Menggoreng dengan Minyak Basah (Deep Frying)

Memasak bahan makanan dengan minyak banyak dan suhu yang tinggi, supaya makanan terasa crispy.

☐ Menggoreng dengan Minyak Sedikit (Shallow Frying)

Proses menggoreng cepat dengan sedikit minyak dan hanya satu kali dibalik. Bahan makanan menjadi tidak terlalu matang, asam amino pada bahan makanan tetap, protein dan beberapa vitamin B sedikit menyusut.

☐ Menumis (Sauteing)

Teknik mengolah bahan makanan dengan sedikit minyak dan diaduk cepat dalam waktu singkat. Cairan yang digunakan adalah saus, krim, dan lainnya. Biasanya bahan makanan diiris terlebih dahulu, sebelum ditumis.

☐ Memanggang (Baking)

Teknik pengolahan melalui oven dengan panas dari segala arah dibantu minyak atau air.

☐ membakar (Grilling)

Teknik mengolah bahan makanan di atas lempengan besi panas secara langsung. Suhu yang digunakan sekitar 92°C. Biasanya diberikan sedikit minyak dalam pengolahan jenis ini.

TAHAPAN PENGOLAHAN MAKANAN

Tak hanya teknik pengolahannya, urutan tahapan pengolahan pangan juga perlu diperhatikan. Tujuannya agar makanan yang dihasilkan sesuai dengan kegunaan, rasanya enak, pengolahannya tepat, memiliki nilai estetis dalam penyajian maupun kemasan, dan aman bagi kehidupan manusia.

Urutan tahapan pengolahan pangan yang benar, yaitu perencanaan, pelaksanaan pembuatan, dan penyajian atau pengemasan, dan evaluasi. Berikut penjelasan lengkapnya.

1. Perencanaan

Ada dua hal yang perlu dilakukan pada tahapan ini. Pertama, mengidentifikasi atau menganalisis kebutuhan terlebih dahulu.

Maksudnya, makanan atau minuman yang diolah disesuaikan dengan apa yang sedang dibutuhkan. Sebagai contoh, saat cuaca sedang panas, pangan yang dibutuhkan adalah sesuatu yang dapat menyegarkan tubuh.

Setelah berhasil dianalisa barulah masuk ke tahap selanjutnya yakni ide/gagasan yang menjadi perwujudan dari analisis tersebut. Dalam hal ini, makanan yang menyegarkan dan cocok dimakan di cuaca yang panas adalah rujak buah dengan bumbu kacang.

2. Pelaksanaan Pembuatan

Pada tahap ini dilakukan persiapan dan proses pembuatan pangan. Yang termasuk dalam persiapan antara lain membeli bahan-bahan, menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan, mempersiapkan bahan yang akan diolah dengan memotong, mengupas, dan sebagainya. Kemudian, bahan-bahan yang sudah disiapkan itu diolah dengan teknik yang sesuai. Dalam hal ini, untuk mengolah rujak buah dengan bumbu kacang, teknik yang digunakan yaitu menghaluskan bumbunya lalu mencampurkannya ke buah-buahan.

3. Penyajian/Pengemasan

Pada tahap ini, makanan atau minuman yang telah diolah disajikan dengan memerhatikan unsur estetika, kesehatan, dan keamanannya. Untuk penyajiannya, rujak bisa disajikan terpisah atau disiram dengan bumbunya. Sementara untuk pengemasannya, bumbu bisa dimasukkan ke dalam kantong plastik kecil, sedangkan buah-buahannya dikemas dengan kertas pembungkus sebagai wadah.

4. Evaluasi

Setelah bahan pangan berhasil diolah, hasilnya perlu diuji dengan cara mencoba atau merasakan makanannya. Jika ada yang kurang sesuai, buatlah catatan sebagai bahan evaluasi dan perbaiki saat akan kembali membuat makanan yang sama di lain waktu.

JENIS KEMASAN MAKANAN TERBAIK UNTUK BERBAGAI KEBUTUHAN

Kemasan makanan merupakan salah satu aspek terpenting dalam sebuah produk.

Sebab, selain sebagai wadah penyimpanan makanan, kemasan juga dijadikan sebagai *branding* untuk produk tersebut.

Dalam hal ini, pengemasan diartikan sebagai sistem sistem yang terkoordinasi untuk menyiapkan barang agar bisa ditransportasikan, didistribusikan, disimpan, dijual, atau dipakai.

Hingga kini, hampir tidak ada produk pangan yang dijual tanpa kemasan.

Melansir buku berjudul Pengemasan Pangan: Kajian Pengemasan yang Aman, Nyaman, Efektif, dan Efisien oleh Universitas Udayana, dijelaskan bahwa teknik pengemasan dan pemilihan kemasan yang tepat membutuhkan banyak pertimbangan dan tak boleh asal pilih.

Hal ini menyangkut pada informasi kesehatan konsumen, faktor komunikasi, dan estetika.

Tujuannya agar kemasan terlihat lebih menarik dan unik, sehingga pesan yang ingin disampaikan dapat tersalurkan ke konsumen dengan baik.

Bentuk, warna, dan rupa dari kemasan makanan pun kian beragam, tergantung pada target pasar hingga produk yang dijual.

Bahkan, seiring berjalannya waktu dan perkembangan teknologi, variasi kemasan makanan pun berubah dan menyesuaikan fungsinya.

Tak hanya itu, kemasan makanan pun memiliki tujuan penting, yakni memberikan perlindungan optimal dari pengaruh lingkungan luar.

Di antaranya, seperti cahaya, oksigen, kelembapan, mikroba, serangga, sekaligus mempertahankan nilai gizi, mutu, kualitas, dan umur simpan makanan.

Ada bermacam-macam model dan jenis kemasan makanan yang bisa ditemukan.

Jenis Kemasan Makanan

Mengetahui jenis kemasan makanan tidak hanya memudahkan Moms dalam memilih dan mengolah produk yang dibeli agar lebih awet dan menyehatkan.

Namun juga sebagai referensi ketika Moms ingin membangun usaha atau bisnis makanan.

Tentunya, pemilihan kemasan yang menarik, higienis, praktis, dan sejalan dengan fungsinya akan jadi pertimbangan konsumen dalam membeli produk yang Moms jual. Untuk itu, yuk simak penjelasan mengenai jenis-jenis kemasan makanan berikut ini!

1. Bowl atau Mangkuk Kertas

Makanan dengan kemasan *bowl* atau mangkuk kertas ini banyak diminati oleh pebisnis makanan karena bentuknya yang menyerupai mangkuk, praktis, aman, dan mudah digunakan.

Moms bisa mengisi wadah ini dengan nasi lauk pauk kering dan basah.

Selain itu, jenis kemasan *bowl* ini harganya pun terjangkau.

Kemasan ini juga ramah lingkungan karena terbuat dari kertas yang dapat terurai dengan mudah di tanah.

2. Rice Box

Jika *bowl* umumnya tidak memiliki tutup yang menyatu dengan kemasan sehingga kurang higienis, maka Moms bisa menggunakan *rice box* untuk fungsi kemasan yang lebih optimal.

Sebab, jenis kemasan ini menyatu dengan tutup sehingga lebih higienis dan menjaga makanan tetap bersih juga terbebas dari kuman, bakteri, atau serangga.

Meski demikian, kemasan *rice box* ini hanya bisa digunakan untuk jenis makanan kering, seperti nasi dan lauk pauk kering lainnya.

Hal ini karena kemasan *rice box* sulit menahan cairan terutama dalam suhu panas.

3. Snack Box

Nah, apabila Moms berniat untuk menjual aneka jajanan dan camilan, Moms bisa menggunakan kemasan jenis ini.

Umumnya, *snack box* dibuat dari bahan sejenis kertas dan diperuntukkan bagi makanan kering.

Harga jenis kemasan makanan ini pun tergolong murah sehingga bisa dijadikan pertimbangan dalam memilih kemasan makanan.

4. Paper Box

Seperti namanya, *paper* adalah wadah yang terbuat dari kertas.

Jenis kemasan ini memiliki kegunaan yang sama dengan *bowl*, yakni ringkas, praktis, dan cocok untuk makanan berminyak.

Sebab, umumnya wadah ini dilaminasi dengan penahan minyak.

Selain itu, jenis kemasan *paper box* ini juga tebal, sehingga mampu menahan air ketika digunakan untuk makanan berkuah.

Nah, apabila Moms tertarik menjual makanan goreng-gorengan dan berkuah, kemasan *paper box* ini sangat cocok dijadikan referensi.

5. Lunch Box Bento

Lunch box Bento ini sangat cocok untuk Moms yang ingin memulai usaha catering.

Sebab, *lunch box* bento ini merupakan satu wadah makanan yang terdiri dari banyak ukuran.

Jadi, Moms tidak perlu kerepotan memisahkan nasi, sayur, ayam, daging, sambal, bahkan buah.

Sehingga kemasan *lunch bento box* bento ini sangat praktis dan efektif karena terdapat banyak komponen di dalamnya.

Bahan untuk Pembuatan Kemasan Makanan

Setelah mengetahui jenis-jenis kemasan makanan, kini saatnya memilih bahan pembuatan kemasan makanan yang baik dan sesuai kebutuhan.

Hal ini penting diperhatikan mengingat tidak semua jenis makanan bisa ditempatkan dalam wadah yang sama.

Misalnya, makanan yang berkuah maka akan lebih baik menggunakan jenis kemasan makanan yang anti bocor, tahan panas, dan air.

Contohnya, seperti plastik atau botol kaca.

Melansir dari berbagai sumber, berikut ini jenis-jenis bahan pembuatan kemasan makanan.

1. Gelas atau Kaca

Gelas atau kaca merupakan salah satu bahan jenis kemasan makanan yang baik untuk minuman panas maupun dingin.

Meski begitu, kemasan berbahan ini juga bisa dipakai untuk jenis kemasan makanan agar terlihat lebih eksklusif.

Tak hanya demikian, gelas dan kaca juga bisa jadi kemasan makanan yang dapat digunakan berulang kali sehingga ramah lingkungan.

Meski begitu, gelas dan kaca ini mudah pecah sehingga harus berhati-hati ketika menjualnya.

2. Plastik

Plastik adalah salah satu bahan dari jenis kemasan makanan yang murah dan praktis.

Selain itu, produksinya yang melimpah, menjadikan plastik sebagai salah satu jenis kemasan makanan yang banyak ditemukan di pasaran.

Namun demikian, dari segi kesehatan, menggunakan jenis kemasan makanan plastik ini tidak direkomendasikan karena dapat berbahaya bagi kesehatan.

Sebab, beberapa jenis plastik mengandung zat kimia berbahaya.

Beberapa bahan plastik yang baik untuk pangan adalah *Poli Etilen Tereftalat* (PET), *High Density Polyethylene* (HDPE), *Polivinil Klorida* (PVC), *Low Density Polyethylene* (LDPE), dan sejenisnya.

Oleh sebab itu, sebaiknya Moms menggunakan jenis plastik yang direkomendasikan agar aman untuk tubuh.

3. Kertas

Kemasan berbahan kertas banyak diminati oleh para pengusaha makanan masa kini karena murah dan bentuknya beragam.

Kemasan ini juga dapat dicetak dengan praktis dan beraneka desain.

Selain itu, Moms juga bisa menambahkan laminasi untuk jenis kemasan makanan khusus berminyak dan berkuah agar tahan terhadap panas dan tidak bocor serta merusak kualitas makanan.

Tak hanya itu, jika Moms memilih menggunakan jenis kemasan makanan kertas, Moms juga turut andil dalam mengurangi limbah plastik sehingga lebih ramah lingkungan.

Demikian serba-serbi kemasan makanan yang bisa Moms jadikan referensi. Mana jenis kemasan makanan yang menurut Moms paling efisien dan menarik?





