



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

# Yuk, Mengenal Makanan Hasil Fermentasi Khas Indonesia

Esti Asmalia



Bacaan untuk Anak  
Setingkat SD Kelas 4, 5, dan 6



MILIK NEGARA

TIDAK DIPERDAGANGKAN



# Yuk, Mengenal Makanan Hasil Fermentasi Khas Indonesia

Esti Asmalia

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa



## **Yuk, Mengenal Makanan**

### **Hasil Fermentasi Khas Indonesia**

Penulis : Esti Asmalia  
Penyunting : Endah Nur Fatimah  
Ilustrator : InnerChild Studio  
Penata Letak : Muhammad Rifki

Diterbitkan pada tahun 2018 oleh  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa  
Jalan Daksinapati Barat IV  
Rawamangun  
Jakarta Timur

### **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah

	<b>Katalog Dalam Terbitan (KDT)</b>
PB 398.209 98 ASM y	Asmalia, Esti Yuk, Mengenal Makanan Hasil Fermentasi Khas Indonesia/Esti Asmalia; Penyunting: Endah Nur Fatimah; Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018 vi; 69 hlm.; 21 cm.
	ISBN 978-602-437-396-2 1. MASAKAN INDONESIA 2. KESUSASTRAAN ANAK INDONESIA

# Sambutan

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasikan persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif,

mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Salah satu rangkaian dalam pembuatan buku ini adalah proses penilaian yang dilakukan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuaan. Buku nonteks pelajaran ini telah melalui tahapan tersebut dan ditetapkan berdasarkan surat keterangan dengan nomor 13986/H3.3/PB/2018 yang dikeluarkan pada tanggal 23 Oktober 2018 mengenai Hasil Pemeriksaan Buku Terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2018, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, November 2018

Salam kami,

ttd

**Dadang Sunendar**

Kepala Badan Pengembangan dan  
Pembinaan Bahasa

# Sekapur Sirih

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkah dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan tepat waktu. Buku berjudul “Yuk, Mengenal Makanan Hasil Fermentasi Khas Indonesia!” ini berisi cerita dan penjelasan singkat tentang makanan hasil fermentasi khas nusantara. Penulis berharap buku ini dapat menambah pengetahuan sekaligus rasa bangga terhadap negeri ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Kepala Pusat Pembinaan, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Jakarta yang telah memberi kesempatan dan kepercayaan kepada penulis untuk turut serta dalam Gerakan Literasi Nasional 2018.

Akhir kata, masukan dan kritik membangun penulis harapkan dari para pembaca demi kesempurnaan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat.

Banten, Oktober 2018

Esti Asmalia

# Daftar Isi

Sambutan .....	iii
Sekapur Sirih .....	v
Daftar Isi .....	vi
Yuk, Mengenal Makanan	
Hasil Fermentasi Khas Indonesia .....	1
1. Tempe .....	7
2. Tempoyak .....	12
3. Dangke .....	17
4. Dadih .....	23
5. Gatot .....	28
6. Brem .....	33
7. Oncom .....	39
8. Tapai .....	45
9. Pakasam .....	51
10. Mandai .....	55
Daftar Pustaka .....	60
Glosarium .....	63
Biodata Penulis .....	64
Biodata Penyunting .....	66
Biodata Ilustrator .....	67
Biodata Penata Letak .....	69





## Yuk, Mengenal Makanan Hasil Fermentasi Khas Indonesia

Hai, teman-teman, perkenalkan namaku Rayya. Aku duduk di kelas 5 SD. Aku tinggal di Jakarta bersama kedua orang tuaku. Aku suka sekali membaca. Dengan membaca, aku bisa belajar banyak hal. Aku juga senang menulis. Terutama menulis catatan perjalanan, cerita pendek, dan puisi. Semua catatan perjalananku itu aku tulis di buku dan tersimpan rapi di rak. Jadi, sewaktu-waktu aku kangen dengan tempat

yang pernah aku kunjungi, aku bisa membuka catatan itu dan membacanya lagi. Bagaimana dengan kalian? Apa kalian juga suka membaca dan menulis sepertiku?

Oh iya, akhir-akhir ini aku suka sekali membaca buku tentang makanan. Aku kan, suka makan. Setiap kali aku mencoba makanan baru, aku biasanya akan segera mencari tahu tentang makanan itu.

Dari situ aku tahu, ternyata makanan yang kita makan sehari-hari, selain enak, juga menyimpan banyak pengetahuan. Dengan mempelajari banyak hal tentang makanan, kita akan semakin bangga dengan Indonesia. Negeri kita ini sangat kaya dengan beragam masakan.

Bahkan, cukup banyak makanan asal Indonesia yang terkenal sampai ke luar negeri. Beberapa makanan asal Indonesia yang terkenal, misalnya nasi goreng, rendang, sate, dan masih banyak lagi. Bahkan, rendang yang asli Padang, pernah dinobatkan sebagai makanan paling enak di dunia. Keren, kan? Siapa di antara kalian yang suka rendang? Kalau aku sih, suka sekali.

Oh iya, teman. Aku punya cerita.

Awalnya, aku sangat tidak menyukai terasi. Kalian tahu terasi, bukan? Warnanya cokelat keruh, bahkan ada yang kehitaman. Dan baunya itu lho, sangat menyengat. Kata Ibu,



Terasi adalah udang rebon yang sengaja dibusukkan. Pantas saja baunya seperti itu.

“Katanya tidak suka terasi, tapi dari tadi menambah sambal terus..” goda Ibu suatu kali. Waktu itu, Ibu membuatkanku sambal mentah dengan lauk tempe dan tahu goreng.

“Memangnya kenapa, Bu?” tanyaku dengan mulut penuh nasi. Ibu memberiku isyarat untuk mengunyah lalu menelan nasi di mulutku.

“Ibu membuat sambal itu pakai terasi, lho..” sahut Ibu. “Enak kan?”

“Eh?” aku terkejut. Terasi yang warnanya kusam dan baunya menyengat itu ternyata rasanya sangat enak. Aku bahkan sampai menambah dua kali. Rupanya hasil pembusukan udang rebon itu bisa menjadi bumbu penyedap aneka masakan. Kata ibu, proses pembusukan itu disebut dengan fermentasi.

“Kapan-kapan akan Ibu buat lagi masakan dari bahan-bahan hasil fermentasi, ya. Kamu pasti menyukainya..” kata Ibu.

“Kalau ini sih, Rayya tidak bisa menolak, Bu. Hehe..”

Nah, teman, makanan yang tampak tidak menarik dan seringkali berbau aneh, ternyata enak sekali. Semua itu berkat proses fermentasi. Menarik bukan fermentasi ini?

# Fermentasi, apa itu?

Kalian sudah pernah mendengar kosakata *fermentasi*? Menurut ensiklopedia yang aku baca, fermentasi berasal dari bahasa Latin, yaitu *fervere* yang berarti merebus. Ternyata saat fermentasi terjadi, akan muncul gelembung-gelembung seperti pada air yang mendidih.

Fermentasi adalah rangkaian proses kimiawi yang mengubah gula menjadi produk lain pada kondisi *anaerob*. *Anaerob* artinya tidak membutuhkan oksigen.

Dalam proses fermentasi umumnya melibatkan mikroorganisme, seperti jamur, bakteri dan ragi. Proses ini akan menghasilkan gas.

Fermentasi erat kaitannya dengan makanan atau minuman. Contoh minuman fermentasi adalah yogurt. Sedangkan terasi adalah salah satu contoh makanan fermentasi.

Ada beberapa manfaat fermentasi bagi tubuh manusia, seperti meningkatkan kandungan nutrisi, membuat makanan lebih mudah dicerna tubuh, membuat makanan menjadi lebih tahan lama, atau membuat makanan lebih mahal ketika dijual.







# Tempe

Banyak sekali masakan yang bisa dibuat dari tempe. Mulai dari oseng tempe, sambal tempe, sate tempe, sampai nugget tempe. Ibuku juga hampir setiap hari memasak tempe, lho! Selain harganya sangat terjangkau, tempe bergizi tinggi. Bagus buat tubuh kita. Pokoknya, murah dan sehat, deh.

Omong-omong soal tempe, aku jadi ingat saat menemani Ibuku melihat pameran kuliner Nusantara. Di sana, ada salah satu gerai yang menjual makanan serba tempe. Wah, kebetulan sekali. Karena Ibu adalah penggemar tempe, maka Ibu memutuskan untuk singgah sebentar. Saat Ibu asyik berbincang dengan orang-orang yang ada di gerai itu, aku ikut asyik menyimak pembicaraan mereka. Aku jadi tahu banyak informasi tentang tempe. Apa kalian penasaran?

## Dari Mana Asal Tempe?

Tempe merupakan salah satu makanan asli Indonesia yang didapat dari hasil fermentasi kedelai. Konon, kata “tempe” berasal dari bahasa Jawa Kuno yaitu “tumpi”. Pada masa kerajaan Mataram, sekitar abad ke-16, ada

makanan bernama tumpi. Makanan yang terbuat dari sagu itu penampakannya mirip dengan tempe yang sekarang kita kenal.

Ada pula yang mengatakan kalau tempe ditemukan pada era Tanam Paksa saat penjajahan Belanda di Jawa. Masyarakat Jawa pada masa itu memanfaatkan hasil kebun seperti singkong, ubi, dan kedelai sebagai sumber pangan. Mereka kemudian mengolah aneka makanan dari bahan-bahan yang ada. Salah satunya adalah kedelai, yang kemudian diolah sedemikian rupa menjadi tempe.

Eh, tetapi ada pendapat lain yang mengatakan kalau penemuan tempe erat kaitannya dengan produksi tahu yang diperkenalkan oleh orang-orang Tionghoa. Saat itu, limbah kedelai yang berasal dari produksi tahu, dihinggapi kapang atau jamur. Ini yang kemudian menjadi awal mula lahirnya tempe.

## Cara Pembuatan Tempe

Selain menyimak sejarah singkat tentang tempe, aku juga mencatat cara membuatnya, lho. Ternyata, ada banyak cara membuat tempe. Namun, pembuatan tempe umumnya dimulai dari perebusan kedelai, pengupasan, perendaman dan pengasaman, pencucian, peragian, pembungkusan, serta fermentasi.

Pertama-tama, kedelai dicuci lalu direbus selama lebih kurang 12 jam. Setelah itu biji kedelai dikupas dan direndam. Kenapa harus direndam? Rupanya, perendaman adalah cara alami untuk menghasilkan fermentasi asam laktat. Asam laktat adalah hasil metabolisme karbohidrat dalam kondisi tanpa oksigen, teman-teman. Fermentasi asam laktat bermanfaat untuk menambah nilai gizi dan melenyapkan bakteri jahat.

Apabila proses di atas sudah selesai, kedelai selanjutnya dikukus. Setelah itu, sebar kedelai di atas loyang sampai dingin. Kemudian, kedelai campur dengan ragi. Selanjutnya, kedelai dibungkus dengan daun pisang atau kantong plastik. Ingat ya, pembungkus harus rapat agar tidak ada udara yang masuk. Biarkan dalam suhu 20°C - 37°C selama 18-36 jam. Setelah memadat, tempe bisa dikonsumsi.

## Kandungan Gizi Tempe

Meskipun harganya murah, kandungan gizi dan manfaat tempe tidak main-main, lho. Protein dalam tempe diyakini tidak kalah dengan daging. Bahkan, protein tempe lebih mudah dicerna oleh tubuh kita dibandingkan dengan protein dari daging. Selain itu, tempe merupakan sumber kalsium yang baik untuk tulang. Tempe juga

mengandung serat, karbohidrat, zat besi dan antioksidan untuk mencegah kanker serta sumber vitamin B 12 yang berasal dari nabati.

Tempe juga diminati oleh orang-orang di Amerika dan Eropa. Karena kandungan gizinya yang tinggi, tempe dijuluki *magic food* atau makanan ajaib. Mereka menyebutnya “Tempeh”. Bahkan di Swedia, ada tempe yang terbuat dari *oat* dan *barley*. Ini karena iklim di Swedia tidak cocok untuk menanam kedelai.

Bagaimana teman-teman? Apakah teman-teman semakin bersemangat untuk makan tempe? Kalau aku sih, jangan ditanya. Sudah pasti bersemangat. Hihhi...



Tempe yang dibungkus daun pisang  
(foto: wikipedia)



# Tempoyak

“Ibu pasti sedang membuat masakan baru,” gumamku saat mencium aroma sesuatu yang berasal dari dapur. Aku belum pernah mengenali aroma seperti ini sebelumnya. Karena penasaran, aku menuju ke dapur. Kulihat ibu sedang mengaduk-aduk kuah berwarna kekuningan dalam panci. “Itu gulai ya, Bu?”

“Pintar..” sahut ibu seraya mengacungkan jempol tangan kanannya.

“Kok, baunya aneh..?”

“Ini namanya gulai tempoyak ikan patin.”

“Tempoyak?” tanyaku sambil mengerutkan dahi. Kalau ikan patin sih, aku sudah sering dengar. Kalau tempoyak, baru kali ini aku mendengarnya.

Oh iya, aku baru ingat. Ini kan, hari Minggu. Ibu memang selalu mencoba resep masakan baru pada hari libur. Pantas saja hari ini ada masakan beraroma aneh di dapur.

“Iya, tempoyak. Oleh-oleh dari Bu RT kemarin. Dia kan, baru pulang dari Palembang. Kalau resepnya sih, Ibu dapat dari buku itu..” kata Ibu seraya menunjuk sebuah buku di atas meja dapur. Buku itu bergambar aneka rempah



dan semangkuk gulai yang bertuliskan “Kumpulan Resep Masakan Nusantara Warisan Nenek Moyang”. Wah, keren juga judulnya. Karena penasaran, aku mengambil buku itu.

“Rayya baca bukunya ya, Bu..”

“Boleh..” sahut ibu sambil mengaduk kembali gulainya.

Selain memuat resep gulai tempoyak, buku itu juga menjelaskan sedikit tentang tempoyak. Aku tuliskan kembali untuk kalian ya..

## Dari Mana Asal Tempoyak?

Apakah teman-teman suka buah durian? Jika ya, mungkin saja kalian akan menyukai olahan buah durian ini. Yap, tempoyak merupakan hasil fermentasi buah durian.

Cerita tentang tempoyak bisa ditemukan dalam Hikayat Abdullah Bin Abdul Kadir Munsyi (seorang sastrawan Melayu yang berasal dari Turki). Saat berkunjung ke Terengganu (salah satu daerah di Malaysia) tahun 1836, beliau bercerita bahwa penduduk sekitar sangat menggemari tempoyak. Beliau juga mengatakan kalau tempoyak adalah masakan khas rumpun Melayu. Rumpun Melayu yang dimaksud adalah yang ada di Indonesia (Sumatera dan Kalimantan) dan Malaysia.

Jika musim durian tiba, daerah-daerah penghasil durian seperti Bengkulu, Palembang, Lampung, Jambi dan Kalimantan akan berlimpah durian. Agar durian-durian tersebut tidak terbuang begitu saja, lahirlah ide untuk mengawetkannya menjadi tempoyak. Tak heran jika tempoyak menjadi makanan khas daerah-daerah tersebut.

## Cara Membuat Tempoyak

Tempoyak bercitarasa asam dengan bau tajam atau menyengat. Meskipun demikian, rasanya lezat, lho. Apalagi, jika dibuat gulai atau sambal. Baunya akan kalah dengan kelezatannya. Daging durian yang sudah masak adalah bahan utama dalam pembuatan tempoyak. Durian yang bagus akan menghasilkan tempoyak yang bagus pula. Lebih bagus lagi jika durian yang akan dibuat tempoyak adalah durian masak pohon dan bukan hasil peraman.

Setelah dipisahkan dari bijinya, daging durian diberi sedikit garam dan cabe rawit. Tujuannya adalah untuk mempercepat fermentasi. Kemudian adonan disimpan dalam wadah kedap udara pada suhu ruang ( $20^{\circ}\text{C}$  -  $25^{\circ}\text{C}$ ) selama 3 - 5 hari. Setelah melewati proses

fermentasi, tempoyak diyakini bisa awet selama 3--6 bulan. Hm, lama juga ya.

## Kandungan Gizi Tempoyak

Selain lezat, tempoyak juga mengandung banyak gizi, lho. Seperti yang kita sudah tahu, tempoyak berasal dari daging durian. Dalam setiap 100 gram, daging durian mengandung 67 gram air; 28,3 gram karbohidrat; 2,5 gram lemak; 2,5 gram protein; dan 1,4 gram serat. Durian juga mengandung vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, kalium, kalsium, dan fosfor.

Bagaimana teman-teman? Tertarik untuk mencoba tempoyak? Tapi kalian harus bersiap mencium aromanya yang menyengat. Nah, sepertinya gulai tempoyak ikan patin buatan ibuku sudah masak. Aku makan dulu, ya!



Tempoyak  
(foto: Wikipedia)



# Dangke

Aku memilah-milah deretan buku di rak. Ah, sudah kubaca semua. Malahan ada yang kubaca lebih dari tiga kali. Selembar kertas putih menarik perhatianku. Aku mengambil sebuah pensil. Tak lama kemudian kertas itu sudah penuh dengan beraneka gambar. Beginilah kalau hari libur tidak ada kegiatan.

“Sepertinya ada yang sedang bosan..” sindir Ibu yang sedang menjahit taplak meja. Aku mengangguk pelan sambil terus mencoret-coret kertas.

“Ke rumah Om Gatot, yuk! Kalau tidak salah, hari ini dia pulang dari dinas luar kota,” ajak Ayah.

“Ayo!”

Aku berseru kegirangan kemudian menghambur ke kamar untuk berganti pakaian. Tak sampai sepuluh menit, aku sudah siap. Oh iya, Om Gatot adalah adik dari ayahku. Beliau berprofesi sebagai wartawan. Karena tugasnya, Om Gatot kerap bepergian ke seluruh Indonesia, bahkan ke luar negeri. Tak heran kalau beliau punya segudang cerita dan segudang oleh-oleh tentunya, hihi. Makanya, aku suka sekali kalau diajak ke rumah Om Gatot, karena selalu saja ada cerita baru yang aku dapat.

Setiba di sana, Om Gatot langsung menyambut kami. Rupanya, Ayah sudah memberi tahu kalau kami akan berkunjung.

“Ada cerita apa kali ini, Om?” tanyaku sambil mengikuti langkah Om Gatot masuk ke rumah.

“Banyak. Nah, sekarang duduk dulu. Om ambilkan sesuatu yang istimewa. Tunggu, ya..” kata Om Gatot.

Kami bertiga duduk di ruang tamu. Tak lama kemudian, Om Gatot kembali dengan membawa sebuah nampan berisi piring kecil dan makanan.

“Itu tahu ya?” tanya Ayah sambil menunjuk makanan berbentuk kotak-kotak berwarna putih yang sedikit gosong.

“Bukan, Mas. Ini namanya Dangke. Oleh-oleh dari Enrekang kemarin, ” sahut Om Gatot.

“Dangke?” tanya kami bertiga hampir bersamaan. Om Gatot mengangguk kemudian beliau bercerita tentang makanan tersebut. Yuk, kita simak ceritanya bersama!

## Dari Mana Asal Dangke?

Dangke adalah keju tradisional khas Enrekang, Sulawesi Selatan. Teksturnya empuk dan lembut seperti tahu. Konon, dangke sudah dikenal sejak abad ke-18, yaitu saat pendudukan Belanda. Hanya saja, dulu makanan ini disebut “andu”. Saat itu, andu dibuat

dari fermentasi susu kerbau yang dicampur remasan daun kayu “passe”.

Suatu hari, seorang opsir Belanda bertemu dengan peternak pembuat andu. Peternak itu kemudian memberi andu kepada opsir tersebut. Opsir itu berterima kasih dengan mengucapkan *dank well*. Sang peternak menyangka bahwa *dank well* adalah nama untuk keju tersebut. Seiring waktu, *dank well* diucapkan menjadi *dangke* dan nama itu terbawa sampai sekarang.

## Cara Membuat Dangke

Awalnya, dangke dibuat dari susu kerbau. Hanya saja, sekarang para pembuat dangke lebih suka menggunakan susu sapi. Proses pembuatannya pun sangat sederhana. Pertama-tama, susu sapi direbus dengan menambahkan sedikit garam. Setelah mendidih, masukkan getah pepaya sambil diaduk perlahan. Takarannya, 2 sendok makan getah pepaya untuk setiap 20 liter susu. Getah pepaya dipakai untuk menggumpalkan susu. Bahan lain yang bisa digunakan untuk menggumpalkan susu adalah perasan jeruk nipis dan nanas. Jika sudah menggumpal, susu diangkat dan dimasukkan dalam tempurung kelapa untuk didinginkan.

Tempurung kelapa yang digunakan ini sudah diberi lubang-lubang kecil di bawahnya sehingga berfungsi sebagai saringan. Setelah dingin dan mengeras, dangke bisa dikonsumsi. Satu bongkah dangke biasanya terbuat dari 1 - 2 liter susu, lho.

## Kandungan Gizi Dangke

Jika keju pada umumnya dikonsumsi bersama roti, lain halnya dengan dangke. Keju unik ini biasanya dijadikan lauk bersama sambal. Dangke bisa dimakan begitu saja, dibakar atau digoreng terlebih dahulu. Sama halnya dengan keju, dangke adalah makanan tinggi kalsium, lemak dan protein. Selain itu, dangke juga mengandung fosfor, vitamin A, vitamin B1, dan zat besi. Karena itulah, dangke baik untuk tubuh kita.

“Lho, kok, habis!” seru Om Gatot saat melihat piring di hadapannya sudah kosong. Aku terkekeh. Hampir sepiring dangke goreng sudah berpindah ke perutku. Dimakan tanpa nasi dan sambal saja sudah enak.

Apalagi, jika dengan keduanya. Rasa dangke memang enak. Pokoknya, tidak kalah dengan keju

yang diolah dengan alat modern. Hari liburku yang membosankan berubah jadi menyenangkan berkat dangke, hihi. Nah, jika kalian berkunjung ke Enrekang, jangan lupa untuk membeli dangke!



Dangke  
(foto: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))



# Dadiah

“Itu siapa, Bu?” tanyaku pada ibu saat kami berdua sedang membolak-balik halaman album foto. Isinya foto-foto kenangan keluarga kami. Sebagian besar adalah foto masa kecil Ibu saat masih tinggal di Sumatera Barat.

“Ibu, dong. Cantik kan?” Ibu memuji dirinya sendiri.

“Cantik sih, tapi wajahnya kok..?” aku terkekeh tidak meneruskan kalimatku saat melihat foto masa kecil ibu dengan wajah belepotan.

“Oh itu kan, habis berebut dadiah dengan tetangga teman bermain Ibu dulu..” sahut Ibu. Dalam foto itu kulihat Ibu membawa sebuah tabung bambu dan sendok. Di sebelahnya, seorang anak seusia Ibu tampak sedang menangis.

“Dadiah?”

“Iya, dadiah. Itu lho, makanan dari susu kerbau. Mirip seperti yogurt. Ibu belum pernah cerita ya?” tanya

Ibu. Aku menggeleng. Mendengar namanya pun belum pernah. Karena aku penasaran, akhirnya Ibu bercerita sedikit tentang dadiah. Tenang saja teman, nanti akan aku ceritakan kembali pada kalian, agar kalian tidak penasaran, hihi.

Oh iya, apakah teman-teman menyukai yogurt? Kalau aku sih, jangan ditanya. Selain enak dan segar, yogurt juga mengandung bakteri hidup yang baik untuk kesehatan pencernaan. Di beberapa negara, yogurt memiliki penyebutan berbeda, diantaranya Jugurt (Turki), Zabady (Mesir, Sudan), Dahee (India), Cieddu (Italia) dan Filmjolk (Skandinavia).

Jika sebelumnya aku sudah bercerita tentang kuliner unik hasil fermentasi susu dari Enrekang, sekarang aku akan bercerita tentang *dadih* atau *dadiah*, yaitu makanan hasil fermentasi susu khas Sumatera Barat.

## Dari Mana Asal Dadih?

Sumatera Barat telah lama dikenal karena kekayaan kulinernya. Salah satu kawasan yang kaya akan kuliner unik adalah segitiga Agam - Tanah Datar - Lima Puluah Koto yang dikenal dengan “Luhak Nan Tigo”. Konon, dari sinilah dadih berasal.

Samaseperti yogurt, dadih diperoleh dari hasil fermentasi susu. Bedanya, yogurt didapat dengan memasukkan bakteri baik ke dalam susu, sementara dadih didapat dengan menyimpan susu di dalam bambu yang kemudian ditutup rapat. Nah, bambu inilah yang membantu proses fermentasi, teman-teman. Susu yang digunakan untuk membuat dadih adalah susu kerbau segar. Sedikit berbeda dengan yogurt, dadih memiliki tekstur kenyal seperti agar-agar,

Selain dimakan begitu saja, dadih juga dimakan sebagai lauk nasi. Biasanya dadih disantap bersama sambalado, bawang, dan sirih. Sirih? Yap, sirih berfungsi untuk menghilangkan aroma asam atau amis yang dihasilkan saat proses fermentasi. Hasilnya? Rasa asam - pedas yang segar. Oh iya, kebiasaan menyantap dadih dengan cabai dan bawang merah hampir mirip dengan kebiasaan orang Persia yang menyantap susu fermentasi dengan bawang merah dan mentimun.

Sekarang, dadih lebih dikenal sebagai menu sarapan yang biasanya disajikan dengan *ampiang* dan cairan gula merah. Ampiang adalah panganan berbentuk pipih seperti emping yang berasal dari beras ketan merah yang masih baru dari sawah. Beras ketan merah tersebut disangrai kemudian ditumbuk hingga pipih.

## Cara Membuat Dadih

Untuk membuat dadih, diperlukan susu kerbau segar yang telah disaring terlebih dahulu. Cairan susu kemudian ditampung dalam ruas bambu yang telah dipotong-potong dengan panjang sekitar 20--30 centimeter. Kemudian, ujung bambu ditutup dengan daun pisang atau daun waru dan didiamkan dalam suhu ruang selama 2--3 hari.

Selama proses fermentasi, susu kerbau yang semula cair akan mengental. Jika sudah membeku, dadih tidak akan tumpah karena melekat pada bambu. Maka tak heran jika kemudian aroma dadih merupakan campuran antara aroma susu dan bambu. Karena berasal dari bahan dan proses alami, dadih tidak tahan lama. Dadih paling baik disantap dalam waktu satu minggu sejak pertama susu dimasukkan ke dalam bambu.

## Kandungan Gizi Dadih

Seperti hasil fermentasi susu lainnya, dadih banyak mengandung protein, lemak, kalsium, dan karbohidrat. Selain itu, dadih diyakini dapat mencegah penyakit seperti diare dan keracunan.



Dadih  
(foto: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))



# Gatot

Saat pertama kali mendengar nama makanan ini, aku langsung teringat pada Om Gatot, adik dari Ayahku. Sampai-sampai Ibu menyenggol lenganku karena aku terkikik geli saat sang penjual menyebut nama makanan yang hendak kami beli. Waktu itu, aku dan keluargaku sedang liburan ke kota Yogyakarta. Di sana, kami mencoba berbagai macam makanan lokal khas kota tersebut. Mulai dari gudeg, tiwul, bakpia, cenil sampai gatot.

“Namanya lucu ya, Dik?” tanya Ibu penjual gatot. Tangannya lincah menyiapkan panganan berwarna coklat kehitaman dengan siraman parutan kelapa itu. Usianya kira-kira 60 tahunan. Ia berbicara dengan logat Jawa yang kental.

“Iya, Bu. Saya baru dengar pertama kali ini..” sahutku.

“Meskipun namanya lucu dan penampilannya buthek begini, tapi makanan ini bergizi lho..” kata sang penjual sambil membungkus gatot pesanan kami. “Kalau *ndak* percaya, coba saja tanya *mbah google*..”

Lagi-lagi aku terkekeh.



“Semuanya enam ribu,” kata sang penjual seraya menyerahkan tiga bungkus gatot yang dimasukkan dalam kantong plastik.

Ibu mengulurkan tiga lembar uang dua ribuan. Penjual itu menerimanya dengan seulas senyum di wajahnya, “*Matur nuwun..*”

Kalian tahu apa yang terjadi selanjutnya? Ya, karena penasaran dengan makanan ini, akhirnya aku benar-benar “bertanya” pada *mbah google*. Ternyata, apa yang dikatakan Ibu penjual gatot itu benar juga, lho. Yuk, simak ceritaku!

## Dari Mana Asal Gatot?

Gatot merupakan makanan khas daerah Gunung Kidul, salah satu kabupaten di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Makanan ini berbahan dasar gaplek atau singkong yang dikeringkan. Tidak ada yang tahu kapan gatot pertama kali ditemukan.

Makanan ini awalnya dibuat sebagai alternatif pengganti beras sebagai makanan pokok sumber karbohidrat. Hal ini terjadi karena tanah di daerah Gunung Kidul yang tandus dan kurang subur. Hanya tanaman tertentu saja seperti kacang-kacangan, jagung dan singkong yang mampu tumbuh di daerah tersebut.

Agar persediaan makanan tetap terjaga, orang-orang di Gunung Kidul mengolah ubi kayu atau singkong menjadi gapek. Proses pembuatan gapek memakan waktu lama, lho. Bahkan, sampai berhari-hari.

Diawali dari memanen ubi, mengupas kulitnya, membelah kemudian mengeringkannya. Proses pengeringan singkong sangat tergantung pada cuaca. Jika hujan sering turun, pengeringan menjadi tidak sempurna. Akibatnya, gapek ditumbuhi jamur berwarna kehitaman akibat proses fermentasi. Lalu, apakah gapeknya dibuang? Tentu tidak, teman. Karena dari gapek yang berwarna kehitaman inilah perjalanan pembuatan gatot dimulai.

## Cara Membuat Gatot

Untuk membuat gatot, gapek harus direndam dalam air kapur sirih selama kurang lebih 12 jam. Jangan lupa buang air rendamannya setelah proses perendaman selesai. Setelah itu, gapek dicuci bersih dan dipotong-potong sesuai ukuran yang dikehendaki. Sudah selesai? Ternyata belum, hihi. Gapek masih harus dikukus selama 1-2 jam. Jika sudah masak, letakkan di atas piring lalu taburi dengan kelapa parut. Gatot dapat ditambah dengan gula untuk yang menyukai rasa manis. Gatot yang lezat pun siap disantap.

## Kandungan Gizi Gatot

Meskipun penampilannya kurang cantik, ternyata gatot memiliki kandungan protein cukup tinggi. Ini berasal dari keberadaan jamur yang muncul akibat proses fermentasi. Gatot juga mengandung serat yang tinggi. Serat ini baik untuk pencernaan dan menjaga agar kita kenyang lebih lama. Selain itu, gatot juga mengandung karbohidrat, kalsium, zat besi, fosfor, vitamin C, dan vitamin B1 yang baik untuk kesehatan tubuh kita. Bagaimana teman? Tertarik untuk mencicipi olahan singkong yang satu ini?



Gatot  
(foto: [www.katalogkuliner.com](http://www.katalogkuliner.com))



# Brem

Mendengar kata brem aku jadi teringat peristiwa lucu yang terjadi beberapa waktu kemarin. Ceritanya, dua orang temanku, Nina dan Fijar berdebat seru gara-gara brem.

“Brem itu nama makanan. Bentuknya kotak panjang dan rasanya manis. Kelihatannya kaku dan keras, tapi kalau sudah digigit dan masuk mulut, langsung leleh. Papaku sering membawakan aku kalau pulang dari dinas ke Madiun..” kata Nina saat itu. Fijar mengerutkan dahinya.

“Seingatku sih, brem itu minuman. Waktu kami sekeluarga liburan ke Bali, banyak sekali toko oleh-oleh yang menjual brem di dalam botol. “Brem Bali” begitu tulisan di botolnya..” sanggah Fijar.

“Brem itu makanan..” debat Nina lagi.

“Minuman..!” sahut Fijar tak mau kalah.

“Makanan..!”

“Menurut kamu, mana yang benar, Rayya? Makanan atau minuman?” tanya Fijar kepadaku.

“Aku tidak tau mana yang benar. Habis belum pernah mencoba sih, hehe..” sahutku.

“Oke kalau begitu, kita tanya saja sama Bu Fitri. Nah, itu Bu Fitri..” kata Nina. Segera saja kami bertiga mendekati Bu Fitri, guru sains kami.

“Kalian berdua tidak ada yang salah, kok..” kata Bu Fitri sambil tersenyum. Mungkin beliau geli saat mendengar cerita tentang dua orang muridnya yang berdebat gara-gara brem.

“Maksudnya?” tanya Nina dan Fajar hampir bersamaan.

“Brem memang ada dua jenis, yaitu brem padat dan brem cair. Yang sering Nina dapat dari papanya adalah jenis brem padat, sementara yang dilihat Fajar di toko oleh-oleh saat liburan di Bali itu adalah brem cair. Ibu pernah tinggal beberapa waktu di Madiun, jadi sedikit banyak tahu tentang brem padat. Kalian mau tahu?”

“Kalau brem cair, Bu?” tanya Fajar.

“Ibu kurang tahu kalau brem cair. Tapi seingat Ibu, ada buku di perpustakaan yang membahas tentang Bali. Salah satu babnya menjelaskan tentang minuman tradisional Bali, yaitu brem. “Nah, sekarang Ibu jelaskan sedikit tentang brem padat ya..”

Teman-teman, ayo kita ikut menyimak penjelasan Bu Fitri tentang brem. Supaya tidak ada yang berdebat lagi tentang makanan ini, hihhi..



## Dari Mana Asal Brem?

Brem dibedakan menjadi dua jenis, yaitu brem padat dan brem cair. Brem padat merupakan makanan khas kota Madiun dan Wonogiri, Jawa Tengah, sementara brem cair adalah minuman tradisional khas Bali. Itu sebabnya brem cair kerap disebut juga brem Bali.

Tidak ada catatan pasti kapan brem padat pertama kali dibuat. Makanan tradisional ini konon sudah ada sejak sebelum zaman penjajahan Belanda. Daerah yang terkenal sebagai penghasil brem kala itu adalah Desa Bancong di Kecamatan Wonoasri dan Desa Kaliabu di Kecamatan Caruban. Brem ternyata tidak hanya merupakan panganan khas Madiun, tapi juga Wonogiri. Bedanya, brem Madiun biasanya dibentuk pipih persegi panjang dan berwarna kekuningan, sedangkan brem Wonogiri berbentuk pipih bulat dan berwarna putih. Kalau soal rasa sih, sama saja. Enak!

## Cara Membuat Brem Padat

Ternyata, membuat brem tidak semudah memakannya. Ada beberapa tahapan yang harus dilalui sebelum makanan manis dan semriwing ini bisa dinikmati. Pertama-tama, kita harus menyiapkan

beras ketan terlebih dahulu. Beras tersebut dimasak hingga matang.

Setelah itu, beras ketan didiamkan sambil diangin-angin sampai dingin. Jika beras ketan sudah dingin, bisa ditambahkan ragi tapai. Jika ragi tapai masih padat, harus dihaluskan dulu agar proses fermentasi lebih merata. Kemudian, beras ketan tersebut didiamkan kembali sampai menjadi tapai ketan. Biasanya proses fermentasi ini berlangsung selama 3--4 hari.

Setelah itu, tapai ketan diperas dengan alat khusus untuk memperoleh air atau sari tapainya. Kemudian sari tapai dimasak lagi bersama perasa buatan sambil diaduk. Jika sudah matang, sari tapai dimasukkan ke dalam cetakan dan didinginkan atau diangin-angin di bawah sinar matahari selama beberapa hari. Wow, lama juga ya!

## Kandungan Gizi Brem

Karena berasal dari beras ketan, makan brem banyak mengandung karbohidrat yang berasal dari gula. Maka tak heran jika rasanya manis. Selain itu, brem juga mengandung asam laktat, serta sedikit lemak, alkohol dan protein. Konon, brem dipercaya bisa mengurangi jerawat, lho! Meskipun rasanya enak, tetapi jangan

mengonsumsi brem padat terlalu banyak, ya. Konsumsi brem padat secara berlebihan dapat menimbulkan masalah pencernaan seperti diare.



Brem Madiun  
(foto: Wikipedia)



# Oncom

Hari ini adalah hari Minggu. Seperti biasanya, setiap hari libur Ibu selalu membuat “masakan aneh” di dapur. Mengapa aku menyebutnya “aneh”? Karena aku belum pernah mencicipi atau bahkan mendengar nama masakan itu sebelumnya. Akan tetapi, kalau soal rasa, sudah tentu enak.

Nah, hari ini ibuku hendak membuat nasi tutug oncom. “Baunya kok, aneh begini sih, Bu..?” protesku kala mengeluarkan dua papan bahan makanan bernama oncom dari tas belanja Ibu. “Apek-apek gimanaaa gitu..”

Tekstur oncom empuk dan warna permukaannya merahoranye. Sungguh ngejreng. Namun bagian dalamnya berwarna abu-abu kecoklatan dan berbintik-bintik.

“Meskipun apek, tapi kamu doyan juga..” seloroh Ibu.

“Masa? Rayya kan belum pernah makan..”

“Lho, comro yang kamu habiskan tadi kan, isinya oncom..”

“Yang benar, Bu?”

“Ya benar, dong. Comro kan artinya oncom ing jero.. Enak kan?” goda Ibu.

“Iya sih, hehe..”



“Selain enak, oncom ini juga bergizi lho. Om Gatot kan, minggu lalu menulis tentang oncom. Coba saja kamu cari korannya di laci meja tamu..” kata Ibu. Om Gatot adalah adik dari ayahku, beliau adalah seorang wartawan.

“Oh iya, kemarin Rayya sudah baca sekilas..”

“Nah, coba kamu baca lagi. Setelah itu, pasti kamu makin semangat makan oncom..” kata Ibu lagi. Aku nyengir.

Apakah teman-teman pernah mencoba makan oncom? Kalau belum pernah, tidak ada salahnya mencoba makanan yang satu ini. Seperti aku bilang tadi, meskipun baunya apek dan penampilannya aneh, jika sudah diolah oncom bisa menjadi makanan lezat. Nah sekarang, akan menulis ulang tulisan Om Gatot tentang oncom untuk kalian. Tentunya dengan gaya bahasaku sendiri, hihhi.

## Dari Mana Asal Oncom?

Oncom merupakan salah satu makanan hasil fermentasi khas Jawa Barat. Secara umum, ada dua jenis oncom yang beredar, yaitu oncom hitam dan merah. Perbedaannya adalah pada jenis kapang atau jamur yang membantu proses fermentasi. Oncom merah atau oranye dihasilkan oleh kapang *Neurospora sitophila*,

sementara oncom hitam dihasilkan oleh kapang *Rhizopus oligosporus*. Masing-masing kapang tersebut menghasilkan pigmen atau zat warna yang berbeda. Sehingga muncullah perbedaan warna antara kedua jenis oncom tersebut.

Tidak ada yang tahu pasti kapan oncom ditemukan. Hanya saja, olahan oncom seperti nasi tutug oncom, sudah ada sejak zaman dahulu. Bahkan, makanan ini dijadikan menu sarapan sehari-hari.

## Cara Pembuatan Oncom

Seperti sudah aku tulis tadi, oncom dibedakan menjadi dua jenis, yaitu oncom hitam dan oncom merah. Selain karena jenis kapang dalam proses fermentasinya, kedua jenis oncom tersebut juga berbeda bahan pembuatnya, teman. Oncom hitam terbuat dari bungkil atau ampas yang berasal dari kacang tanah, sementara oncom merah terbuat dari bungkil tahu yang berasal dari kacang kedelai. Kali ini aku akan menulis tentang cara singkat pembuatan oncom merah. Pertama-tama, ampas tahu direndam dalam air bersih selama 3--5 jam hingga mengembang. Kemudian, masukkan ampas tersebut ke dalam kain atau karung yang berpori kecil, lalu peras sampai airnya habis. Proses ini bisa menggunakan alat

khusus. Bisa juga secara manual dengan cara diinjak-injak, hihi.

Setelah itu, ayak ampas tahu tersebut untuk memisahkan ampas yang halus dan yang kasar. Jika ampas halus sudah diperoleh, tambahkan tepung tapioka. Fungsi tepung ini adalah sebagai perekat agar adonan mudah dibentuk. Selain itu, tepung tersebut juga akan tempat tumbuhnya kapang.

Langkah selanjutnya adalah mengukus ampas tahu hingga matang. Proses ini biasanya memakan waktu antara 2--4 jam. Selesai dikukus, ampas tahu bisa dicetak di atas tatakan bambu atau tampah. Ketebalan cetakan umumnya 3--4 centi meter. Adonan yang sudah dicetak dibiarkan hingga dingin.

Setelah itu, taburkan ragi atau biang oncom di atas adonan tersebut dan tutup dengan daun pisang. Biarkan adonan selama 3 hari sampai seluruh permukaan tertutup kapang. Nah, jadi deh.

## Kandungan Gizi Oncom

Meskipun berasal dari ampas tahu, oncom masih merupakan makanan bergizi, lho. Oncom mengandung kalsium, fosfor, karbohidrat, lemak, protein dan zat besi. Apalagi dengan adanya fermentasi,

kandungan gizi oncom lebih mudah dicerna oleh tubuh kita. Selain bergizi dan harganya murah, oncom bisa diolah menjadi berbagai macam hidangan seperti keripik oncom, pepes oncom, sampai nasi tutug oncom. Seperti yang dibuat oleh ibuku, hihi.



Oncom merah  
(foto: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))



# Tapai

Selesai ujian tengah semester, sekolahku libur tiga hari. Karena itulah Ayah mengambil cuti untuk mengajak aku dan Ibu piknik ke Bandung. Selain memiliki banyak tempat wisata yang menarik, jaraknya juga terlalu jauh dari Jakarta. Hanya sekitar 4 jam dengan mobil.

“Itu apa sih, Yah?” tanyaku pada Ayah saat mobil yang kami kendarai memasuki kota Bandung. Dari dalam mobil kulihat benda berwarna putih kekuningan tergantung di depan warung-warung. Satu dua orang penjual berusaha mendekati mobil-mobil yang menepi untuk berhenti.

“Itu kan, tapai..” sahut Ayah sambil menyetir mobil.

“Masa tapai bentuknya seperti itu?” tanyaku lagi. Seingatku, bentuk tapai tidak seperti itu, melainkan berupa singkong yang dipotong-potong. Teksturnya pun empuk dan agak basah. Sementara yang kulihat kali ini berupa singkong utuh dan kaku.

“Itu namanya peuyeum, tapai khas Bandung..” sahut Ibu. “Keduanya sama-sama terbuat dari singkong.”

“Sama-sama terbuat dari singkong, tapi kok, beda ya Bu? Yang satu lembek, yang satunya kaku..”

“Kamu penasaran ya?” Ayah balik bertanya.

“Iya, Yah.”

“Kalau begitu, kita mampir ke rumah makan dulu..” kata Ayah sambil menepikan mobil.

“Lho, kok malah mampir ke rumah makan?” tanyaku bingung. Ayah dan Ibu terkekeh.

“Kita makan dulu, sambil Ayah ceritakan tentang tapai. Waktu kecil, ayah sering memperhatikan Pak RT kala itu membuat tapai. Kebetulan rumahnya hanya berjarak sekitar 100 meter dari rumah kakek dan nenekmu. Jadi Ayah sedikit tahu tentang tapai..”

“Wah, asyiiiiik!”

Nah, teman-teman, yuk kita simak cerita ayahku!

## Dari Mana Asal Tapai?

Hampir sama seperti beberapa jenis makanan yang pernah aku tulis sebelumnya, asal mula tapai ternyata juga tidak diketahui pasti. Tapai ada dua jenis, yaitu tapai singkong dan tapai ketan. Selain terkenal di Indonesia, tapai ketan juga terkenal di negara Asia lainnya, lho. Terutama di Asia Tenggara. Namanya pun berbeda-beda. Di Malaysia, tape ketan dikenal dengan nama *tapai pulut*. Sementara di Filipina disebut *basi binubran*. Di Kamboja disebut *chao* dan di Thailand dikenal dengan nama *khao-mak*.

Jika asal usul tapai sulit ditelusuri, tidak demikian dengan peuyeum. Konon, orang-orang Bandung dahulu memanfaatkan peuyeum untuk menghangatkan tubuh. Ini karena cuaca di Bandung yang dingin karena dikelilingi oleh pegunungan. Apalagi, singkong sebagai bahan baku peuyeum juga melimpah. Makanya, selain untuk menghangatkan tubuh, peuyeum juga dibuat untuk mengawetkan singkong agar bisa dikonsumsi lebih lama.

## Cara Membuat Tapai

Di Indonesia, tapai kerap disamakan dengan peuyeum. Padahal ada perbedaan diantara keduanya, lho. Untuk membuat peuyeum, singkong dibiarkan utuh dan hanya dipotong bagian ujung serta pangkalnya. Sedangkan singkong untuk tapai biasanya dipotong-potong menjadi beberapa bagian. Setelah itu, singkong dicuci bersih dan direbus sampai setengah matang. Tujuannya, agar tapai singkong atau peuyeum tidak mudah hancur.

Setelah dingin, singkong dilumuri ragi di seluruh permukaannya. Ragi yang dilumurkan pada peuyeum jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan ragi pada tapai. Kemudian singkong tersebut

didiamkan selama 2--3 hari. Hasilnya? Tekstur peuyeum lebih keras dari pada tapai. Hal ini disebabkan kadar air pada peuyeum lebih sedikit dibandingkan dengan tapai.

Oleh karena itu, peuyeum lebih tahan lama dibandingkan tapai yang mudah sekali berair. Karena sifatnya itulah, peuyeum bahkan bisa digantung. Bahkan sering disebut “tapai gantung”.

Pembuatan tapai ketan tidak jauh berbeda dengan tapai singkong. Dalam pembuatan tapai ketan, beras ketan dimasak dan dikukus terlebih dahulu. Setelah dingin, adonan ketan dibubuhi ragi dan dibungkus daun. Kemudian dibiarkan selama 2-4 hari. Daun yang digunakan sebagai pembungkus biasanya adalah daun pisang. Ada juga lho, yang memanfaatkan daun jambu air, waru, bahkan karet. Yang penting, dalam membuat tapai, kebersihan harus dijaga. Jika tidak, fermentasi bisa gagal karena bakteri jadi enggan tumbuh.

## Kandungan Gizi Tapai

Selain bisa menghangatkan badan, tapai juga enak dicampur bersama makanan lain seperti es cendol, kolak, atau es teler. Tapai juga lezat jika dimakan langsung, lho. Selain itu, tapai singkong dan tapai ketan mengandung karbohidrat, kalsium, fosfor, sedikit protein, lemak,

vitamin B1 dan probiotik. Probiotik atau bakteri baik yang dihasilkan dalam proses fermentasi tapai dapat menyehatkan saluran cerna kita.



Peuyeum  
(foto: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))



# Pakasam

Apakah teman-teman menyukai ikan? Kalau iya, mungkin saja teman-teman akan menyukai makanan yang satu ini. Namanya pakasam. makanan ini merupakan kuliner khas Banjar, Kalimantan Selatan.

Aku pernah berkunjung ke Kalimantan Selatan. Waktu itu aku dan ibu menemani ayah berdinasi di sana. Tidak lama. Hanya satu minggu. Meskipun sebentar, banyak pengalaman baru yang aku dapatkan. Salah satunya adalah mengenal makanan khas daerah ini. Jadi saat Ayah bekerja, aku dan Ibu berkeliling kota ditemani seorang pemandu wisata. Salah satu makanan khas Banjar yang sempat aku cicipi adalah pakasam. Apa kalian ingin tahu tentang pakasam? Simak catatan perjalananku ya..

## Dari Mana Asal Pakasam?

Menurut cerita pemandu wisata kami, pakasam berasal dari Desa Mahang di Kecamatan Pandawan Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Sesuai dengan namanya, makanan ini memiliki cita rasa masam asin.

Pakasam biasanya dibuat saat persediaan ikan melimpah. Agar ikan-ikan tersebut tidak terbuang begitu saja, maka orang-orang di Desa Mahang mencari cara agar ikan tetap awet. Kemudian terciptalah pakasam.

Ada dua jenis pakasam, yaitu basah dan kering. Pakasam basah bercitarasa masam, sementara pakasam kering bercitarasa asin. Makanan ini sebaiknya disimpan dalam lemari es agar lebih awet.

## Cara Membuat Pakasam

Ikan yang dibuat menjadi pakasam umumnya adalah ikan sepat, ikan papuyu atau betok, ikan gabus, dan ikan seluang. Pertama-tama, ikan segar dibersihkan dahulu sisiknya dan dikeluarkan isi perutnya. Setelah itu, beri garam dan diamkan selama 10 menit. Kemudian, cuci dan tiriskan. Sementara itu, siapkan kurang lebih dua genggam beras yang sudah disangrai terlebih dahulu. Beras ini kemudian ditumbuk hingga menyerupai serbuk. Bisa juga ditambahkan kunyit agar didapat serbuk berwarna kekuningan yang cantik.

Langkah selanjutnya adalah menaburi ikan dengan serbuk beras sangrai (samu) secara merata. Kemudian, masukkan ke dalam wadah tertutup dan

biarkan semalaman agar terfermentasi. Keesokan harinya, pakasam sudah bisa diolah menjadi aneka hidangan lezat.

## Kandungan Gizi Pakasam

Karena berasal dari ikan dan beras, pakasam mengandung protein, karbohidrat, kalsium, fosfor dan lemak. Selain itu, proses fermentasi membuat pakasam juga mengandung bakteri baik yang bermanfaat bagi kesehatan, lho!



Pakasam ikan  
(foto: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))



# Mandai

“Hari ini kita ke mana, Bu Nita?” tanyaku pada pemandu wisata yang kami sewa selama di Banjar. Ransel sudah kuisi dengan berbagai jenis makanan dan minuman. Buku catatan dan pulpen juga sudah siap sedia. Pokoknya aku sudah siap berpetualang hari ini.

“Bagaimana kalau ke pasar terapung?” usul Ibu.  
“Jauh tidak, ya?”

“Makin jauh makin bagus, Bu. Kan, makin banyak yang bisa kita lihat..” sahutku.

“Kamu sih maunya yang jauh-jauh. Nanti begitu sampai di hotel pasti minta pijat..” seloroh Ibu. Aku nyengir. Memang begitu, sih, hehe..

“Boleh juga ke pasar terapung, sebelumnya kita coba makanan unik khas Banjar dulu ya..” sahut Bu Nita.

“Wah, apa tuh, Bu?” tanyaku penasaran.

“Namanya mandai. Makanan ini unik dan tidak ditemukan di tempat lain, lho...”

“Wah, sepertinya menarik..”

“Kalau begitu, ayo kita berangkat..”

Maka aku, Ibu dan Bu Nita segera masuk ke mobil untuk memulai jalan-jalan kami. Ayah sengaja



menyewa mobil sekaligus sopir untuk menemani kami. Maklum saja, aku dan Ibu kan, tidak bisa menyetir, hihi.

Sepanjang perjalanan, Bu Nita menjelaskan sedikit tentang mandai. Apakah teman-teman juga sama penasaran sepertiku? Ayo, ikuti ceritanya ya..

## Dari Mana Asal Mandai?

Pakasam dan mandai sama-sama merupakan kuliner hasil fermentasi khas Kalimantan Selatan. Bedanya, pakasam berbahan dasar ikan, sedangkan bahan pembuat mandai adalah kulit buah. Hah? Kulit buah?

Benar sekali, teman. Mandai terbuat dari kulit buah cempedak yang di fermentasi. Kalian tahu cempedak bukan? Itu lho, buah yang mirip nangka. Hanya saja ukurannya lebih kecil dan lonjong, serta baunya lebih menyengat.

Masyarakat Banjar pada umumnya mencari ikan saat air pasang. Biasanya dengan cara memancing atau meringgi. Saat kemarau tiba, ikan sulit didapat karena airnya surut dan asin. Maka dari itulah masyarakat Banjar mencari alternatif makanan pengganti ikan. Kebetulan di Banjar banyak ditemukan cempedak atau tiwadak dalam bahasa lokal. Maka,

seperti kebanyakan makanan hasil fermentasi lainnya, orang Banjar membuat mandai agar cempedak bisa dimanfaatkan secara optimal dan tahan lama. Dengan demikian, mandai bisa menjadi alternatif pengganti lauk ikan.

## Cara Membuat Mandai

Untuk membuat mandai, kita harus memilih cempedak yang matang. Setelah itu, daging buah dipisahkan dari kulitnya. Daging buah cempedak bisa dimakan langsung atau diolah menjadi makanan lainnya. Kulit cempedak yang akan dibuat mandai adalah bagian yang putih seperti gabus, teman. Jadi, bagian terluarnya tetap harus dibuang. Kulit itu kemudian dipotong-potong. Besarnya sesuai selera. Selanjutnya, potongan-potongan tersebut direndam dengan air garam dan disimpan dalam wadah rapat. Lamanya perendaman juga sesuai selera. Yang jelas, makin lama direndam, mandai akan semakin empuk. Jika sudah dikeluarkan dari wadahnya, mandai bisa diolah menjadi aneka makanan lezat, lho. Bahkan ada yang mengatakan kalau rasa mandai tidak kalah dengan daging. Wah!

## Kandungan Gizi Mandai

Meski hanya memanfaatkan kulitnya, namun mandai juga mengandung cukup banyak gizi. Diantaranya adalah karbohidrat, protein, lemak, kalsium, fosfor, vitamin A dan vitamin C.



Mandai  
(foto: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Teman-teman,  
demikian ceritaku...



Teman-teman, demikian ceritaku tentang makanan fermentasi khas negeri kita tercinta. Jika ada makanan hasil fermentasi dari daerah kalian yang belum aku tulis, aku minta maaf ya. Semoga saja aku bisa menulisnya lain kali.

Nah, teman, nenek moyang kita luar biasa bukan? Sudah sepatutnya kita bangga pada mereka. Mereka bisa mengolah aneka bahan yang mulanya sederhana menjadi luar biasa. Bahkan bagian buah yang dianggap tidak berguna saja bisa diolah menjadi menjadi makanan lezat. Tidak hanya lezat, tapi juga bergizi.

Oh iya, ini hari Minggu, aku harus membantu ibuku di dapur. Sepertinya mulai tercium aroma aneh yang berasal dari sana, hihi. Nah, sampai jumpa, teman-teman semua!

# Daftar Pustaka

- <http://www.pengertianahli.com/2014/01/pengertian-fermentasi-apa-itu-fermentasi.html> diakses pada 22 Februari 2018
- <http://historia.id/kuliner/sejarah-tempe> diakses pada 22 Februari 2018
- <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/5-manfaat-tempe-bagi-kesehatan/> diakses pada 22 Februari 2018
- <http://www.dapurkobe.co.id/fakta-tempe-unik-menarik#> diakses pada 22 Februari 2018
- <http://www.inilahjambi.com/sejarah-singkat-tempoyak-dari-makanan-para-raja-hingga-rakyat-jelata/> diakses pada 24 Februari 2018
- <http://www.sarihusada.co.id/Nutrisi-Untuk-Bangsa/Aktivitas/Jelajah-Gizi/TEMPOYAK-Masakan-Khas-Daerahku-diakses> pada 24 Februari 2018
- <http://andiwawan-tonra.blogspot.co.id/2009/12/sejarah-dan-hak-paten-dangke-untuk.html> diakses pada 27 Februari 2018
- <https://lifestyle.sindonews.com/read/935165/156/cita-rasa-keju-bakar-dangke-enrekang-1418175994/> diakses pada 27 Februari 2018
- <http://ervianirusman.blogspot.co.id/2015/04/makalah-tentang-produksi-dangke.html> diakses pada 27 Februari 2018

<https://nasional.kompas.com/read/2009/10/02/12430353/mengenal.sejarah.yoghurt> diakses pada 4 Maret 2018

<https://www.indonesiakaya.com/jelajah-indonesia/detail/dadiah-fermentasi-susu-tradisional-khas-minangkabau> diakses pada 4 Maret 2018

<https://www.merdeka.com/peristiwa/dadiah-yogurt-khas-minang-dari-susu-kerbau.html> diakses pada 4 Maret 2018

<http://www.infowonogiri.com/baca/wonogiri-hari-ini/2013/08/gaplek-yang-terlupakan/> diakses pada 6 Maret 2018

<http://bahan-pangan.blogspot.co.id/2012/07/gatot-makanan-olahan-singkong-selain.html> diakses pada 6 Maret 2018

<http://carabuatresep.blogspot.co.id/2017/02/cara-membuat-brem-padat-cair.html> diakses pada 10 Maret 2018

<http://www.negerikuindonesia.com/2015/09/brem-makanan-khas-dari-madiun-jawa-timur.html> diakses pada 10 Maret 2018

<http://qudapan.blogspot.co.id/2016/12/cara-membuat-oncom-dari-ampas-tahu.html> diakses pada 11 Maret 2018

<https://id.wikipedia.org/wiki/Oncom> diakses pada 11 Maret 2018

<http://www.organisasi.org/1970/01/isi-kandungan-gizi-oncom-komposisi-nutrisi-bahan-makanan.html#.WqFkIPlubIU> diakses pada 11 Maret 2018

<https://id.wikipedia.org/wiki/Tapai> diakses pada 14 Maret 2018

<https://www.facebook.com/tapeketanbujumsg/posts/1169002389813061:0> diakses pada 14 Maret 2018

<http://jajanpinggiran.blogspot.co.id/2015/08/cara-membuat-tape-singkong-manis-dengan-tekstur-lembut.html> diakses pada 14 Maret 2018

[https://www.kompasiana.com/alfigenk/pakasam-dan-manday-masakan-khas-banjar-paling-indonesia\\_5500bbb6a333113072511d02](https://www.kompasiana.com/alfigenk/pakasam-dan-manday-masakan-khas-banjar-paling-indonesia_5500bbb6a333113072511d02) diakses pada 17 Maret 2018

<http://gastroina.blogspot.co.id/2014/08/pakasam.html> diakses pada 17 Maret 2018

<https://www.beri.web.id/2016/04/mengenal-pakasam-kuliner-lezat-khas-kalimantan-selatan.html> diakses pada 17 Maret 2018

<https://sportourism.id/kuliner/mandai-kuliner-berbahan-kulit-cempedak-khas-banjar> diakses pada 17 Maret 2018

<https://id.wikipedia.org/wiki/Manday> diakses pada 17 Maret 2018

<http://juhrymechta47.blogspot.co.id/2014/02/mandai.html> diakses pada 17 Maret 2018

<http://gastroina.blogspot.co.id/2014/08/pakasam.html> diakses pada 17 Maret 2018

<https://kbbi.kemdikbud.go.id> diakses pada 17 Oktober 2018

<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tiamina> diakses pada 17 Oktober 2018

# Glosarium

**Asam laktat:** Endapan kasein kasar dalam keju lembut.

**Fosfor:** Zat, organik ataupun anorganik, cair atau kristal yang mampu berpendar.

**Kalsium:** Logam putih, menyerupai kristal, unsur dengan nomor atom 20, berlambang Ca dan bobot atom 40,08.

**Karbohidrat:** Senyawa organik karbon, hidrogen dan oksigen, terdiri atas satu atau lebih molekul gula sederhana yang merupakan bahan makanan penting dan sumber tenaga (banyak terdapat dalam tumbuhan dan hewan).

**Probiotik:** Bakteri baik di dalam usus yang akan menghasilkan antibiotik, yang membantu kebutuhan usus dalam proses metabolisme dan meningkatkan daya tahan tubuh.

**Vitamin B1:** Disebut juga tiamin. Merupakan vitamin yang terlarut dalam air. Tiamin berperan penting agar otak dapat bekerja dengan normal. Kekurangan vitamin B1 menyebabkan penyakit beri-beri, sindrom wernicke-korsakoff dan dapat mempengaruhi sistem saraf tepi dan sistem kardiovaskuler.

## Biodata Penulis

Nama : Esti Asmalia  
Nomor HP : 0813-2882-9251  
Pos-el : e.asmalia@gmail.com  
Facebook : Esti Asmalia  
Alamat : Perumahan Pelangi 2 No. 12A,  
Jalan Bakti Jaya LUK,  
Kelurahan Bakti Jaya,  
Kecamatan Setu,  
Tangerang Selatan,  
Banten 15315



Bidang

Keahlian : Lingkungan dan Budaya

### **Riwayat Pekerjaan:**

Penulis Lepas

### **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar**

1. S1: Fakultas Kehutanan Universitas Gadjah Mada  
(2000-2006)

### **Judul Buku dan Tahun Terbit**

1. Kue Kejujuran dan Cerita-cerita Kuliner Nusantara  
Lainnya, 2018

2. Teka-Teki Ikan dan Dongeng-dongeng Kuliner Nusantara Lainnya, 2018
3. Indonesia Bercerita; (Antologi) Kisah-Kisah Rakyat yang Terlupakan (Alvabet), 2017
4. Koleksi Cergam 3 in 1, 2014

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

Tidak ada

**Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai**

Tidak ada.

### **Informasi Lain dari Penulis**

Lahir di Lampung pada 18 Desember 1982. Gemar membaca dan menulis. Ibu dari dua orang puteri. Pernah menjadi finalis Eagle Award Documentary Competition - Metro TV tahun 2008 dengan film “Tanah Terakhir”. Menjadi pemenang 1 Lomba Cipta Karya PAUD kategori penulisan cerita rakyat yang diselenggarakan oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2017.

# Biodata Penyunting

Nama lengkap : Endah Nur Fatimah

Pos-el : endahnurfa27@gmail.com

Bidang Keahlian : penyuntingan dan penyuluhan  
bahasa Indonesia

Riwayat Pekerjaan :

2016—sekarang: Penyuluh Kebahasaan di badan  
Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Riwayat Pendidikan:

S-1: Pendidikan Bahasa Jerman, Universitas Negeri  
Yogyakarta (2008)

Informasi Lain;

Aktif sebagai penyuluh kebahasaan, pendamping ahli  
bahasa di lembaga/kementrian kepolisian dan DPR; dan  
penyunting buku cerita untuk siswa SD, SMP dan SMA.

# Biodata Ilustrator



InnerChild berdiri pada tgl 5 Juni 2009 dan bergerak di bidang jasa ilustrasi dan desain. Awal berdirinya InnerChild mulai banyak mengerjakan buku anak dan buku umum. Beberapa kali juga pernah mengerjakan desain poster dan pamflet. Bekerja sama dengan penerbit Grasindo dan Indscript waktu itu pelan-pelan nama InnerChild mulai dikenal. InnerChild juga mulai bekerjasama dengan banyak penerbit dari pulau Jawa sampai luar pulau Jawa, Juga bekerjasama dengan penerbit Malaysia dan Penerbit Hongkong melalui perantara Agency. Total buku anak maupun buku umum yang pernah di ilustrasi dan desain tim InnerChild sekitar seribuan lebih.

Pada awal tahun 2012 InnerChild pernah bekerjasama dengan Oneka yang merupakan anak perusahaan dari DBB Indonesia. Kantor pun berpindah ke jalan Semarang no. 11A Antapani, Bandung. Bergerak di desain produk Edutainment untuk anak, Oneka banyak menghasilkan alat permainan anak. Salah satunya Puzzle Wayang, Melukis

sandal, tradisional game online, sajadah interactive, kelereng abjad dan kelereng tokoh dan banyak lagi. Saat ini InnerChild tetap mengepakan sayapnya di dunia ilustrasi dan desain dan tidak menutup kemungkinan terjun ke dunia storyboard dan produksi.

**Penerbit yang pernah bekerjasama dengan InnerChild:**

1. Group Gramedia (GPU, KIDDO, GRASINDO)
2. Erlangga
3. Mizan
4. Tiga Serangkai
5. Sygma
6. Al-Kautsar
7. Indscript
8. Citta Media
9. Magfirrah
10. Pelangi Advertising
11. Group Agromedia (CIKAL AKSARA, ANAK KITA, WAHYU MEDIA)
12. Cat Pyjamas
13. KEMENDIKBUD

# Biodata Penata Letak

Nama : Muhammad Rifki, S.Pd.  
Tempat & Tanggal Lahir : Beureunuen, 8 Agustus 1993  
Email : rifki9388@gmail.com  
Nomor HP : 081377839408  
Bidang keahlian : Desain dan *layout*

## Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S-1: Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP  
Unsyiah (2011-2016)

## Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 tahun terakhir)

1. 2016-kini: *Layouter* di *Harian Rakyat Aceh* (Jawa Pos Grup)
2. 2015-kini: *Layouter* dan desainer di penerbit Bina Karya Akademika Banda Aceh

Mandai? Pakasam? Dadih? Apakah itu nama-nama pohon? Atau sejenis buah-buahan? Tentu saja bukan. Mandai, pakasam dan dadih adalah makanan tradisional Indonesia yang dibuat dengan cara fermentasi. Selain ketiga makanan tersebut, masih ada banyak lagi makanan hasil fermentasi khas Indonesia yang ada di dalam buku ini. Ada yang terbuat dari ikan, kedelai, susu kerbau, bahkan cempedak. Luar biasa, bukan? Yuk, kita baca baca buku ini agar pengetahuan kita akan kekayaan kuliner negeri kita bertambah.



**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan**  
**Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa**  
Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur

ISBN 978-602-437-396-2

