

Nama:

Kelas:

# Bahan Pangan Nabati

## Bacalah!

Indonesia merupakan negara yang kaya akan sumber daya alam. Tanah yang subur sangat cocok untuk diolah menjadi lahan pertanian dan perkebunan. Dari pengolahan lahan tersebut, didapatkan hasil berupa bahan pangan nabati yang beranekaragam. Dari pengolahan bahan pangan nabati tersebut didapatkan banyak produk makanan olahan pangan nabati, seperti: gudeg dari Yogyakarta, combro dari Jawa Barat, Getuk dari Jawa Tengah, dodol dari Garut, Jawa Barat, dan sebagainya.



Isilah titik-titik berikut dengan kata yang terdapat di kotak bawah!

Bahan pangan merupakan segala jenis bahan yang dapat dijadikan sebagai sumber makanan untuk keberlangsungan hidup manusia. Secara umum, bahan pangan dikelompokkan menjadi dua, yaitu: bahan pangan ..... dan bahan pangan .....

### Mengenal Bahan Pangan Nabati

Bahan pangan nabati adalah bahan pangan yang dihasilkan oleh ..... yang dapat dikonsumsi oleh manusia setelah diolah atau dapat dikonsumsi secara langsung.



tumbuhan



hewani



nabati



hewan

### Jenis Bahan Pangan Nabati

Berdasarkan jenisnya, terdapat dua kelompok bahan pangan nabati, yaitu:

1. Tanaman Hortikultura, berasal dari kata **hortus** yang berarti *kebun* dan **colere** yang berarti membudidayakan. Dapat didefinisikan sebagai cara membudidayakan tanaman di kebun.
2. Tanaman Pangan adalah berbagai jenis tanaman yang mengandung banyak karbohidrat dan protein sebagai sumber energi bagi manusia.

● Kacang-kacangan

● Buah-buahan (frutikultura)

● Sereal

● Umbi-umbian

● Sayuran (olerikultura)

Apa saja yang termasuk ke dalam tanaman hortikultura dan tanaman pangan ?  
Kemudian, catatlah pada kolom berikut!

Tanaman Hortikultura	Tanaman Pangan

### Jenis Tanaman Hortikultura

A. Tanaman Frutikultura (Buah-buahan), terdiri dari dua macam, yaitu tahunan dan musiman. Di bawah ini mana yang termasuk contoh buah-buahan musiman dan contoh buah-buahan tahunan? Tarik garis panah ke arah tahunan atau musiman!

● Nangka

● Mangga

● Belimbing

● Nanas

Tahunan

Musiman

● Rambutan

● Pisang

● Semangka

● Pepaya

● Durian

● Salak



Selain berdasarkan musiman, buah-buahan dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu:

a. Hard fruit

b. Berry fruit

c. Stone fruit

d. citrus fruit

e. Tropical fruit

f. Nuts

Manakah dari pengertian dan contoh berikut yang sesuai dengan kelompok buah-buahan disamping tersebut!

1. Buah-buahan yang mempunyai batok atau berkulit keras, seperti kacang tanah, kacang mete, dan kelapa

2. Buah-buahan yang mempunyai daging sedikit kaku, seperti apel dan salak.

3. Buah-buahan yang dikategorikan dalam semua jenis jeruk.

4. Buah-buahan yang terdiri atas beberapa buah kecil dan berbatu, seperti langsung, anggur, dan lengkeng.

5. Buah-buahan yang memiliki banyak biji dan menggumpal di dalam buah, seperti jambu biji.

6. Buah-buahan yang terdapat atau tumbuh baik di daerah beriklim panas, seperti sawo, pisang, nangka, dan pepaya

B. Tanaman Olerikultura (Sayuran), terdiri dari dua macam, yaitu tahunan dan musiman. Di bawah ini mana yang termasuk contoh sayuran musiman dan contoh sayuran tahunan? Tarik garis panah ke arah tahunan atau musiman!

Melino

Tomat

Bawang merah

Bawang putih

Tahunan

Musiman

Kangkung

Petai

Bayam

Cabai

Jengkol

Wortel

Selain berdasarkan musiman, sayuran dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu:

1. Sayuran yang berasal dari akar dan umbi, seperti ....., ....., ....., ....., dan .....

2. Sayuran hijau, sayuran yang diambil dari batang, seperti ....., ....., dan ....., serta daun, misalnya ....., ....., ....., dan .....

3. Sayuran bunga, misalnya ....., ....., dan .....

4. Sayuran buah, misalnya ....., ....., ....., ....., dan .....

5. Sayuran biji berupa kacang-kacangan, misalnya ....., ....., dan .....

6. Sayuran dari jamur, misalnya ....., ....., dan .....

Kentang      Bawang merah      Brokoli      Bawang putih      Lobak      Kapri      Batang bawang      Sawi hijau  
Kangkung      Jamur kuping      Bunga Kol      Tomat      Bayam      Wortel      Selada      Jantung pisang  
Taoge      Mentimun      Asparagus      Jamur merang      Kacang panjang      Terung      Labu siam      Jamur tiram  
Buncis      Labu kuning

## Jenis Tanaman Pangan

A. Serealia merupakan tanaman yang termasuk keluarga **Gramineae** atau rerumputan dengan kandungan karbohidrat berkisar 75%. Tanaman serealia merupakan tanaman semusim yang artinya satu kali tanam, satu kali panen, dan tumbuh di iklim sedang. Berikut adalah contoh tanaman serealia:

1. ...., misalnya ....., ....., ....., ....., dan ..... (bagian bulir padi/gabah yang telah dipisah dari sekam dimana sekam ini secara anatomi disebut palea (bagian yang ditutupi) dan lemma (bagian yang menutupi) memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....

2. .... (beberapa hasil olahannya berupa pati, tepung jagung, berondong sirop jagung, dsb) memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....

3. .... (*Triticum*), salah satu tanaman serealia paling tua yang memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....

4. .... merupakan tanaman serbaguna asal Asia Selatan dan Afrika. Memiliki jumlah kalori dan karbohidrat lebih rendah dibanding beras. Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....



B. Kacang-kacangan adalah sebutan untuk biji yang berukuran relatif lebih besar dibandingkan sereal dan digunakan sebagai bahan pangan untuk manusia dan hewan ternak. Kacang-kacangan umumnya didapatkan dari tanaman famili **fabaceae**. Kacang-kacangan dikategorikan menjadi kacang sebagai biji, seperti kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang almon, dll dan kacang sebagai buah, seperti kacang panjang, kapri dan buncis.

1. ...., (salah satu tanaman polong-polongan yang menjadi bahan dasar banyak makanan di Asia timur, seperti susu, kecap, tahu dan tempe). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....
2. .... (tanaman anggota suku **Leguminose** yang dibudidayakan). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....
3. .... (sejenis palawija yang terkenal di daerah tropis sebagai bahan pangan berprotein nabati tinggi). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....

B. Umbi-umbian adalah makanan pokok masyarakat Indonesia selain beras atau jenis sereal dan kacang-kacangan. Tanaman yang termasuk umbi-umbian dan yang sering digunakan sebagai bahan pangan, yaitu:

1. ...., (dikenal dengan sebutan ketela pohon atau umbi kayu yang merupakan tanaman tahunan tropika dan subtropika yang dapat ditanam sepanjang tahun). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....
2. .... (jenis umbi-umbian yang tumbuh di daratan Asia, Amerika, dan Afrika). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....
3. .... (tanaman yang merupakan umbi akar/**cormus** dan berbentuk bulat atau membulat seperti gasing dengan berat dapat mencapai 5 kg). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....
4. .... (tanaman umbi-umbian yang berumur pendek bersifat menjalar). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....
5. .... (tanaman umbi-umbian yang memiliki beragam jenis, di Indonesia terdapat tiga jenis yaitu berwarna ungu, kecoklatan, dan merah). Memiliki kandungan: ..... dan manfaat: .....

## Karakteristik Bahan Pangan Nabati

### A. Berdasarkan tekstur fisik

Berdasarkan tekstur fisiknya, bahan pangan nabati dapat dibagi menjadi lima kelompok yaitu:

1. Bahan pangan bertekstur lunak, yaitu .....  
Contoh: .....
2. Bahan pangan bertekstur keras, yaitu .....  
Contoh: .....
3. Bahan pangan bertekstur ulet, yaitu .....  
Contoh: .....
4. Bahan pangan bertekstur rapuh, yaitu .....  
Contoh: .....
5. Bahan pangan bertekstur kenyal, lentur, dan elastis yaitu .....  
.....  
.....  
Contoh:

### B. Berdasarkan tekstur rasa

Berdasarkan tekstur rasa, bahan pangan nabati dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu:

1. Rasa manis, yaitu ..... Contoh:  
.....
2. Rasa asam, yaitu ..... Contoh:  
.....
3. Rasa pahit, yaitu ..... Contoh:  
.....