

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) JENIS OLAHAN SAYURAN

NAMA	
------	--

KELAS	
-------	--

Cocokkan gambar berikut dengan nama jenis olahan makanan/minuman yang tepat dengan menarik nama olahan (kota hijau) ke kotak di bawah gambar (kotak pink)

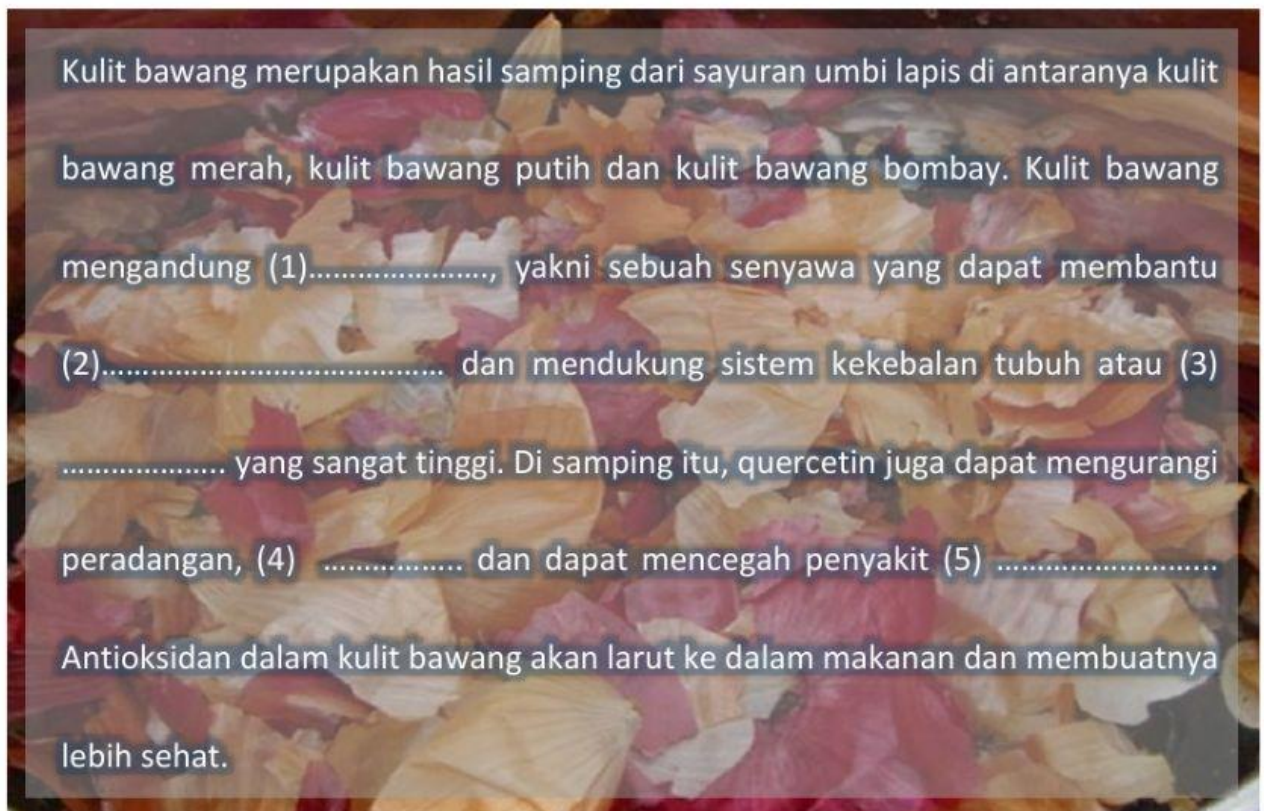
				

- | | | | | |
|------------|-------------|----------------|---------------|------------|
| ROLADE | SALAD SAYUR | GADO-GADO | JUS TIMUN | SAYUR ASEM |
| SAYUR PARE | PECEL | SAYUR KANGKUNG | KERIPIK BAYAM | CAPCAY |

PENGOLAHAN HASIL SAMPING SAYURAN

Pengertian dari bahan pangan hasil samping sayuran tidak berbeda jauh dengan pengertian dari hasil samping buah. Hasil utama dari tanaman sayuran yaitu daun, bunga, buah, akar, batang maupun umbi dikategorikan sebagai bahan pangan utama. Namun kulit dari sayuran seperti kentang dan wortel, ataupun daun yang membungkus brokoli dikategorikan sebagai bahan pangan hasil samping dari sayuran. Dengan demikian, pengertian dari **bahan pangan hasil samping sayuran adalah bahan samping atau bagian lain yang dihasilkan dari tanaman sayuran (selain dari pada bahan pangan utama sayuran) yang masih bisa dimanfaatkan**. Hasil samping dari sayuran dapat dimanfaatkan sebagai olahan pangan yang dapat dikonsumsi oleh manusia dan ada juga yang dikonsumsi oleh hewan. Dalam bab ini hanya akan diuraikan mengenai hasil samping sayuran yang diolah menjadi produk pangan sehingga dapat dikonsumsi manusia dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia.

1. KULIT BAWANG



2. BATANG DAN DAUN BROKOLI

Daun yang menyelimuti bunga brokoli sangat nikmat jika dimasak sop seperti kubis atau dibuat jus sayuran. Sedangkan batangnya bisa diolah sebagai (1) atau ditumis. Kandungan nutrisi pada batang brokoli sama seperti yang terkandung dalam bunga brokoli. Daun brokoli mengandung (2), merupakan sumber (3)....., yang memiliki sifat mencengah (4)

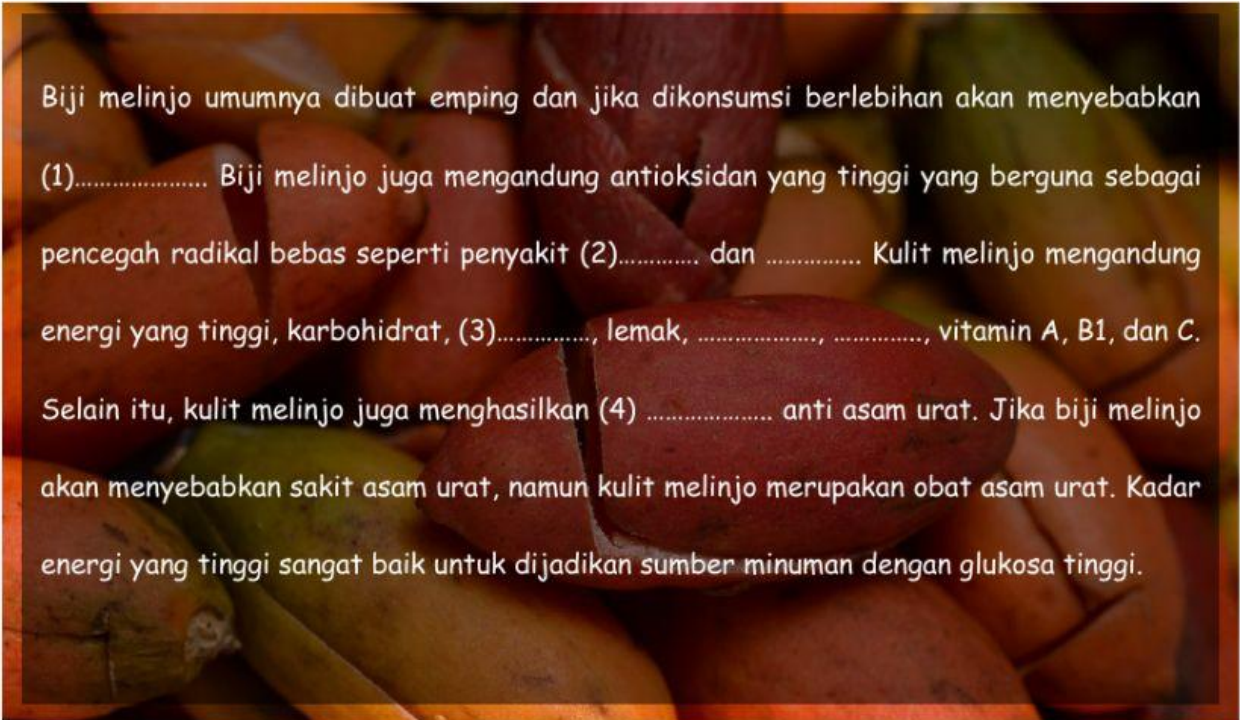
3. TANGKAI DAUN HIJAU PADA WORTEL

Batang wortel ini merupakan tempat menyimpan dan penyebaran air hasil (1)..... Tangkai hijau daun pada wortel mengandung banyak nutrisi yaitu memiliki banyak (2)..... yang baik untuk untuk Kesehatan. Daun hijau kaya akan (3).....,,, **vitamin B, vitamin K**, serta antioksidan yang baik untuk kesehatan. Kandungan tersebut membantu melawan (4)..... dan memperkuat (5)..... Kamu bisa memasak daun hijau menjadi sayuran, dicampur dengan bawang putih, minyak zaitun, kacang tanah, garam, dan keju.

4. KULIT KENTANG

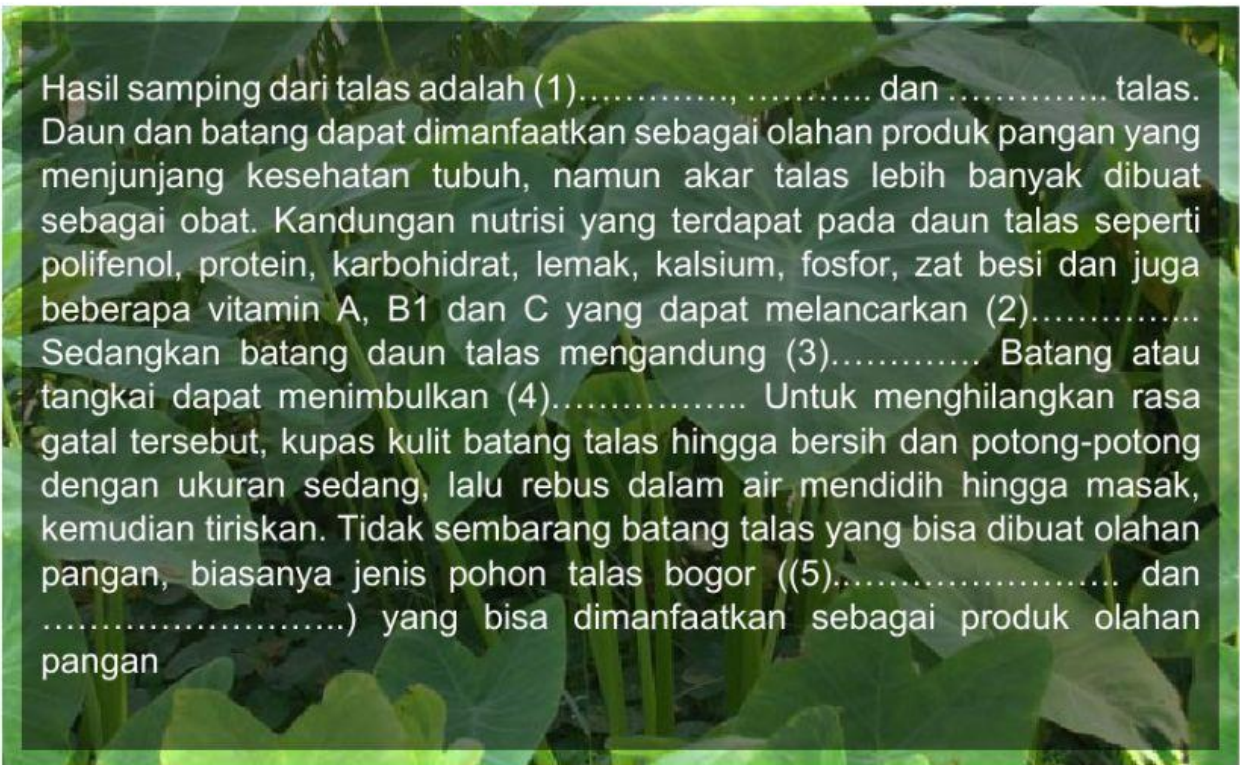
Bagian kulit kentang kaya akan (1)....., yaitu (2)..... yang mencegah mutasi sel-sel yang mengarah pada kanker. Asam klorogenik berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menetralkan radikal bebas yang berpotensi menjadi obat (3)..... alami. Selain itu, kulit kentang banyak mengandung serat larut, (4).....,,,, kalsium, kalium, vitamin,, dan

5. KULIT MELINJO



Biji melinjo umumnya dibuat emping dan jika dikonsumsi berlebihan akan menyebabkan (1)..... Biji melinjo juga mengandung antioksidan yang tinggi yang berguna sebagai pencegah radikal bebas seperti penyakit (2)..... dan Kulit melinjo mengandung energi yang tinggi, karbohidrat, (3)....., lemak,,, vitamin A, B1, dan C. Selain itu, kulit melinjo juga menghasilkan (4) anti asam urat. Jika biji melinjo akan menyebabkan sakit asam urat, namun kulit melinjo merupakan obat asam urat. Kadar energi yang tinggi sangat baik untuk dijadikan sumber minuman dengan glukosa tinggi.

6. DAUN DAN BATANG TALAS



Hasil samping dari talas adalah (1)....., dan talas. Daun dan batang dapat dimanfaatkan sebagai olahan produk pangan yang menunjang kesehatan tubuh, namun akar talas lebih banyak dibuat sebagai obat. Kandungan nutrisi yang terdapat pada daun talas seperti polifenol, protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor, zat besi dan juga beberapa vitamin A, B1 dan C yang dapat melancarkan (2)..... Sedangkan batang daun talas mengandung (3)..... Batang atau tangkai dapat menimbulkan (4)..... Untuk menghilangkan rasa gatal tersebut, kupas kulit batang talas hingga bersih dan potong-potong dengan ukuran sedang, lalu rebus dalam air mendidih hingga masak, kemudian tiriskan. Tidak sembarang batang talas yang bisa dibuat olahan pangan, biasanya jenis pohon talas bogor ((5)..... dan) yang bisa dimanfaatkan sebagai produk olahan pangan