LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) JENIS OLAHAN SAYURAN

NAMA			KELAS	
Cocokkan gambar dengan menarik na		1.7		
ROLADE SAYUR PARE	ALAD SAYUR PECEL	GADO-GADO SAYUR KANGKUNG	JUS TIMUN KERIPIK BAYAM	SAYUR ASEM 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)				
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)				
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 klore	ogenik berfungsi sebaga
antioksidan yang dapat menetralkan radikal bebas yang	berpotensi menjadi obat
(3) alami. Selain itu, kulit kentang banyak r	mengandung serat larut
(4), kalsium, kalium, vit	tamin,, dan



5. KULIT MELINJO

6. DAUN DAN BATANG TALAS