

## PENGOLAHAN TEPUNG DAN MIE SUKUN

**Agus Nuroso, S.TP**

Dosen Teknologi Pangan Faperta UNISI

*ponyomr@yahoo.co.id*

### Abstrak

Pengolahan tepung dan mie sukun bertujuan untuk menggali komoditas pangan harapan ( sumber karbohidrat lokal ) untuk meningkatkan ketahanan pangan yang berasal dari sukun, mengetahui proses pembuatan mie, mempromosikan pengolahan produk pangan yang berasal dari buah sukun menjadi suatu olahan mie sehingga dapat memasuki dunia usaha, merupakan bahan alternatif pembuatan mie pada umumnya yang dikonsumsi (tepung terigu), menambah pengetahuan dan memperkaya keilmuan tentang pengolahan. Buah sukun merupakan karbohidrat yang cukup tinggi (27,12%) dan dapat diolah menjadi produk setengah jadi yaitu tepung sukun. Proses pembuatan mie dengan menggunakan tepung sukun hampir sama olahannya dengan produk mie pada umumnya (tepung terigu). Mie sukun merupakan salah satu makanan alternative produk mie yang dapat dipasarkan. Dalam usaha produk mie sukun cukup menjanjikan membantu perekonomian keluarga, rumah tangga dan atau masyarakat untuk skala industri.

### PENDAHULUAN

Peran strategis sektor pertanian antara lain yaitu menghasilkan bahan pangan bagi seluruh penduduk Indonesia. Pemenuhan kebutuhan pangan harus dilakukan mengingat pangan merupakan kebutuhan dasar manusia dan menjadi hak azasi setia insan. Oleh sebab itu, upaya pemenuhan kebutuhan pangan harus dilakukan secara adil dan merata bagi seluruh penduduk Indonesia (Sawit, 2000). Upaya pemenuhan kebutuhanpangan harus terus dilakukan. Fakta menunjukkan bahwa pangan pokok penduduk yang bertumpu pada satu sumber karbohidrat, melemahnya ketahanan pangan, dan menghadapi kesulitan dalam pengadaannya. Jumlah penduduk Indonesia yang kini lebih dari 200 juta jiwa dengan laju pertumbuhan di atas 1,7% per tahun (BPS, 2000) dan

angka konsumsi beras 136 kg/tahun merupakan tantangan yang tidak ringan.

Ditinjau dari sumber daya wilayah, sumber alam Indonesia memiliki potensi ketersediaan pangan yang beragam, dari satu wilayah ke wilayah lainnya, baik bahan pangan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin maupun meneral. Pangan sumber karbohidrat biasanya berasal dari sereal, umbi-umbian, dan buah-buahan. Untuk memenuhi kebutuhan pangan bagi penduduk Indonesia yang hidup dalam lingkungan yang majemuk dan memiliki aneka ragam kebudayaan dan potensi sumber pangan spesifik, strategi pengembangan pangan perlu diarahkan pada potensi sumber daya pangan wilayah.

Sumber karbohidrat dari buah-buahan masih relatif tertinggal pemanfaatannya dibandingkan dengan bahan pangan sumber karbohidrat asal

serealialia dan umbi-umbian. Salah satu jenis buah-buahan yang potensial dikembangkan sebagai sumber karbohidrat ialah sukun (*Artocarpus commuris*) (Heyne, 1987). Sukun dapat tumbuh didataran rendah di daerah penulis, sehingga mudah digunakan untuk menunjang ketahanan pangan.

## TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan kandungan karbohidrat dan nilai gizinya, buah sukun dapat digunakan sebagai sumber pangan lokal. Dengan beberapa cara pengolahan, buah sukun dapat digunakan untuk menunjang ketahanan pangan. Penganeka ragam konsumen pangan bukanlah merupakan upaya yang mudah dan cepat dinilai keberhasilannya. Perilaku konsumen pangan yang sudah terpolo pada masyarakat Indonesia tidaklah mudah dirubah bgitu saja. Usaha-usaha yang selama ini telah dilakukan untuk menganeka ragam makanan, khususnya dalam rangka mengurangi ketergantungan akan beras belumlah cukup. Sosialisasi dan pengenalan berbagai jenis olahan perlu dilakukan secara terus menerus untuk menjaga kesinambungan penganeka ragam pangan non beras, perlu dikenalkan aneka olahan dari tepung-tepungan.

Tepung merupakan salah satu bentuk produk setengah jadi yang dianjurkan, karena lebih tahan simpan, mudah dicampur (dibuat komposit), diperkaya zat gizi (diportifikasi) dibentuk dan lebih cepat dimasak sesuai tuntutan kehidupan medren yang serba praktis (Winarno,2000).

Pemanfaatan sukun sebagai bahan pangan semakin penting, sejak pemerintah mulai melancarkan program deverification pangan. Meski Indonesia

pada tahun 1984 telah diakui badan pangan dunia mampu berswasembada beras, namun hal tersebut tidak berlangsung lama. Dengan menurunnya produksi beras dan meningkatnya konsumen beras per kapita (136 kg/kapita/tahun), kini Indonesia tidak lagi dapat mencukupi kebutuhan beras. Untuk mensubstitusi kebutuhan karbohidrat sebagai bahan pangan pokok, buah sukun merupakan salah satu alternatif pendamping beras. Bobot buah sukun rata 1500 gr, dengan bobot daging buah yang dapat dimakan sekitar 1.530 gr (=117 g karbohidrat, kadar karbohidrat beras sekitar 78%). Kandungan karbohidrat buah sukun 27% (Ananim, 1992), berarti satu buah sukun dengan bobot daging 1.350 gr mengandung karbohidrat sebesar 365 gr. Jadi satu buah sukun dapat dikonsumsi sebagai pengganti beras untuk 3-4 orang. Pada tahun 2000 produksi buah sukun di Jawa Barat 1.446.100 kg atau kurang lebih sebanyak 964.067 buah. Bila setiap keluarga dalam sehari satu kali mengkonsumsi buah sukun sebagai pengganti beras, maka produksi sukun dalam setahun dapat dikonsumsi oleh 3.792 jiwa. Ini setara dengan konsumsi beras sebanyak 5.688 ton.

Sukun mempunyai komposisi gizi yang relatif tinggi. Dalam 100 g berat basah sukun mengandung karbohidrat 35,5%, protein 0,1%, abu 1,21%, fosfor 35,5%, lemak 0,2%, kalsium 0,21%, besi 0,0026%, kadar air 61,8%, dan serat atau fiber 2%.

Bagian yang bisa dimakan (daging buah) dari buah yang masih hijau sebesar 70 persen, sedangkan dari buah matang adalah sebesar 78 persen. Buah sukun yang telah masak cukup bagus sebagai sumber vitamin A dan B kompleks tetapi miskin akan vitamin C.

Kandungan meneral Ca da P buah sukun lebih baik dari pada kentang dan kira-kira sama dengan yang ada

dalam ubu jalar. Komposisi kimia buah sukun yang muda dan tua atau masak dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1** : Komposisi kimia dan zat gizi buah sukun per 100 gr buah (Considine, 1982)

Unsur-unsur	Sukun muda	Sukun tua
Air (gr)	87,1	69,1
Kalori (kal)	46	108
Protein (gr)	2,0	1,3
Lemak (gr)	0,7	0,3
Karbohidrat (gr)	9,2	28,2
Kalsium (mg)	59	21
Fospor (mg)	46	59
Besi (mg)	-	0,4
Vitamin B1 (mg)	0,12	0,12
Vitamin B2 (mg)	0,06	0,06
Vitamin C1 (mg)	21	17
Abu (gr)	1,0	0,9
Serat (gr)	2,0	-

Buah sukun mengandung karkohidrat, mineral dan vitamin cukup tinggi (Tabel 2). Setiap 100 gr buah sukun mengandung karbohidrat 27,12 gr, kalsium 17 mg, vitamin C 29 mg, kalsium 490 mg dan nilai energi 108 kalori (Tabel 3). Dibanding dengan beras, buah sukun mengandung mineral dan vitamin lebih lengkap tetapi nilai kalorinya rendah, sehingga dapat digunakan untuk makanan diit.

**Tabel 2 :** Kandungan Kimia Buah Sukun per 100 gr bahan

Nutrisi	Mineral	Vitamin	Lemak	Asam Amino
Air 70,67 gr Energi 103 cal Total Lemak 1,07 Karbohidrat 27,12 gr Serat 4,9 gr Ampas 0,93 gr	Kalsium (Ca) 17 mg Besi (Fe) 0,54 mg Magnesium (Mg) 25mg Poyasium (K) 490 mg Seng (Zn) ) 0,12 mg Tembaga (Cu) 0,084 mg Mangan (Mn) 0,06 mg Selenium 0,6 mg	Vit C 25 mg Thiamin 0,11 mg Riboflamin 0,03 mg Niacin 0,9 mg As Pantothenic 0,457 mg Vit B6 0,1 mg Folate 14 mcg Vit B12 mcg Vit a 40 lu Vit A RE 4 mcg RE Vit E 1,12 mg ATE	Asam Lemak Jenuh Unsaturated 0,048 gr Asam Lemak Tak Jenuh Mononsaturated 0,034 gr Asam Lemak Tak Jenuh Polyunsaturatad 0,066 gr	Theonine 0,052 gr Isolucine 0,064 gr Lysine 0,037 gr Methionine 0,01 gr Cystine 0,009 gr Phenylalanine 0,026 gr Tyrosine 0,019 gr Valine 0,047 gr

**Tabel 3 :** Kandungan Vitamin dan Mineral Sukun, Beras, Jagung, Singkong dan Ubi Jalar

Komposisi	Sukun Muda	Sukun Tua	Beras Giling	Jagung Kuning	Singkong	Talas	Terigu	Ubi Merah	Kentang Hitam
Energi (kalori)	46	108	349	317	158	104	375	125	142
Air (gr)	87,1	69,3	13	24	60	73	12	68,5	64
Protein (gr)	2	1,3	6,8	7,9	0,8	1,9	8,9	1,8	0,9
Lemak (gr)	0,7	0,3	0,7	3,4	0,3	0,2	1,3	0,7	0,4
Karbohidrat (gr)	9,2	28,2	78,9	63,6	37,9	23,7	77,3	27,9	33,7
Serat (gr)	2,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Abu (gr)	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-
Kalsium (gr)	59	21	10	9	33	38	16	49	34
Fosfor (gr)	46	59	140	148	40	61	106	0,7	73
Besi (gr)	-	0,4	0,8	2,1	0,7	1	1,2	0,7	0,2
Vitamin B1 (mg)	0,12	0,12	0,12	264	230	6	0	2310	0
Vitamin B2 (mg)	0,06	0,06	0	0,33	0,06	0,13	0,12	0,09	0,02
Vitamin C (mg)	21	17	0	0	0	4	0	20	38

Sumber : Anonim, (1992)

## METODOLOGI

Peralatan yang digunakan untuk pembuatan tepung dan mie sukun adalah mesin *slicer* listrik (pemotong), mesin *disc mill* listrik (pengiling tepung), oven/pera-pera, kompor, wajan, pengaduk/sendok kayu, timbangan, pencetak mie, baskom kecil, panci, sendok nasi, saringan/ayakan, talenan, pisau, sendok penyaring.

Bahan yang digunakan terdiri dari : tepung sukun, tepung terigu, pati sagu, garam, vatsin, telur, minyak goreng, bahan bakar (minyak tanah), kemasan.

Pembuatan tepung sukun ini ada beberapa cara, namun pada prinsipnya adalah sama, secara garis besar adalah dimulai dari pengupasan kulit buah, pencucian dengan air garam, pengirisan/penyawutan, pengeringan, penepungan/pengilingan, dan pengayakan. Kemudian dikemas dalam kantong plastik, dan disimpan atau siap untuk didistribusikan. Pengemasan tepung sukun yang baik dapat tahan hingga 9 bulan.

Pada tingkat ketuaan optimal randemen tepung akan semakin tinggi, karena kadar pati tinggi. Buah yang terlalu muda dan terlewat masak akan menghasilkan tepung dengan randemen rendah. Warna tepung sukun putih kekuningan. Namun, buah yang terlalu muda dan terlewat masak akan menghasilkan tepung yang gelap. Untuk membuat tepung, buah sukun dipilih yang tua tapi masih keras (mengkal) atau 7-10 hari sebelum petik optimal, sehingga diperoleh mutu tepung yang baik dan randemen tinggi.

Berdasarkan kadar karbohidrat yang cukup tinggi (27,12%), buah sukun berpeluang untuk diolah menjadi tepung. Pemanfaatan tepung sukun menjadi

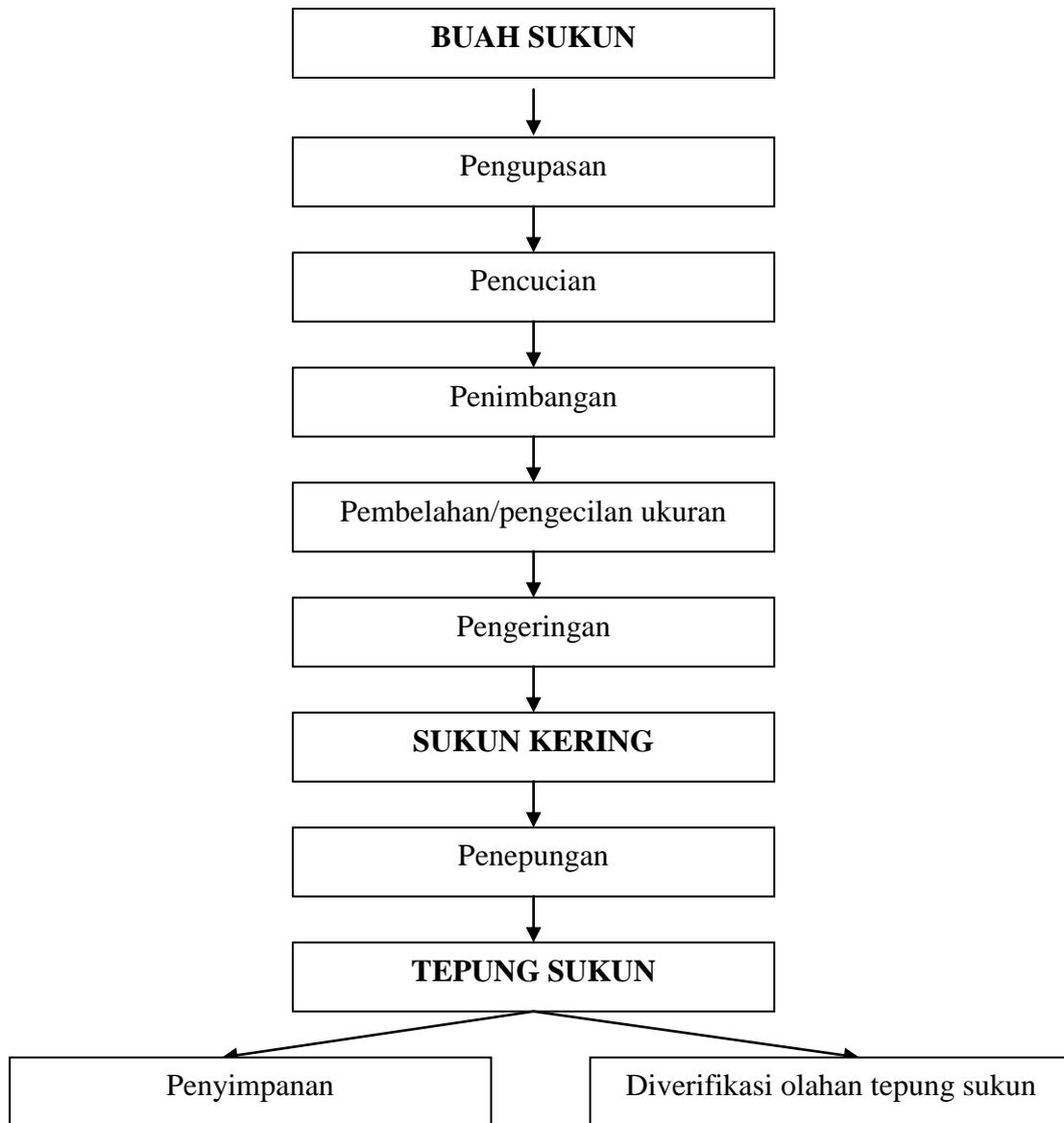
makanan olahan dapat mensubstitusi penggunaan terigu sampai 50 hingga 100% tergantung jenis produknya.

Adapun proses pembuatan tepung sukun dimulai dari buah sukun yang sudah matang dibersihkan kulitnya, daging buah dicuci sampai bersih kemudian dilakukan penimbangan. Buah sukun yang sudah ditimbang dibelah (dipotong) kemudian dilakukan pengecilan ukuran dengan menggunakan mesin *Slicer* (ketebalan 2 mm). Dalam keadaan masih basah, potongan atau irisan buah sukun dikeringkan dengan cara :

- Pengeringan dengan sinar matahari
- Pengeringan dengan menggunakan Oven

Pengeringan yang dikeringkan dengan cara penjemuran dibawah sinar matahari dilakukan dengan rentan waktu 2-3 hari. Setiap 3 jam sekali irisan sukun dibolak balik agar pengeringan merata. Sedangkan pengeringan dengan menggunakan Oven dilakukan dengan mengatur suhu 50-80°C (kurang lebih 30 menit). Selanjutnya sukun yang telah kering dimasukkan kedalam mesin penggiling tepung. Untuk penggilingan sukun yang sudah kering seberat ½ kg membutuhkan waktu lebih kurang 10 menit. Hasilnya diayak agar didapat tepung yang halus seperti tepung beras. Kemudian, tepung yang sudah halus dijemur dibawah sinar matahari 3-5 jam atau tergantung cuaca hingga tepung benar-benar kering. Warna tepung sukun yang sudah jadi adalah putih kecoklatan. Selanjutnya tepung dapat digunakan untuk diolah menjadi berbagai makanan olahan salah satunya adalah olahan mie.

Diagram 1 : Alir pembuatan tepung sukun



Tepung sukun yang sudah jadi diolah menjadi produk mie. Pembuatan mie dimulai dari pencampuran tepung sukun sebanyak 250 gr, pati sagu 125 gr, dan tepung terigu 125 gr, garam 2,5 gr, dan vetsin 2,5 gr serta pemberian 1 butir kuning telur. Setelah semua bahan dicampurkan, bahan diaduk sampai rata kemudian diberi air kunyit demi sedikit hingga terbentuk adonan atau mengumpal. Adonan yang terbentuk dari percampuran dilakukan untuk pembentukan gluten dan distribusi bahan agar homogen. Air berfungsi sebagai media reaksi antara gluten dengan karbohidrat, melarutkan garam dan membentuk sifat kenyal dari gluten. Setelah itu dilakukan pencetakan mie dengan menggunakan alat pengiling mie. Mie yang sudah jadi kemudian direbus dalam air panas selama 1-2 menit. Setelah selesai mie siap direbus atau dibuat mie goreng.

Mie sukun dapat dibuat dari sukun kukus yang telah dihancurkan (pasta sukun) atau dari tepung sukun yang dicampurkan dengan terigu. Pada pembuatan mie perlu komponen gluten yang tinggi, yang terdapat pada terigu, sehingga pada pembuatan mie sukun dicampur dengan terigu. Fungsi terigu adalah membentuk tekstur karena gluten bereaksi dengan karbohidrat. Bahan lain dalam pembuatan mie adalah air, garam, soda kue dan telur.

### **Langkah-langkah Pembuatan Tepung dan Mie Sukun secara Keseluruhan**

#### 1. Pemilihan Bahan Baku ( Sukun )

Didalam pemilihan buah untuk pembuatan tepung sukun dan mie sukun haruslah buah yang sudah matang yakni dengan ditangkai keluarnya getah badan buah, sehingga warna sukun tidak bersih

berwarna hijau alias bercak-bercak hijau, putih kehitaman.



Gambar 1 . Buah Sukun

#### 2. Pengupasan

Pengupasan buah sukun harus menggunakan pisau yang tajam agar mudah mengupas kulit. Adapun dalam pengupasan kulit sukun minimal ketebalan kulit yang dikupas lebih kurang 2 mm atau getah dari buah sudah sedikit.



Gambar 2. Pengupasan

#### 3. Pencucian

Setelah buah dikupas, selanjutnya lakukan pencucian terhadap buah dengan menggunakan air bersih, hal ini dilakukan untuk menghilangkan getah yang masih melengket atau tersisa pada daging buah.



Gambar 3. Pencucian



Gambar 5. Daging diiris menjadi potongan kecil

#### 4. Penimbangan

Selanjutnya lakukan penimbangan dari hasil buah yang akan diolah, ini dilakukan untuk mengetahui hasil yang didapat pada saat sukan masih dalam keadaan utuh, dikupas, dan menjadi tepung sukan atau pati.



Gambar 4. Penimbangan



Gambar 6. Pengecilan Ukuran

#### 6. Pengeringan

Pengeringan daging sukan yang sudah diiris atau dipotong menjadi pipih dapat dilakukan dengan cara langsung dijemur dibawah panas matahari selama 2-3 jam atau menggunakan oven. Hal ini dilakukan agar daging yang pipih tersebut cepat kering dan mudah dalam proses pembuatan tepung sukan.

#### 5. Pengecilan Ukuran

Langkah selanjutnya proses pengecilan ukuran terhadap daging yang akan diolah, didalam hal ini proses pengecilan menggunakan mesin Slicer listrik namun sebelumnya diiris-iris dengan pisau menjadi potongan kecil agar daging bisa masuk kedalam lubang mesin slicer.



Gambar 7. Pengeringan



Gambar 8. Sukun yang sudah kering



Gambar 10. Bahan Mie Sukun

### 7. Penepungan

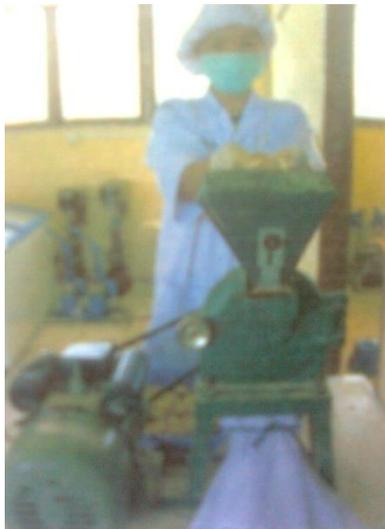
Langkah berikutnya yakni penepungan terhadap daging sukon yang sudah kering, dengan menggunakan mesin Disc Mill listrik. Setelah sukon digiling, kemudian diayak dan diletakkan diatas para-para beralaskan kertas koran yang selanjutnyadikeringkan supaya tepung atau pat menjadi lebih baik atau lebih kering.



Gambar 11. Pengadonan Produk

### 9. Pencetak Mie

Selanjutnya setelah adonan selesai, langkah selanjutnya adonan dicetak seperti mie pada umumnya dengan menggunakan alat pencetak mie. Untuk mengetahui baik tidaknya hasil mie yang dicetak yakni dengan melihat hasil cetakan mie yang sudahn jadi, yaitu mie tidak terputus-putus.



Gambar 9. Proses Penepungan



Gambar 12. Mie Sukun

### 8. Mie Sukun

Persiapkan semua bahan-bahan yang diperlukan dalam produksi mie sukon disatu tempat, ini dilakukan untuk memudahkan proses pengolahan. Kemudian ditimbang bahan-bahan tersebut satu persatu sesuai dengan takaran olahannya.

### 10. Label

Pemberian label pada suatu produk dilakukan untuk mengetahui prodok yang dibuat. Didalam label tercantum beberapa hal diantaranya :

nama produk olahan, kadar gizi yang terkandung, tanggal kedaluarsa (expiry date), kehalalan suatu produk dan yang diproduksi serta yang lainnya.



Gambar 13. Contoh Label

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Buah yang diolah menjadi tepung adalah buah yang tua tapi masih keras (mengkak) atau 7-10 hari sebelum petik optimal atau bisa dilihat dengan cara menoreh tangkai buah sukun, apabila buah sukun banyak mengeluarkan getah berarti buah sukun sudah matang. Tapi jika buah ditoreh sedikit mengeluarkan getah berarti buah masih mudadan tidak layak untuk diolah mejadi tepung.

Berdasarkan karbohidrat yang cukup tinggi (27,12%), buah sukun berpeluang untuk diolah menjadi tepung. Kendala dalam pembuatan tepung sukun ini adalah terjadi perubahan warna menjadi coklat saat diproses menjadi tepung. Proses ini disebabkan terjadi reaksi enzimatis yang disebut dengan "Browning" (pencoklatan) akibat kontak antara bahan dengan udara, sehingga menyebabkan warna bahan menjadi coklat.

Proses browning ini dapat dicegah dengan dua cara :

- a. Mencegah kontak antara bahan dengan udara, misalnya dengan cara perendaman.
- b. Menonaktifkan enzim pengatalisis proses browning, misalnya dengan

menaturasi enzim penyebab browning dengan beberapa cara, seperti : perubahan suhu, perubahan PH, pemberian garam.

Dalam proses pembuatan tepung sukun ini kami malakukan perendaman. Selama proses pengupasan, sukun yang telah dikupas dibiarkan terendam dalam air garam.

Tepung yang dihasilkan berwarna putih kecoklatan dan berbau khas sukun. Dalam proses pengolahan kie kami menggunakan tepung dari hasil pengeringan oven. Hal ini dikarenakan :  
 1) Untuk menghindari terbentuknya warna coklat pada tepung yang dihasilkan karena semakin sering terjadi kontak langsung antara bahan pangan dengan udara maka proses pencoklatan akan cepat terjadi, sehingga kami mengusahakan seminim mungkin terjadi kontak langsung dengan udara tersebut.  
 2) Pengeringan yang dilakukan dengan cara penjemuran membutuhkan waktu beberapa hari dan pada saat penjemuran terkendala oleh keadaan cuaca yang tidak memungkinkan.

Untuk menguji kadar pati pada tepung sukun yang telah kami lakukan ternyata kadar pati pada tepung sukun yang kami buat adalah 33,16%, sedangkan untuk pengujian kadar air pada tepung sukun adalah 2,185%.

Dalam pembuatan mie kami lakukan beberapa kali pembuatan mie dengan berbagai perbandingan dimana bahan utama dari tepung sukun adalah 50%. Perlakuan pertama perbandingan tepung sukun 50%. Tepung tapioka 25%, tepung terigu 25% dan pengadonan dengan air dingin menghasilkan mie yang kurang elastis serta bentuk mie yang mudah patah. Perlakuan kedua perbandingan tepung sukun 50%, tepung tapioka 15%, tepung terigu 35% dan

pengadonan dengan air dingin menghasilkan mie yang masih kurang elastis tapi teksturnya sudah mulai bagus dan sedikit patah-patah. Perlakuan terakhir kami lakukan adalah dengan mencoba menggantikan tepung tapioka dengan pati pati sagu karena pati sagu banyak mengandung gluten dan juga pati sagu banyak terdapat didaerah kami. Perbandingan yang kami lakukan pada pati sagu adalah 50% tepung sukun, 25% pati sagu, 25% tepung terigu, dan pengadonan dengan air dingin menghasilkan mie dengan tekstur yang cukup halus dan mulai elastis hal ini ditandai dengan mie yang dicetak tidak putus-putus lagi walaupun belum 100% tingkat kekenyalannya.

Mie yang dihasilkan dari tepung sukun mempunyai rasa khas buah sukun. Dari hasil praktek yang kami lakukan pencampuran antara tepung sukun sebanyak 50%, pati sagu 25%, tepung terigu 25% dan pengadonan dengan air dingin menghasilkan mie dengan tekstur yang lebih halus dan cukup kenyal.

Air berfungsi sebagai media reaksi antara gluten dengan karbohidrat, melarutkan garam dan membentuk sifat kenyal dari gluten. Setelah itu dilakukan pencetakan mie dengan menggunakan alat penggiling mie. Mie yang sudah jadi kemudian direbus dalam air panas selama 1-2 menit. Setelah selesai mie siap direbus atau dibuat mie goreng.

Garam yang digunakan adalah garam dapur atau NaCl. Fungsi garam antara lain untuk memberi rasa, memperkuat tekstur mie, membantu antara gluten dengan karbohidrat sehingga meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas mie dan mengikat air.

Telur berfungsi untuk mempercepat penyerapan air pada terigu, mengembangkan adonan dan mencegah

penyerapan minyak sewaktu digoreng. Bila menggunakan bahan pengembang seperti soda kue, maka berfungsi untuk mempercepat pengembangan adonan, memberi kemampuan dalam memperbesar adonan serat, mencegah penyerapan minyak dalam penggorengan mie.

Fungsi terigu adalah membentuk struktur karena gluten bereaksi dengan karbohidrat. Bahan lain dalam pembuatan mie adalah air, garam, soda kue dan telur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat penulis simpulkan dalam pembuatan mie sukun adalah sebagai berikut :

1. Buah sukun merupakan karbohidrat yang cukup tinggi (27,12%) dan dapat diolah menjadi produk setengah jadi yaitu tepung sukun.
2. Proses pembuatan mie dengan menggunakan tepung sukun hampir sama olahannya dengan produk mie pada umumnya (tepung terigu).
3. Mie sukun merupakan salah satu makanan alternative produk mie yang dapat dipasarkan.
4. Dalam usaha produk mie sukun cukup menjanjikan membantu perekonomian keluarga, rumah tangga dan atau masyarakat untuk skala industri.

### Saran

Dalam pembuatan tepung, hendaknya dalam proses pengeringan sukun yang sudah diiris menggunakan oven harus memiliki suhu yang dapat diatur secara otomatis. Hal ini dilakukan untuk menghindari kegosongan sebagian daripada sukun yang akan dikeringkan sebelum diolah menjadi tepung.

Menghimbau kepada masyarakat agar gemar menanam pohon sukun, karena buah sukun merupakan bahan karbohidrat yang nilainya cukup tinggi dan membantu menghindari krisis pangan apabila beras dalam krisis kekurangan didaerah kita.

#### **DAFTAR ISI**

- Anonim. 1992. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Bhatara Karya. Jakarta.
- Heyne, K. 1987. Tumbuhan Berguna Indonesia II. Litbang Kehutanan, Depertanian Pertanian. Jakarta. 670 hal.
- Widawati, S dan D.S. Damardati. 2001. Menggali Sumber Daya Pangan Lokal dalam Rangka Ketahanan Pangan. Majalah PANGAN No 36/X/Jam/2001. BOLOG. Jakarta.
- Widowati, S.N. Richana, Suarni, P.Raharto, IGP. Sarasutha. 2001. Studi Potensi dan Peningkatan Dayaguna Sumber Pangan Lokal Untuk Penganekaragaman Pangan di Sulawesi Selatan. Lap. Hasil Penelitian. Puslitbangtan. Bogor.