

PEMBUATAN PANCAKE MUSA DARI LIMBAH KULIT PISANG

Oleh : Vara Safira Maulida

Pembimbing : Desintya indah ainursyah S,pd.M,pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Pisang adalah kelompok tanaman herba yang berbuah dan diketahui berasal dari kawasan tropis. Tidak hanya buah pisang yang mempunyai berbagai khasiat untuk kesehatan manusia, tetapi bagian-bagian lain seperti kulit pisang dari tanaman ini juga bisa dimanfaatkan. Tujuan penelitian ini adalah menguji coba apakah kulit pisang mampu menjadi makanan yang lezat juga menarik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Setelah melakukan eksperimen, yang didapat dalam penelitian adalah bahwa kulit pisang dapat menjadi makanan yang lezat akan tetapi belum bisa menjadi makanan yang menarik

kata kunci : kulit pisang, pisang, dan pancake.

Pendahuluan

Pisang merupakan salah satu buah yang sangat penting untuk kesehatan. Kita bahkan diharuskan untuk memakan pisang setiap hari.

Agar kita tidak bosan memakan pisang, kita juga bisa mengolah pisang menjadi kreasi yang menarik. Bukan hanya pisang nya saja yang dapat diolah, kulit nya pun dapat diolah.

Namun, kebanyakan orang tidak tahu cara mengolah kulit pisang agar bermanfaat dan tidak mencemar lingkungan. Bukan hanya bisa dimakan kulit pisang juga dapat dijadikan pupuk. Sejauh ini hanya ada beberapa orang yang bisa mengolah kulit pisang.

Selain disantap langsung, kamu bisa memperoleh manfaat kulit pisang dengan memasaknya, baik itu direbus ataupun digoreng. kamu juga bisa menambahkannya dengan buah lain sebagai bahan minuman jus. pakailah kulit pisang yang matang karena rasanya lebih manis daripada yang tidak matang. sebelum itu, pastikan pula kamu sudah membersihkannya untuk menyingkirkan bahan kimia seperti pestisida yang masih menempel.(28/01/2021, 20:00 WIB ditinjau oleh dr. Irma Lidia)

Tahukah kamu, kandungan yang ada pada kulit pisang mampu membuat tubuh menjadi sehat, berikut beberapa manfaat kulit pisang untuk kesehatan

adalah merawat kulit wajah, menjaga kesehatan rambut, menyehatkan dan memutihkan gigi, mengatasi kulit gatal, meredakan sakit kepala, dan mencegah kanker.

Sesuai dengan judul, kulit pisang dalam miniriset kali ini akan dijadikan sebagai pancake. Sebenarnya pancake itu apa sih? Pancake adalah kue dadar yg memiliki bahan dasar terigu, susu, telur, dan gula. Tahukah kamu siapa penemu pancake? Pancake ditemukan dari mayat otzi iceman pada tahun 1991 di pegunungan Alpen Italia.

Rumusan masalahnya, bagaimana cara agar kulit pisang dapat menjadi makanan yang lezat dan menarik?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kulit pisang mampu menjadi sebuah makanan yang lezat juga menarik.

Pembahasan

Tahukah kamu, kulit pisang mengandung banyak antioksidan, seperti fenolik, flavonoid, tanin, karotenoid dan polifenol. Kulit pisang juga diketahui mengandung senyawa yang bersifat antiinflamasi dan antimikroba yang efektif mampu melawan bakteri, jamur, dan ragi.

Kandungan nutrisi kulit pisang umumnya tidak jauh berbeda dengan buahnya. Berikut adalah kandungan nutrisi yang terdapat pada kulit pisang diantara

lain adalah serat, vitamin termasuk vitamin B6 dan vitamin B12, mineral berupa magnesium dan kalium, lemak tak jenuh, dan asam amino esensial.

Dari hasil percobaan, kulit pisang mampu menjadi makanan yang lezat dengan cara seperti berikut ini.

Pertama siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk membuat pancake dengan bahan campuran kulit pisang

Bahan bahannya diantara lain adalah

- 5 Kulit pisang
- 10sdm Tepung terigu
- 2 Telur
- ½ sdt Baking soda
- 1 sdt Garam
- 5 sdm Gula
- Panili secukupnya
- Air secukupnya

Alat yang diperlukan adalah

- Blender
- Wadah
- Pisau
- Talenan
- Teflon
- Piring
- Alat pengaduk
- Saringan

Pembuatan pancake bisa dapat dilakukan dengan cara seperti berikut.

Pertama cuci kulit pisang sampai bersih, lalu rendam dengan air campuran antara

garam dan baking soda. Rendam selama kurang lebih 15 menit, setelah itu cuci dengan air mengalir sampai bersih.



Dengan direndam air garam dan baking soda dapat diyakini bahwa kulit pisang bersih dari kuman, setelah bersih iris kecil-kecil kulit pisang. Setelah itu blender bersama telur, panili dan gula. Blender sampai halus, lalu saring.



setelah itu masukkan tepung terigu secara sedikit demi sedikit. Aduk hingga merata. Goreng

di teflon tanpa minyak, sebelum itu panaskan teflon terlebih dahulu. Tiriskan di piring dan lakukan berulang ulang.

Berikut adalah foto pancake Musa yang sudah jadi



Simpulan

Simpulan yang didapat adalah kulit pisang mampu menjadi makanan yang lezat. Rasa pancake manis, tekstur pancake lembut dan aromanya wangi, akan tetapi kekurangan dari pancake ini adalah warnanya. Warna pancake kurang menarik, pancake berwarna coklat kehitaman. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mampu membuat kulit pisang menjadi makanan yang lezat akan tetapi belum bisa menjadi makanan yang menarik.

Daftar Pustaka

<https://www.alodokter.com/jangan-sia-siakan-7-manfaat-kulit-pisang-bagi-kesehatan-ini>

22 November 2020 dipratinjau dr. Meva Nareza.

<https://jovee.id/manfaat-kulit-pisang-ternyata-bisa-dimakan-juga-lho/>

28/01/2021, 20:00 WIB ditinjau oleh dr. Irma Lidia

<https://rimbakita.com/pisang/>

<https://youtu.be/KdEtDIDvBeo>