

## ESKRIM DARI BROKOLI MENGANDUNG VITAMIN C BAGI KESEHATAN

Oleh : Adzika Arya Salsabil  
Pembimbing : Endang Rohmatun, S.Pd

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### Abstrak

*Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Brokoli adalah tanaman yang mengandung banyak manfaat baik bagi kesehatan tubuh. Jadi sangat di sayangkan jika manfaat ini di sia-siakan begitu saja. Oleh karena itu peneliti melakukan cara pembuatan eskrim dari brokoli untuk kesehatan tubuh, sehingga membuat eskrim memiliki kandungan yang baik bagi kesehatan dan di sukai banyak orang. Serta inovatif dan lebih nikmat saat dikonsumsi.*

**Kata Kunci:** *Brokoli, Es krim, Vitamin C*

### A. Latar Belakang

Brokoli (*Brassica oleracea var. italica* L. Kelompok *Italica*) adalah tanaman sayuran yang termasuk dalam suku kubis-kubisan. Brokoli berasal dari daerah Laut Tengah dan sudah sejak masa Yunani kuno di Budi dayakan. Sayuran ini masuk ke Indonesia sekitar 1970-an dan kini cukup populer sebagai bahan pangan. Brokoli paling mirip dengan kembang kol, namun brokoli berwarna hijau, sedangkan kembang kol putih. Brokoli merupakan tanaman yang hidup pada cuaca dingin. Tidak hanya sebagai sayuran, brokoli juga memiliki beberapa manfaat kesehatan karena brokoli mengandung vitamin C dan

serat makanan dalam jumlah yang cukup banyak.

Eskrim merupakan makanan beku yang dibuat dari produk susu seperti krim dan sejenisnya. Eskrim adalah jenis makanan semua padat yang dibuat dengan cara pembekuan tepung eskrim atau dari campuran susu, lemak hewani maupun nabati. Eskrim juga merupakan produk yang kaya kalsium dan protein karena bahan bakunya adalah susu. Kalsium dan protein adalah zat gizi yang dibutuhkan semua usia, oleh karena itu eskrim dapat di konsumsi semua usia.

Kelemahan pada proses pembuatan eskrim yang sering timbul adalah kecepatan meleleh yang relatif cepat. Oleh

karena itu perlu adanya usaha untuk mencapai kondisi kecepatan leleh yang sesuai dengan kualitas eskrim, yaitu dengan menambahkan stabilizer. Fungsinya sebagai pengemulsi yaitu pengikat globula yang berasal dari molekul lemah, air dan udara. Dengan ini dapat mencegah terjadinya kristal es yang lebih besar. Memberikan tekstur yang lembut dan mempertahankan pelelehan eskrim pada saat dihidangkan. Namun, pada penelitian kali ini kami tidak menggunakan stabilizer. Karena dalam penelitian kali ini dalam pembuatan eskrim dilakukan dengan bahan-bahan yang sederhana dan mudah di dapatkan

### **B. Rumusan Masalah**

1. Apa manfaat brokoli bagi kesehatan tubuh?
2. Bagaimana cara membuat eskrim dari brokoli?

### **C. Tujuan Masalah**

1. Untuk mengetahui manfaat yang terkandung dalam brokoli.
2. Agar mengetahui cara pembuatan eskrim dari brokoli.

### **D. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan kali ini adalah dengan cara kuantitatif, yaitu melakukan percobaan atau bereksperimen bagaimana cara membuat eskrim dari brokoli yang mengandung Vitamin C. Metode ini diperoleh dengan cara pengumpulan data dari internet.

Adapun cara pembuatan eskrim brokoli sebagai berikut:

#### **Bahan**

- 500 ml susu cair
- 5 sdm gula pasir
- 2 butir kuning telur
- 2 sdm tepung maizena
- ½ sdt vanili ekstrak
- 100 gram brokoli rebus, blender beri sedikit air matang
- 2 sdm susu bubuk
- 2 sachet kental manis putih

#### **Alat**

- panci
- sendok pengduk
- wadah
- mixer
- blender

Adapun langkah-langkah pembuatannya sebagai berikut:

### **Langkah Pertama**

Kocok kuning telur, beri sedikit susu cair, aduk rata. Panaskan susu cair, larutan telur, gula dan ekstrak vanili, masak hingga mendidih. Tambahkan larutan maizena, aduk rata, matikan api kompor.



Gambar 1.1(membuat adonan Es krim)

### **Langkah Kedua**

Tuang hasil blenderan brokoli kedalam adonan eskrim, aduk rata. Simpan adonan eskrim dalam wadah tertutup rapat, bekukan di Freezer.



Gambar 2.1 (menaruh adonan Es krim di Freezer)

### **Langkah Ketiga**

Setelah membeku, keruk dan keluarkan adonan eskrim dari Freezer. Tambahkan susu bubuk dan susu kental manis, lalu mixer hingga halus. Lalu bekukan lagi, setelah membeku keluarkan dan siap untuk di nikmati. (boleh diberi tambahan topping).



Gambar 3.1(menambahkan bahan kedalam adonan Es krim)

Gambar 4.2 (Es krim Brokoli sudah siap di jadikan)

## **E. Kajian Pustaka**

Eskrim adalah produk dari susu, dipadukan dengan komposisi bahan-bahan pembentukan eskrim yang bisa disebut

campuran bahan eskrim (Ice Cream Mix) seperti krim, skim, penstabil, pengemulsi, pemanis dan penambahan cita rasa, sehingga dihasilkan produk eskrim yang lembut, beraroma dan memiliki citarasa yang unik. Pada produk pangan yang dibekukan, alginat bersifat larut dalam air dingin dan dapat menyerap air sehingga membentuk kekentalan dan membuat tekstur yang halus.

Brokoli adalah salah satu tanaman yang mengandung sulforaphane. Sulforaphane merupakan suatu senyawa antioksidan dan untuk mencegah penyakit kanker. Kandungan sulforaphane dari brokoli merupakan salah satu indikator kualitas sayuran. Brokoli sering disebut sebagai "sayuran super" Karen memiliki kandungan nutrisi atau gizi yang tinggi yaitu mengandung folat, Vitamin C, Vitamin K, zat besi dan tinggi potasium (kalium), serta mengandung senyawa antioksidan seperti sulforaphane.

Vitamin C adalah salah satu jenis Vitamin yang larut dalam air dan memiliki peran penting dalam menangkal berbagai penyakit. Vitamin ini juga dikenal dengan nama kimia dari bentuk utamanya yaitu asam askorbat. Vitamin C termasuk golongan Vitamin antioksidan yang mampu menangkal berbagai radikal bebas ekstraselular. Beberapa karakteristiknya antara lain sangat mudah teroksidasi oleh panas, cahaya dan logam.

## F. Pembahasan

Es krim adalah produk pangan beku yang dibuat melalui kombinasi proses pembekuan dan agitasi pada bahan-bahan yang terdiri dari susu dan produk susu, pemanis, penstabil, pengemulsi, serta penambah citarasa (flavor). Es krim biasa dikonsumsi sebagai makanan selingan (dessert) dan dikelompokkan dalam makanan camilan (snack). Prinsip pembuatan es krim adalah membentuk rongga udara pada campuran bahan es krim sehingga diperoleh pengembangan volume yang membuat es krim menjadi lebih ringan, tidak terlalu padat, dan mempunyai tekstur yang lembut.

Tanaman Brokoli (*brassica oleracea*) adalah tanaman sayuran yang termasuk dalam suku kubis-kubisan atau *brassicaceae*. Kandungan dari brokoli yaitu Vitamin C, serat makan dan glukorafanin merupakan suatu bentuk alami dari senyawa anti kanker (Sulforaphane). Manfaat brokoli cukup banyak diantaranya seperti kesehatan mata, saraf dan mengurangi tekanan darah, kandungan kalsium dan Vitamin K yang tinggi membuat brokoli baik untuk kesehatan tulang.

Cara pembuatan es krim dari brokoli sebagaimana yang sudah tertera di dalam metode penelitian.

## G. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang dan pembahasan yang telah tertera. Peneliti menyimpulkan bahwa.

1. Manfaat brokoli bagi kesehatan adalah sebagai pencegah pemyakit kamker bagi manusia juga mengandung folat, VitaminC dan zat besi yang tinggi bagi kesehatan.
2. Cara pembuatan eskrim dari brokoli, sebagaimana yang telah tertera di pembahasan dengan cara yang sistematis dan berurutan dapat dihasilkan eskrim brokoli yang baik bagi kesehatan. Serta menarik untuk di konsumsi karena dengan cara yang inovatif.

## H. Daftar Pustaka

Asy'ari, Adim Ilham. *PENGARUH JENIS MULSA ORGANIK LEMBARAN TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PRODUKSI TANAMAN BROKOLI (Brassica oleraceavar. Italica)*. Diss. University of Muhammadiyah Malang, 2019..

Mulyani, Dian Rakhmawati, Eko Nurcahya Dewi, and Retno Ayu Kurniasih. "Karakteristik es krim dengan penambahan alginat sebagai penstabil." *Jurnal Pengolahan dan Bioteknologi Hasil Perikanan* 6.3 (2018): 36-42

Widiwurjani, Widiwurjani, Guniarti Guniarti, and Putri Andansari. "Status Kandungan Sulforaphane Microgreens Tanaman Brokoli (*Brassica oleracea L.*) Pada Berbagai Media Tanam Dengan Pemberian Air Kelapa Sebagai Nutrisi."

Jurnal Ilmiah Hijau Cendekia 4.1 (2019):  
34-38.

Wikipedia adalah proyek ensiklopedia daring multibahasa yang bebas dan terbuka, yang dijalankan oleh Yayasan Wikimedia, organisasi nirlaba yang berbasis di Florida, Amerika Serikat. Nama Wikipedia berasal dari gabungan kata wiki dan ensiklopedia. Wikipedia  
[https://id.m.wikipedia.org/wiki/Vitamin\\_C](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Vitamin_C)