

INOVASI ICE CREAM JAMUR SEBAGAI CAMILAN SEHAT BAGI REMAJA

Oleh : Felisia Azzah Fauziah
Pembimbing : Desintya Indah Ayu A.S, S.Pd, M.Pd.I

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Ice cream merupakan camilan yang digemari banyak orang termasuk kalangan remaja di Indonesia. Ice cream terbuat dari produk olahan susu yang dibuat dengan cara membekukan dan mencampur bahan baku secara bersama-sama. Jamur banyak manfaat bagi tubuh, salah satunya meningkatkan imunitas dan daya tahan tubuh. Ice cream dari jamur ini mempunyai banyak manfaat dan kandungan. Cara membuatnya pun mudah dan praktis. Bahannya mudah ditemukan dan ice cream jamur ini layak dan aman untuk dikonsumsi khususnya para remaja di Indonesia.

kata kunci : Ice cream, jamur

Latar Belakang

Ice cream merupakan camilan yang biasanya digunakan untuk makanan penutup. Ice cream mempunyai tekstur lembut dengan volume ringan. Ice cream merupakan camilan yang digemari banyak orang termasuk kalangan remaja di Indonesia. Ice cream terbuat dari produk olahan susu yang dibuat dengan cara membekukan dan mencampur bahan baku secara bersama-sama. Bahan yang digunakan adalah kombinasi susu dengan bahan seperti gula dan madu, atau tanpa bahan perasa, pewarna, dan stabilizer dengan pencampuran bahan yang tepat dan pengolahan yang benar maka dapat dihasilkan ice cream dengan kualitas terbaik (Susilorini dan Sawitri, 2007).

Jamur mempunyai peranan penting dengan ekosistem. Jamur merupakan

decomposer (pengurai) dan menjadi penyeimbang keanekaragaman jenis hutan. Jamur mampu menguraikan bahan organik seperti selulosa, hemiselulosa, lignin, protein, dan senyawa pati dengan bantuan enzim. Jamur menguraikan bahan organik menjadi senyawa yang diserap dan digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan (Hasanuddin, 2014). Jamur banyak manfaat bagi tubuh, salah satunya meningkatkan imunitas dan daya tahan tubuh.

Pada zaman sekarang ini banyak makanan yang tidak sehat bagi tubuh salah satunya makanan yang mengandung pengawet. Makanan yang mengandung pengawet tidak selamanya aman untuk tubuh, dapat juga membahayakan untuk tubuh. Kebanyakan mengonsumsi makanan yang mengandung pengawet

dapat berakibat kerusakan fungsi hati dan ginjal. Selain mengandung pengawet yang tidak aman tubuh, zaman sekarang juga banyak makanan yang di jual di pinggir jalan, jajanan yang sudah terkontaminasi dengan debu jalan dapat menyebabkan infeksi pencernaan pada kuman. Pada penelitian ini saya akan meneliti cara membuat camilan yang sehat bagi remaja, yaitu ice cream yang terbuat dari jamur, dan juga manfaat dan kandungannya.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara membuat ice cream dari jamur?
2. Apa saja kandungan dan manfaat dari ice cream jamur?
3. Apakah ice cream jamur layak diproduksi sebagai camilan yang sehat bagi remaja?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana cara membuat ice cream dari jamur.
2. Menganalisa isi kandungan dan manfaat dari ice cream jamur.
3. Menganalisis apakah produk ice cream jamur layak diproduksi dan dikonsumsi oleh masyarakat khususnya para remaja.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan hasil penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka dilakukan dengan mencari referensi dari buku, ensiklopedia, artikel penelitian dan situs website yang dipercaya.

Pembahasan

Jamur dalam istilah latin dikenal dengan nama fungi. Jamur merupakan tumbuhan yang tidak mempunyai klorofil sehingga bersifat heterotrof. Jamur merupakan konsumen yang hanya mengandalkan nutrisi yang hidup di mikroorganisme tumbuhan lain. Ciri ciri jamur antara lain, Sel nya memiliki membran inti, bersifat simbiosis mutualisme, berbagai macam bentuk tubuh buah, dinding sel tersusun atas zat kitin dan selulosa. Jamur tergolong rendah kalori, rendah garam, bebas kolesterol dan bebas lemak. Selain itu jamur juga mengandung antioksidan, protein, mineral, vitamin dan serat. Langkah Langkah untuk membuat ice cream dari jamur sangatlah mudah yaitu yang pertama cuci 250 gram jamur, kemudian potong jamur ukuran kecil-kecil agar mudah di blender.



Kemudian rebus jamur tiram selama 20 menit



tiriskan jamur tersebut hingga dingin. Kemudian blender jamur tersebut hingga halus. Peras jamur yang sudah di blender tersebut hingga kadar air di jamur berkurang. Siapkan wadah lalu masukkan susu segar, kental manis, kuning telur dan gula campur semuanya menggunakan mixer lalu tambahkan juga santan dan garam ke dalam wadah yang berisi adonan tersebut.



Setelah semuanya tercampur rata, masukkan adonan tersebut ke dalam blender yang berisi jamur tiram, blender adonan yang sudah dicampurkan tadi selama kurang lebih 10 menit dan juga tambahkan maizena sedikit demi sedikit.



Selanjutnya, tuang adonan yang sudah diblender tadi ke dalam panci. Kemudian panaskan adonan tadi menggunakan api kecil dan aduk-aduk hingga adonan menjadi lebih kental dan mendidih.



Matikan api, lalu angkat adonan tersebut dan diamkan sebentar hingga dingin. masukkan vanili ke dalam adonan tersebut dan aduk kembali hingga merata. Setelah adonan benar-benar dingin, masukkan adonan tersebut kedalam wadah.



Kemudian masukkan wadah yang berisi adonan tersebut ke dalam freezer. Setiap 1-2 jam harus mengaduk atau mixer ulang agar adonan ice cream tersebut lebih halus dan setelah itu masukkan Kembali kedalam freezer. Ulangi mixer ice cream tersebut hingga beberapa kali sampai benar benar halus lalu masukkan Kembali ke dalam freezer hingga membeku. Ice cream jamur siap untuk disajikan. Ice cream jamur ini mengandung banyak manfaat untuk Kesehatan tubuh antara lain pemanfaatan

jamur tiram sebagai penambah zat gizi, menambah sistem kekebalan tubuh, menghambat pertumbuhan sel kanker, dan sehat bagi jantung. Jadi apakah ice cream jamur ini layak dikonsumsi? Iya, ice cream jamur ini layak dikonsumsi masyarakat terutama para remaja karena mempunyai kandungan yang sehat bagi tubuh dan banyak sekali manfaatnya.

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan baru kepada kita bahwa ice cream dari jamur ini mempunyai banyak manfaat dan kandungan. Cara membuatnya pun mudah dan praktis. Bahannya mudah ditemukan dan ice cream jamur ini layak dan aman untuk dikonsumsi khususnya para remaja di Indonesia.

Daftar Pustaka

Faozan tri Nugroho, 2021. Ciri-ciri jamur dan jenis-jenisnya yang perlu diketahui. Diakses tanggal 27 febuari 2022 dari <https://www.bola.com/ragam/read/4723467/ciri-ciri-jamur-dan-jenis-jenisnya-yang-perlu-diketahui>.

Adelya putri, 2021. Kandungan nutrisi dan manfaat jamur untuk mencegah penyakit. Diakses tanggal 27 febuari 2022

dari

<http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1288-kandungan-nutrisi-dan-manfaat-jamur-untuk-mencegah-penyakit>.

Id, 2016. Cara membuat ice cream jamur tiram yang enak dan menyehatkan .
dari <http://www.rumahmesin.com/cara-membuat-es-krim-jamur-tiram>.

Iffah umayyah, 2011. “ice cream mus” (ice cream jamur tiram).

Dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang.