

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia memiliki keberagaman Budaya. Salah satunya adalah makanan tradisionalnya. Makanan tradisional adalah makanan yang dikonsumsi oleh suatu suku bangsa atau daerah tertentu dan diolah menurut resep yang diturunkan dari generasi ke generasi. Bahan – bahannya bersumber dari daerah sekitarnya, sehingga bisa memenuhi selera masyarakat disekitarnya (Hadisantosa, 1933 dalam Adiasih, 2015) Kuliner Indonesia memiliki ciri khas dalam penggunaan rempah – rempah khas Indonesia seperti, cengkeh, kayu manis, jinten, kunyit dan pala di dalam berbagai hidangannya. Hal inilah yang membuat kuliner Indonesia sangat unik dan berbeda dari Negara – Negara lain.

Kuliner Indonesia sangat beragam, bergantung kepada letak geografis wilayah itu sendiri. Letak geografis adalah posisi keberadaan suatu wilayah berdasarkan letak dan bentuknya di muka bumi (Meity Mudikawaty, 2018). Seperti pengolahan biota laut untuk wilayah yang dikelilingi oleh laut seperti Bali, pengolahan hasil pertanian untuk wilayah yang berada di dataran tinggi seperti Bandung, dan masih banyak lagi. Selain itu, kuliner Indonesia juga banyak dipengaruhi oleh negara lain di Timur Tengah, bangsa Tionghoa bahkan Belanda yang sempat menjajah Indonesia di Zaman dahulu, sehingga banyak percampuran bahan makanan dan metode memasak dari negara tersebut.

Walaupun berbagai masakan tradisional Indonesia sudah banyak dikenal oleh masyarakat lokal dan mancanegara, tetapi masih banyak juga kuliner Indonesia yang masih belum terjamah dan belum banyak dikenal seperti kuliner khas Kabupaten Luwu Timur, Sulawesi Selatan yang akan menjadi bahasan utama di penulisan Tugas Akhir ini.

Kabupaten Luwu Timur adalah Kabupaten yang letaknya paling Timur di Provinsi Sulawesi Selatan, berbatasan dengan Provinsi Sulawesi Tengah di bagian Utara, Provinsi Sulawesi Tenggara dan Teluk Bone di bagian Selatan serta Kabupaten Luwu Utara di bagian Barat.

Selain terkenal dengan adanya danau terdalam se – Asia Tenggara yaitu Danau Matano sedalam 590 m, Kabupaten Luwu Timur juga terkenal dengan adanya tambang nikel terbesar di Indonesia dimana semua orang datang dari berbagai tempat di Indonesia bahkan dari mancanegara baik bekerja sebagai karyawan, kontaktor, konsultan dan lain sebagainya.

Kuliner khas Kabupaten Luwu Timur sangat dipengaruhi oleh letak geografis yang memiliki dataran tinggi, dikelilingi perairan seperti danau, sungai hingga laut sehingga banyak masakan yang dibuat dengan mengandalkan hasil dari daerah tersebut seperti ikan dan juga sagu.

Di Kabupaten Luwu Timur ini pula, berbagai spesies flora dan fauna dapat dengan mudah ditemukan, seperti buah Dengen, buah Pongilu, ikan Opudi, ikan Butini, Anoa, dan masih banyak lagi. Dibalik kekayaan alam yang berlimpah, terdapat beragam sajian kuliner khas Kabupaten Luwu Timur yang menarik untuk ditelaah lebih dalam.

Salah satu contohnya adalah Pacco' dan Kapurung udang. Pacco' merupakan salah satu makanan khas Kabupaten Luwu Timur yang berbahan dasar ikan. Ikan tersebut kemudian akan dibersihkan dan diberikan perasa jeruk limau dan juga ulekan cabai untuk membuat ikan tersebut matang. Sedangkan, Kapurung merupakan sajian lainnya yang berbahan dasar sagu. Sagu tersebut dicampur air dan dipanaskan lalu dimakan dengan kuah kuning udang. Selain Pacco' dan Kapurung udang, masih banyak sajian khas Kabupaten Luwu Timur lainnya yang unik.

Di Pulau Jawa, sangat jarang bahkan hampir tidak ada ditemui hidangan khas Kabupaten Luwu Timur. Padahal, banyak anak – anak dari Kabupaten Luwu timur yang bersekolah ke luar kota untuk menuntut ilmu sehingga di setiap kota dipastikan banyak anak asal Kabupaten Luwu timur atau pernah tinggal di Kabupaten Luwu Timur

Pada kesempatan ini, penulis akan mempresentasikan 9 *course* sajian kuliner dari Kabupaten Luwu Timur, Sulawesi Selatan dengan menggunakan gaya penyajian *rijsttafel* yang terdiri dari makanan pembuka, sumber karbohidrat (beras putih dan sagu), sumber protein (ikan, udang, ayam) dan makanan penutup

Penulis mengangkat judul “Sajian Kuliner Kabupaten Luwu Timur, Sulawesi Selatan” dengan harapan agar makanan khas Kabupaten Luwu Timur dapat lebih dikenal di masyarakat luas serta dapat menyaingi Kuliner Indonesia lain yang sudah lebih terkenal

## **1.2 Tujuan Penulisan**

Penulis membagi tujuan dari kegiatan presentasi makanan menjadi dua, yaitu:

### **1.2.1 Tujuan Formal**

1. Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Politeknik Pariwisata NHI Bandung
2. Untuk mengimplementasikan ilmu berupa *knowledge* dan *skill* yang didapatkan oleh penulis selama belajar di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

### **1.2.2 Tujuan Operasional**

1. Membantu meningkatkan popularitas makanan khas Kabupaten Luwu Timur agar memiliki nilai jual.
2. Untuk melatih penulis menyajikan beberapa hidangan dengan gaya *rijsttafel*
3. Sebagai referensi menu bagi para pengusaha di bidang kuliner yang ingin membuka bisnis mengenai kuliner Kabupaten Luwu Timur

### 1.3 Usulan Produk

Di bagian ini, penulis akan mendeskripsikan mengenai usulan masakan Kabupaten Luwu Timur yang penulis tentukan dalam tugas akhir ini. Berikut ini adalah berbagai macam kuliner Kabupaten Luwu Timur yang akan ditampilkan oleh penulis pada presentasi makanan bergaya *rijsttafel*. Berbagai sajian tersebut penulis dapatkan dari berbagai referensi yang autentik dari wilayah Kabupaten Luwu Timur di Sulawesi Selatan. Berikut ini adalah susunan menu yang akan dipresentasikan oleh penulis.

**TABEL 1. 1 MATRIKS MENU**

<b>NO</b>	<b>MENU</b>	<b>BAHAN</b>	<b>RASA</b>	<b>WARNA</b>	<b>TEKSTUR</b>	<b>METODE</b>
1	Pacco'	Ikan mairo, cabai rawit, jeruk nipis	Pedas, asam	Merah, putih	Lembut, kenyal	Tanpa proses masak
2	Kapurung udang	Udang, sagu, sayur – sayuran	Gurih, asam	Merah, putih, hijau	Lembut, berkuah	Rebus
3	Peong	Beras putih	Asin, gurih	Putih, hijau	Kenyal	Bakar
4	Lawa' pakis	Sayur paku, kelapa parut	Gurih, pedas	Hijau, coklat	Renyah	Rebus, tumis
5	Tiwo	Batang pisang muda, cabai rawit	Gurih, asin	Putih, merah	Lembut, pulen	Tumis, rebus
6	Dangkot	Ayam, lengkuas, kunyit, cabai	Pedas, gurih	Kuning, merah	Kenyal	Tumis
7	Winalu butini	Ikan butini, cabai, tomat	Asin, pedas	Merah, hijau	Lembut	Kukus, bakar
8	Ikan parede	Ikan bandeng, patikala, kunyit	Gurih, asam	Kuning	Lembut, berkuah	Rebus
9	Passau	Pisang, santan, tepung terigu	Manis, gurih	Kuning, putih	Lembut	Kukus

## **9 Courses Luwu Timur Rijsttafel Menu**

Pacco'

(Ikan teri Mairo segar yang dicampur sambal dan air jeruk nipis)

Kapurung udang

(Kuah kuning udang yang dicampur dengan sagu)

Peong

(Beras putih yang dicampur santan lalu dibakar didalam bambu)

Lawa' Pakis

(Rebusan sayur paku yang dicampur dengan sambal)

Tiwo

(Rebusan batang pisang yang diberi bumbu dan direbus)

Dangkot

(Potongan ayam yang diberi bumbu kuning dan digoreng)

Winalu butini

(Ikan endemik Kabupaten Luwu Timur yang dipepes)

Passau

(Pisang yang dihaluskan lalu dikukus)

## 2.5.1 Penjelasan usulan menu

### 1. Pacco'



**GAMBAR 1.1 Ilustrasi Pacco'**

Pacco' adalah salah satu makanan tradisional penduduk Luwu Timur, Sulawesi Selatan di daerah pesisir pantai, dikarenakan bahan utama makanan ini sangat mudah ditemukan di daerah tersebut. Yaitu ikan segar dari laut yang masih mentah. Ikan teri Mairo, udang dan sejenisnya merupakan bahan utama, di campur dengan perasan air jeruk nipis, garam dan cabe rawit. Makanan ini mirip dengan *sushi* dan *sashimi* dari Jepang ataupun *ceviche* dari Amerika Latin yang memiliki persamaan tidak melalui proses pemasakkan yang biasa, melainkan Pacco' sendiri menggunakan *acid* dari air jeruk nipis sebagai zat yang akan membantu proses pemasakkan dari daging ikan itu sendiri. Daging ikan yang bersifat basa akan menjadi netral saat bertemu dengan *acid* yang bersifat asam, sehingga ikan dapat matang dengan bantuan asam (Irfan,2000)

## 2. Kapurung udang



**GAMBAR 1.2 Ilustrasi Kapurung udang**

Kapurung merupakan salah satu makanan khas tradisional di Sulawesi Selatan khususnya masyarakat daerah Luwu Timur. Kapurung sendiri terbuat dari sari sagu yang berasal dari pohon sagu, dimana memang di daerah Kabupaten Luwu Timur sendiri banyak ditemukan pohon sagu. Kapurung dimasak dengan campuran udang atau ikan dan bermacam sayuran seperti jagung, bayam, kacang Panjang dan jantung pisang. Kapurung sudah mulai populer dikarenakan mirip dengan makanan tradisional Papua yaitu papeda. Kapurung dapat ditemukan di warung – warung , dan telah masuk ke beberapa restoran bersaing dengan makanan tradisional atau bahkan makanan *modern* yang lainnya.

### 3. Peong



**GAMBAR 1.3 Ilustrasi Peong**

Peong merupakan salah satu makanan berupa karbohidrat yang disajikan pada saat acara besar berlangsung. Pada dasarnya, peong adalah berash putih yang dicampur dengan santan kemudian dilapisi dengan daun pisang lalu dibakar menggunakan bambu dengan memakan waktu yang cukup lama yaitu berkisar antara 4 jam hingga bahkan semalaman. Karena peong hanya ada pada saat acara besar seperti lebaran dan pesta panen diadakan, peong sangat jarang ditemukan. Peong ini biasanya disajikan bersama dengan tiwo dan lawa' pakis.

#### 4. Lawa' pakis



**GAMBAR 1.4 Ilustrasi Lawa' pakis**

Lawa' pakis merupakan olahan lanjutan dari pacco', namun rasanya sudah tidak seperti pacco'. Bumbu yang digunakan untuk Pacco' sama dengan bumbu yang digunakan dalam pembuatan Lawa' pakis. Perbedaannya berada di bahan utamanya. Jika pacco' menggunakan ikan teri mairo, lawa' pakis menggunakan sayuran paku yang akan direbus sebentar . Perbedaan lainnya adalah, lawa' pakis juga menggunakan kelapa parut yang sudah di sangrai sebagai bahan tambahannya. Lawa' pakis biasanya disajikan dengan dange atau peong dengan cita rasa pedas dan asam.

## 5. Tiwo



**GAMBAR 1.5 Ilustrasi Tiwo**

Tiwo (dibaca : tifo) merupakan makanan khas Kabupaten Luwu Timur yang berbahan dasar batang pisang muda, sereh, bawang merah, bawang putih, jahe, cabai hijau, cabai merah, kelapa muda, garam dan penyedap rasa. Cara memasaknya sangat mudah, yakni batang pisang yang telah diiris dan dicampur dengan semua bumbu dalam keadaan mentah, lalu diremas sehingga berbaur secara merata. Setelah itu seluruh bahan direbus hingga matang. Dapat pula direbus dengan daging ayam jika ingin menghadirkan tiwo yang lebih istimewa. Tiwo dihidangkan pada saat acara besar diadakan seperti resepsi pernikahan, sunat, aqiqah dan acara untuk merayakan musim panen.

## 6. Dangkot



**GAMBAR 1. 6 Ilustrasi Dangkot**

Dangkot berasal dari potongan daging ayam yang dipotong kecil – kecil. Bumbu dasar dari dangkot adalah sereh, jahe, lengkuas, daun jeruk, bawang merah, cabai merah, cabai hijau, merica dan garam. Uniknya, dangkot awalnya merupakan panganan pendamping *ballo'* atau tuak tradisional khas Sulawesi Selatan. Seperti yang dikatakan oleh (Beatrix Pongtuluram,2019) Tetapi, kini dangkot sudah beralih fungsi menjadi lauk nasi hangat.

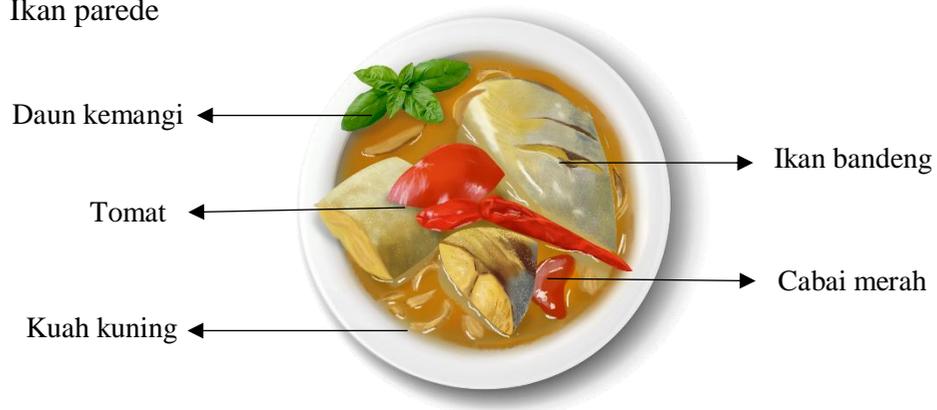
## 7. Winalu Butini



**GAMBAR 1.7 Ilustrasi Winalu butini**

Butini merupakan ikan endemik asal Kabupaten Luwu Timur. Ikan butini sendiri memiliki tekstur yang mirip dengan ikan gabus dan ikan patin. Ikan butini memiliki berat rata – rata Winalu Butini adalah salah satu hidangan yang menggunakan ikan endemik tersebut. Ikan butini dibersihkan, lalu dimasak dengan bumbu bumbu khas dengan metode *steam*. Winalu butini dimakan dengan nasi putih hangat.

8. Ikan parede



**GAMBAR 1.8 Ilustrasi Ikan parede**

Ikan parede merupakan makanan khas lainnya yang berasal dari Kabupaten Luwu Timur, Sulawesi Selatan, masakan ikan parede terbuat dari potongan ikan bandeng atau ikan lamuru yang direbus dengan serai, kunyit, garam, dan buah khas Sulawesi Selatan yaitu patikala. Parede sendiri berasal dari Bahasa Bugis yaitu kata Pa yang berarti aktifitas memasak, dan rede yang berarti mendidih.

## 9. Passau



**GAMBAR 1.9 Ilustrasi Passau**

Passau adalah kudapan manis khas Kabupaten Luwu Timur yang berbahan dasar pisang raja bulu atau pisang kepok. Pisang raja bulu yang sudah matang, akan dihaluskan, dicampur dengan santan hingga akhirnya dikukus menggunakan cetakan. Passau juga sering dikatakan sebagai barongko yaitu makanan tradisional khas Kota Makassar tetapi tanpa dibungkus dengan daun pisang.

### **1.4 Tinjauan Produk**

Pada bagian ini, penulis akan menerapkan variasi metode memasak dan berbagai jenis potongan bahan makanan yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kualitas sajian Kabupaten Luwu Timur. Penulis sadar bahwa ada beberapa bahan makanan dari usulan sajian makanan sulit untuk ditemukan di daerah penulis. Oleh karena itu, penulis akan mensubstitusi bahan tersebut dengan bahan yang memiliki karakteristik yang sama. Selain itu, penulis akan mengganti beberapa potongan dari bahan makanan yang akan digunakan untuk menambah nilai estetika dari sajian kuliner Kabupaten Luwu Timur tersebut.

### 1.4.1 Tema Masakan

Pengertian *Rijsttafel* sendiri adalah gaya penyajian makanan lengkap sesuai dengan tata cara penyajian ala Eropa, yang diawali dengan makanan pembuka (*appetizer*), dilanjutkan dengan makanan utama (*main course*) dan berakhir dengan makanan penutup (*dessert*). *Rijsttafel* diperkenalkan oleh para kolonial Hindia Belanda. Mereka menciptakan konsep penyajian ini sebagai sarana untuk menyajikan dan menikmati berbagai macam makanan Indonesia dalam satu waktu sekaligus. (Wikipedia, 2022)

*Rijsttafel* berasal dari Bahasa Prancis kuno *ris* yang artinya beras atau nasi. Sedangkan, *tafel* berasal dari Bahasa Latin *tabula* yang berarti meja. Sehingga, secara harfiah *rijsttafel* berarti “meja nasi”, atau lebih tepatnya merupakan hidangan nasi beserta lauk pauk yang disajikan diatas satu meja

Pada kesempatan ini, penulis akan mempresentasikan 9 *course* sajian kuliner dari Kabupaten Luwu Timur, Sulawesi Selatan dengan menggunakan gaya penyajian *rijsttafel* yang terdiri dari makanan pembuka, sumber karbohidrat (nasi dan sagu), sumber protein (ikan, udang, ayam) dan makanan penutup

### ***1.4.2 Usulan recipe***

*Recipe* adalah formulasi tertulis yang digunakan untuk memproduksi makanan tertentu atau beberapa instruksi untuk memproduksi makanan tersebut. (Bartono dan Ruffino, 2010). *Recipe* ini juga merupakan satu set instruksi yang digunakan dalam menyiapkan suatu sajian makanan yang telah dievaluasi dan diuji oleh ahlinya. Suatu *recipe* ini dibuat untuk menjaga kualitas dan konsistensi dari suatu sajian makanan. Selain itu, standard *recipe* juga berfungsi untuk memperhitungkan kuantitas bahan makanan dan biayanya. Bagan *Recipe* yang penulis gunakan merupakan standard *recipe* Politeknik Pariwisata NHI Bandung yang terdiri atas jenis bahan makanan, gramasi dan metode masaknya.

Beberapa usulan *recipe* yang digunakan penulis berasal dari beberapa sumber seperti *website* yaitu *cookpad* dan juga warga lokal Kabupaten Luwu Timur

**TABEL 1.2**  
**USULAN RESEP PACCO'**

Tanggal : September 2022	Ukuran porsi : 70 g
Tipe Hidangan: Appetizer	Total porsi : 5 porsi
Orisinal : Luwu Timur	Suhu hidangan : Suhu ruangan
Alat penyajian : <i>Dessert plate</i>	Durasi pengerjaan : 30 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	350 g	Ikan teri Mairo	Dibersihkan, dibuang isi perutnya, dan dipotong <i>cube</i> . Note : Masyarakat lokal biasanya menggunakan potongan ikan yang tidak beraturan sehingga penulis mengganti potongan dengan potongan <i>cube</i> untuk menambah nilai estetika.
		100 ml	Air jeruk nipis	
		50 g	Cabai rawit	
		5 g	Garam	
2	Haluskan	50 g	Cabai rawit	
		5 g	Garam	
3	Berikan	100 ml	Air jeruk nipis	kepada seluruh bagian ikan
4	Tambahkan		Bumbu halus	Lumuri ke seluruh bagian ikan
5	Sajikan		Pacco'	Dengan <i>garnish</i> potongan jeruk nipis di atasnya

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1. 3****USULAN RESEP KAPURUNG UDANG**

Tanggal : September 2022

Ukuran porsi : 100 g

Tipe Hidangan: Main course

Total porsi : 5 porsi

Orisinal : Luwu Timur

Suhu hidangan : Panas

Alat penyajian : *Bowl*

Durasi pengerjaan : 60 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	125 g	Sagu	Dikupas dan dibersihkan Dibersihkan dan dipotong <i>jardiniere</i> Dibersihkan dan ambil butirannya Dibersihkan dan dipotong <i>jardiniere</i> Dibersihkan dan dipotong <i>shredded</i> Dimemarkan  Goreng Goreng
		375 ml	Air	
		625 g	Udang	
		50 g	Kangkung	
		50 g	Jagung	
		25 g	Kacang Panjang	
		25 g	Jantung pisang	
		25 g	Sereh	
		50 ml	Air Jeruk nipis	
		15 g	Bawang putih	
		25 g	Tomat	
		50 g	Cabe rawit	
		5 g	Terasi	
		18 g	Kacang tanah	
		23 g	Ikan teri	
		10 g	Garam	
10 g	Merica			
2	Rebus	625 g	Udang	Untuk membuat <i>stock</i> selama 20 menit
		25 g	Sereh	
		50 g	Jagung	

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1. 4****LANJUTAN USULAN RESEP KAPURUNG UDANG**

3	Haluskan	15 g 50 g 25 g 5 g 18 g 23 g	Bawang putih Cabe rawit Tomat Terasi Kacang tanah Ikan teri	
4	Masukkan		Bumbu halus	Kedalam kuah udang, rebus terus selama 10 menit
5	Masukkan	25 g 50 g 25 g	Kacang Panjang Kangkung Jantung pisang	Rebus hingga matang sekitar 10 menit
6	Bumbui dengan	10 g 10 g 50 ml	Garam Merica Air Jeruk nipis	
7	Campurkan	125 g 375 ml	Sagu Air	Didihkan hingga mengental dan bentuk bulat menggunakan 2 sumpit kemudian campurkan kedalam kuah udang
8	Sajikan		Kapurung udang	Di <i> bowl </i> selagi panas.

**TABEL 1. 5**  
**USULAN RESEP PEONG**

Tanggal : September 2022                      Ukuran porsi : 100 g  
 Tipe Hidangan: Karbohidrat                      Total porsi : 5 porsi  
 Orisinal : Luwu Timur                      Suhu hidangan : Panas  
 Alat penyajian : *Dinner plate*                      Durasi pengerjaan : 4 jam 10 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	500 g 500 ml 100 g 30 cm 2,5 g 250 ml	Beras putih Santan cair Daun pisang Bambu Garam Air	Dicuci bersih  Dicuci bersih Dibersihkan
2	Campurkan	500 g 500 ml 2,5 g	Beras putih Santan cair Garam	
3	Masukkan		Campuran beras	Kedalam bambu yang telah dilapisi dengan daun pisang didalamnya
4	Bakar		Peong	Selama 3 – 4 jam
5	Sajikan		Peong	Di <i>dinner plate</i> dengan lawa' pakis dan tiwo selagi panas.

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1. 6****USULAN RESEP LAWA' PAKIS**

Tanggal : September 2022

Ukuran porsi : 70 g

Tipe Hidangan: *Side dish*

Total porsi : 5 porsi

Orisinal : Luwu Timur

Suhu hidangan : Panas

Alat penyajian : *Dinner plate*

Durasi pengerjaan : 45 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	250 g	Sayur paku	Dibersihkan, dipotong <i>julienne</i>
		25 g	Cabai rawit	
		100 g	Kelapa parut	Disangrai
		25 ml	Air Jeruk nipis	
		5 g	Garam	
		5 g	Gula pasir	
2	Rebus	250 g	Sayur paku	Hingga matang sekitar 10 menit
3	Haluskan	25 g	Cabai rawit	
		5g	Garam	
		5g	Gula pasir	
4	Tambahkan	25 ml	Air Jeruk nipis	
		100 g	Kelapa parut	
5	Campurkan		Bumbu	Secara merata ke seluruh bagian sayur paku
6	Sajikan		Lawa' Pakis	Di <i>dinner plate</i> Bersama peong dan tiwo

Sumber : Data olahan penulis, 2022



**TABEL 1. 8****USULAN RESEP DANGKOT**

Tanggal : September 2022

Ukuran porsi : 70 g

Tipe Hidangan: *Main course*

Total porsi : 5 porsi

Orisinal : Luwu Timur

Suhu hidangan : Panas

Alat penyajian : *Dinner plate*

Durasi pengerjaan : 60 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	380 g 70 g 15 g 12 g 20 g 5 g 10 g 8 g 10 ml 14 ml 7 g 7 g	Ayam Cabe rawit Bawang merah Bawang putih Sereh Jahe Lengkuas Kunyit Air Jeruk nipis Minyak Garam Merica	Dibersihkan, dipotong <i>cube</i>    <i>Slice</i>  Diparut Dibakar
2	Haluskan	15 g 12 g 20 g 5 g 8 g 70 g	Bawang merah Bawang putih Sereh Jahe Kunyit Cabe rawit	
3	Campurkan	380 g 10 ml	Ayam Jeruk nipis	Untuk menghilangkan bau ayam
4	Tumis		Bumbu	Hingga wangi
5	Masukkan	10 g	Parutan lengkuas	Masak hingga bumbu matang
6	Masukkan		Ayam	Kedalam tumisan bumbu. Masak hingga ayam matang dan bumbu meresap sekitar 30 menit
7	Sajikan		Dangkot	Di <i>dinner plate</i> selagi panas

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1. 9****USULAN RESEP WINALU BUTINI**

Tanggal	: September 2022	Ukuran porsi	: 100 g
Tipe Hidangan:	<i>Main course</i>	Total porsi	: 5 porsi
Orisinal	: Luwu Timur	Suhu hidangan	: Panas
Alat penyajian	: <i>Dinner plate</i>	Durasi pengerjaan	: 60 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	500 g	Ikan butini	Bersihkan, keluarkan isi perutnya
		20 g	Serai	Dimemarkan
		40 g	Tomat	Dipotong <i>Wedges</i>
		10 g	Daun salam	
		10 g	Daun jeruk	Dipotong <i>slice</i> , dimemarkan
		25 g	Lengkuas	
		30 g	Bawang merah	
		25 g	Bawang putih	Disangrai
		35 g	Kemiri	
		40 g	Cabe merah	
		25 g	Cabe rawit	Dibakar
		15 g	Kunyit	
		20 g	Daun kemangi	
		45 g	Daun pisang	
		10 g	Garam	
		10 g	Gula	

**TABEL 1. 10****LANJUTAN USULAN RESEP WINALU BUTINI**

2	Haluskan	30 g 25 g 35 g 40 g 20 g 15 g	Bawang merah Bawang putih Kemiri Cabe merah Cabe rawit Kunyit	
3	Tumis		Bumbu halus	Hingga wangi
4	Masukkan	10 g 10 g 20 g 25 g 10 g 10 g	Daun salam Daun jeruk Serai Lengkuas Garam Gula	Masak hingga bumbu matang
5	Masukkan	500 g	Ikan butini	Kedalam tumisan bumbu
6	Tata	500 g 40 g 20 g 5 g	Ikan butini Tomat Kemangi Cabe rawit	Didalam daun pisang
7	Kukus		Pepes	Selama 30 menit hingga ikan matang
8	Panggang		Pepes	15 menit
9	Sajikan		Pepes Ikan Butini	Di <i>dinner plate</i> selagi panas

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1. 11****USULAN RESEP IKAN PAREDE**

Tanggal : September 2022

Ukuran porsi : 100 g

Tipe Hidangan: *Main course*

Total porsi : 5 porsi

Orisinal : Luwu Timur

Suhu hidangan : Panas

Alat penyajian : *Dinner plate*

Durasi pengerjaan : 50 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	500 g 40 g 35 g 15 g 25 g 25 g 150 g 10 g 40 g 500 ml 10 g 10 g	Ikan Bandeng Bawang merah Bawang putih Sereh Tomat Daun bawang Patikala Kunyit bubuk Cabe rawit Air Garam Merica	Bersihkan isi perutnya, potong menjadi 3 bagian
2	Rebus	500 ml 150 g 15 g	Air Patikala Sereh	Hingga mendidih
3	Masukkan	500 g 10 g 10 g	Ikan Bandeng Garam Kunyit bubuk	
4	Tumis	40 g 35 g	Bawang merah Bawang putih	Hingga wangi
5	Masukkan	25 g 40 g 25 g	Tumisan bawang Tomat Cabe rawit Daun bawang	Kedalam rebusan ikan, masak hingga ikan matang sekitar 20 menit
6	Sajikan		Ikan parede	Di <i> bowl </i> selagi panas

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1. 12****USULAN RESEP PASSAU**

Tanggal	: September 2022	Ukuran porsi	: 50 g
Tipe Hidangan:	<i>Dessert</i>	Total porsi	: 5 porsi
Orisinal	: Luwu Timur	Suhu hidangan	: Dingin
Alat penyajian	: <i>Dessert plate</i>	Durasi pengerjaan	: 90 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	75 g 150 g 45 g 1,5 g 2 g 60 ml	Tepung terigu Pisang raja bulu Telur Vanili bubuk Garam Santan kental	Haluskan Kocok
2	Campurkan	30 g 150 g 30 ml	Telur Pisang Santan kental	Aduk rata
3	Campurkan	15 g 30 ml 1,5 g 2 g 75 g	Telur Santan kental Vanili bubuk Garam Tepung terigu	Kedalam wadah, aduk rata dan masukkan tepung terigu sedikit demi sedikit
4	Kukus		Adonan tepung	Didalam wadah selama 30 menit
5	Masukkan		Adonan pisang	Kukus lagi selama 20 menit
6	Dinginkan		Passau	
7	Sajikan		Passau	Di <i>dessert plate</i> selagi dingin

Sumber : Data olahan penulis, 2022

### 1.4.3 *Recipe Costing dan Dish Costing*

*Recipe Costing* merupakan perhitungan biaya untuk menentukan harga jual atau *selling price* dari suatu hidangan makanan yang dihitung dari harga per-unit masing – masing bahan makanan yang ada didalam resep tersebut. *Recipe Costing* merupakan hal yang penting untuk menentukan pengeluaran dan laba yang akan dicapai. Untuk menentukan *food cost* sendiri yang akan diambil dari perhitungan *dish costing*, diperlukan penentuan *recipe Costing* sebelumnya.

*Dish costing* adalah perhitungan biaya dari per satu porsi yang didapatkan dari *recipe costing* yang telah dihitung terlebih dahulu. Dengan ditemukannya *dish costing*, dapat dengan mudah untuk menentukan harga jual atau *selling price* dari suatu hidangan. Berikut ini adalah rumus perhitungan *recipe costing* dan *dish costing* yang telah dipelajari oleh penulis sebelumnya.

$$\text{Recipe Costing} = \frac{\text{Cost} \times \text{quantity}}{\text{Unit}}$$

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe costing}}{\text{Yield}}$$

Menurut Supriyono (2001:314), harga jual adalah jumlah yang diberikan oleh suatu perusahaan kepada pembeli atau pelanggan. Standar yang digunakan restoran untuk menentukan *cost*, berkisar antara 30-40%. Penulis akan menggunakan metode *Mark Up Pricing*. Metode ini melibatkan penambahan biaya per porsi ke total biaya operasi dan keuntungan yang diinginkan. Semakin kecil persentase biaya makanan yang direalisasikan, maka akan semakin besar keuntungannya. *Food cost* adalah biaya yang dikeluarkan selama proses pemasakkan dan penyajian makanan. (Michael

Kasavana dan Smith dikutip dari Sudiara, 2000 : 12). Berikut ini adalah rumus persentase *food cost* yang telah dipelajari oleh penulis.

$$\% \text{ Cost} = \frac{\text{Dish Costing}}{\text{Selling Price}}$$

Berikut ini adalah metode perhitungan *recipe costing* dan *dish costing* telah penulis rangkum berdasarkan menu yang telah disusun oleh penulis.

**TABEL 1. 13**  
**PERHITUNGAN BIAYA PACCO'**

*Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Ikan Teri Mairo	350 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 15.750
Air jeruk nipis	100 ml	/ L	Rp. 16.000	Rp. 1.600
Cabai rawit	50 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 2.250
Garam	5 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 75
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 19.675
<i>Dish Cost</i>				Rp. 3.935
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 11.242

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.14****PERHITUNGAN BIAYA KAPURUNG UDANG***Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Sagu	125 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 5.625
Udang	625 g	/ Kg	Rp. 55.500	Rp. 34.688
Kangkung	50 g	/ Kg	Rp. 18.000	Rp. 900
Jagung	50 g	/ Kg	Rp. 16.000	Rp. 800
Kacang Panjang	25 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 375
Jantung pisang	25 g	/ Kg	Rp. 22.000	Rp. 550
Sereh	25 g	/ Kg	Rp. 35.000	Rp. 875
Air jeruk nipis	50 ml	/ L	Rp. 16.000	Rp. 800
Bawang putih	15 g	/ Kg	Rp. 23.500	Rp. 353
Tomat	25 g	/ Kg	Rp. 21.000	Rp. 525
Cabe rawit	50 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 2.250
Terasi	5 g	/ Kg	Rp. 135.000	Rp. 675
Kacang tanah	18 g	/ Kg	Rp. 34.500	Rp. 632
Ikan teri	23 g	/ Kg	Rp. 71.000	Rp. 1.633
Garam	10 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Merica	10 g	/ Kg	Rp. 108.000	Rp. 1.080
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 51.911
<i>Dish Cost</i>				Rp. 10.382
<i>Food cost 32%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 32.444

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.15**  
**PERHITUNGAN BIAYA PEONG**

*Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Beras putih	500 g	/ Kg	Rp. 12.000	Rp. 6.000
Santan cair	500 ml	/ L	Rp. 34.000	Rp. 17.000
Daun pisang	100 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Bambu	30 cm	/ M	Rp. 20.000	Rp. 6.000
Garam	2,5 gr	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 38
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 29.188
<i>Dish Cost</i>				Rp. 5.838
<i>Food cost 33%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 17.690

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.16**  
**PERHITUNGAN BIAYA LAWAK PAKIS**

*Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Sayur paku	250 g	/ Kg	Rp. 23.000	Rp. 5.750
Cabai rawit	25 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 1.125
Kelapa parut	100 g	/ Kg	Rp. 16.000	Rp. 1.600
Air jeruk nipis	25 ml	/ L	Rp. 16.000	Rp. 400
Garam	5 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 75
Gula pasir	5 g	/ Kg	Rp. 16.500	Rp. 83
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 9.033
<i>Dish Cost</i>				Rp. 1.807
<i>Food cost 33%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 5.476

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.17**  
**PERHITUNGAN BIAYA TIWO**

*Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Batang pisang muda	300 g	/ Kg	Rp. 33.000	Rp. 9.900
Sereh	15 g	/ Kg	Rp. 35.000	Rp. 525
Bawang merah	15 g	/ Kg	Rp. 34.000	Rp. 510
Bawang putih	12 g	/ Kg	Rp. 23.500	Rp. 282
Jahe	5 g	/ Kg	Rp. 12.500	Rp. 63
Cabai hijau	10 g	/ Kg	Rp. 42.000	Rp. 420
Cabai merah	10 g	/ Kg	Rp. 72.000	Rp. 720
Kelapa muda	50 g	/ Kg	Rp. 20.000	Rp. 500
Garam	5 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 75
MSG	5 g	/ Kg	Rp. 48.800	Rp. 244
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 13.239
<i>Dish Cost</i>				Rp. 2.648
<i>Food cost 33%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 8.024

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.18**  
**PERHITUNGAN BIAYA DANGKOT**

*Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Ayam	380 g	/ Kg	Rp. 39.000	Rp. 14.820
Cabe rawit	70 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 3.150
Bawang merah	15 g	/ Kg	Rp. 34.000	Rp. 510
Bawang putih	12 g	/ Kg	Rp. 23.500	Rp. 282
Sereh	20 g	/ Kg	Rp. 35.000	Rp. 700
Jahe	5 g	/ Kg	Rp. 12.500	Rp. 63
Lengkuas	10 g	/ Kg	Rp. 22.000	Rp. 220
Kunyit	8 g	/ Kg	Rp. 14.000	Rp. 112
Air jeruk nipis	10 ml	/ L	Rp. 16.000	Rp. 160
Minyak	14 ml	/ L	Rp. 24.500	Rp. 343
Garam	7 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 105
Merica	7 g	/ Kg	Rp. 108.000	Rp. 756
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 21.221
<i>Dish Cost</i>				Rp. 4.244
<i>Food cost 32%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 13.263

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.19****PERHITUNGAN BIAYA WINALU BUTINI***Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Ikan butini	500 g	/ Kg	Rp. 80.000	Rp. 40.000
Serai	20 g	/ Kg	Rp. 35.000	Rp. 700
Tomat	40 g	/ Kg	Rp. 21.000	Rp. 840
Daun salam	10 g	/ Kg	Rp. 10.000	Rp. 100
Daun jeruk	10 g	/ Kg	Rp. 32.000	Rp. 320
Lengkuas	25 g	/ Kg	Rp. 22.000	Rp. 550
Bawang merah	30 g	/ Kg	Rp. 34.000	Rp. 1.020
Bawang putih	25 g	/ Kg	Rp. 23.500	Rp. 588
Kemiri	35 g	/ Kg	Rp. 41.000	Rp. 1.435
Cabe merah	40 g	/ Kg	Rp. 72.000	Rp. 2.880
Cabe rawit	25 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 1.125
Kunyit	15 g	/ Kg	Rp. 14.000	Rp. 210
Daun kemangi	20 g	/ Kg	Rp. 42.000	Rp. 840
Daun pisang	45 g	/ Kg	Rp. 17.000	Rp. 765
Garam	10 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Gula	10 g	/ Kg	Rp. 16.500	Rp. 165
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 51.688
<i>Dish Cost</i>				Rp. 10.338
<i>Food cost 32%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 32.306

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.20****PERHITUNGAN BIAYA IKAN PAREDE***Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Ikan Bandeng	500 g	/ Kg	Rp. 58.000	Rp. 29.000
Bawang merah	40 g	/ Kg	Rp. 34.000	Rp. 1.360
Bawang putih	35 g	/ Kg	Rp. 23.500	Rp. 823
Sereh	15 g	/ Kg	Rp. 35.000	Rp. 525
Tomat	25 g	/ Kg	Rp. 21.000	Rp. 525
Daun bawang	25 g	/ Kg	Rp. 24.000	Rp. 600
Patikala	150 g	/ Kg	Rp. 22.000	Rp. 3.300
Kunyit bubuk	10 g	/ Kg	Rp. 43.000	Rp. 430
Cabe rawit	40 g	/ Kg	Rp. 45.000	Rp. 1.800
Garam	10 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Merica	10 g	/ Kg	Rp. 108.000	Rp. 1.080
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 39.593
<i>Dish Cost</i>				Rp. 7.919
<i>Food cost 32%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 24.747

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.21****PERHITUNGAN BIAYA PASSAU***Yield : 5 porsi*

<b>Ingredients</b>	<b>Amount</b>	<b>Unit</b>	<b>Market Price</b>	<b>Usage Price</b>
Tepung terigu	75 g	/ Kg	Rp. 14.500	Rp. 1.088
Pisang raja bulu	150 g	/ Kg	Rp. 29.500	Rp. 4.425
Telur	45 g	/ Kg	Rp. 23.500	Rp. 1.058
Vanili bubuk	1,5 g	/ Kg	Rp. 150.500	Rp. 226
Garam	2 g	/ Kg	Rp. 15.000	Rp. 30
Santan kental	60 ml	/ L	Rp. 38.500	Rp. 2.310
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 9.137
<i>Dish Cost</i>				Rp. 1.827
<i>Food cost 33%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 5.538

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.22**  
**PERHITUNGAN HARGA JUAL**

No	Makanan	Yield	% Food Cost	Biaya per Porsi	Harga jual	Total Harga jual
1	Pacco'	5	35%	Rp. 3.935	Rp. 11.242	Rp. 56.210
2	Kapurung udang	5	32%	Rp. 10.382	Rp. 32.444	Rp. 162.220
3	Peong	5	33%	Rp. 5.838	Rp. 17.690	Rp. 88.450
4	Lawa' pakis	5	33%	Rp. 1.807	Rp. 5.476	Rp. 27.380
5	Tiwo	5	33%	Rp. 2.648	Rp. 8.024	Rp. 40.120
6	Dangkot	5	32%	Rp. 4.244	Rp. 13.263	Rp. 66.315
7	Winalu Butini	5	32%	Rp. 10.338	Rp. 32.306	Rp. 161.530
8	Ikan parede	5	32%	Rp. 7.919	Rp. 24.747	Rp. 123.735
9	Passau	5	33%	Rp. 1.827	Rp. 5.538	Rp. 27.690
TOTAL				Rp. 48.938	Rp. 150.730	Rp. 753.650

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.23**  
**TOTAL RECIPE COSTING**

No	<i>Recipe Costing</i>	Total
1	Pacco'	Rp. 19.675
2	Kapurung udang	Rp. 51.911
3	Peong	Rp. 29.188
4	Lawa Pakis	Rp. 9.033
5	Tiwo	Rp. 13.239
6	Dangkot	Rp. 21.221
7	Winalu Butini	Rp. 51.688
8	Ikan parede	Rp. 39.593
9	Passau	Rp. 9.137
TOTAL		Rp. 244.685

Dengan adanya data – data diatas, maka didapatkan *Potential cost* yang didapatkan dari rumus berikut

$$\frac{\text{Total Recipe Costing}}{\text{Total Harga Jual}} \times 100 \%$$

$$\begin{aligned} \text{Potential Cost} &= \frac{\text{Rp. 244.685}}{\text{Rp. 753.650}} \times 100\% \\ &= 32\% \end{aligned}$$

#### **1.4.4 Nutrition value**

Nutrisi merupakan zat gizi yang terdapat didalam bahan bahan pangan yang tersebar di alam. Nutrisi berfungsi untuk menghasilkan energi untuk berfungsinya organ, gerak dan aktivitas fisik. Nutrisi juga merupakan bahan dasar pembentukan dan perbaikan sel – sel dalam tubuh, bersifat protektif dan membantu untuk mengatur suhu tubuh (Tarwoto dan Wartonah, 2006).

Untuk perkembangan dan pertumbuhan, maka nutrisi dan gizi manusia harus terpenuhi. Selain itu, nutrisi juga dibutuhkan untuk menentukan angka kebutuhan gizi yang diperlukan oleh setiap manusia. Angka kebutuhan gizi ini berbeda beda, dari segi pekerjaan, jenis kelamin, berat badan dan masih banyak faktor lainnya. Pada bagian ini, penulis akan memaparkan nilai gizi dari setiap sajian yang akan dihidangkan oleh penulis. Berikut adalah table tabelnya.

**TABEL 1.24**  
**KANDUNGAN GIZI PACCO'**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie (kcal)</i>	<i>Carbo (gr)</i>	<i>Fat (gr)</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Protein (gr)</i>
Ikan Teri Mairo	350 g	595	-	16,8	364	36,05
Air jeruk nipis	100 ml	30	11	0,02	2	0,5
Cabai rawit	50 g	170	30	50	2	2,35
Garam	5 g	-	-	-	1938	-
Total		795	41	66,82	2306	38,9
Per Sajian		159	8,2	13,364	461,2	7,78

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.25**  
**KANDUNGAN GIZI KAPURUNG UDANG**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie (kcal)</i>	<i>Carbo (gr)</i>	<i>Fat (gr)</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Protein (gr)</i>
Sagu	125 g	441,25	117,5	1,38	2,5	2,5
Udang	625 g	531,25	1,25	3,125	743,75	131,25
Kangkung	50 g	8	1,55	0,09	59,4	1,7
Jagung	50 g	275	12,5	0,5	1,5	3,1
Kacang Panjang	25 g	11,75	8	0,1	0,7	0,58
Jantung pisang	25 g	12,75	9,9	0,075	0,75	0,3
Sereh	25 g	25	6,25	0,45	0,125	0,125
Air jeruk nipis	50 ml	15	5,5	0,01	1	0,85
Bawang putih	15 g	8	3,2	0,188	2,38	0,68
Tomat	25 g	10,83	0,98	0,05	0,22	0,325
Cabe rawit	50 g	340	60	100	4	4,7
Terasi	5 g	7,75	0,5	0,15	83,2	1,115
Kacang tanah	18 g	102,06	1,08	7,686	5,58	5,022
Ikan teri	23 g	30,13	0,94	0,966	-	15,8
Garam	10 g	-	-	-	3876	-
Merica	10 g	28	5,6	0,68	0,4	1,15
Total		1846,77	234,75	115,45	4781,505	169,197
Per Sajian		369,354	46,95	23,09	956,301	33,8394

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.26**  
**KANDUNGAN GIZI PEONG**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie</i>	<i>Carbo</i>	<i>Fat</i>	<i>Sodium</i>	<i>Protein</i>
		(kcal)	(gr)	(gr)	(mg)	(gr)
Beras putih	500 g	1785	385,5	8,5	135	42
Santan cair	500 ml	175	5	17,5	-	-
Garam	2,5 g	-	-	-	969	-
Total		1960	390,5	26	1104	42
Per Sajian		392	78,1	5,2	220,8	8,4

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.27**  
**KANDUNGAN GIZI LAWA' PAKIS**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie</i>	<i>Carbo</i>	<i>Fat</i>	<i>Sodium</i>	<i>Protein</i>
		(kcal)	(gr)	(gr)	(mg)	(gr)
Sayur paku	250 g	72,5	152,5	0,25	47,5	8,5
Cabai rawit	25 g	85	15	25	1	1,175
Kelapa parut	100 g	283	10	27	-	3
Air jeruk nipis	25 ml	7,5	2,75	0,005	0,5	0,425
Garam	5 g	-	-	-	1938	-
Gula pasir	5 g	19,7	4,7	-	0,05	-
Total		467,7	184,95	52,255	1987,05	13,1
Per Sajian		93,54	36,99	10,451	397,41	2,62

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.28**  
**KANDUNGAN GIZI TIWO**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie</i>	<i>Carbo</i>	<i>Fat</i>	<i>Sodium</i>	<i>Protein</i>
		(kcal)	(gr)	(gr)	(mg)	(gr)
Batang pisang muda	300 g	735	198,6	-	-	10,2
Sereh	15 g	15	3,75	0,27	0,075	0,075
Bawang merah	15 g	6,9	1,38	0,045	1,05	0,225
Bawang putih	12 g	6,3	2,6	0,15	1,9	0,54
Jahe	5 g	2,55	0,505	0,05	0,6	0,075
Cabai hijau	10 g	2,6	0,52	0,03	0,7	0,07
Cabai merah	10 g	3,6	0,73	0,03	2,3	0,1
Kelapa muda	50 g	141,5	5	13,5	-	1,5
Garam	5 g	-	-	-	1938	-
MSG	5 g	-	-	-	-	-
Total		913,45	213,085	14,075	1944,625	12,785
Per Sajian		182,69	42,617	2,815	388,925	2,557

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.29**  
**KANDUNGAN GIZI DANGKOT**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie</i>	<i>Carbo</i>	<i>Fat</i>	<i>Sodium</i>	<i>Protein</i>
		<b>(kcal)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(mg)</b>	<b>(gr)</b>
Ayam	380 g	1.132,40	-	95	414,2	69,16
Cabe rawit	70 g	238	42	70	2,8	3,29
Bawang merah	15 g	6,9	1,38	0,045	1,05	0,225
Bawang putih	12 g	6,3	2,6	0,15	1,9	0,54
Sereh	20 g	20	5	0,36	0,1	0,1
Jahe	5 g	2,55	0,505	0,05	0,6	0,075
Lengkuas	10 g	2,6	0,47	0,03	2,4	0,1
Kunyit	8 g	5,52	0,728	0,216	0,48	0,16
Air jeruk nipis	10 ml	3	1,1	0,002	0,2	0,17
Minyak	14 ml	123,76	-	14	-	-
Garam	7 g	-	-	-	2713,2	-
Merica	7 g	19,6	3,92	0,476	0,28	0,805
Total		1560,63	57,703	180,329	3137,21	74,625
Per Sajian		312,126	11,5406	36,0658	627,442	14,925

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.30**  
**KANDUNGAN GIZI WINALU BUTINI**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie</i>	<i>Carbo</i>	<i>Fat</i>	<i>Sodium</i>	<i>Protein</i>
		<b>(kcal)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(mg)</b>	<b>(gr)</b>
Ikan butini	500 g	400	13	2,5	325	81
Serai	20 g	20	5	0,36	0,1	0,1
Tomat	40 g	17,328	1,568	0,08	0,352	0,52
Daun salam	10 g	30,1	4,9	1,09	18	1,42
Daun jeruk	10 g	-	-	-	-	-
Lengkuas	25 g	6,5	1,175	0,075	6	0,25
Bawang merah	30 g	12,6	5,2	0,3	3,8	1,08
Bawang putih	25 g	13,125	5,42	0,3125	3,96	1,125
Kemiri	35 g	236,25	2,8	22,05	8,75	6,65
Cabe merah	40 g	14,4	2,92	0,12	9,2	0,4
Cabe rawit	25 g	85	15	25	1	1,175
Kunyit	15 g	10,35	1,365	0,405	0,9	0,3
Daun kemangi	20 g	8,6	1,5	0,06	2	1,1
Garam	10 g	-	-	-	3876	-
Gula	10 g	39,4	9,4	-	0,1	-
Total		893,653	69,248	52,3525	4255,162	95,12
Per Sajian		178,7306	13,8496	10,4705	851,0324	19,024

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.31**  
**KANDUNGAN GIZI IKAN PAREDE**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie</i>	<i>Carbo</i>	<i>Fat</i>	<i>Sodium</i>	<i>Protein</i>
		<b>(kcal)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(mg)</b>	<b>(gr)</b>
Ikan Bandeng	500 g	615	-	24	335	100
Bawang merah	40 g	21,3	8,53	0,501	6,35	1,81
Bawang putih	35 g	18,375	7,588	0,4375	5,544	1,575
Sereh	15 g	15	3,75	0,27	0,075	0,075
Tomat	25 g	10,83	0,98	0,05	0,22	0,325
Daun bawang	25 g	10,25	1,95	0,075	7,5	0,5
Patikala	150 g	145,6	7,04	1,6	-	2,08
Kunyit bubuk	10 g	6,9	0,91	0,27	0,6	0,2
Cabe rawit	40 g	136	24	40	16	1,88
Garam	10 g	10,83	0,98	0,05	0,22	0,325
Merica	10 g	28	5,6	0,68	0,4	1,15
Total		1018,085	61,328	67,9335	371,909	109,595
Per Sajian		203,617	12,2656	13,5867	74,3818	21,919

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.32**  
**KANDUNGAN GIZI PASSAU**

<i>Ingredients</i>	<i>QTY</i>	<i>Calorie</i>	<i>Carbo</i>	<i>Fat</i>	<i>Sodium</i>	<i>Protein</i>
		<b>(kcal)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(gr)</b>	<b>(mg)</b>	<b>(gr)</b>
Tepung terigu	75 g	249,75	57,9	0,75	1,5	6,75
Pisang raja bulu	150 g	163,5	39,45	0,75	15	1,2
Telur	45 g	69,3	0,315	4,86	63,9	5,58
Vanili bubuk	1,5 g	4,32	0,195	0,0015	0,135	0,0015
Garam	2 g	-	-	-	775,2	-
Santan kental	200 ml	21	0,6	2,1	-	-
Total		507,87	98,46	8,4615	854,235	13,5315
Per Sajian		101,574	19,692	1,6923	170,847	2,7063

Sumber : Data olahan penulis, 2022

**TABEL 1.33**  
**TOTAL KANDUNGAN KALORI**

No	Nama sajian	Kalori per saji (kcal)
1	Pacco'	159
2	Kapurung udang	369,354
3	Peong	392
4	Lawa' pakis	93,54
5	Tiwo	182,69
6	Dangkot	312,126
7	Winalu butini	178,7306
8	Ikan parede	203,617
9	Passau	101,574
TOTAL		1.992,63

#### **1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **A. Lokasi Latihan Presentasi**

Penulis melakukan *trial* pembuatan produk makanan di kediaman penulis yang berlokasi di Gunung Batu, Kota Bandung, Jawa Barat

##### **B. Waktu Pelaksanaan Presentasi**

Waktu pelaksanaan presentasi akan dilakukan di dapur Nusantara Politeknik Pariwisata NHI Bandung pada bulan Januari 2023