

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut Candra dkk. (2023) dampak globalisasi bukan hanya mempengaruhi industri, sektor ekonomi dan teknologi, hal tersebut juga berdapat pada kuliner Indonesia. Masuknya kuliner asing seperti Korea yang ada dimana-mana yang digemari masyarakat menjadi salah satu dampaknya. Globalisasi meningkatkan pemahaman dan ketertarikan masyarakat Indonesia terhadap kuliner internasional dengan memberikan mereka lebih banyak cara untuk mencicipi dan menikmati makanan dari berbagai belahan dunia. Namun, munculnya restoran yang menyediakan pilihan produk makanan asing membuat kuliner asing lebih mudah diakses dan seringkali lebih terjangkau, yang dapat menimbulkan bahaya bagi tradisi kuliner daerah karena menimbulkan risiko bagi keberlanjutan warisan kuliner bangsa, serta mengakibatkan penurunan minat masyarakat terhadap makanan tradisional Indonesia. Penting adanya dukungan dari banyak pihak seperti pemerintah dan Masyarakat dalam melindungi keberadaan kuliner di Indonesia. Hal tersebut juga mempengaruhi peningkatan gastronomi Indonesia dengan mengakui dan mengapresiasi kuliner lokal (Suroto dkk., 2023). Dengan demikian, kita dapat mendapatkan keuntungan dari globalisasi tanpa menghilangkan keaslian dan kekhasan kuliner Indonesia

Indonesia memiliki keanekaragaman budaya, tradisi, dan sumber daya alam yang luar biasa. Daerah di Indonesia mulai dari Sabang sampai Merauke memiliki sumber daya alamnya sendiri, yang meliputi rempah-rempah, perikanan yang khas,

dan hasil pertanian yang melimpah. Faktor lingkungan yang paling penting adalah faktor geografis dan iklim. Kedua faktor ini akan berdampak pada ketersediaan bahan baku makanan atau produk agrikultur serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan produk baru yang muncul sebagai akibat dari tren, gaya hidup, atau meningkatnya permintaan yang disebabkan oleh peningkatan kegiatan perjalanan wisata di daerah tersebut (Kusuma dkk., 2021). Sebagai contoh, karena hasil laut melimpah di daerah pesisir, hidangan berbahan dasar ikan dan makanan laut menjadi ciri khas kuliner lokal. Sementara itu, hasil pertanian seperti sayuran dan umbi-umbian mungkin lebih terkenal di daerah pegunungan. Hasilnya, masakan Indonesia menjadi salah satu kuliner terkaya dan paling beragam di dunia karena keragaman sumber daya alamnya, yang juga membantu membentuk identitas budaya yang berbeda di setiap lokasi. Menurut Richset Riwukore dkk.(2021), salah satu wilayah administratif yang memiliki potensi destinasi wisata di propinsi NTT adalah Kota Kupang dengan daya tarik wisata berupa wisata alam, wisata buatan, wisata kuliner, wisata bawah laut, dan wisata religi. Kota ini juga dikenal dengan pantai pasir putihnya yang cantik dan laut birunya yang indah, serta memiliki tradisi kuliner yang kaya dan beragam, mencerminkan keragaman sumber daya alam dan budaya di Indonesia secara keseluruhan.

Bagi masyarakat Kupang, makanan lokal memainkan peran penting dalam mendefinisikan identitas budaya mereka. Makanan tradisional adalah bagian penting dari identitas lokal, kebudayaan, dan adat istiadat karena merupakan warisan budaya dari generasi ke generasi yang harus dilestarikan dan dijaga. Resep yang digunakan, bahan-bahan yang digunakan, dan pengolahan menu makanan menunjukkan potensinya (Bagaihing dkk., 2021). Setiap makanan memiliki makna

yang mendalam dan sering kali dihubungkan dengan upacara atau festival tertentu, menjadikan masakan Kupang sebagai aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Beragamnya bahan baku yang tersedia di daerah ini memungkinkan makanan lokal memiliki cita rasa yang berbeda dan membuatnya berbeda dari daerah lain. Untuk melestarikan identitas budaya dan meningkatkan rasa bangga masyarakat terhadap warisan kuliner mereka, makanan lokal harus dilestarikan.

Salah satu cara yang sangat strategis untuk menjaga kearifan lokal. Setiap hidangan memiliki makna yang dalam dan seringkali terkait dengan ritual atau perayaan tertentu, menjadikannya bagian penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat Kupang. Dinas Pariwisata Kota Kupang menyelenggarakan berbagai acara untuk mendorong partisipasi masyarakat dalam meningkatkan potensi pariwisata Kota Kupang. Selama berlangsungnya acara, masyarakat dapat berpartisipasi, terutama mereka yang bekerja di bidang pariwisata. Selain itu, komunitas yang melakukan perjalanan kuliner juga berpartisipasi dalam menjajakan kuliner mereka (Nujum dkk., 2024). Dengan mempromosikan pentingnya melestarikan makanan tradisional, kita dapat mengajak masyarakat untuk menghargai dan melestarikan warisan kuliner lokal, sehingga kearifan lokal dapat terus berkelanjutan dan menjadi bagian dari identitas nasional. Mengembangkan kuliner Kupang memiliki potensi untuk meningkatkan sektor perjalanan dan wisata secara signifikan. Dengan memberikan pengalaman gastronomi yang asli, wisatawan dapat melihat secara langsung adat istiadat dan budaya lokal. Hal ini memberikan kesempatan bagi perusahaan makanan lokal untuk berkembang selain menarik minat wisatawan untuk mengunjungi daerah tersebut. Selain itu, dengan memberikan lapangan kerja baru dan meningkatkan

pendapatan lokal, pertumbuhan kuliner khas dapat meningkatkan standar hidup di kota-kota terdekat. Dengan demikian, peningkatan kuliner khas Kupang memiliki banyak tujuan, termasuk pengembangan ekonomi, peningkatan kualitas pariwisata, dan pelestarian tradisi.

Cara unik dalam menyajikan makanan tradisional adalah dengan memasukkan cita rasa Kupang ke dalam penyajian *main course* dan *soup*. *Main course* berupa daging sapi sambal lu'at yang dipadukan dengan rumpu rampe, dan nasi wangi memberikan pengalaman gastronomi yang khas dan asli. Hidangan disajikan semakin nikmat dengan tambahan sambal lu'at yang memiliki rasa pedas dan asam yang berasal dari bumbu khas Kupang. Sementara itu, sajianya menjadi lebih kaya dan bervariasi dengan penambahan ikan kakap merah, versi sup ikan asam yang terkenal di Kupang. Alhasil, perpaduan kuah ikan asam dan hidangan utama sambal lu'at daging sapi tak hanya menggugah selera, namun juga menawarkan pengalaman kuliner khas dari daerah Kupang yang sungguh unik dan mempesona.. Makanan khas Kupang dapat dinikmati oleh masyarakat lokal dan pecinta kuliner dari berbagai daerah dengan metode kreatif ini. Ini akan memperluas jangkauan dan apresiasi kuliner tradisional Kupang.

Pengembangan kuliner khas Kupang sangat penting karena dapat memperkuat identitas budaya dan meningkatkan ekonomi lokal. Dengan generasi muda sekarang terjebak dalam modernisasi sehingga mengabaikan kebudayaan mereka sendiri dan menganggap tradisional tidak keren. Akibatnya, mereka lebih cenderung mengabaikan makanan lokal, yang seharusnya mereka banggakan karena merupakan identitas budaya (Abdi dkk., 2023). Kuliner tradisional menunjukkan kekayaan makanan dan resep yang telah ada dan diwariskan dari

generasi ke generasi. Mereka juga menjadi daya tarik wisata yang menarik pengunjung dari dalam dan luar kota. Dengan mempertahankan warisan budaya sambil menciptakan peluang usaha baru, terutama bagi UKM, masyarakat dapat mengembangkan makanan khas mereka. Pengembangan kuliner juga dapat mendorong pertanian berkelanjutan dan perekonomian daerah dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya bahan lokal. Kuliner khas Kupang dapat menjadi salah satu pilar utama dalam meningkatkan citra daerah dan meningkatkan sektor pariwisata melalui strategi promosi yang efektif dan inovasi dalam penyajian. Dengan alasan tersebut penulis membuat pengembangan yang berjudul “Pengembangan Sapi Sambal Lu’at dan Ikan Kuah Asam khas Kupang, Nusa Tenggara Timur”.

Dalam penulisan proposal tugas akhir ini, penulis melakukan wawancara dengan narasumber terkait dalam hal penjelasan tentang produk makanan yang akan disajikan, atas nama Ary, Nicholas sebagai pemilik dari se’i sapi Lamalera.

1.2. Tujuan Penulisan

Tujuan dari pengembangan presentasi produk makanan atau *food presentation* dengan judul “Pengembangan Pengembangan Sapi Sambal Lu’at dan Ikan Kuah Asam khas Kupang, Nusa Tenggara Timur” antara lain adalah sebagai berikut:

1.2.1. Tujuan Formal

Tujuan formal dari diadakannya pengembangan ini sebagai salah satu memenuhi syarat dari kelulusan dalam menyelesaikan studi program Seni Kuliner Diploma III Jurusan Hospitaliti di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2. Tujuan Operasional

Adapun tujuan operasional dari pengembangan presentasi produk makanan ini adalah sebagai berikut:

- Penulis ingin mengangkat kuliner tradisional khas Kupang melalui penyajian modern yakni dalam bentuk *Fine Dining*
- Dalam bentuk menerapkan ilmu cost control, cooking method dan penerapan nilai gizi makanan yang telah dipelajari oleh penulis selama menjadi mahasiswa studi progr Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung
- Mengetahui dan menentukan harga yang sesuai dari harga bahan dan kualitas hidangan yang dikembangkan.

1.3. Usulan Menu

Menu adalah daftar makanan dengan nama, bahan, dan harga yang berbeda untuk tiap makanan yang disajikan untuk tamu. Menu harus menunjukkan bahan apa saja yang ada di dalamnya agar tamu tahu apa yang ada di dalamnya (Timo, 2021). Dalam industri kuliner, istilah "menu" merujuk pada daftar makanan dan minuman yang tersedia untuk pelanggan di restoran, kafe, atau tempat makan lainnya. Asal mula kata "menu" berasal dari bahasa Prancis yakni "Le Menu", yang berarti daftar makanan yang disajikan. Dalam restoran, menu berfungsi sebagai panduan bagi pelanggan untuk memilih hidangan yang ingin mereka pesan.

Dalam menyusun perencanaan menu yang akan dilakukan oleh penulis dalam tugas akhir dengan judul “Pengembangan Sapi Sambal Lu’at dan Ikan Kuah Asam khas Kupang, Nusa Tenggara Timur” adalah penyajian dalam bentuk *Fine Dining*. Sesuai dengan tren kuliner yang berkembang saat ini, penulis ingin mengangkat kuliner Indonesia menjadi hidangan dengan tren fine dining dengan

mempresentasikan ciri khas dan desain yang unik. Tren kuliner didefinisikan sebagai *ingredient*, profil rasa, metode pemasakan dan pangan baru yang ada dalam menu, di penjualan grosir, dan di dalam dapur (Chayati, 2012). Berikut adalah rangkaian menu yang penulis buat untuk presentasi produk:

Soup

Ikan Kuah Asam

(Ikan kakap *mosaic* yang dikukus, disajikan dengan kuah asam, belimbing wuluh *popping boba* dan *tomato touile*)

Main Course

Sapi Sambal Lu'at

(Sapi panggang asap yang disajikan dengan sambal lu'at, *beef sauce*, nasi wangi, rumpu rampe dan *potato touile*)

Refreshment

Es Tuak Manis

(Air ekstraksi pohon aren yang dicampur dengan jahe)

1.3.1. Deskripsi Menu

Dalam tugas akhir pengembangan produk makanan yang disajikan dalam topik presentasi makanan dengan judul “Pengembangan Pengembangan Sapi Sambal Lu'at dan Ikan Kuah Asam khas Kupang, Nusa Tenggara Timur”, penulis akan menyajikan dalam bentuk sajian *fine dining*. Dibawah ini adalah deskripsi dari menu yang akan diipresentasikan:

1. Sup Ikan Kuah Asam

Makanan khas Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, ikan kuah asam terkenal dengan rasanya yang asam dan pedas. Bahan utama dari makanan ini yang telah penulis pilih adalah ikan kakap yang memiliki rasa gurih dan tekstur yang lembut. Ikan ini dimasak terlebih dahulu dengan cara direbus, lalu ditumis dengan bawang merah, bawang putih, cabai rawit, dan kunyit yang disangrai, serta bumbu-bumbu lainnya. Belimbing wuluh digunakan untuk memberikan rasa asam yang tajam. Perpaduan rasa yang unik tercipta saat ikan kuah asam disajikan dengan kuah kuning yang terbuat dari kunyit. .

2. Sapi Sambal Lu'at

Sapi sambal lu'at merupakan hidangan yang penulis buat dari inspirasi bumbu se'i khas Kupang, Nusa Tenggara Timur dan biasa disajikan dengan sambal lu'at. Sei sapi khas Nusa Tenggara Timur memiliki rasa yang unik karena daging sapinya diiris tipis memanjang sehingga bumbu bisa menyatu dengan daging secara sempurna. Hal yang membedakan dari se'i khas Kupang sendiri adalah biasanya menggunakan daging babi atau ikan paus. Dimasak dengan pengasapan menggunakan kayu kosambi membuatnya memiliki aroma khas yang unik (Lamalera, 2021). Kata Se'i sendiri berasal dari bahasa Rote yang berarti daging tipis yang diiris memanjang (Buntu dkk., 2020). Sambal lu'at terkenal dengan rasanya yang pedas dan aromanya yang bersih karena menggunakan bahan-bahan alami. Cabai rawit yang digunakan dalam sambal lu'at biasanya berukuran lebih kecil dan lebih pedas. Dalam bahasa setempat, "lu'at" sama artinya dengan "sambal," maka penyebutan "lu'at" cukup satu kali, jika diulang, artinya menjadi "sambal-sambal" (Mewangi, 2023).

3. Nasi Wangi

Nasi Wangi merupakan inspirasi nasi yang terinspirasi dari hidangan tappa kolo makanan yang terbuat dari beras merah yang dibakar di dalam bambu. Kata "Tappa" berarti "bakar" dan "Kolo" berarti "nasi bambu." (Fiqih, 2022). Nasi tappa kolo biasanya dibuat dengan beras merah dan dihiasi dengan bumbu seperti daun kemangi, daun jeruk, serai, bawang merah, dan santan. Tappa kolo biasanya disajikan pada acara syukuran tahunan di rumah adat gendang, yang juga dikenal sebagai "Penti". Mereka juga disajikan sebelum panen padi atau jagung, dan saat membuka ladang baru. Hidangan nasi wangi ini tidak dimasak didalam bambu, tapi menggunakan bumbu dan rempah yang sama dan disajikan dengan nasi putih. Disebut nasi wangi karena aroma nya yang wangi.

4. Rumpu Rampe

Rumpu berarti banyak dan rampe bermakna beragam, jadi sayur rumpu rampe berarti sayur yang banyak ragamnya seperti daun singkong, daun papaya, buah papaya yang masih mentah, bunga papaya dan jantung pisang. Sayur ini dimasak dengan cara ditumis dengan bumbu sederhana (Gusti Ngurah Agung Suprastayasa et al., n.d.). Sebelum bumbu seperti terasi, bawang merah, bawang putih, dan cabai ditumis, semua sayur harus direbus untuk menghilangkan rasa pahitnya. Dalam menyajikan rumpu rampe, penulis tetap menggunakan teknik memasak yang sama, tetapi dalam pengembangannya rumpu rampe ini menggunakan daun papaya, bunga papaya yang ditumis dan dibungkus dengan daun singkong.

5. Es Tuak Manis

Tuak manis adalah minuman yang tidak beralkohol. Itu terbuat dari buah aren atau pohon anau yang mengandung gula. Tidak seperti tuak biasa, tuak manis ini tidak fermentasi, sehingga tidak mengandung alkohol. Namun, ada juga tuak manis yang fermentasi dan mengandung alkohol, yang disebut tuak toaq (Arrazzaq, 2018).

1.3.2. Matriks Menu

Matriks menu adalah daftar lengkap dan categorized dari semua item di menu, biasanya disimpan dalam *spreadsheet* atau *database*. Manajer atau chef mengubah matrix saat menu berubah, sehingga tim dapat menggunakan untuk mempelajari menu. (Casilio, 2024). Umumnya, matriks menu berisi nama produk, kategori produk, bahan utama produk, keterangan alergi, deskripsi produk dan detail lainnya yang ingin dicantumkan oleh *chef*. Tujuan dari adanya matriks menu untuk memudahkan tim memasak dalam mengolah produk. Berikut adalah matriks menu yang telah penulis buat untuk pengembangan produk ini:

Tabel 1. 1

MATRIKS MENU

No	Menu	Bahan	Rasa	Warna	Tekstur	Metode
1.	Ikan Kakap Merah <i>Mosaic</i>	Ikan Kakap Merah, Bayam	Gurih, Asin	Putih, Hijau	Lembut	Kukus
2.	Kuah Asam	Belimbing Wuluh, Kemangi, Kunyit,	Asam, Gurih, Asin	Kuning , Hijau	Cair	<i>Boiling</i>

No	Menu	Bahan	Rasa	Warna	Tekstur	Metode
		Bawang Merah, Bawang Putih, Cabai Rawit				
3.	Sapi Panggang	<i>Beef Slice</i> <i>Rosu</i>	Gurih, asin	Cokelat	Empuk	Panggang
4.	Sambal Lu'at	Cabai Rawit Merah, Air Jeruk Purut, Bawang Merah, Terasi Bakar, Daun Kemangi Batang Daun Ketumbar, Tomat	Asin, Pedas, Asam, Gurih	Merah	Lembut	Tumis
5.	Rumpu Rampe	Daun Pepaya, Daun Singkong, Bunga Daun Pepaya, Jantung Pisang	Asin, Pahit	Hijau, Putih	Lembut	Rebus, Tumis

No	Menu	Bahan	Rasa	Warna	Tekstur	Metode
6.	Nasi Wangi	Nasi, Santan	Gurih	Putih	Lembut	Kukus
8.	Es Tuak Manis	Air Nira Pohon Lontar, Jahe	Manis , Asam	Putih	Cair	Direbus

Sumber : Olahan Penulis, 2024

1.4. Tinjauan Produk

Penulis akan menyajikan pengembangan produk kuliner ini dalam bentuk *Fine Dining*. Restoran fine dining biasanya memiliki standar makan yang lebih ketat, seperti dress code dan kualitas makanan yang baik. Mereka juga biasanya lebih mewah, unik, dan mahal daripada jenis restoran biasa (Didaktika dkk., 2023). Produk berkualitas tinggi dan metode memasak yang lebih rumit adalah hal yang umum di restoran mewah. Restoran *Fine Dining* juga menyediakan layanan yang sangat baik, memberikan pengalaman bersantap yang memuaskan bagi para pengunjungnya. Oleh karena itu, fine dining melibatkan lebih dari sekadar makanan, melainkan juga pengalaman kuliner yang kompleks dan memuaskan. Dalam menyajikan *fine dining* bertemakan pengembangan produk khas Kupang ini, penulis telah menyiapkan 2 course berupa *soup* dan *main course* dengan susunan sebagai berikut :

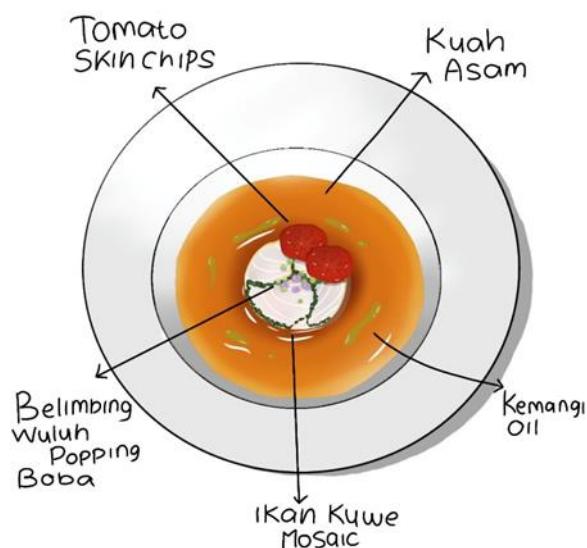
1. Ikan Kuah Asam

Ikan kakap merah yang dibentuk menjadi *fish mosaic*. Ikan kakap merah dipotong dan digulung bersama dengan bayam yang dipotong dan membentuk seni mozaik, yakni seni yang berbentuk seperti pecahan kepingan yang disatukan (KBBI). Disajikan bersama belimbing wuluh dalam bentuk *popping*

boba yang meletus memberikan elemen unik dengan rasa segar, serta *tomato touile* yang kering untuk mempercantik hidangan. Pada kuah asam, penulis juga menambahkan kemangi *oil* yang memberi wangi khas kemangi.

Gambar 1. 1

Sketsa Ikan Kuah Asam



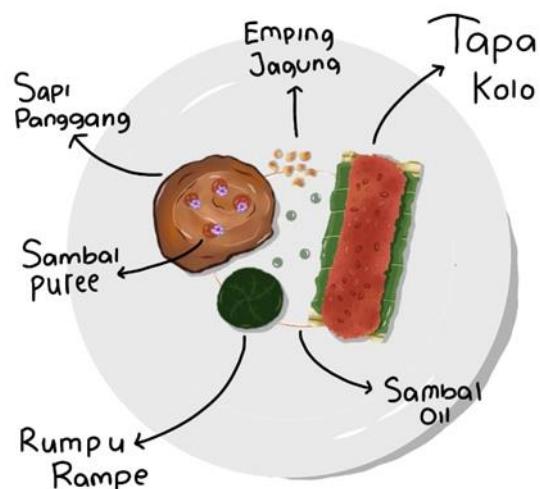
Sumber : Hasil Sketsa Penulis, 2024

2. Sapi Sambal Lu'at

Beef slice rosu yang di *braise* dengan kecap asin dan bawang putih lalu diasapi dan disajikan bersama sambal lu'at dan *beef sauce*. Dihidangkan dengan nasi wangi sebagai karbohidrat, rumpu rampe sebagai *side dish* dan *potato touile*.

Gambar 1. 2

Sketsa Sapi Sambal Lu'at



Sumber : Hasil Sketsa Penulis, 2024

3. Es Tuak Manis

Sebuah minuman yang berasal dari air nira pohon aren yang diberi ekstraksi jahe dan disajikan dalam keadaan dingin

Gambar 1. 3

Sketsa Es Tuak Manis



Sumber : Hasil Sketsa Penulis, 2024

1.5. Usulan Resep

Di dunia kuliner, resep merupakan serangkaian instruksi yang menjelaskan cara menyiapkan atau membuat hidangan makanan. Setiap resep biasanya mencakup beberapa komponen penting, seperti nama hidangan, daftar bahan yang diperlukan, petunjuk langkah demi langkah, waktu persiapan, dan peralatan yang dibutuhkan. Resep berfungsi sebagai panduan yang memungkinkan koki pemula maupun berpengalaman untuk menciptakan makanan dengan cara yang konsisten dan terukur. Resep masakan sangat penting karena mereka membantu mempersiapkan bahan-bahan, pembuatan, dan penyajian (Sari dkk., 2019).

Resep tidak hanya digunakan sebagai panduan memasak dalam pembuatan makanan pada tugas akhir ini, resep juga digunakan sebagai acuan teori dari makanan yang sudah ada sebelumnya dan sebagai komponen yang melibatkan elemen budaya, yang membantu memahami makanan dalam konteks yang lebih luas. Resep standar juga sebagai salah satu dasar perhitungan harga jual produk kuliner_(Prakoso Eko Hery Suwandojo dkk., 2024)_. Resep yang penulis siapkan berasal dari beberapa sumber dan merupakan perkembangan dari pengetahuan yang penulis miliki saat menjadi mahasiswa di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.5.1. Resep Ikan Kuah Asam

Tabel 1. 2

RESEP IKAN KAKAP MOSAIC

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 120 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	180 gr 25 gr 2 gr 2 gr	Fillet Ikan Kakap Merah Bayam Garam Lada	<i>The mise en place</i> Potong memanjang Daun saja
2	Bumbui	180 gr 2 gr 2 gr	Fillet Ikan Kakap Merah Garam Lada	Diamkan 30 menit di <i>chiller</i>
3	Siapkan	25 gr	Daun Bayam	<i>Blanch</i> selama 1 menit lalu masukan ke <i>ice bath</i> .
4	Siapkan	180 gr 25 gr	Fillet Ikan Kakap Merah Daun Bayam <i>Plastic Wrap</i>	Tutup permukaan luar ikan kakap yang sudah dipotong dan dibumbui dengan daun bayam, lalu tumpuk dan gulung menggunakan <i>plastic wrap</i> . Kukus selama 10-15 menit. Potong setebal 3-4cm

Sumber : Four-magazine.com, 2022 dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 3

RESEP KUAH ASAM

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 80 ml

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan			<i>The Mise en Place</i>
		50 gr	Belimbing Wuluh	
		20 gr	Batang Serai	Memarkan
		4 gr	Daun Jeruk	
		6 gr	Jahe	Memarkan
		290 ml	Air	
		10 ml	Minyak Sayur	
		44 gr	Bawang Merah	Dihaluskan
		11 gr	Bawang Putih	Dihaluskan
		10 gr	Kunyit Bakar	Dihaluskan
		30 gr	Cabai Merah	Dihaluskan
			Keriting	Dihaluskan
		7 gr	Cabai Rawit	Dihaluskan
		3 gr	Kaldu Jamur	
		7 gr	Garam	
		3 gr	Gula	
		3 gr	Lada	
2	Panaskan	10 ml	Minyak	

(LANJUTAN) Tabel 1.3

RESEP KUAH ASAM

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 80 ml

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
3	Masukan	44 gr 11 gr 10 gr 30 gr 7 gr 6 gr	Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Bakar Cabai Merah Keriting Cabai Rawit Jahe	Yang sudah dihaluskan dan tumis sampai harum dan mengeluarkan minyak
4	Masukan	20 gr 4 gr	Serai Daun Jeruk	Aduk sampai merata
5	Siapkan	50 gr 40 ml	Belimbing Wuluh Air	Blender lalu saring dan sisakan air belimbing wuluh tanpa ampasnya
6	Tambahkan	40 ml 250 ml	Air Belimbing Wuluh Air	Ke dalam bumbu halus yang sudah wangi
7	Tambahkan	3 gr 7 gr 3 gr 3 gr	Kaldu Jamur Garam Gula Lada	Dan koreksi rasa, lalu matikan api.

Sumber : Kulinerkita.com, 2018 dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 4

RESEP KEMANGI OIL

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 15 ml

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	30 gr 10 ml	Daun Kemangi Minyak Sayur	<i>The Mise en Place</i>
2	Blender	10 gr 30 ml	Daun Kemangi Minyak Sayur	
3	Panaskan		Minyak Kemangi	Lalu saring.

Sumber : Simplysratch.com, 2023 dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 5

RESEP BELIMBING WULUH POPPING BOBA

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 10 gr

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	20 gr 140 ml 4 gr 1 gr	Belimbing Wuluh Air Sodium Alginat Kalsium Laknat	<i>The Mise en Place</i>
2	Blender	20 gr 40 ml	Belimbing Wuluh Air	Sampai halus, lalu saring dan buang ampasnya

(LANJUTAN) Tabel 1.5

RESEP BELIMBING WULUH *POPPING BOBA*

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 10 gr

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
3	Blender	40 ml 4 gr	Air Belimbing Wuluh Sodium Alginat	Sampai air menjadi kental
4	Siapkan	100 ml 1 gr	Air Kalsium Laknat	Blender sampai tercampur rata tanpa ada gumpalan
5	Masukan			Campuran jus belimbing wuluh ke dalam air kalsium laknat menggunakan pipet sampai menjadi butiran kecil lalu saring dan ambil <i>popping boba</i> belimbing wuluh

Sumber : Chinasichuanfood.com, 2024 dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 6

RESEP TOMATO TOUIL

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 4 gr

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	10 gr 5 ml 1 gr 7 ml 1,25 gr	Tomat Air Garam Minyak Goreng Tepung Terigu	<i>The Mise en Place</i>
2	<i>Blanch</i>	10 gr	Tomat	
3	<i>Blender</i>	10 gr 5 ml	Tomat Air	Lalu saring dan ambil airnya saja sebanyak 7 ml
4	Tambahkan	1 gr 7 ml 1,25 gr	Garam Minyak Sayur Tepung Terigu	
5	Panaskan			<i>Pan</i> lalu tuangkan adonan <i>touile</i> dan masak sampai mengering
4	Sajikan			

Sumber : https://youtu.be/rYYxIGMoiPM?si=h_nROuRF5MDkLcpj dan Olahan Penulis, 2024

1.5.2. Resep Sapi Sambal Lu'at

Tabel 1. 7

RESEP SAPI ASAP

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 120 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan			<i>The mise en place</i>
		200 gr	<i>Slice Beef Rosu</i>	
		16 gr	Bawang Putih	Haluskan
		7 gr	Lada Bubuk	
		5 gr	Garam	
		20 ml	Kecap Asin	
		500 ml	Air	
		10 ml	Minyak Goreng	
		200 gr	Arang	
2	Siapkan	200 gr	<i>Slice Beef Rosu</i>	Gulung dan ikat secara horizontal dan vertical
3	Panaskan	10 ml	Minyak Goreng	
4	Masukan	16 gr	Bawang Putih	Tumis hingga harum
		200 gr	<i>Slice Beef Rosu</i>	Masak sampai agak kecoklatan pada bagian luar
5	Tambahkan	7 gr	Lada Bubuk	Masak selama 15 menit
		5 gr	Garam	
		20 ml	Kecap Asin	
		500 ml	Air	

(LANJUTAN) Tabel 1.7

RESEP SAPI ASAP

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 120 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
6	Panaskan	200 gr	Arang	Lalu masukan ke dalam <i>container</i> dan taruh <i>colling wire</i> diatas arang sebagai wadah daging. Asapi daging selama 20-25 menit dalam kondisi tertutup rapat
7	Keluarkan		<i>Beef Rosu</i>	Potong setebal 5 cm lalu <i>torch</i> daging sampai cokelat dibagian luar
8	Panaskan		<i>Beef Liquid</i>	Sampai kental
9	Sajikan			

Sumber : Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 8**RESEP SAMBAL LU'AT**

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 10 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	8 gr 20 gr 10 gr 2 gr 5 ml 3 ml 2 gr 1 gr 5 gr 2 gr 3 gr	Cabai Rawit Cabai Merah Bawang Merah Terasi Bakar Minyak Goreng Air Jeruk Purut Daun Kemangi Batang Daun Ketumbar Tomat Gula Pasir Garam	
2	Panaskan	5 ml	Minyak Goreng	
3	Masukan	8 gr 20 gr 10 gr 2 gr	Cabai Rawit Cabai Merah Bawang Merah Terasi Bakar	Masak sampai layu dan agak lembek, lalu angkat
4	Campurkan	3 ml 2 gr 1 gr 5 gr 2 gr	Air Jeruk Purut Daun Kemangi Batang Daun Ketumbar Tomat Gula Pasir	
5	Sajikan			

Sumber : Indonesiakaya.com, 2022 dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 9**RESEP NASI WANGI**

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 45 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	50 gr 4 gr 65 ml 50 ml 10 gr 3 ml 5 gr 2 gr 8 gr 4 gr 2 gr	Beras Putih Garam Santan Air Bawang Putih Minyak Serai Daun Salam Daun Jeruk Mentega Kaldu Jamur	<i>The mise en place</i> Cuci sampai bersih Diiiris halus Haluskan Memarkan Diiris halus
2	Panaskan	3 ml	Minyak	
3	Masukan	6 gr 5 gr 2 gr	Bawang Putih Serai Daun Salam	Tumis hingga harum
4	Campurkan	50 gr 65 ml 4 gr 50 ml	Beras Putih Santan Garam Air	Dengan bumbu yang sudah ditumis
6	Masak			Nasi selama 15 menit
7	Panaskan	4 gr	Mentega	

(LANJUTAN) Tabel 1.9

RESEP NASI WANGI

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 45 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
8	Masukan	4 gr 8 gr 2 gr	Bawang Putih Daun Jeruk Kaldu Jamur	Tumis sampai wangi lalu masukan nasi yang sudang matang dan aduk
8	Hidangkan			Dengan sapi sambal lu'at.

Sumber : Masakandapurku.com, 2016 dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 10

RESEP RUMPU RAMPE

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 25 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	15 gr 10 gr 3 gr 4 gr 2 gr 8 gr 4 gr 2 ml 5 gr	Daun Singkong Daun Pepaya Bunga Pepaya Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah Kemiri Minyak Garam	<i>The mise en place</i> Direbus Direbus dan diiris Direbus Diiris halus Diiris halus Buah biji dan diiris serong Haluskan

(LANJUTAN) 1.10

RESEP RUMPU RAMPE

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 25 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
		2 gr 2 gr	Gula Lada	
2	Rebus	15 gr 10 gr 3 gr 2 gr	Daun Singkong Daun Pepaya Bunga Pepaya Garam	Di air mendidih selama 5-10 menit dan tambahkan garam
3	Masukan	15 gr 10 gr 3 gr	Daun Singkong Daun Pepaya Bunga Pepaya	Ke dalam air es
4	Panaskan	2 ml	Minyak	
5	Masukan	4 gr 2 gr 8 gr 4 gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah Kemiri	Lalu tumis hingga harum
6	Masukan	10 gr 3 gr	Daun Pepaya Bunga Pepaya	
7	Tambahkan	3 gr 2 gr 2 gr	Garam Gula Lada	Lalu masak dan beri tambahan garam, lada dan gula.
8	Siapkan	50 gr	Daun Singkong	Yang telah direbus, lalu masukan sayuran dan bungkus dengan daun singkong.
9	Hidangkan		Rumpu Rampe	

Sumber : Momsmoney.kontan.co.id, 2024 dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 11

RESEP POTATO TOUILÉ

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 8 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	20 gr 10 gr 15 gr 20 gr 2 gr 1 gr	Kentang Tepung Terigu <i>Butter</i> Putih Telur Garam Lada	<i>The mise en place</i> Dikupas dan dipotong Dilelehkan
2	Kukus	20 gr	Kentang	Sampai empuk lalu haluskan dan saring
3	Tambahkan	10 gr 15 gr 20 gr 2 gr 1 gr	Tepung Terigu <i>Butter</i> Putih Telur Garam Lada	Aduk sampai merata
4	Cetak		Adonan	Lalu panggang di suhu 180°C selama 5 menit
6	Sajikan			

Sumber : Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 12
RESEP DAUN SINGKONG GEL

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 12 gr

Suhu Penyajian : Ruang

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	30 gr 10 ml 10 gr 2 gr 1 gr	Daun Singkong Air Nutrijell Plain Gula Garam	<i>The mise en place</i> Direbus
2	Rebus	30 gr	Daun Singkong	
3	Blender	30 gr 10 ml	Daun Singkong Air	Lalu saring
4	Masak	24 ml 2 gr 1 gr 10 gr	Jus Singkong Gula Garam Nutrijell Plain	Lalu cetak dan biarkan mengeras, setelah mengeras blender <i>jelly</i> sampai membentuk <i>gel</i>
6	Sajikan			

Sumber : Olahan Penulis, 2024

1.5.3. Resep Es Tuak Manis

Tabel 1. 13

RESEP ES TUAK MANIS

Tanggal : September 2024

Jumlah Porsi : 2 Porsi

Besaran Porsi : 100 ml

Suhu Penyajian : Dingin

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 ml 5 gr 200 gr	Air Nira Pohon Aren Jahe Es Batu	<i>The mise en place</i> Memarkan
2	Rebus	250 ml 5 gr	Air Nira Pohon Lontar Jahe	Rebus sampai mendidih dan sari jahe keluar, lalu ambil sisa jahe
3	Diamkan		Air Tuak Manis	Sampai dingin di suhu ruang
4	Haluskan	200 gr	Es Batu Air Tuak Manis	Sampai halus
5	Sajikan			

Sumber : Olahan Penulis, 2024

1.6. Biaya Resep, Biaya Hidangan, Biaya Makanan dan Harga Penjualan

Sangat penting bagi manajemen keuangan restoran untuk memahami dan mengelola berbagai aspek biaya, termasuk biaya resep, biaya hidangan, biaya makanan, dan harga penjualan. Food cost merupakan keseluruhan anggaran atau biaya yang dikeluarkan untuk memproduksi makanan dan minuman dengan standar resep tertentu hingga siap dijual per satu porsi. Dalam penghitungan *food cost*

meliputi *receipt cost*, *dish costing* dan *selling price*. *Receipt costing* merupakan biaya keseluruhan bahan baku yang digunakan dalam jumlah satu resep., *dish costing* adalah biaya bahan baku yang digunakan untuk satu porsi makanan dan *selling price* adalah nilai jual dari satu produk makanan. Berikut adalah cara perhitungan untuk persentase *food cost*:

$$\frac{\text{Dish Costing}}{\text{Selling Price}} \times 100 = \text{Food Cost Percentage}$$

Dalam perhitungannya persentase total biaya pembelian persediaan makanan dibagi total nilai penjualan makanan adalah indikator biaya makanan (Mohamadi, 2022).

Tabel 1. 14

RECIPE COST IKAN KUAH ASAM

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
Ikan Kakap Mosaic					
1	Fillet Ikan Kakap Merah	180	Rp 45.000,-	500	Rp 16.200,-
2	Bayam	25	Rp 22.000,-	1000	Rp 550,-
3	Garam	2	Rp 15.476,-	1000	Rp 30,-
4	Lada	2	Rp 4.800,-	30	Rp 320,-
Kuah Asam					
1	Belimbing Wuluh	50	Rp 21.500,-	1000	Rp 1.075,-
2	Batang Serai	20	Rp 2.400,-	100	Rp 480,-
3	Daun Jeruk	4	Rp 1.500,-	100	Rp 60,-
4	Jahe	6	Rp 6.000,-	100	Rp 360,-
5	Air	290	Rp 0	0	Rp 0

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
6	Minyak Sayur	10	Rp 16.500,-	1000	Rp 165,-
7	Bawang Merah	44	Rp 48.000,-	1000	Rp 2.112,-
8	Bawang Putih	11	Rp 60.000,-	1000	Rp 660,-
9	Kunyit	10	Rp 4.400,-	100	Rp 440,-
10	Cabai Merah Keriting	30	Rp 68.000,-	1000	Rp 2.040,-
11	Cabai Rawit	7	Rp 70.000,-	1000	Rp 490,-
12	Kaldu Jamur	3	Rp 10.480,-	80	Rp 393,-
13	Garam	7	Rp 15.476,-	1000	Rp 108,-
14	Gula	3	Rp 24.000,-	1000	Rp 72,-
15	Lada	3	Rp 4.800,-	30	Rp 480,-
Kemangi Oil					
1	Daun Kemangi	30	Rp 3.750,-	100	Rp 1.125,-
2	Minyak Sayur	10	Rp 16.500,-	1000	Rp 165,-
Belimbing Wuluh Popping Boba					
1	Belimbing Wuluh	20	Rp 21.500,-	1000	Rp 430,-
2	Air	140	Rp 0	0	Rp 0
3	Sodium Alginat	4	Rp 53.000,0	100	Rp 2.120,0
4	Kalsium Laknat	1	Rp 19.000,0	250	Rp 76,0
Tomato Touile					
1	Tomat Merah	10	Rp 22.000,-	1000	Rp 220,-

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
2	Garam	1	Rp 15.476,-	1000	Rp 15,-
3	Minyak Goreng	7	Rp 21.750,-	1000	Rp 152,-
4	Tepung Terigu	1,25	Rp 18.000,-	1000	Rp 23,-
5	Air	5	Rp 0,-	0	Rp 0,-
<i>Recipe Costing</i>					Rp 30.361,-
<i>Dish Costing</i>					Rp 15.180,-
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>			Rp 43.373,-

Sumber : Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 15

RECIPE COST SAPI SAMBAL LU'AT

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
Sapi Panggang					
1	<i>Slice Beef Rosu</i>	200	Rp 141.900,-	500	Rp 56.760,-
2	Bawang Putih	16	Rp 60.000,-	1000	Rp 960,-
3	Lada	7	Rp 4.800,-	30	Rp 1.120,-
4	Garam	5	Rp 15.476,-	1000	Rp 77,-
5	Kecap Asin	20	Rp 20.497,-	150	Rp 2.733,-
6	Air	500	Rp 0	500	Rp 0
7	Minyak Goreng	10	Rp 21.750,-	1000	Rp 218,-
8	Arang Kayu	200	Rp 16.000,-	200	Rp 16.000,-
Sambal Lu'at					
1	Cabai Rawit	8	Rp 70.000,-	1000	Rp 560,-

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
2	Cabai Merah Keriting	20	Rp 68.000,-	1000	Rp 1.360,-
3	Bawang Merah	10	Rp 48.000,-	1000	Rp 480,-
4	Terasi Bakar	2	Rp 24.000,-	100	Rp 480,-
5	Minyak Goreng	5	Rp 21.750,-	1000	Rp 108,-
6	Jeruk Purut	3	Rp 34.000,-	500	Rp 204,-
7	Daun Kemangi	2	Rp 3.750,-	100	Rp 75,-
8	Batang Daun Ketumbar	1	Rp 7.500,-	100	Rp 75,-
9	Tomat	5	Rp 22.000,-	1000	Rp 110,-
10	Gula	2	Rp 24.000,-	1000	Rp 48,-
11	Garam	3	Rp 15.476,-	1000	Rp 46,-
Nasi Wangi					
1	Beras Putih	50	Rp 9.800,-	1000	Rp 490,-
2	Garam	4	Rp 15.476,-	1000	Rp 62,-
3	Santan	65	Rp 2.744,-	65	Rp 2.744,-
4	Air	50	Rp 0,-	50	Rp 0,-
5	Bawang Putih	10	Rp 60.000,-	1000	Rp 600,-
6	Minyak Goreng	3	Rp 21.750,-	1000	Rp 62,-
7	Serai	5	Rp 2.400,-	100	Rp 120,-
8	Daun Salam	2	Rp 1.750,-	100	Rp 35,-
9	Daun Jeruk	8	Rp 3.500,-	50	Rp 560,-
10	Mentega	4	Rp 10.900,-	200	Rp 218,-
11	Kaldu Jamur	2	Rp 10.480,-	80	Rp 262,-

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
Rumpu Rampe					
1	Daun Singkong	15	Rp 15.000,-	1000	Rp 225,-
2	Daun Pepaya	10	Rp 20.000,-	1000	Rp 200,-
3	Bunga Pepaya	3	Rp 23.750,-	250	Rp 285,-
4	Bawang Merah	4	Rp 48.000,-	1000	Rp 192,-
5	Bawang Putih	2	Rp 60.000,-	1000	Rp 120,-
6	Cabai Merah Keriting	8	Rp 68.000,-	1000	Rp 544,-
7	Kemiri	4	Rp 7.960,-	100	Rp 307,-
8	Minyak Goreng	2	Rp 21.750,-	1000	Rp 44,-
9	Garam	5	Rp 15.476,-	1000	Rp 77,-
10	Gula	2	Rp 24.000,-	1000	Rp 48,-
11	Lada	2	Rp 4.800,-	30	Rp 320,-
Potato Touile					
1	Kentang	20	Rp 19.500,-	1000	Rp 390,-
2	Tepung Terigu	10	Rp 18.000,-	1000	Rp 180,-
3	Butter	15	Rp 60.000,-	200	Rp 4.500,-
4	Putih Telur	20	Rp 17.000,-	500	Rp 680,-
5	Garam	2	Rp 15.476,-	1000	Rp 31,-
6	Lada	1	Rp 4.800,-	30	Rp 160,-
Daun Singkong Gel					
1	Daun Singkong	30	Rp 15.000,-	1000	Rp 450,-

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
2	Air	10	Rp 0,-	10	Rp 0,-
3	Nutrijell <i>Plain</i>	10	Rp 1.900,-	10	Rp 1.900,-
4	Gula	2	Rp 24,000,-	1000	Rp 48,-
5	Garam	1	Rp 15.476,-	1000	Rp 16,-
<i>Recipe Costing</i>					Rp 96.474,-
<i>Dish Costing</i>					Rp 48.237,-
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>			Rp 137.820,-

Sumber : Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 16

RECIPE COST ES TUAK MANIS

No	Bahan	Jumlah (gr)	Harga	Jumlah (gr)	Total
1	Air Nira Pohon Lontar	200	Rp 25.000,-	250	Rp 20.000,-
2	Jahe	5	Rp 6.000,-	100	Rp 300,-
3	Es Batu	200	Rp 0,-	200	Rp 0,-
<i>Recipe Costing</i>					Rp 20.300,-
<i>Dish Costing</i>					Rp 10.150,-
<i>Food Cost 40%</i>		<i>Selling Price</i>			Rp 25.375,-

Sumber : Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 17

TOTAL PRICE

No	Nama	Food Cost %	Selling Price
1	Ikan Kuah Asam	35%	Rp 43.373,-
2	Sapi Sambal Lu'at	35%	Rp 137.820,-
3	Es Tuak Manis	25%	Rp 25.375,-
Total			Rp 206.568,-

Sumber : Olahan Penulis, 2024

Harga yang tertera pada tabel di atas merupakan hasil data yang penulis dapatkan saat melakukan pembelian bahan ke pasar dan *e-commerce*. Seluruh data tersebut merupakan data *real* yang sesuai dengan waktu saat ini. Penulis membeli bahan di pasar untuk mendapatkan harga yang rata dan sama dengan harga umumnya, sedangkan untuk sebagian bahan yang dibeli di *e-commerce* karena hanya dijual secara *online*. Adapun bahan yang dibeli secara *online* merupakan bahan utama seperti *slice beef rosu* dan fillet ikan kakap merah. Kedua hal tersebut dibeli di *online* dengan kualitas yang spesifikasi yang diinginkan oleh penulis.

1.7. Nilai Gizi

Studi tentang nutrisi berfokus pada bagaimana makanan dan nutrisi, yang penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan fungsi organ yang sehat, memengaruhi proses biologis pada makhluk hidup. Secara umum, nutrisi mengacu pada konsumsi makanan serta persiapan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi. Karena perannya dalam mendorong perkembangan fisik dan mental serta pencegahan berbagai penyakit, nutrisi sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Menurut Isna Hikmawati (2023), gizi

adalah proses di mana organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara rutin melalui proses pencernaan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran bahan yang tidak digunakan untuk bertahan hidup.

Jenis-jenis zat gizi yang ada dalam makanan adalah salah satu dari banyak hal yang dianggap sebagai gizi pada makanan dalam teorinya. Makanan terdiri dari dua kategori gizi: zat gizi makro, yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak; dan zat gizi mikro, yang terdiri dari mineral, vitamin, dan sebagainya. Makanan membutuhkan nutrisi tertentu untuk hidup dan sehat (Kusharisupeni,2007). Setiap gizi tersebut memiliki peran masing-masing bagi tubuh, sehingga semuanya penting untuk terjaga dan terpenuhi sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Pemenuhan gizi sesuai dengan kebutuhannya disebut dengan gizi seimbang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan dan pola makan sehat, individu dapat mencapai status gizi yang optimal, yang berkontribusi pada kesehatan jangka panjang. Berikut adalah daftar gizi dari hidangan yang akan disajikan oleh penulis:

Tabel 1. 18**NILAI GIZI IKAN KUAH ASAM**

Total Berat (gr)	Bahan	Karbohidra t (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kalori (kkal)
180	Fillet Ikan Kakap Merah	0,0	36,9	2,4	180,0
70	Belimbing Wuluh	4,7	0,7	0,2	21,7
20	Serai	5,1	0,4	0,1	19,8
4	Daun Jeruk	0,3	0,0	0,0	0,8
6	Jahe	1,1	0,1	0,0	4,8
10	Tomat	0,4	0,1	0,0	1,8
30	Daun Kemangi	1,3	0,8	0,2	8,1
435	Air	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Garam	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Lada	3,3	0,0	0,0	16,7
25	Bayam	0,9	0,7	0,1	5,8
4	Sodium Alginat	2,0	0,2	0,0	8,0
1	Kalsium Laknat	0,5	0,1	0,0	2,0
40	Minyak Sayur	0,0	0,0	40,0	353,6
24	Bawang Merah	2,4	0,2	0,0	10,1
11	Bawang Putih	3,6	0,7	0,1	16,4
10	Kunyit	6,4	0,8	1,0	35,4
30	Cabai Merah Keriting	2,4	0,5	0,1	10,8
7	Cabai Rawit Merah	4,0	0,8	1,2	22,3
3	Gula	3,0	0,0	0,0	11,6
3	Kaldu Jamur	0,6	0,1	0,2	6,0
7	Minyak Goreng	0,0	0,0	56,0	6,3
1,25	Tepung Terigu	0,9	0,1	0,0	4,4

Total	43,0	43,2	101,7	746,2
Dalam 1 pax	21,48	21,61	50,83	373,12

Sumber: Fat Secret dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 19

NILAI GIZI SAPI SAMBAL LU'AT

Total Berat (gr)	Bahan	Karbohidra t (gr)	Protei n (gr)	Lemak (gr)	Kalori (kkal)
200	Slice Beef Rosu	0,0	50,0	40,0	552,0
18	Bawang Putih	6,0	1,2	0,1	26,8
10	Lada Bubuk	6,7	0,0	0,0	33,3
16	Garam	0,0	0,0	0,0	0,0
510	Air	1,3	1,3	0,0	6,7
20	Kecap Asin	0,0	0,0	0,0	0,0
12	Minyak Goreng	0,0	0,0	10,9	98,2
8	Cabai Rawit Merah	4,5	1,4	1,4	25,4
28	Cabai Merah Keriting	2,2	0,5	0,1	10,1
3	Jeruk Purut	0,3	0,0	0,0	0,9
14	Bawang Merah	1,4	0,1	0,0	5,9
2	Terasi Bakar	0,2	0,4	0,1	3,1
2	Daun Kemangi	0,1	0,1	0,0	0,5
1	Batang Daun Ketumbar	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Tomat	0,2	0,0	0,0	0,9
50	Beras Putih	36,5	5,0	0,5	170,0
8	Daun Jeruk	0,3	0,0	0,0	1,0
75	Santan	0,1	0,0	0,4	3,9
4	Mentega	0,0	0,0	2,9	24,0

Total Berat (gr)	Bahan	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kalori (kkal)
2	Kaldu Jamur	0,4	0,0	0,1	4,0
5	Serai	1,3	0,1	0,0	5,0
2	Daun Salam	1,5	0,2	0,2	6,3
6	Gula Pasir	4,0	0,0	0,0	15,5
45	Daun Singkong	1,1	0,5	0,0	5,7
10	Daun Pepaya	1,2	0,8	0,2	7,9
3	Bunga Pepaya	0,3	0,1	0,0	1,2
4	Kemiri	0,5	0,4	3,0	28,4
20	Kentang	3,8	0,6	0,2	17,2
10	Tepung Terigu	4,0	0,4	0,0	17,4
15	<i>Butter</i>	7,5	1,0	0,2	35,0
3	Putih Telur	0,0	0,0	12,0	110,0
10	Nutrijell <i>Plain</i>	5,3	0,0	0,0	26,7
Total		91,3	64,3	71,9	1.229,0
Dalam 1 pax		45,64	27,52	26,30	393,53

Sumber: Fat Secret dan Olahan Penulis, 2024

Tabel 1. 20
NILAI GIZI ES TUAK MANIS

Total Berat (gr)	Bahan	Karbohidra t (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kalori (kkal)
200	Air Nira Pohon Lontar	54,48	24,16	0	70,128
5	Jahe	0,88	0,09	0,03	4
200	Es Batu	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		55,36	24,25	0,03	74,13
Dalam 1 pax		27,68	12,13	0,015	37,07

Sumber: Fat Secret dan Olahan Penulis, 2024

1.8. Lokasi dan Waktu

1.8.1. Lokasi dan Jadwal Latihan

Latihan untuk pengembangan produk akan dilakukan oleh penulis di Jalan Kidang Dalam No.1, Malabar, Lengkong. Waktu latihan akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 sampai dengan Desember 2024.

1.8.2. Lokasi dan Waktu Presentasi

Pelaksanaan sidang akan dilaksanakan di *Nusantara Kitchen* Polteknik Pariwisata NHI Bandung pada bulan Januari 2025.