

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara besar dengan 34 provinsi, 7 kepulauan, dan 17.504 pulau. Maka dari itu Indonesia memiliki berbagai macam cita rasa makanan yang memiliki keunikan sendiri dari daerah ke daerah lainnya. Salah satu kebudayaan Indonesia adalah memiliki berbagai macam kuliner tradisional yang memiliki rasa yang sangat tajam dan kuat. Masing-masing kota memiliki kuliner tradisionalnya tersendiri yang mempunyai ciri khas berbeda-beda. Resep dan cara memasak kuliner tradisional biasanya diturunkan dari nenek moyang hingga generasi sekarang. Menurut Marwanti,

“Makanan tradisional mempunyai pengertian makanan rakyat sehari-hari, baik yang berupa makanan pokok, makanan selingan, atau sajian khusus yang sudah turun-temurun dari zaman nenek moyang. Cara pengolahan pada resep makanan tradisional dan cita rasanya umumnya sudah bersifat turun temurun sehingga makanan tradisional disetiap tempat atau daerah berbeda-beda.” (Marwanti, Pengetahuan masakan Indonesia, 2000).

Kuliner tradisional adalah suatu kebudayaan yang harus kita jaga dengan cara diperkenalkan kepada generasi muda agar tetap terjaga keberadaannya. Hampir seluruh masakan tradisional Indonesia memiliki bumbu yang menggunakan rempah-rempah seperti bawang-bawangan, jahe, kunyit, laos, cabe, gula aren, dan masih banyak rempah khas Indonesia lainnya. Dengan menggunakan teknik memasak sesuai bahan, adat, dan tradisi yang ada, kuliner tradisional Indonesia juga terpengaruh dari perdagangan Timur

Tengah, Tiongkok, Eropa dan India yang masuk ke Indonesia (Artikel Makanan Khas di Negara Indonesia (Nami, Rima, & Tedi, 2012)).

Kuliner secara global berarti suatu aktivitas yang memiliki hubungan dengan masakan maupun makanan. Kuliner pun bisa didefinisikan sebagai hasil masakan dari berbagai macam lauk pauk maupun minuman. Kuliner adalah suatu kebiasaan yang tidak dapat terpisah dari kehidupan sehari-hari, karena manusia memiliki kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan pangan setiap harinya dengan mengonsumsi makanan. Asal usul istilah “kuliner” merupakan istilah serapan yang berawal dari bahasa Inggris yakni “*culinary*” yang berarti sesuatu yang memiliki hubungan dengan kegiatan masak memasak atau masakan (kanal info, 2019).

Menurut sejarah, Gorontalo adalah suatu kota tertua di Indonesia dan Pulau Sulawesi. Sebagai ibukota, Gorontalo terletak di sebelah Utara Pulau Sulawesi. Kota Gorontalo memiliki julukan sebagai Kota Zambrud Khatulistiwa di Indonesia, karena jika dilihat dari peta dunia kota ini dilintasi oleh garis khatulistiwa. Gorontalo menjadi pusat perdagangan karena memiliki letak yang strategis, mengarah Laut Sulawesi di bagian Utara dan mengarah ke bagian Selatan Teluk Tomini.

Asal usul nama Kota Gorontalo berasal dari nama kerajaan yang telah berdiri 400 tahun yang lalu bernama Kerajaan Hulondalo. Akibat Belanda yang tidak bisa mengucapkan kata Hulondalo, maka mereka mengucapkannya dengan kata Gorontalo yang terbawa pengucapannya

hingga sekarang. Sebelumnya Kota Gorontalo ialah salah satu bagian dari Provinsi Sulawesi Utara. Namun, para tokoh dari kota ini mengharapkan Gorontalo semakin maju dan makmur dan terlepas dari Provinsi Sulawesi Utara. Pada 16 Februari 2001 Mendagri dan Otda Surjadi Sudirdja telah meresmikan Gorontalo sebagai provinsi ke-32. Kota ini mempunyai luas wilayah 79,03 km² sekitar 0,65% dari luas Provinsi Gorontalo. Gorontalo merupakan kota dataran yang rendah dengan ketinggian 0–500 m di atas permukaan laut dengan curah hujan rata-rata 129 mm per bulan dan suhu rata-rata 26,5 °C. Secara geografis, Kota Gorontalo terletak antara 00° 28' 17" – 00° 35' 56" LU dan 122° 59' 44" – 123° 05' 59" BT. Kedua sungai di daerah Gorontalo dapat mengalirkan air bersih, namun sayangnya masyarakat sekitar belum memanfaatkan dengan baik. Padi ditanam di beberapa bagian dataran karena air mengalir sepanjang tahun. (Badan Pusat Statistik, 2018).

Kota Gorontalo adalah suatu pusat kota dengan penyebaran agama Islam di Sulawesi, sehingga mayoritas masakan khas Gorontalo adalah masakan halal. Sejak dulu Kota Gorontalo telah menerapkan syariat Islam untuk menjadi pedoman dalam pemerintahan, pengadilan, maupun kemasyarakatan. Kota Gorontalo pun dikenal sebagai kota yang memiliki masyarakat yang menjunjung tinggi agama dan adat. Hal ini dapat dilihat dari filosofi yang dimiliki Kota Gorontalo yaitu “Adat bersendikan sara, dan sara bersendikan Kitabullah.” (Pesona Indonesia, 2018).

Gorontalo terkenal dengan keindahannya, namun masih sedikit orang yang mengunjungi kota ini, sehingga keindahan alam di kota ini

masih terjaga secara alami. Kekayaan yang dimiliki Kota Gorontalo tidak hanya keindahan alam saja. Namun, Gorontalo memiliki kuliner yang khas yang tidak kalah dengan daerah lainnya. Kuliner khas Kota ini banyak menggunakan ikan tuna sebagai bahan utama dalam masakannya, hal ini dikarenakan Kota Gorontalo merupakan salah satu kota penghasil ikan tuna yang besar hingga terkenal ke luar negeri (Fatmawati, 2017). Data yang diambil dari (Badan Pusat Statistik, 2019), Kota Gorontalo menghasilkan ikan tuna sebanyak 11.155,28-ton pada tahun 2019.

Dalam kesempatan ini, penulis bertujuan untuk mempresentasikan keanekaragaman cita rasa masakan khas Gorontalo. Makanan Khas Gorontalo ini belum terlalu dikenal oleh masyarakat luas terutama di daerah Kota Bandung.

Dalam penyajiannya, penulis berniat untuk menyajikan makanan dengan cara *rijsttafel*. Jika diartikan secara dasar, *rijst* adalah nasi dan *tafel* adalah meja, tetapi jika disatukan akan memiliki arti “hidangan nasi”. Jamuan dengan cara *rijsttafel* ini sengaja diciptakan oleh para penjajah untuk menyuguhkan tamu sekaligus memperkenalkan kehebatan budaya negeri mereka. Konsep penyajiannya sama seperti kuliner dari Padang dimana nasi dan berupa macam lauk-pauk dihidangkan diatas meja secara bersamaan. Sistem penyajian seperti ini amat berlainan dengan budaya barat dimana mereka menyajikannya dimulai dari makanan pembuka hingga makanan penutup. Menurut seorang penulis roman Belanda, Victor Ido (1948:31) dalam (Ivan, 2013), *rijsttafel* diartikan sebagai “...eten van de

rijksmaaltijd een special tafel gebruikt” (sajian nasi yang dihidangkan secara spesial).“

Dengan adanya penyusunan menu yang akan disajikan oleh penulis, penulis berharap menu tersebut dapat dijadikan sebagai referensi dalam *menu planning*. Sehingga masakan tradisional khas Kota Gorontalo lebih dikenal oleh masyarakat luas bahkan oleh mancanegara.

1.2 TUJUAN

Dalam membuat penulisan tugas akhir presentasi makanan tentang ”Keanekaragaman Cita Rasa Masakan Khas Gorontalo” dibutuhkan beberapa tujuan untuk mencapai target yang diinginkan. Tujuannya adalah sebagai berikut:

1.2.1 TUJUAN FORMAL

Penelitian ini disusun agar memenuhi suatu syarat dalam menjalani ujian akhir dalam Program Studi Manajemen Tata Boga, Diploma III di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2 TUJUAN OPERASIONAL

- Untuk memperluas wawasan mengenai kuliner tradisional kepada masyarakat Indonesia khususnya dari Kota Gorontalo
- Untuk menyebarkan eksistensi kuliner tradisional khas Kota Gorontalo yang kurang dikenal oleh masyarakat luas sedangkan kuliner khas Gorontalo memiliki

potensi yang besar karena keunikan dalam penggunaan bahan baku makanannya melalui wisata kuliner.

- Untuk melestarikan kuliner khas Kota Gorontalo yang mulai memudar karena terjadinya proses modernisasi agar tidak kalah saing dengan makanan luar negeri yang telah masuk dalam jumlah yang banyak dan dalam waktu yang singkat.
- Untuk mengembangkan kuliner khas Kota Gorontalo

1.3 USULAN MASAKAN

Penulis akan mempresentasikan keanekaragaman cita rasa masakan khas Gorontalo dalam bentuk rijsttafel. Pilihan menu yang dibuat berdasarkan dari cita rasa dan keaslian hidangan dari Gorontalo yang penulis dapatkan dari buku dan referensi lainnya, serta menggunakan komoditi khas yang terdapat didalam masakan itu sendiri. Susunan menu yang akan penulis presentasikan adalah sebagai berikut:

1. Kue Sabongi

Kue sabongi adalah cemilan khas Gorontalo yang masih mudah ditemukan di warung-warung yang berada di Kota Gorontalo. Kue ini memiliki kemiripan dengan kue combro. Kue sabongi menggunakan bahan dasar ketela yang diparut sama seperti combro, yang membedakan kedua kue ini adalah bagian dalamnya. Kue sabongi menggunakan pisang yang telah dipotong-potong sebagai isinya, sedangkan kue combro menggunakan

oncom sebagai isinya. Kue sabongi memiliki tekstur yang lebih renyah daripada kue combro.

Camilan yang satu ini merupakan camilan Gorontalo yang tertua karena kue sabongi merupakan salah satu warisan dari nenek moyang di Gorontalo sejak dahulu kala. Sejak zaman kerajaan-kerajaan di Gorontalo, kue ini tetap terjaga eksistensinya hingga sekarang.

2. Sambal Sagela

Sambal sagela merupakan salah satu sambal yang berasal dari Kota Gorontalo. Ikan sagela merupakan sebutan lain yang digunakan oleh masyarakat Gorontalo dari ikan roa. Ikan sagela dimasak terlebih dahulu dengan cara di asap sebelum dijadikan sambal. Sama halnya seperti sambal roa dari Manado, sambal ini menggunakan bawang merah, bawang putih, tomat, dan cabai.

3. Nasi Putih

Nasi putih merupakan beras yang dimasak dengan cara di aron. Di Indonesia nasi putih telah menjadi salah satu bahan makanan yang sangat penting, karena nasi putih dikonsumsi sebagai makanan utama. Nasi putih biasanya disandingkan dengan lauk pauk untuk pelengkap rasa.

Nasi menjadi makanan pokok di Indonesia yang sangat disukai masyarakat sebagai sumber energi utama dibandingkan karbohidrat lainnya. Nasi dikonsumsi oleh semua masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga kalangan atas. Awalnya bercocok tanam belum menjadi kebiasaan

orang Indonesia sehingga masyarakat Indonesia harus berburu untuk memenuhi kebutuhan pangannya. Bangsa Austronesia yang datang ke Indonesia memperkenalkan keterampilan bercocok tanam dan bertani kepada masyarakat Indonesia. Awal mula mengenal pertanian, masyarakat Indonesia menggunakan sagu sebagai makanan pokok sebelum nasi. Setelah Indonesia mengenal beras, beras menjadi tanaman yang sangat populer. Karena Indonesia dikenal sebagai negara agraris dengan memiliki lahan pertanian dan hasil panen yang melimpah, bisa dilihat dari banyaknya padi yang ditanam di berbagai daerah. (Haloho, 2019)

4. Sate Tuna

Gorontalo memiliki wilayah perairan laut dengan ikan yang melimpah, salah satunya adalah ikan tuna. Pada awalnya sate ini menggunakan ikan cakalang sebagai bahan dasarnya, namun masyarakat lokal menggantinya dengan ikan tuna supaya lebih banyak pelanggan yang tertarik. Kota Gorontalo telah dikenal sebagai penghasil ikan tuna terbesar bahkan hingga ke luar negeri. Ikan tuna dimarinasi terlebih dahulu sebelum di bakar agar bumbu dapat meresap kedalam daging dengan sempurna. Daging dimarinasi menggunakan Kecap manis, Minyak sayur, Garam, Ketumbar, dan Jinten. Saat membakar sate tuna, sate diolesi kembali menggunakan bumbu halus agar bumbu semakin meresap. Namun harus berhati-hati saat membakar karena daging ikan tuna sangat lembut sehingga daging mudah sobek atau hancur.

5. Ayam Iloni

Makanan ini merupakan makanan khas Kota Gorontalo yang menggunakan ayam sebagai bahan dasar dan dimasak dengan bumbu khas Gorontalo. Ayam iloni ini memiliki kemiripan dengan ayam bakar biasa. Yang membedakan ayam iloni dari ayam bakar lainnya adalah ayam iloni dimasak terlebih dahulu dengan santan lalu diungkep dengan tumisan bumbu hingga matang. Setelah itu ayam dibakar sembari dioleskan sisa bumbu yang telah dimasak hingga kering.

Banyak makanan di Gorontalo yang menggunakan santan karena posisi Kota Gorontalo dekat dengan daerah pesisir pantai dan kelapa banyak tumbuh di daerah pesisirnya.

6. Binte Biluhuta

Binte biluhuta merupakan salah satu hidangan sup khas masyarakat Gorontalo yang menggunakan jagung sebagai bahan dasar. Karena Gorontalo memiliki kelebihan sebagai kota penghasil jagung maka komoditi ini sangat dimanfaatkan dalam menu yang satu ini. Makanan ini merupakan sup yang terbuat dari jagung, udang atau ikan yang dimasak menjadi suatu hidangan yang lezat dengan rasa gurih dan sedikit pedas. Dalam Bahasa Indonesia “binte” berarti “jagung” dan “biluhuta” berarti “disiram”, jadi jika diartikan hidangan ini adalah jagung yang disiram.

Binte biluhuta sudah ada sejak zaman kerajaan di Gorontalo pada abad ke-15. Makanan ini menjadi konsumsi umum para raja maupun masyarakat biasa. Jagung yang dipipil memiliki makna bercerai berai

karena pada abad ke-15 sering terjadi perebutan wilayah antara kerajaan Gorontalo dan Limboto untuk menaklukan kerajaan kecil. Namun setelah jagung yang dipipil diolah dengan rempah-rempah yang menjadi suatu hidangan yang lezat maka makanan ini menjadi simbol persatuan dan perdamaian antara kerajaan kerajaan yang bertikai. (Gobel, 2015)

7. Sayur Putungo

Salah satu makanan tradisional dari pohon pisang adalah dengan menggunakan bagian jantungnya. Hidangan tradisional yang menggunakan jantung pisang dapat ditemukan di berbagai daerah di Indonesia, namun dengan cara pengolahan yang berbeda-beda. Kota Gorontalo pun memiliki hidangan khasnya sendiri yang menggunakan jantung pisang yang dikenal dengan nama Sayur Putungo. Sayur ini biasanya disajikan Bersama dengan jagung bakar atau jagung rebus.

Sayur ini terbuat dari beragam bahan yaitu jantung pisang, ikan, cabai, dan kelapa. Sayur jantung pisang atau putungo ini dapat diolah dalam beberapa cara yaitu ditumis, dibuat santan, ataupun dijadikan sebagai lalapan sendiri tergantung dengan menu yang disandingkan bersama sayur ini.

Sayur ini telah menjadi makanan ikon di Kota Gorontalo dengan cita rasa yang pedas. Sayur ini ternyata menjadi makanan utama di tempat asalnya. Masyarakat di Kota Gorontalo ini sangat menyukai sayur dengan rasa yang pedas.

8. Es Brenebon

Es brenebon merupakan suatu hidangan minuman yang menyegarkan dengan menggunakan kacang merah. Brenebon sebenarnya sebutan untuk kacang merah dalam Bahasa Gorontalo. Hidangan ini biasanya disajikan saat siang hari karena dapat menyegarkan dahaga. Kacang merah direbus terlebih dahulu hingga lembut kemudian di campur dengan es serut lalu di siram dengan susu kental manis rasa coklat dan sirup yang terbuat dari air, gula putih, gula merah, dan daun pandan yang dimasak hingga kental. Es brenebon juga biasanya dinikmati dengan tambahan potongan buah alpukat.

8 COURSES GORONTALO RIJSTAFEL MENU***“Kue Sabongi”***

(Parutan ketela, potongan pisang raja, di goreng)

“Sambal Sagela”

(Sambal dengan ikan sagela asap)

“Nasi putih”

(Beras yang dimasak dengan air hingga pulen)

“Sate Tuna”

(ikan tuna yang dilumuri bumbu lalu di bakar)

“Ayam Iloni”

(Ayam bakar yang dimasak terlebih dahulu dengan bumbu khas)

“Binte Biluhuta”

(Sup hangat berbahan dasar jagung dan udang)

“Sayur Putungo”

(Jantung pisang yang ditumis dengan bumbu dan santan)

“Es Brenebon”

(Es serut, kacang merah, alpukat, sirup)

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Menu yang penulis buat akan disajikan dalam bentuk 8 *courses* rijsttafel. Rijsttafel merupakan salah satu cara penyajian makanan dengan pilihan hidangan yang beragam, mencakup nasi dan berbagai macam lauk-pauk. Sajian makanan yang penulis susun mencakup beberapa komoditi seperti nasi, daging (ayam, ikan), sayur, dan sup.

Semenjak abad ke – 16 dan memuncak di abad ke-19. Kehidupan masyarakat di zaman kolonial memang tersementasi secara social, politik dan ekonomi. Perpaduan budaya barat dan pribumi menggejala sejak abad ke -19, dikenal dengan “ Kebudayaan Indis” (Rahman, 2016: 1)

Cara penyajian rijsttafel ini biasanya disajikan saat sedang menyelenggarakan acara. Namun, cara penyajian ini sudah sangat langka ditemukan di restoran yang ada di Indonesia karena dianggap pemborosan dalam bahan makanan. Selain itu, orang Indonesia pun menyantap makanan yang meliputi hanya tiga macam makanan yang dihidangkan yaitu, nasi selaku karbohidrat, protein yang berasal dari hewani maupun nabati, dan sayur sehingga tidak diperlukan cara penyajian bentuk rijsttafel.

Rijsttafel adalah istilah yang sangat populer di Hindia-Belanda pada abad ke-19. Rijst berarti “nasi” dan tafel berarti “meja” namun lebih diartikan sebagai “hidangan”. Maka jika dipadukan menjadi rijsttafel akan berarti sebagai “hidangan nasi”. Istilah ini kemudian dikenal oleh orang belanda dan keturunan generasi-generasinya kepada hidangan Indonesia

yang ditata dengan komplet diatas meja makan. Awal mula munculnya rijsttafel merupakan sebuah perpaduan dari hidangan Indonesia dan budaya orang Belanda.

1.4.2 Standard Recipe

Standard recipe adalah suatu bentuk intruksi yang menjelaskan secara detail sebagai panduan memasak yang berfungsi untuk menetapkan kuantitas porsi, bahan yang dipakai dengan takarannya, bimbingan cara pengolahannya, dan dapat juga dijadikan sebagai acuan harga jual. Dengan *standard recipe*, dapat menghasilkan suatu masakan dengan penampilan dan rasa yang sama sehingga makanan akan menjadi konsisten. (Wawasan Kuliner, 2006)

Tabel 1
Resep Kue Sabongi

Origin	: Gorontalo	Jumlah porsi : 5 porsi
Jenis makanan	: Kudapan	Berat porsi : 80gr
Alat saji	: Piring	Suhu hidangan: Panas

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	300 gr 300 gr 500 ml 10 gr 15 gr 5 gr	Singkong Pisang raja Minyak goreng Bawang putih Gula pasir Garam	Kupas, parut Potong 4 bagian Haluskan
Campur		Singkong Bawang putih Gula pasir Garam	Dalam sebuah mangkuk, hingga rata
Masukan		Pisang	Kedalam adonan, bentuk menjadi oval
Panaskan		Minyak goreng	Dalam sebuah wajan
Goreng		Adonan	Hingga kecoklatan
Angkat, tiriskan			Dengan kertas minyak
Sajikan			

Sumber: (Queen, 2019) dan data olahan penulis, 2020.

Gambar 1
Kue Sabongi



Tabel 2
Resep Sambal Sagela

Origin	: Gorontalo	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis makanan	: Sambal	Berat porsi	: 60 gr
Alat saji	: Alas sambal	Temperature	: 25°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	30 gr 10 gr 30 gr 60 gr 25 gr 30 gr 20 gr 1 gr 100 gr 10 gr 8 gr 100 ml	Ikan sagela Cabai rawit Cabai keriting <i>Shallot</i> <i>Garlic</i> Tomat Serai Daun jeruk Jeruk nipis Gula Garam Minyak	Asap, tumbuk halus Memarkan Iris tipis Peras
Haluskan		Cabai rawit Cabai keriting <i>Shallot</i> <i>Garlic</i> Tomat	Bersamaan
Tumis Tambahkan		Bumbu halus Serai Daun jeruk Ikan sagela	Hingga matang Aduk hingga rata
Bumbui		Sambal sagela	Dengan gula dan garam
Sajikan			

Sumber: (Sukma, 2019) dan data olahan penulis, 2020.

Gambar 2
Sambal Sagela



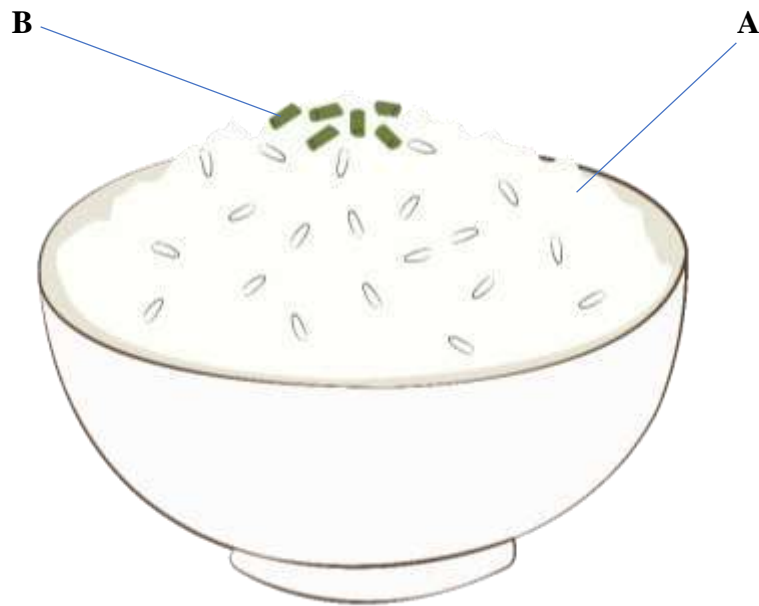
Tabel 3
Resep Nasi Putih

Origin : Gorontalo Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Karbohidrat Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Mangkuk nasi Suhu hidangan: Panas

No.	Method	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	300 150	gr ml	Beras Air	cuci
2	Rendam	300 100	gr ml	Beras Air	Dicuci sebanyak 3 kali
3	Masak			Beras Air	Masak dengan Rice cooker selama 30 – 45 menit.
4	Sajikan				

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Gambar 3
Nasi Putih



Keterangan:

- A: nasi
- B: daun bawang

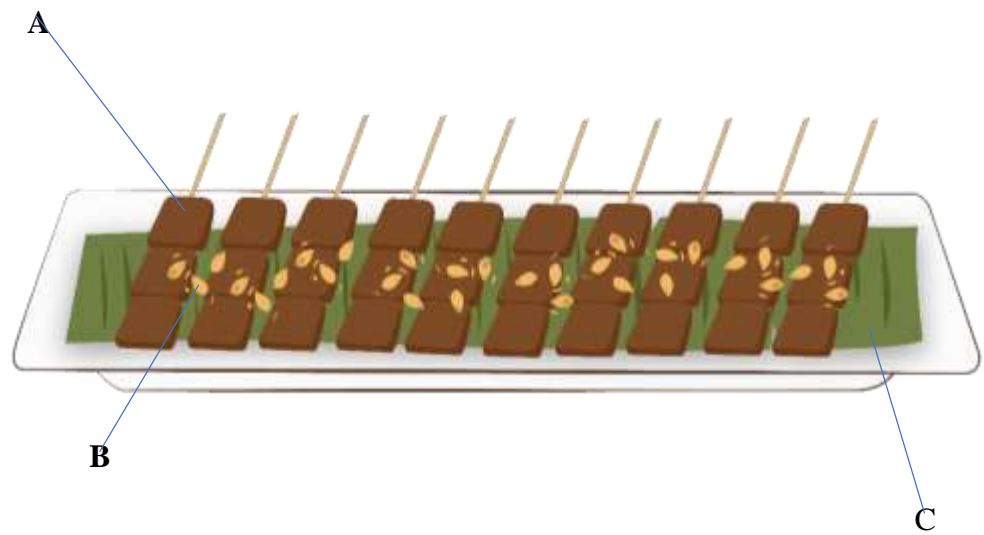
Tabel 4
Resep Sate Tuna

Origin	: Gorontalo	Jumlah porsi : 5 porsi
Jenis makanan	: Protein	Berat porsi : 100 gr
Alat saji	: Piring	Suhu hidangan: Panas

No.	Method	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	600 1 3 100 10 40 20 15	gr dl dl ml gr gr gr pcs	Tuna Jeruk nipis Kecap manis Minyak sayur Garam Ketumbar Jinten Tusuk sate	Potong dadu
2	Marinasi			Tuna Air jeruk nipis	Marinasi di dalam bowl.
3	Tusuk			Tuna Tusuk sate	1 tusuk 3 potong daging
4	Panggang			Sate Kecap manis Minyak sayur Garam Ketumbar Jinten	Panggang sate lalu dioleskan dengan bumbu oles
5	Sajikan			Sate	Di piring.

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Gambar 4
Sate Tuna



Keterangan:

- A = sate tuna
- B = bawang goreng
- C = daun pisang

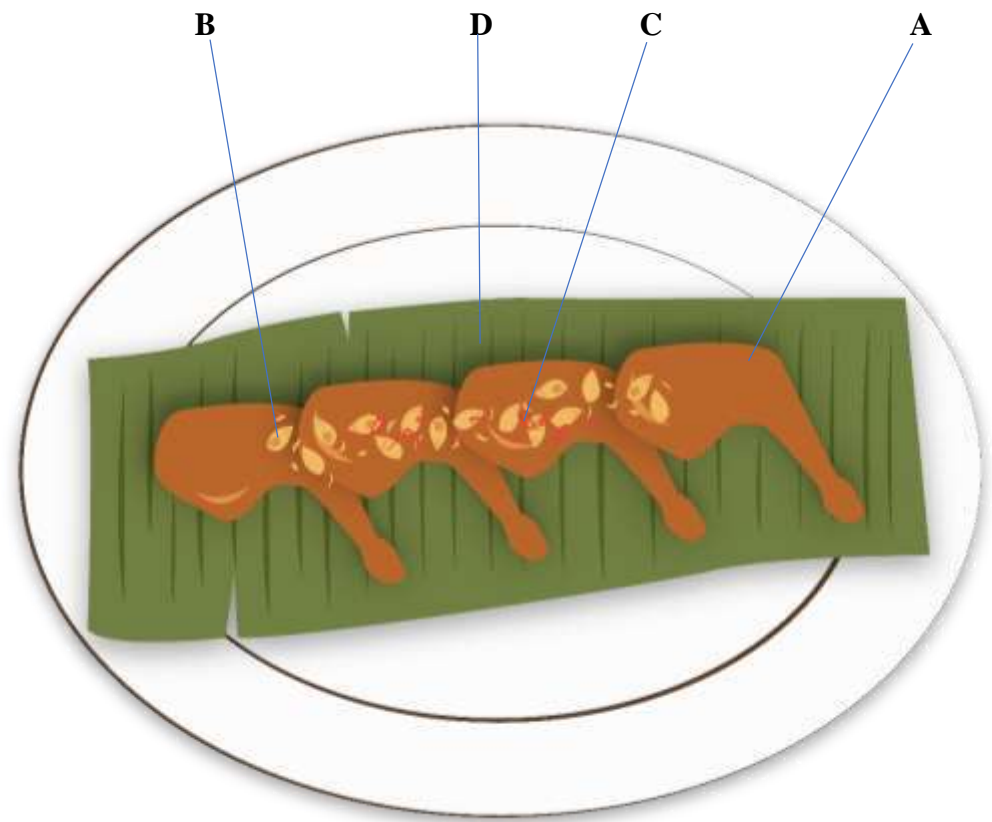
Tabel 5
Resep Ayam Iloni

Origin : Gorontalo Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Protein Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Piring Suhu hidangan: Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	600 200 100 80 100 40 5 10 600 10 7 5	gr gr gr gr gr ml gr ml gr gr gr gr	Ayam potong Bawang merah Kemiri Cabe Merah Serai Jeruk nipis Daun pandan Santan Garam Merica Gula Bawang putih	Haluskan Haluskan Haluskan Memarkan Diperas Haluskan
2	Marinasi			Ayam Jeruk nipis	Lumuri ayam dengan perasan jeruk nipis
3	Tumis			Bawang merah Kemiri Daun pandan Serai Bawang merah	Hingga matang
4	Tambahkan			Santan	
5	Masukan Tambahkan			Ayam Garam Gula Merica	Masak hingga berubah warna dan sampai surut.
6	Tiriskan			Ayam	
7	Haluskan			Cabai Bawang putih Garam	Haluskan
7	Panggang			Ayam	dengan diolesi bumbu halus
8	Sajikan				Dengan irisan cabai dan daun bawang.

Sumber: (Sasmaya, 2016) dan olahan data penulis, 2020.

Gambar 5
Ayam Iloni



Keterangan:

- A = ayam iloni
- B = bawang goreng
- C = irisan cabai merah
- D = daun pisang

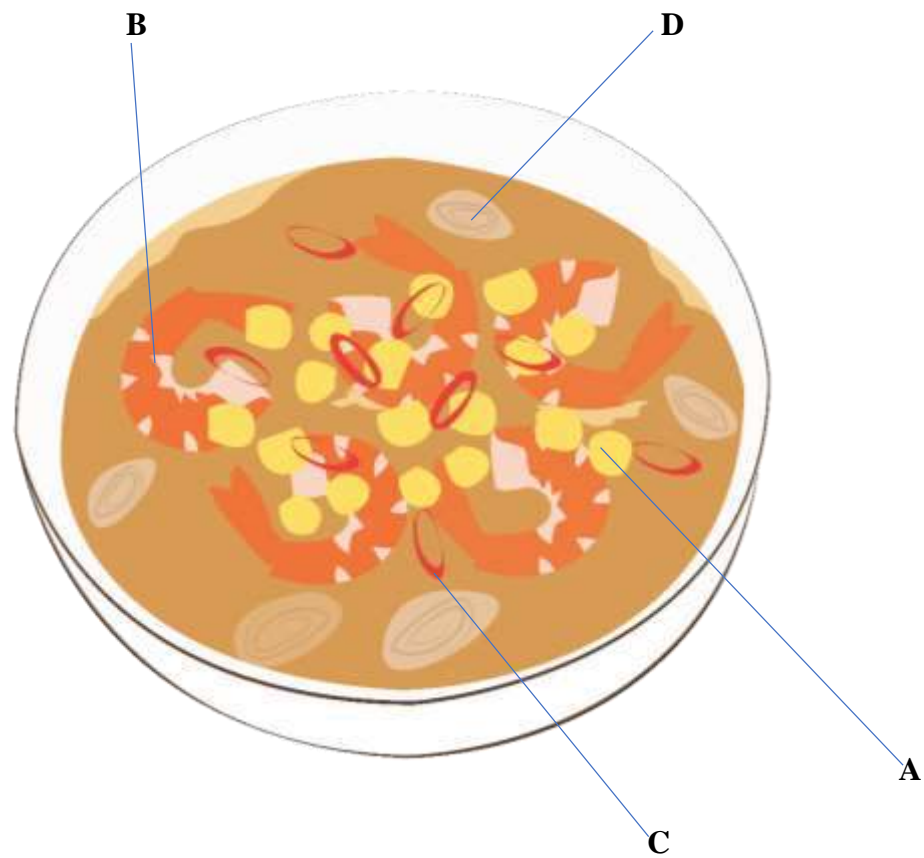
Tabel 6
Resep Binte Biluhuta

Origin : Gorontalo Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sup Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Mangkuk Suhu hidangan: Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	500	gr	Jagung manis	Dipipil Dikupas buang kulitnya
		300	gr	Udang kecil	
		1	lt	Air	Iris tipis Iris Potong section
		80	gr	Bawang putih	
		60	gr	Bawang merah	
		75	gr	Kelapa parut	
		100	gr	Tomat	
		20	gr	Daun kemangi	
		100	gr	Jeruk nipis	
		7	gr	Garam	
3	gr	Merica			
2	Panaskan			Air	
3	Masukan			Bawang merah Bawang putih Jagung	
4	Masukan			Udang	Hingga merah
5	Bumbui			Garam Merica	
6	Tambahkan			Kelapa parut Kemangi Tomat	
7	Sajikan				Di mangkuk dan beri air jeruk nipis.

Sumber: (Afrilianti, 2016) dan data olahan penulis, 2020.

Gambar 6
Binte Biluhuta



Keterangan:

- A = jagung
- B = udang
- C = irisan cabai merah
- D = irisan bawang daun

Tabel 7
Resep Sayur Putungo

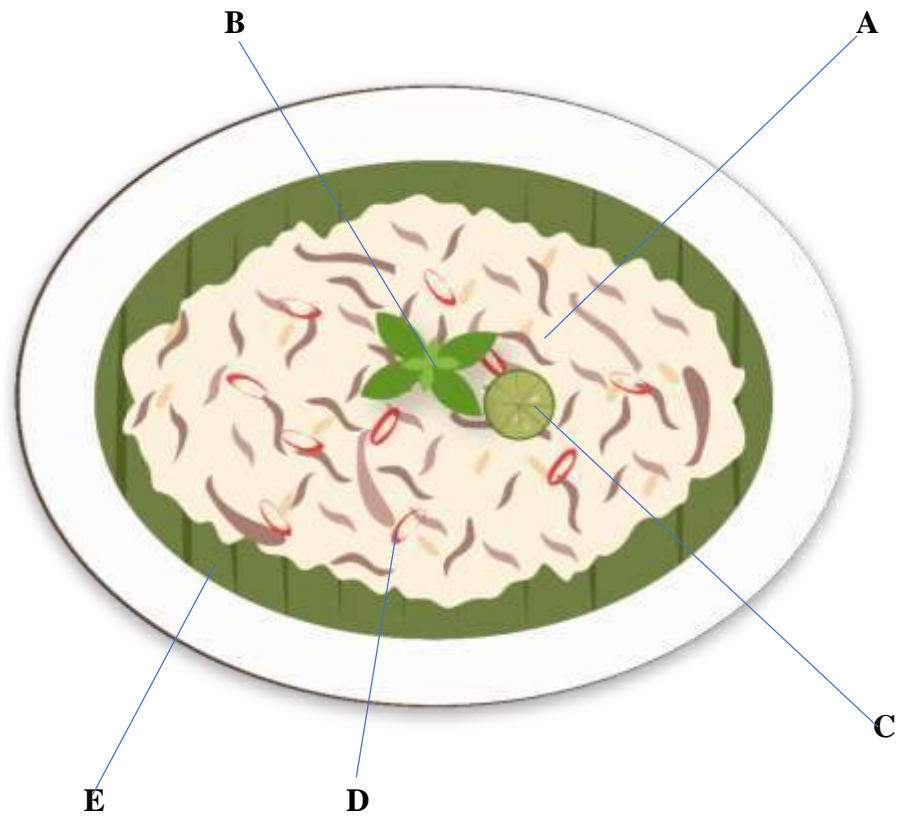
Origin : Gorontalo Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sayuran Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Piring Suhu hidangan: Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	500	gr	Jantung pisang	Buang tulang, iris tipis Tumbuk kasar Tumbuk kasar Tumbuk kasar Iris tipis Petik daunnya
		50	gr	Kelapa parut	
		1	ltr	Air hangat	
		5	ml	Cuka	
		1	dl	Minyak sayur	
		100	gr	Bawang merah	
		100	gr	Cabe merah	
		80	gr	Cabe keriting	
		50	gr	Daun bawang	
		100	gr	Kemangi	
		20	gr	Garam	
10	gr	Gula pasir			
2	Rebus			Jantung pisang Cuka Air hangat Garam	Hingga matang
3	Tiriskan			Jantung pisang	Dan bersihkan getah
4	Marinasi			Jantung pisang Kelapa parut minyak sayur bawang merah cabe merah cabe keriting daun bawang kemangi garam gula pasir	Didalam mangkuk.
5	Masukan			Daun pisang	Semua bahan yang telah dimarinasi kedalam daun pisang lalu tusuk dengan lidi.
6	Kukus				Semua bahan yang telah dimasukan ke dalam daun pisang.

Lanjutan Tabel 7 Sayur putungo					
7	Bakar				Setelah dikukus, bakar menggunakan pemanggang konvensional.
8	Sajikan				Sajikan dengan membuka daun pisang diatas piring.

Sumber: (PDIPKreatif, 2018) dan data olahan penulis, 2020.

Gambar 7
Sayur Putungo



Keterangan:

- A = jantung pisang
- B = kemangi
- C = jeruk nipis
- D = irisan cabai merah
- E = daun pisang

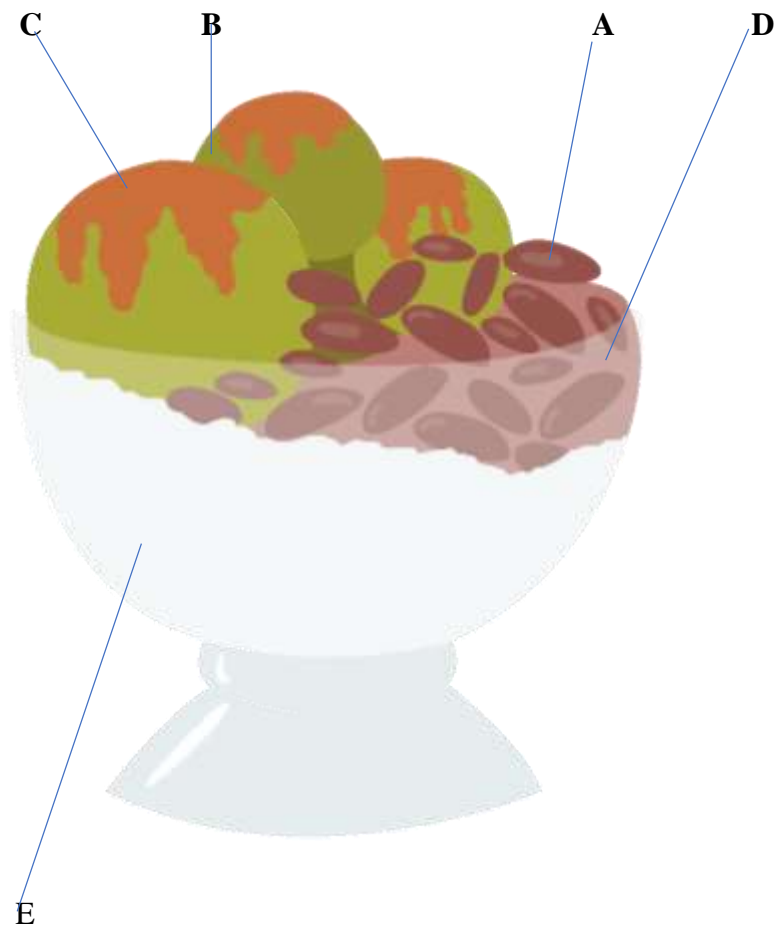
Tabel 8
Resep Es Brenebon

Origin : Gorontalo Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Es Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : *Ice cream cup* Suhu hidangan: Dingin

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	150 5 100 100 200 4 10 1.5 50 100	gr gr gr gr gr gr ml lt ml ml	Kacang merah Daun pandan Alpukat Gula merah Gula pasir Garam Vanili Air SKM Coklat Es serut	Ikat Potong tipis
2	Rebus			Kacang merah	Sampai matang dan lembut. Tiriskan .
3	Rebus Tambahkan			Gula merah Air Daun pandan Gula pasir Vanili Garam	Sampai mengental
4	Masukan			Es serut Kacang merah Alpukat	Kedalam gelas
5	Siram			Sirup SKM Coklat	
6	Sajikan				

Sumber: (Khoirunissa, 2018) dan data olahan penulis, 2020.

Gambar 8
Es Brenebon



Keterangan:

- A = kacang merah
- B = alpukat
- C = skm coklat
- D = saus
- E = es serut

1.4.3 Recipe Costing

Recipe costing merupakan perhitungan untuk menentukan biaya setiap bahan makanan yang digunakan sebagai standar perhitungan dalam setiap resep. Dalam menentukan harga resep kita dapat mengambil jumlah bahan yang digunakan didalam resep lalu dihitung dengan harga dari komoditi bahan makanan tersebut. *Dish costing* merupakan hasil akhir dari perhitungan *recipe costing* yang dijadikan sebagai standar suatu masakan untuk memutuskan harga ideal untuk dijual. Fungsi dari *recipe costing* dan *dish costing* adalah untuk melihat seberapa banyak pengeluaran dan kisaran harga jual yang ideal berdasarkan dari pengeluaran.

Ada beberapa metode yang harus dilakukan sebelum memutuskan harga jual suatu makanan dengan memperhitungkan terlebih dahulu presentase dari tiap *food cost*, *over head*, *profit*, dan *labour cost* nya. Kisaran persentase dalam *dish costing* yang dijadikan sebagai standar di restoran maupun di hotel adalah sekitar 35% - 45% dari harga penjualan. Semakin kecil *cost* maka *profit* yang didapatkan akan semakin tinggi (Hidayat, 2020). Berikut rumus perhitungan *selling price*:

$$Selling\ price = \frac{dish\ costing}{food\ cost\ percentage\ (\%)}$$

Berikut adalah tabel *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* berdasarkan menu yang telah penulis susun:

Tabel 9
Recipe Costing Kue Sabongi

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Singkong	0,3	kg	Rp 6.000	Rp 1.800
Pisang raja	0,3	kg	Rp 20.000	Rp 6.000
Bawang putih	0,01	kg	Rp 37.400	Rp 374
Gula pasir	0,015	kg	Rp 13.000	Rp 195
Garam	0,005	kg	Rp 9.000	Rp 45
Minyak goreng	0,5	lt	Rp 11.000	Rp 5.500
<i>Recipe Cost</i>				Rp 12.654
<i>Dish Cost</i>				Rp 2.531
<i>Food Cost 38,93%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 6.500

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 10
Recipe Costing Sambal Sagela

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan sagela	0,03	kg	Rp88.000	Rp 2.640
Cabai rawit	0,01	kg	Rp39.500	Rp 1.975
Cabai keriting	0,03	kg	Rp37.400	Rp 1.122
Bawang merah	0,06	kg	Rp28.000	Rp 1.680
Bawang putih	0,025	kg	Rp37.400	Rp 935
Tomat	0,03	kg	Rp15.000	Rp 450
Serai	0,02	kg	Rp35.000	Rp 700
Daun jeruk	0,001	kg	Rp11.000	Rp 11
Jeruk nipis	0,1	kg	Rp15.000	Rp 1.500
Gula	0,01	kg	Rp13.000	Rp 130
Garam	0,008	Kg	Rp9.000	Rp 72
Minyak	0,1	lt	Rp11.000	Rp 1.100
<i>Recipe Cost</i>				Rp 10.735
<i>Dish Cost</i>				Rp 2.147
<i>Food Cost 35,78%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 6.000

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 11
Recipe Costing Nasi Putih

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	0,3	kg	Rp 12.000	Rp 3.600
Air	0,15	lt	-	-
<i>Recipe Cost</i>				Rp 3.600
<i>Dish Cost</i>				Rp 720
<i>Food Cost 36%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 2000

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 12
Recipe Costing Sate Tuna

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Tuna	0,6	kg	Rp 85.000	Rp 51.000
Jeruk nipis	0,1	kg	Rp 15.000	Rp 1.500
Kecap manis	0,3	lt	Rp 10.000	Rp 300
Minyak sayur	0,1	lt	Rp 11.000	Rp 1.100
Garam	0,01	kg	Rp 9.000	Rp 90
Ketumbar	0,04	kg	Rp 15.000	Rp 600
Jinten	0,02	40 gr	Rp 7.000	Rp 140
Tusuk sate	15	100 pcs	Rp 5.000	Rp 750
<i>Recipe Cost</i>				Rp 58.180
<i>Dish Cost</i>				Rp 11.636
<i>Food Cost 37,53%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 31.000

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 13
Recipe Costing Ayam Iloni

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ayam potong	0,6	kg	Rp36.000	Rp 21.600
Bawang putih	0,2	kg	Rp37.400	Rp 7.480
Bawang merah	0,1	kg	Rp28.000	Rp 800
Kemiri	0,08	kg	Rp9.000	Rp 720
Cabe Merah	0,1	kg	Rp90.000	Rp 9.000
Serai	0,04	kg	Rp35.000	Rp 1.400
Daun pandan	0,005	kg	Rp7.000	Rp 35
Jeruk nipis	0,1	kg	Rp15.000	Rp 1.500
Santan	0,6	l	Rp8.000	Rp 4.800
Garam	0,01	kg	Rp9.000	Rp 90
Merica	0,007	40gr	Rp17.000	Rp 119
Gula	0,005	kg	Rp13.000	Rp 65
<i>Recipe Cost</i>				Rp 47.609
<i>Dish Cost</i>				Rp 9.522
<i>Food Cost 35,26%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 27.000

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 14
Recipe Costing Binte Biluhuta

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Jagung manis	0,5	Kg	Rp 12.000	Rp 6.000
Udang kecil	0,3	Kg	Rp 30.000	Rp 9.000
Air	1	Lt	Rp -	Rp -
Bawang putih	0,08	Kg	Rp 37.400	Rp 2.992
Bawang merah	0,06	Kg	Rp 28.000	Rp 1.680
Kelapa parut	0,075	Kg	Rp 10.000,00	Rp 750
Tomat	0,1	Kg	Rp 15.000	Rp 1.500
Daun kemangi	0,02	Kg	Rp 20.000	Rp 400
Jeruk nipis	0,1	Kg	Rp 15.000	Rp 1.500
Garam	0,007	Kg	Rp 9.000	Rp 63
Merica	0,003	40gr	Rp 17.000	Rp 51
<i>Recipe Cost</i>				Rp 23.936
<i>Dish Cost</i>				Rp 4.787
<i>Food Cost 36,82%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 13.000

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 15
Recipe Costing Sayur Putungo

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Jantung pisang	0,5	kg	Rp 9.000	Rp 4.500
Kelapa parut	0,05	kg	Rp 10.000	Rp 500
Air hangat	1	lt	Rp -	Rp -
Cuka	0,005	650ml	Rp 13.000	Rp 65
Minyak sayur	0,1	lt	Rp 11.000	Rp 1.100
Bawang merah	0,1	kg	Rp 28.000	Rp 2.800
Cabe merah	0,1	kg	Rp 90.000	Rp 9.000
Cabe keriting	0,08	kg	Rp 50.000	Rp 4.000
Daun bawang	0,05	kg	Rp 20.000	Rp 1.000
Kemangi	0,1	kg	Rp 20.000	Rp 2.000
Garam	0,02	kg	Rp 9.000	Rp 180
Gula pasir	0,01	kg	Rp 13.000	Rp 130
<i>Recipe Cost</i>				Rp 25.275
<i>Dish Cost</i>				Rp 5.055
<i>Food Cost 36,1%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 14.000

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 16
Recipe Costing Es Brenebon

Yield: 5 portions

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Kacang merah	0,15	gr	Rp38.000	Rp 5.700
Daun pandan	0,005	gr	Rp7.000	Rp 35
Alpukat	0,1	gr	Rp40.000	Rp 4.000
Gula merah	0,1	gr	Rp20.000	Rp 2.000
Gula pasir	0,2	gr	Rp13.000	Rp 2.600
Garam	0,004	gr	Rp9.000	Rp 36
Vanili	10	60ml	Rp8.000	Rp 1.333
Air	1,5	lt	Rp -	Rp -
SKM Coklat	50	600ml	Rp10.000	Rp 833
Es serut	100	ml	Rp -	Rp -
Lanjutan tabel 16				
<i>Recipe Cost</i>				Rp 16.538
<i>Dish Cost</i>				Rp 3.308
<i>Food Cost 36,75%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 9.000

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 17
Selling Price

No	Nama Makanan	Yield	% Food Cost	Cost per portion	Selling price
1	Kue sabongi	5 porsi	38,93%	Rp 2.531	Rp 6.500
2	Sambal sagela	5 porsi	35,78%	Rp 2.147	Rp 6.000
3	Nasi putih	5 porsi	36%	Rp 720	Rp 2.000
4	Sate tuna	5 porsi	37,53%	Rp 11.636	Rp 31.000
5	Ayam iloni	5 porsi	35,26%	Rp 9.522	Rp 27.000
6	Binte biluhuta	5 porsi	36,82%	Rp 4.787	Rp 13.000
7	Sayur putungo	5 porsi	36,1%	Rp 5.055	Rp 14.000
8	Es brenebon	5 porsi	36,75%	Rp 3.308	Rp 9.000
Total				Rp 39.706	Rp108.500

Sumber: data olahan penulis, 2020.

1.4.4 Nutrition Value

Setiap bahan pangan memiliki kandungan nutrisi didalamnya yang berfungsi untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan metabolisme dengan optimal. Nutrisi bisa didapatkan dari 6 macam sumber yaitu karbo, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Jika kita ingin menjalani hidup yang sehat maka yang perlu kita lakukan yaitu dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan kaya nutrisi. Selain jadi sumber gizi, nutrisi juga memiliki manfaat untuk menjaga daya tahan tubuh, mempertahankan berat badan yang ideal, memberi energi, dan juga dapat memperlambat proses penuaan.

Juru masak yang baik wajib memperhitungkan kandungan nutrisi setiap makanan yang akan disajikan kepada konsumen. Karena selain mampu membuat masakan yang enak seorang juru masak juga harus memiliki kemampuan untuk memberikan makanan yang aman dan sehat untuk dikonsumsi. Pada sub-bab ini penulis akan menunjukkan kandungan nutrisi yang ada di dalam resep makanan yang akan disajikan oleh penulis.

Tabel 18
Nutrisi Kue sabongi

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Singkong	300	480	114	-	3	42	3
Pisang raja	300	240	60	-	-	-	30
Bawang putih	10	14,9	3,3	0,05	0,63	1,7	0,1
Gula pasir	15	96	24	-	-	-	24
Garam	5	-	-	-	1667	-	-
Minyak goreng	500	250	-	25	-	-	-
Total		1080,9	201,3	25,05	1670,63	43,7	57,1
Per serving		216,18	40,26	5,01	334,126	8,74	11,42

Sumber: myfitnesspal.com, 2020.

Tabel 19
Nutrisi Sambal sagela

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan sagela	30	87	-	3,2	10,9	-	1,9
Cabai rawit	10	40	-	-	-	-	-
Cabai keriting	30	20	5	0,2	1	5	3
Bawang merah	60	42	9	-	1,2	12	3
Bawang putih	25	40	10	-	1	3	-
Tomat	30	5,7	2,34	0,6	2,64	1,5	0,79
Serai	20	4,5	1,25	0,0025	0,9	1	0
Daun jeruk	1	-	-	-	-	-	-

Lanjutan tabel 19							
Jeruk nipis	100	17	5,41	0,17	0,64	1	1,45
Gula	10						
Garam	8	-	-	-	-	2132	-
Minyak	100	50	-	5	-	-	-
Total		306,2	33	9,1725	18,28	2155,5	10,14
Per serving		61,24	6,6	1,8345	3,656	431,1	2,028

Sumber: myfitnesspal.com, 2020.

Tabel 20
Nutrisi Nasi putih

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras	300	408	88,08	0,88	4,3	1144	0,16
Air	150	-	-	-	-	5	-
Total		408	88,08	0,88	4,3	1144	0,16
Per serving		81,6	17,616	0,176	0,86	228,8	0,032

Sumber: myfitnesspal.com, 2020.

Tabel 21
Nutrisi Sate tuna

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tuna	600	636	-	5,7	140,28	333	-
Jeruk nipis	100	17	5,41	0,17	0,64	1	1,45
Kecap manis	3	60	15	-	-	400	13
Minyak sayur	100	180	-	30	-	-	-
Garam	10	-	-	-	-	2665	-
Ketumbar	40	11,6	1,86	0,26	1,06	23	0,49
Jinten	20	75	8,848	4,454	3,562	33,6	0,45
Total		979,6	31,118	40,584	145,54	3455,4	15,39
Per serving		196,92	6,2236	8,12	29,108	691,08	3,078

Sumber: myfitnesspal.com, 2020.

Tabel 22
Nutrisi Ayam iloni

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ayam	600	975	-	38,6	147,75	1965	-
Bawang putih	200	260	59,4	1,2	11,4	60	1,8
Bawang merah	100	42	10,11	0,08	0,92	3	4,28
Kemiri	80	691	13,86	71,97	9,17	-	3,97
Cabe	100	159	28,32	8,64	6	15	5,17
Kunyit	30	118	16,31	3,23	2,61	1,2	1,7
Serai	40	9	2,5	0,05	0,18	2	0
Daun pandan	5	6	1,07	0,13	0,47	1	0,42
Jeruk nipis	10	17	5,41	0,17	0,64	1	1,45
Santan	600	1380	33,16	143,04	13,18	90	19,28
garam	10	-	-	-	-	2665	-
Merica	7	-	-	-	-	0,91	-
Gula	5	8	2,1	-	-	-	2,1
Total		3665	157,31	266,98	191,85	4804,11	39,75
Per serving		733	31,462	53,396	38,37	960,822	7,95

Sumber: myfitnesspal.com, 2020.

Tabel 23
Nutrisi Binte biluhuta

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Jagung	500	118	28,14	0,94	3,12	6	4,52
Udang	300	700	6	12	138	3100	-
Air	1000	-	-	-	-	6	-
Bawang putih	80	64	369	0,32	3,04	16	0,48
Bawang merah	60	87	21,24	0,36	3,84	12	18
Kelapa parut	75	354	15,23	33,49	3,33	20	6,23
Tomat	100	22	4,82	0,25	1,08	6	3,23
Daun kemangi	20	10	2,3	0,3	1,3	0	0,2
Jeruk nipis	10	28	10,81	0,34	1,28	2	2,90
Garam	7	-	-	-	-	2335	-
Merica	3	-	-	-	0.36	0	0
Total		1383	457,54	48	155,35	5503	35,56
Per serving		276,6	91,508	9,6	31,07	1100,6	7,112

Sumber: myfitnesspal.com, 2020.

Tabel 24
Nutrisi Sayur putungo

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Jantung pisang	500	310	71	3	12	10	71
Air	1	0	-	-	-	6	-
Cuka	5	2,25	0,005	-	-	0,5	0,05
Minyak sayur	10	86,2	-	10	-	-	-
Bawang merah	200	84	20,22	0,16	1,84	6	8,56
Cabe merah	100	159	28,32	8,64	6	15	5,17
Cabe keriting	80	127,2	22,65	6,8	4,8	12	4,13
Daun bawang	50	25	5,75	0,75	3,25	0	0,5
Kemangi	20	10	2,3	0,3	1,3	0	0,2
Garam	20	0	-	-	-	5330	-
Gula pasir	10	16	4,2	-	-	-	4,2
Total		819,65	154,445	29,65	29,19	5379,5	93,81
Per serving		163,93	30,889	5,93	5,838	1075,9	18,762

Sumber: myfitnesspal.com, 2020.

Tabel 25
Nutrisi Es brenebon

Nama bahan	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Kacang merah	150	153	31,5	-	90	-	-
Daun pandan	5	6	1,07	0,13	0,47	1	0,42
Alpukat	100	266	15	25	3,33	5	-
Gula merah	100	11	2	-	-	-	2
Gula pasir	200	320	84	-	-	-	84
Garam	4	-	-	-	-	1066	-
Vanili	10						
Air	1.5	-	-	-	-	-	-
SKM Coklat	50	140	24	4	1	50	20
Es serut	100	-	-	-	-	-	-
Total		896	157,57	29,13	94,8	1122	106,42
Per serving		179,2	31,514	5,826	18,96	224,4	21,284

Sumber: myfitnesspal.com, 2020

Tabel 26
Total Nutrisi

Nama menu	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Kue Sabongi	1080,9	201,3	25,05	1670,63	43,7	57,1
Sambal Sagela	306,2	33	9,1725	18,28	2155,5	10,14
Nasi Putih	408	88,08	0,88	4,3	1144	0,16
Sate Tuna	979,6	31,118	40,584	145,54	3455,4	15,39
Ayam Itoni	3665	157,31	266,98	191,85	4804,11	39,75
Binte Biluhuta	1383	457,54	48	155,35	5503	35,56
Sayur Putungo	819,65	154,445	29,65	29,19	5379,5	93,81
Es Brenebon	896	157,57	29,13	94,8	1122	106,42
Total	9538,35	1280,36	449,447	2309,94	23607,2	358,33
Per serving	1907,67	256,073	89,8893	461,988	4721,44	71,666