

Jasman
Dorthea W.M. Nai
Arvinda C. Lalang
Ni Wayan O.A.C. Dewi



BAHAN PANGAN MASYARAKAT NUSA TENGGARA TIMUR



BAHAN PANGAN MASYARAKAT NUSA TENGGARA TIMUR

Penulis:

**Prof. Jasman, S.Pd., M.Si
Dorthea M.W. Nai, S.Pd., M.Si.P
Arvinda C. Lalang, S.Pd., M.Pd
Ni Wayan O.A.C. Dewi, S.Pd, M.Si**

Editor:

Yosep Lawa, S.Pd., M.Biotech.



**TANGGUH DENARA JAYA
PUBLISHER**

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BAHAN PANGAN MASYARAKAT NUSA TENGGARA TIMUR

Prof. Jasman, S.Pd., M.Si
Dorthea M.W. Nai, S.Pd., M.Si.P
Arvinda C. Lalang, S.Pd., M.Pd
Ni Wayan O.A.C. Dewi, S.Pd, M.Si

EDITOR :
Yosep Lawa, S.Pd., M.Biotech.

TATA LETAK & DESAIN SAMPUL:
Muh. Ilham

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

ISBN:
978-634-7193-53-7

CETAKAN PERTAMA:
Mei 2025

UKURAN:
xvi + 300 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Kuasa oleh karena buku ini telah dapat dirampungkan sebagaimana adanya. Buku ini berjudul **BAHAN PANGAN MASYARAKAT NUSA TENGGARA TIMUR** disusun dalam rangka memenuhi kebutuhan informasi tentang sumber pangan atau makanan bagi masyarakat di Nusa Tenggara Timur karena selama ini ada anggapan masyarakat di luar NTT bahwa masyarakat di wilayah ini kekurangan sumber makanan.

Dari paparan dalam buku ini tampak bahwa jenis sumber pangan di NTT cukup banyak dan beragam. Mungkin yang perlu dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat di wilayah tersebut adalah memaksimalkan potensi sumber pangan yang ada agar dapat memenuhi kebutuhan sepanjang tahun dan diiringi dengan diversifikasi pola konsumsi masyarakat.

Disamping memberi informasi kepada masyarakat umum, buku ini juga dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa yang mempelajari mata kuliah kimia pangan atau kimia bahan makanan yang dititik beratkan pada

pembelajaran kontekstual. Diharapkan pula buku ini memberikan kesadaran kepada mahasiswa, akademisi, dan peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan proses pengolahan bahan pangan lokal yang ada. Pengolahan yang baik dan beragam diharapkan dapat memberikan manfaat maksimal bagi masyarakat terutama dalam menanggulangi kekurangan gizi dan gejala *stunting* di wilayah ini.

Akhir kata, kami terbuka untuk saran dan kritik yang membangun. Semoga bermanfaat.

Kupang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	vi
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel.....	
Bab I: Jagung.....	1
1.1 Pengantar.....	1
1.2 Produksi Jagung di NTT.....	8
1.3 Cara Konsumsi Jagung Masyarakat NTT.....	10
1.4 Kandungan Gizi Jagung.....	16
1.5 Komposisi Kimia Biji Jagung	19
1.5.a Pati.....	21
1.5.b Protein	23
1.5.c Lemak.....	26
1.5.d Serat Pangan.....	27
1.5.e Karbohidrat Lain.....	28
1.5.f Mineral.....	29
1.5.g Vitamin.....	31
Bab II: Kacang-kacangan.....	34
2.1 Pengantar.....	34
2.1.a Kacang Tanah.....	36
2.1.b Kacang Hijau.....	39
2.1.c Kacang Buncis.....	42
2.2 Produksi Kacang-kacangan NTT.....	44
2.3 Kandungan Gizi Kacang-kacangan.....	49
2.3.a Kacang tanah.....	50
2.3.b Kacang Hijau.....	51
2.3.c Kacang buncis.....	51

2.4	Pengolahan kacang-kacangan sebagai bahan makanan.....	52
Bab III:	Umbi-umbian.....	54
3.1	Pengantar.....	54
3.2	Sebaran Konsumsi.....	57
3.2.1	Umbi Lapis	58
3.2.2	Umbi Akar	63
3.2.3	Umbi Batang	71
3.3	Kandungan gizi.....	74
3.3.1	Umbi Lapis	74
3.3.2	Umbi Akar	77
3.3.3	Umbi Batang	79
3.4	Pengolahan Umbi-umbian.....	81
3.4.1	Umbi Lapis.....	81
3.4.1.1	Bawang Merah.....	81
3.4.1.2	Bawang Putih.....	85
3.4.2	Umbi Akar	88
3.4.2.1	Ubi Talas.....	88
3.4.2.2	Ubi Jalar.....	92
3.4.3	Umbi Batang	95
3.5	Penutup.....	96
Bab IV:	Ubi Kayu.....	97
4.1	Pengantar.....	97
4.2	Produksi Ubi Kayu NTT.....	99
4.3	Kandungan gizi dan senyawa-senyawa kimia dalam ubi kayu.....	102
4.4	Manfaat Ubi Kayu Sebagai Bahan Makanan.....	106
4.5	Pengolahan ubi kayu untuk bahan makanan.....	110
Bab V:	Beras.....	125
5.1	Pengantar.....	125