

JAGUNG

Bahan Pangan Alternatif



Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011

Milik Negara
Tidak Diperjualbelikan





JAGUNG

Bahan Pangan Alternatif

Ir. Saraswati Soegiharto MA







KATA PENGANTAR

Buku ditujukan sebagai bacaan masyarakat, terutama keluarga dengan anak usia dini, dalam rangka memberikan pengetahuan tentang manfaat jagung sebagai salah satu alternatif dalam menganekaragamkan makanan sumber karbohidrat. Oleh karena itu, disajikan deskripsi jagung secara umum, kandungan gizi, kiat memperkenalkan anak dengan makanan alternatif dari jagung, serta variasi masakan bergizi menggunakan bahan jagung.

Harapannya masyarakat, terutama para orang tua dengan anak usia dini, kader gizi, kader PKK, guru, dan pengasuh dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh setelah membaca buku ini. Selanjutnya, mereka mampu menganekaragamkan makanan keluarga dengan memanfaatkan jagung.





I. JAGUNG SUMBER KARBOHIDRAT

Indonesia memiliki beragam bahan pangan lokal selain beras yang mengandung karbohidrat cukup tinggi. Salah satu diantaranya adalah jagung, yang mudah kita temui. Jagung dikonsumsi oleh sebagian masyarakat sebagai bahan pangan pokok, seperti masyarakat di Gorontalo, NTT, dan beberapa daerah di Jawa Timur.

Sayangnya, tingkat konsumsi jagung dalam keluarga semakin berkurang karena kebanyakan penduduk mengonsumsi beras sebagai bahan pangan pokok. Belakangan tingkat konsumsi beras semakin tinggi karena jumlah penduduk yang semakin bertambah.

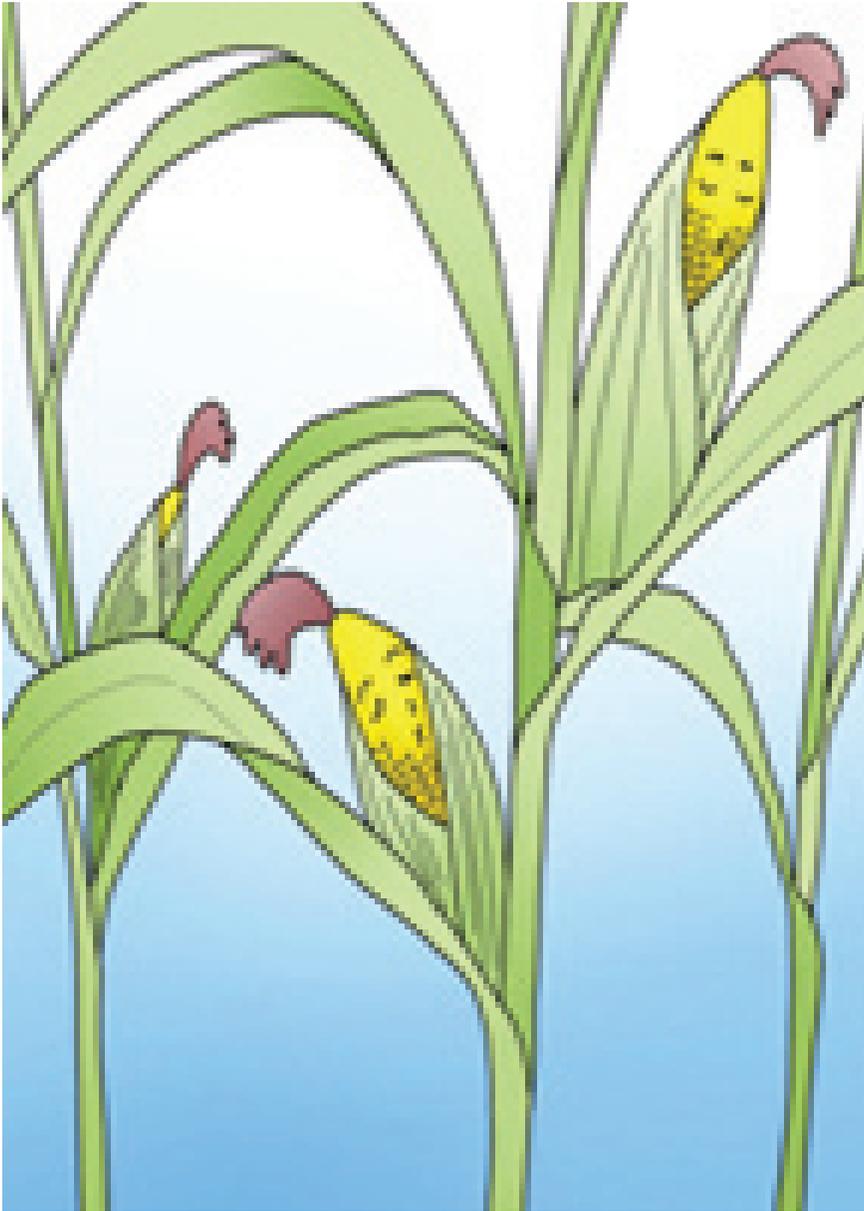
Kondisi tersebut semakin buruk dengan adanya pandangan keliru pada sebagian masyarakat yang mengaitkan makan jagung dengan kemiskinan. Akibatnya, malah semakin menjauhkan jagung dalam menu makanan keluarga. Padahal jagung mengandung zat gizi yang diperlukan bagi kesehatan.



II. MENGENAL JAGUNG

Jagung masuk dalam kelompok sereal, dan merupakan salah satu bahan pangan dunia yang penting selain gandum dan padi. Warna, tekstur dan rasa bulir jagung ditentukan oleh sifat bulir jagung dan lapisan terluarnya yang membentuk variasi warna bulir mulai dari putih, kuning, jingga, merah cerah, merah darah, ungu, hingga ungu kehitaman, serta rasa manis dan tekstur ketan pada jagung.

Penduduk beberapa daerah di Indonesia, seperti Gorontalo dan Nusa Tenggara Timur menggunakan jagung sebagai pangan pokok. Begitu pula masyarakat di Madura. Bagi penduduk di Amerika Tengah dan Amerika Selatan, jagung merupakan sumber karbohidrat utama. Di Amerika Serikat, jagung menjadi sumber pangan alternatif. Terbukti, bulir jagung juga dapat diolah untuk diambil minyaknya, dibuat tepung jagung (maizena), gula jagung, dan minuman.



Gambar 1. Tanaman Jagung



III. KANDUNGAN GIZI

Bulir jagung banyak mengandung karbohidrat, mencapai 80% dari seluruh bahan bulir kering. Kandungan karbohidrat pada jagung lebih rendah daripada beras. Untuk setiap 100 g jagung (pipil, giling) mengandung 361 sampai 366 kalori.

Namun jagung mengandung serat dan karoten yang lebih tinggi daripada beras. Karoten adalah zat yang penting dalam pembentukan vitamin A. Jagung dengan bulir berwarna kuning lebih banyak mengandung protein dan vitamin A.

Pati jagung umumnya merupakan campuran zat gula (amilosa) dan zat ketan (amilopektin). Pada jagung manis lebih banyak kandungan zat gula. Jagung ketan mengandung lebih banyak amilopektin sehingga terasa kenyal seperti ketan.

Secara tidak langsung pengetahuan ibu tentang gizi akan mempengaruhi status gizi anak usia dini, karena dengan pengetahuannya para ibu dapat mengasuh dan memenuhi kebutuhan zat gizi anaknya. Dengan pengetahuan gizi yang baik, ibu dapat menjamin tercukupinya kebutuhan gizi bagi anak. Hal ini sangat penting untuk memastikan tumbuh kembang anak usia dini yang optimal.

No	Zat Gizi	Jagung Kuning Pipil ¹	Jagung Giling Kuning ²⁾	Jagung Giling Putih ²⁾
1	Air (g)	11.5	13.1	13.1
2	Energi (kkal)	366	361	361
3	Protein (g)	9.8	8.7	8.7
4	Lemak (g)	7.3	4.5	4.5
5	Karbohidrat (g)	69.1	72.4	72.4
6	Serat (g)	2.2	-	-
7	Abu (g)	2.4	-	-
8	Kalsium (mg)	30	9	9
9	Fosfor (mg)	220	380	380
10	Besi (mg)	2.3	4.6	4.6
11	Natrium (mg)	-	-	-
12	Kalium (mg)	-	-	-
13	Tembaga (mg)	-	-	-
14	Seng (mg)	-	-	-
15	Retinol (ug)	-	-	-
16	B. Karoten (ug)	-	(350)	0
17	Karoten Total (ug)	-	-	-
18	Tiamin (mg)	-	-	-
19	Reboflavin (mg)	0.12	0.27	0.27
20	Niasin (mg)	0.12	-	-
21	Vitamin C (mg)	1.8	-	-
		3	0	0

Tabel 1. Kandungan Gizi Jagung Mentah



Gambar 3. Jagung Kuning Banyak Mengandung Karbohidrat, Protein, Vitamin A





IV. MENGAJAK ANAK MENYUKAI MAKANAN DARI JAGUNG

Orang tua, biasanya ibu, diharapkan dapat memperkenalkan dan menyediakan berbagai masakan dari jagung bagi keluarga. Masakan berbahan jagung disajikan secara seimbang dengan bahan pangan lainnya agar gizinya lengkap. Melalui interaksi ibu dan anak, diharapkan anak mengenal dan menyukai jagung. Selanjutnya, kebiasaan makan jagung tersebut dapat menjadi kultur dalam kehidupan anak di kelak kemudian hari.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan di rumah dalam membentuk kebiasaan mengonsumsi jagung sebagai pengganti beras:

- Membiasakan anak mengonsumsi jagung sebagai pengganti beras/nasi. Sajikan jagung sebagai pengganti beras atau nasi. Pilihan lainnya, campur jagung dengan beras, seperti nasi jagung, bubur jagung dan lain-lain. Pola makan ini dapat secara rutin dilakukan, misalnya sekali dalam seminggu atau lebih sering lagi.
- Menanamkan pemahaman bahwa zat gizi jagung tidak kalah dibanding beras. Penting menanamkan pemahaman kepada anak bahwa zat gizi jagung tidak

kalah dibandingkan dengan beras. Selain itu, berikan pengertian pula bahwa mengonsumsi jagung tidak berkaitan dengan status sosial seseorang. Bukan berarti yang mengonsumsi jagung adalah orang yang tidak mampu.

- Jangan paksa anak. Mengajarkan anak untuk menyukai makanan dari jagung tidak perlu dipaksakan. Sajikan beragam makanan berbahan jagung yang mengugah selera anak.
- Perkenalkanlah jagung kepada anak secara bertahap. Sisipkan dan olah jagung dalam menu makan anak, sesuai dengan perkembangan dan kesukaan anak.



Gambar 4. Kiat Mengatur Pola Makan Sehat bagi Anak

Mengajarkan kebiasaan makan sehat tidak terbatas pada anak kita sendiri. Biarkanlah anak-anak berinteraksi dengan teman-teman sebaya sambil memperkenalkan jagung sebagai makanan alternatif pengganti beras kepada mereka. Sedangkan para ibu dan pengasuh disarankan untuk berbagi informasi serta pengalaman dalam memperkenalkan makanan dari jagung kepada anak.



Gambar 5. Mengenalkan Makanan Jagung Sejak Dini



Gambar 6. Masakan Pilihan Keluarga





V. HIDANGAN BERGIZI TINGGI DARI JAGUNG

Sebagai makanan pokok, umumnya jagung dimasak sebagai nasi jagung. Selain itu jagung juga sering diolah sebagai kudapan, seperti lemet jagung, bakwan jagung, dan lain-lain. Pada saat ini juga telah tersedia produksi olahan dari jagung, seperti tepung maizena, bihun jagung, dan lain-lain yang memudahkan kita untuk memasaknya.

Marilah kita mencoba berbagai hidangan dari jagung lainnya untuk disajikan secara lebih menarik dan bergizi dalam menu makan keluarga. Resep pilihan jagung kali ini adalah untuk makanan utama dan sayur. Pilihlah resep masakan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Bubur Jagung Susu Untuk Bayi

Bahan:

- 100 gr jagung muda pipilan
- 1 sdt gula merah
- 100 ml air
- 3 sendok takar susu formula



Cara Membuat:

1. Masukkan jagung muda, gula merah dan air ke dalam blender, haluskan. Keluarkan dari blender, saring dan buang ampasnya.
2. Jerang di atas api kecil, aduk hingga kental, angkat dari api.
3. Masukkan susu formula. Aduk kembali sampai tercampur rata.
4. Hidangkan selagi hangat.

Bubur Jagung Tuna (Untuk Bayi 9 – 12 Bulan)

Bahan:

- 100 g beras
- 100 g jagung manis pipil
- 50 g wortel, serut halus
- 1 potong sedang daging ikan tuna, cincang halus
- 50 g tahu sutera, potong dadu

Cara Membuat:

1. Masak beras, jagung manis dan wortel.
2. Masukkan ikan dan tahu. Masak hingga matang.

Bubur Manado Jagung

Bahan:

- 250 g beras, cuci dan tiriskan
- 100 g jagung muda pipilan
- 100 g daun bayam, cuci bersih
- 100 g daun kangkung, cuci bersih
- 300 g labu kuning, potong
- 50 g daun kemangi





Air secukupnya
Garam secukupnya
Merica bubuk menurut selera

Cara Membuat:

1. Masukkan air 3-5 cm di atas permukaan beras yang telah dicuci bersih. Rebus hingga matang.
2. Masukkan jagung muda pipil dan potongan labu kuning. Rebus kembali sampai matang.
3. Masukkan satu persatu sayuran ke dalam bubur. Masak terus sampai seluruhnya matang dan bubur cukup kental. Tambahkan garam dan merica bubuk, aduk.
4. Angkat dan siap dihidangkan.

Cara menghidangkan :

Bubur dihidangkan dengan ikan bakar, ikan asin goreng, atau teri goreng.

Nasi Goreng Jagung

Bahan:

- 200 g beras jagung, direndam 1 malam
- 100 g nasi
- 500 ml air untuk aron/merebus beras jagung
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 sdm irisan daun bawang
- 100 g kol diiris halus
- 75 g ikan teri medan digoreng
- 3 btr telur ayam dibuat orak-arik
- 2 sdm kecap ikan atau kecap asin
- 50g timun, diiris bundar
- 50 g tomat, diiris bundar

**Bumbu:**

2 siung bawang putih

Garam, merica bubuk secukupnya

Cara Membuat:

1. Nasi Jagung: Rebus beras jagung yang telah direndam, tiriskan, lalu rebus hingga empuk. Sisihkan.
2. Tumis daun bawang putih hingga harum, masukkan kol, daun bawang aduk hingga layu.
3. Kedalam tumis masukkan nasi, nasi jagung, dan orak-arik telur, aduk, beri kecap, merica dan garam, aduk rata, angkat.
4. Hidangkan nasi jagung goreng dengan ditaburi teri goreng

Bihun Jagung Goreng**Bahan:**

100 g bihun jagung kering, seduh dan tiriskan

100 g bakso, iris-iris

2 btr telur ayam, diorak-arik

50 g wortel, iris serong

50 g sawi hijau

2 sdm minyak goreng untuk menumis

2 sdm irisan daun bawang

Bumbu:

1 sdm kecap ikan atau kecap asin

1 sdm irisan bawang putih

Merica halus secukupnya

Garam secukupnya

Cara Membuat:



1. Tumis dengan minyak goreng, bawang putih dan irisan bakso.
2. Masukkan wortel, sawi hijau dan daun bawang, masak sayuran sampai matang.
3. Masukkan bihun yang telah diseduh, orak-arik telur, kecap, merica bubuk, garam. Aduk hingga bumbu merata.
4. Sajikan.

Tumis Daun Labu Jagung

Bahan:

250 g daun labu, potong-potong

160 g jagung manis, pipil

100 g teri medan, goreng

Minyak goreng secukupnya untuk menumis

Bumbu:

5 btr bawang merah, iris-iris

3 siung bawang putih, iris-iris

Garam secukupnya

Merica bubuk secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan daun labu, jagung manis, lada, dan garam. Aduk rata. Tambahkan teri, angkat. Hidangkan.

Sayur Asam Kangkung Jagung

Bahan:

2 ikat sayur kangkung, siangi dan potong-potong

2 tongkol jagung manis, potong-potong



Bumbu:

- 3 siung bawang putih, cincang
- 3 siung bawang merah, diiris tipis
- Asam jawa secukupnya, beri sedikit air.
- Sisihkan air asam
- Lengkuas secukupnya
- Daun salam secukupnya
- Air secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya

Cara Membuat:

1. Pilih daun kangkung yang masih bagus kondisinya, lalu cuci bersih.
2. Bersihkan jagung manis, cuci, lalu rebus hingga jagung empuk.
3. Masukkan kangkung, irisan bawang merah, bawang putih, lengkuas, daun salam, dan air asam.
4. Beri sedikit garam, gula, aduk rata dan masak dalam keadaan panci tertutup.
5. Masak hingga kangkung matang.
6. Sajikan hangat.

Catatan

Cuci dan rendam kangkung yang telah disiangi (1-2 menit) dengan menambahkan sedikit garam agar semua racun dan kotorannya terbuang. Gunakan jagung manis agar lebih nikmat. Jika tidak suka jagung dengan tongkolnya, bisa juga dimasak dengan cara jagung manisnya dipipil.





Sayur Bening Bayam Jagung Muda

Bahan:

- 5 buah jagung muda, pipil
- 2 ikat bayam, dipotong-potong, cuci
- Bumbu:
 - 3 butir bawang merah
 - 2 potong kencur
 - 1 lembar salam
 - Gula pasir, garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Bawang merah, kencur diiris-iris.
2. Jagung direbus dengan air 4 gelas sampai masak, bumbu dimasukkan.
3. Masukkan bayam, diaduk sebentar. Angkat.



VI. PENUTUP

Jagung layak digunakan sebagai makanan utama bagi keluarga, dan dapat menjadi alternatif pengganti beras. Jagung disarankan dikonsumsi sebagai makanan sehat untuk keluarga karena selain kandungan karbohidratnya yang tinggi, juga kaya akan protein, vitamin B, dan vitamin A.

Agar anak lebih mudah menerima aneka ragam makanan, perkenalkanlah berbagai sajian dari bahan pangan selain beras kepada anak sejak dini. Sajikan dengan pola makan yang berimbang agar jenis, jumlah, dan asupan gizi makanan sesuai dengan kondisi perkembangan mereka.

Peran orang tua sangat diharapkan dalam menganekaragamkan makanan untuk keluarga. Informasi pangan dan gizi yang disampaikan kepada para orang tua dan anggota keluarga lainnya dapat mendukung penciptaan lingkungan yang lebih sehat dan protektif terhadap anak.





Gambar 7. Jagung Makanan Sehat

SUMBER BACAAN

- 1 Daftar Komposisi Bahan Makanan oleh Direktorat Gizi, Dep. Kesehatan RI. Penerbit: Bhratara – Jakarta. Tahun 1996.
- 2 Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) oleh DR. Atmarita MPH dkk. Penerbit: Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). Tahun 2005.
- 3 Sayur Bening Jagung Muda. Dalam http://kambing.ui.ac.id/bebas/v12/artikel/ttg_masakan_indonesia/menu-1/sayur%20bening%20jagung%20muda.pdf
- 4 Nasi Goreng Jagung. Dalam <http://resepmasakankuliner.com/menu-utama/resep-masakan-nasi-goreng-jagung-126.html>
- 5 Sayur Daun Labu Jagung. Dalam <http://resepmasakanindonesia.idcc.info/resep-sayur-daun-labu-jagung.htm>
- 6 Bubur Manado. Dalam <http://sajiku.blogspot.com/2007/12/tinutuan-bubur-manado.html>
- 7 Bubur Jagung Gindara untuk Makanan Bayi 9 – 12 Bulan. Dalam <http://www.resep.web.id/bayi/bubur-jagung-gindara-untukmakanan-bayi-9-12-bulan.htm>
- 8 Bubur Jagung Susu. Dalam <http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Resep/Balita/resep.bubur.jagung.susu/001/008/105/6/3>
- 9 Jagung. Dalam <http://id.wikipedia.org/wiki/Jagung>





Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011