



KURIKULUM MERDEKA

**Prakarya Kelas 7
Semester Genap**

pengolahan pangan komoditas sayur

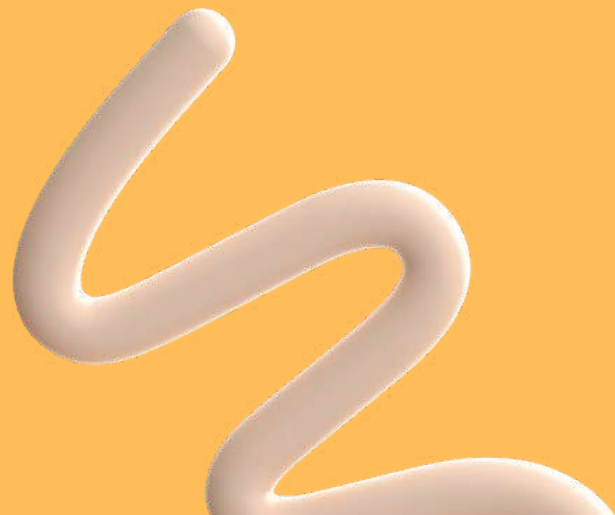
JAHROH, S.Pd.

SMP NEGERI 8 CILEGON

PERTANYAAN PEMANTIK

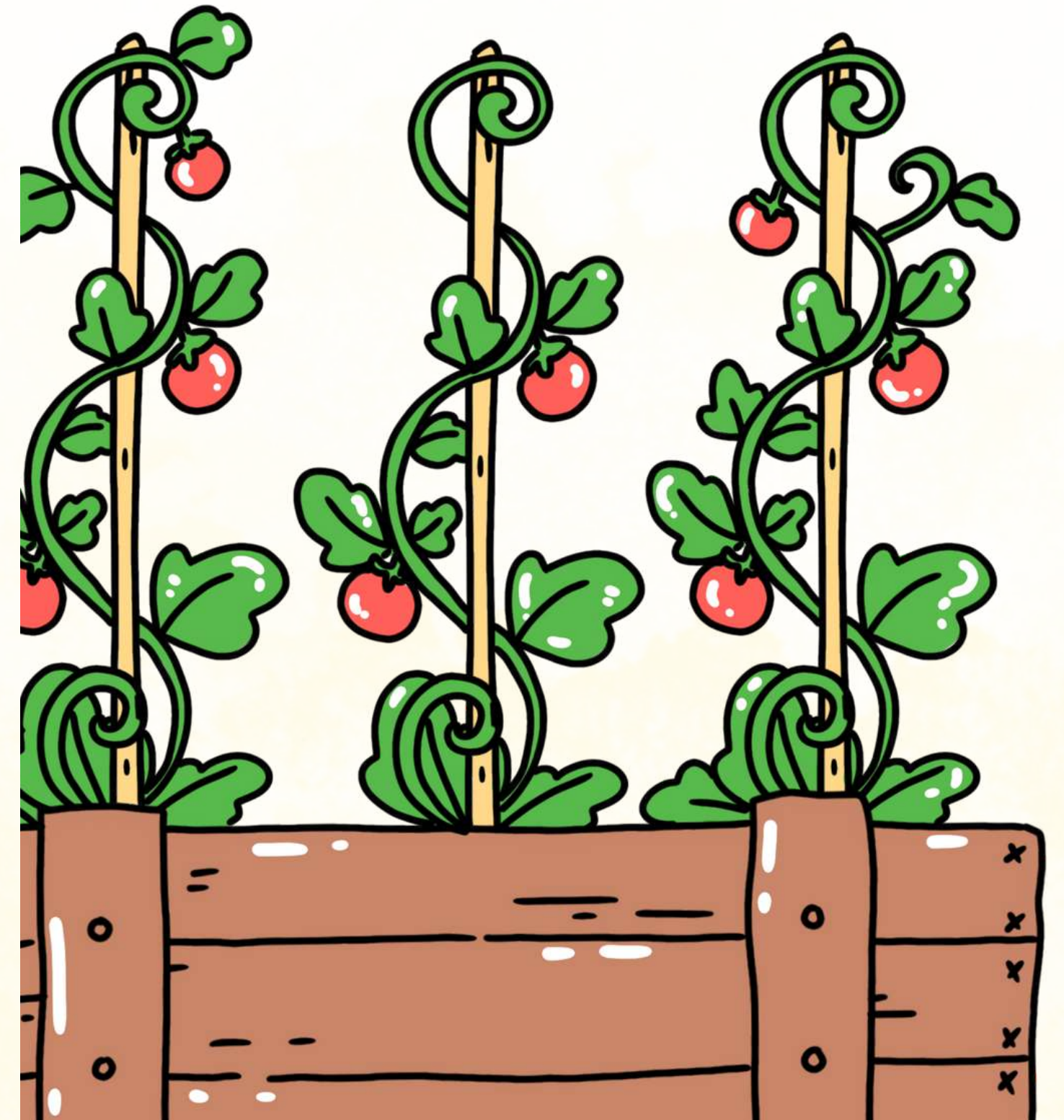


apa yang kamu ketahui tentang sayur,
coba sebutkan jenis sayuran yang
kalian ketahui?



PENGERTIAN

Sayuran adalah bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dengan kandungan air tinggi. Beberapa dapat dimakan langsung, tetapi beberapa harus dimasak untuk meningkatkan kandungan gizi dan rasa.



Kandungan dan Manfaat



1. Sayuran yang berasal dari akar banyak mengandung zat tepung karbohidrat
2. sayuran yang berwarna hijau banyak mengandung klorofil, vitamin A dan vitamin B
3. Sayuran yang berwarna merah atau kuning banyak mengandung karotin dan vitamin A
4. sayuran yang berwarna kuning dan berasa asam banyak mengandung vitamin C
5. Sayuran yang beraroma tajam banyak mengandung sulfur seperti kol, lobak, bawang, petai, jengkol dan lainnya.

JENIS TANAMAN SAYURAN

DAUN

Tanaman yang dimanfaatkan daunnya sebagai bahan pangan, contohnya kangkung.

TANGKAI

Tanaman yang dimanfaatkan tangkainya sebagai bahan pangan, contohnya sledri.



UMBI

Tanaman yang dimanfaatkan umbinyanya sebagai bahan pangan, contohnya kentang.

BUNGA

Tanaman yang dimanfaatkan bunganya sebagai bahan pangan, contohnya brokoli.

JENIS TANAMAN SAYURAN

UMBI LAPIS

Tanaman yang dimanfaatkan umbinya sebagai bahan pangan, contohnya bawang.

BIJI

Tanaman yang dimanfaatkan bijinya sebagai bahan pangan, contohnya kacang.



BUAH

Tanaman yang dimanfaatkan buahnya sebagai bahan pangan, contohnya tomat.

BATANG

Tanaman yang dimanfaatkan batangnya sebagai bahan pangan, contohnya asparagus.

Teknik Pengolahan Pangan

1. teknik pengolahan panas basah (Moist Heat) terdiri dari: teknik merebus (Boiling), teknik merebus menutup bahan pangan (poaching, teknik merebus dengan sedikit cairan (braising), teknik menyetup (stewing), teknik mengukus (steaming), teknik mendidih (simmering), teknik mengetim



2. teknik pengolahan pangan panas kering (Dry Heat Cooking)

Terdiri dari :

1. teknik menggoreng dengan minyak banyak (Deep frying)
2. Teknik menggoreng dengan minyak sedikit (shallow frying)
3. Teknik menumis (Sautering)
4. Teknik Memanggang (Baking)
5. Teknik Membakar (Grilling)
6. Teknik Memanggang dalam oven (Roasting)



Tahapan/Proses Pembuatan Pengolahan Pangan

- 1** Perencanaan: identifikasi kebutuhan, ide atau gagasan
- 2** Pelaksanaan: bahan-bahan yang dibutuhkan, alat-alat yang dibutuhkan dan proses pengolahan atau pembuatan
- 3** Penyajian dan Pengemasan
- 4** evaluasi



Asesmen formatif



1. jelaskan apa yang kamu ketahui tentang sayur!
2. sebutkan 5 contoh nama sayur!
3. Tuliskan jenis sayur berdasarkan jenis atau ragam sayur?
4. Apa manfaat sayuran bagi tubuh?

Terima
Kasih

