

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Vegetarian berasal dari kata *vegetus* yang mempunyai arti sehat, kuat, dan bergairah. Vegetarian dibagi menjadi beberapa jenis, ada yang hanya mengonsumsi tumbuh-tumbuhan, seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan; dan ada yang masih mengonsumsi susu maupun telur. Tetapi secara umum, vegetarian berarti menghindari konsumsi bahan pangan hewani seperti daging, ikan, dan berbagai jenis *seafood* lainnya.

Banyak tanggapan bahwa menjadi vegan akan menyebabkan seseorang tidak sehat, seperti kekurangan protein, vitamin dan zat gizi lainnya karena tidak mengonsumsi bahan pangan hewani. Padahal, dengan menjalani pola hidup bervegetarian akan membuat seseorang menjadi sehat, kuat, dan bergairah. Jadi, tidaklah benar kalau dengan menjadi vegetarian orang akan menjadi sakit, lemah, dan tidak bertenaga. Selain itu, dengan menjalani pola hidup vegetarian dapat memberikan umur panjang.

Dengan pola makan yang benar, apa yang ditakuti oleh kebanyakan masyarakat tentang resiko bervegetarian dapat dihindarkan, dan segala zat gizi yang dibutuhkan tubuh akan terpenuhi. Untuk mendapatkan protein dapat mengonsumsi kacang-kacangan, polong-polongan, kedelai dan produk olahannya, bahkan kandungan protein yang terdapat dalam kedelai dan produk olahannya lebih tinggi dari daging. Untuk memenuhi kebutuhan vitamin lainnya juga secara umum bisa didapatkan pada sayuran hijau, buah-buahan, kacang kedelai, dan polong-polongan.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dengan mengonsumsi kedelai dan produk olahannya akan mampu memenuhi zat gizi yang diperlukan tubuh. Produk olahan kedelai yang paling mudah didapatkan dan dibuat adalah tempe. Tempe adalah bahan pangan nabati hasil proses

fermentasi kedelai oleh kapang *Rhizopus Sp.* Tempe memiliki kandungan protein yang tinggi dan kaya akan vitamin, terutama vitamin B<sub>12</sub> yang jarang ditemui pada bahan pangan nabati. Tempe juga baik untuk kesehatan karena mampu menurunkan kadar kolesterol dan memiliki kadar lemak yang lebih rendah dari kedelai dan bahan pangan hewani, anti kanker, dan dapat memperlancar aliran darah. Tapi sayang, banyak masyarakat yang masih menganggap bahwa tempe adalah makanan masyarakat golongan bawah, yang dianggap makanan orang *elite* adalah daging. Oleh karena itu, dibuatlah inovasi pangan yaitu dengan memanfaatkan tempe menjadi daging tiruan (*meat analog*) agar tempe juga dapat menjadi bahan pangan komersial.

*Meat analog* merupakan sebuah inovasi dalam dunia pangan, yang dapat dikonsumsi oleh semua lapisan masyarakat. *Meat analog* ini memiliki tekstur, flavor, rasa dan kandungan gizi yang mirip dengan daging asli. Daging tiruan ini umumnya terbuat dari gluten, yaitu tepung terigu yang dicampur dengan air dan dikaliskikan menggunakan tangan (kekuatan mekanis). Dengan penambahan bumbu-bumbu, rasa dari gluten ini akan memiliki kesamaan dengan daging asli.

Kandungan gizi dari gluten kurang lengkap, oleh karena itu diperlukan inovasi dengan pemanfaatan tempe sebagai daging tiruan. Tempe tersebut dijadikan tepung dan dicampurkan pada gluten kemudian dilakukan proses ekstrusi. Selama proses ekstrusi inilah terjadi pencampuran yang sangat intens sehingga terjadi gesekan baik antar bahan maupun *barrel* yang menghasilkan suhu dan tekanan yang tinggi. Dengan kandungan gizi tempe yang tinggi, akan dapat mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh, sehingga gizi yang tidak bisa didapatkan dari gluten dapat tersubstitusikan oleh tempe. Pemenuhan gizi ini khususnya untuk masyarakat yang menganut vegetarian, yang lebih sering mengkonsumsi *meat analog*. Jadi, pemenuhan gizi mereka seperti protein, vitamin, dan zat gizi lainnya akan terpenuhi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh penambahan tempe dalam pembuatan daging tiruan sebagai pengganti daging untuk vegetarian.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh penambahan tempe dalam pembuatan daging tiruan sebagai pengganti daging untuk vegetarian.

