

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

1. Potensi tempe sangat besar untuk dijadikan daging tiruan (*meat analog*) jika dibandingkan dengan kedelai, dan tahu.
2. Tempe dapat dijadikan sebagai pengganti daging untuk vegetarian karena kandungan gizinya berupa vitamin (khususnya vitamin B12), mineral makro dan mikro, protein dan asam aminonya yang tinggi dan hampir sama bahkan melebihi kandungan gizi daging asli.
3. Perbandingan antara tepung tempe dan gluten yang paling baik untuk menghasilkan kekokohan *meat analog* adalah 50 : 50.

4.2. Saran

1. Daging tiruan (*meat analog*) merupakan inovasi dalam dunia pangan yang perlu terus dikembangkan terutama yang berbahan baku tempe.
2. Diperlukan pembelajaran lebih lanjut tentang manfaat vegetarian terhadap masyarakat yang sering salah kaprah tentang pola hidup vegetarian

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Anggraini, L. 2009. FAQ. Download at: <http://www.ivs-online.Org/v2/faq.php> (25 Agustus 2009).
- Astuti, M, A. Meliala, F.S. Dalais, M.L Wahlqvist. 2000. *Tempe, a nutritious and healthy food from Indonesia*. Asia Pacific J Clin Nutr (2000) 9(4): 322-325.
- Barr, S.I and C.A. Rideout . 2004. *Nutritional Considerations for Vegetarian Athletes*. Journal Nutrition 20:696-703.
- Budaya, L. 2003. *Karakteristik Daging Sintetis Hasil Pengolahan Isolat Protein Kedelai* (Seminar Problematik). Surabaya: Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Widya Mandala.
- deMan, J. M. 1997. *Kimia Makanan (Edisi Kedua) Terjemahan*. Bandung: ITB.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. 1996. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Bhratara.
- Dwyer, J. 2003. *Vegetarian Diets*. Boston: Jean Mayer US Department of Agriculture, Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts University.
- Epriliati, M.I. 2008. *Apakah Harus Mengonsumsi Daging*. Zigma Vol.20 No.1 Januari 2008.
- Eisman, G 2007. *Kursus Dasar Dalam Vegetarian dan Mutrisi Vegan*. Jakarta: IVS.
- Hermiyani, D. *Pengaruh Penambahan Kedelai pada Gluten terhadap Karakteristik Daging Tiruan (Meat Analog) Sebagai Bahan Baku Nuggets Sintetis* (Seminar Problematik). Surabaya: Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Widya Mandala.
- Herrmann, W and J. Geisel. 2002. *Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status*. Clinica Chimica Acta (2002) 46-59.

- Katayama, M and L.A. Wilson. 2008. *Utilization of Soybeans and Their Components through the Development of Textured Soy Protein Foods*. Journal of Food Science Vol. 73, Nr. 3, 2008.
- Koswara, S. 2009. *Nilai Gizi, Pengawetan dan Pengolahan Tahu*. Ebookpangan.com
- Laksmiana, Y.A. 2001. *Kombinasi Tepung Terigu dan Tepung Kedelai dalam Pembuatan Chicken Nuggets Sintetis* (Seminar Problematik). Surabaya: Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Widya Mandala.
- Lin, S, H.E. Huff, dan F. Hsieh. 2000. *Texture and Chemical Characteristic of Soy Protein eat Analog Extruded at High Moisture*. Journal of Food Science Vol. 65, No. 2, 2000.
- Lin, S, H.E. Huff, dan F. Hsieh. 2002. *Extrusion Process Parameters, Sensory Characteristics, and Structural Properties of a High Moisture Soy Protein Meat Analog*. Journal of Food Science Vol. 67, Nr. 3, 2002.
- Margono, T, D. Suyati, S. Hartinah^{a)}. 2000. *Tentang Pengolahan Pangan Tahu*. Jakarta: Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan.
- Margono, T, D. Suyati, S. Hartinah^{b)}. 2000. *Tentang Pengolahan Pangan Tempe*. Jakarta: Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan.
- Panebianco, S. M. 2007. *The Merits and Pitfalls of Vegetarianism*. Explore January/February 2007, Vol.3, No.1.
- Rauma, Anna-Liisa and H. Mykkanen. 2000. *Antioxidant Status in Vegetarians Versus Omnivores*. Unites States: Journal Nutrition 16:111-119.
- Sanders, T. A. B. 2009. *DHA status of vegetarians*. Prostaglandins, Leukotrenes and Essential Fatty Acid 81(2009) 137-141.
- Shurtleff W and A. Aayogi. 1985. *The Book of Tempeh (Second Edition)*. New York: Harper Colophon Books.
- Shurtleff W and A. Aayogi. 2007. *History of Tempeh*. Download at: <http://www.soyinfocenter.com/HSS/tempeh2.php> (4 Desember 2009).

- Soeharsono, A. 2006. *Pengaturan Pola Makan Bagi Vegan untuk Mencegah Defisiensi Vitamin B₁₂, Vitamin D, Kalsium, dan Protein*. Zigma Vol.18 No.2 Juni 2006.
- Sukarini, A dan Kembarini. 2007. *Daging Tiruan Hidangan Alternatif Menuju Pola Hidup Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sumantri, B. 2007. *Panduan Vegetarian Sedunia*. Jakarta: IVS.
- Susanto, M.A. 2004. *Pengaruh Penambahan Tepung Tempe dan Minyak Kedelai pada Pembuatan Bakso dengan Daging Sintetis* (Seminar Problematik). Surabaya: Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Widya Mandala.
- Syarief R, J. Hermanianto, P. Hariyadi, S. Wiraatmadja, Suliantari, Dahrulsyah, N. E. Suyatna, Y.P. Saragih, J. H. Arisasmita, I. Kuswardani, M. Astuti. 1999. *Wacana Tempe Indonesia*. Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala.
- Umam, K, A. Bahtiar, dan A. Prawoko. 2008. *Daging Tiruan (Meat Analog) Berbahan Baku Tempe Sebagai Produk Pangan yang Bergizi dan Murah*. Zigma Vol.20 No.1 Januari 2008.
- Widjaja, H. 2009. FAQ. Download at: <http://www.ivs-online.org/v2/faq.php> (25 Agustus 2009)
- Winarno, F. G. dan S. Koswara. 2002. *Daging Tiruan dari Kedelai*. Bogor: M-Brio Press.
- Yao, G, K. S. Liu, and F. Hsieh. 2004. *A New Method for Characterizing Fiber Formation in Meat Analogs during High-moisture Extrusion*. Journal of Food Science Vol. 69, Nr. 7, 2004.