

## **LEBIH AKRAB DENGAN KUE BASAH**

**Ir. Sutrisno Koswara**

Sejak kapan kita mengenal kue basah tidak diketahui dengan pasti. Yang jelas bangsa kita sejak dulu memang suka dengan rasa manis. Pada jaman Majapahit dulu telah dikenal istilah *gula (merah)- kelapa (putih)* yang akhirnya dijadikan warna bendera negara kita. Pada masa itu kemungkinan telah dikenal berbagai kue atau *panganan* yang dibuat dengan menggunakan gula (merah) dan kelapa (putih). Kedua bahan itu dicampur dengan makanan pokok yang ada di daerah sekitarnya seperti beras, ketan, singkong, sagu dan jagung dan diolah dengan dipanaskan dengan berbagai cara seperti dikukus, atau dipanggang dalam cetakan atau pinggan (wadah seperti mangkok) yang dibuat dari tanah liat. *gula merah* dibuat dari nira pohon aren atau kelapa yang sudah banyak tumbuh pada masa itu. Gula pasir dikenal kemudian setelah orang-orang Eropa datang dan mendirikan perkebunan tebu lengkap dengan pabrik gulanya. Masuknya orang asing ini membawa pula makanan pokok mereka, yaitu gandum/terigu, yang kemudian digunakan juga sebagai bahan baku beberapa jenis kue basah.

Akibat perkembangan jaman dan adanya pengaruh luar yang masuk kemudian, menyebabkan jenis dan ragam kue yang ada di negara kita berkembang makin banyak. Sehingga sekarang kita mengenal aneka kue kering (*cookies*), kue basah dan kue-kue tart (*cake* atau *pastry*). Istilah kue basah sering disebut juga kue jajan pasar, karena memang banyak dijual dipasar-pasar; baik pasar tradisional maupun pasar malam. Bahkan pada masa sekarang telah memasuki pasar swalayan atau pusat pembelanjaan modern (*Mall*).

### **Ragam Kue Basah**

Meskipun disebut kue basah, tetapi dilihat dari penampilan fisik dan kandungan airnya sebenarnya kue basah tidak berarti basah berair, seperti kolak atau bubur. Kandungan airnya sekitar 15 – 40%, sehingga hanya setengah basah. Sebenarnya, kue basah merupakan bagian dari kekayaan makanan tradisional kita yang jenis dan ragamnya berlimpah. Tiap daerah atau propinsi di negara kita mempunyai makanan tradisional mereka sendiri-sendiri., termasuk jenis dan ragam kue basah yang ada. Ragam

kue basah yang ada biasanya disesuaikan dengan kesediaan bahan baku di daerah tersebut. Meskipun kue basah beragam di tiap daerah, tetapi ada yang jenis, sifat maupun rasanya hampir sama, serta di kenal di tiap daerah.

Sifat khas dari makanan semi basah antara lain dibuat menggunakan bahan baku yang ada dan banyak terdapat di daerah. Sifat kedua adalah bahan utamanya berupa sumber zat hidrat arang seperti beras, ketan, jagung, sagu dan singkong. Hal lain yang biasa diamati dari kue basah ini adalah banyak menggunakan gula atau kelapa sebagai salah satu bahannya.

Jenis-jenis kue basah yang dikenal dan biasa dibuat untuk keperluan sendiri ataupun untuk dijual dipasaran antara lain nagasari, kue lapis, bolu kukus, serabi, kue putu, risoles, kelepon, kue talam, kue pukis, kue mendut, kue mangkok, getuk singkong, getuk lindri, kue cucur, dadar gulung, lambang sari, kue apem, lemet/ketimun, lupis, simpok pisang, kue bikang, kue ku, serabi dan masih banyak lagi. Disamping dibuat sendiri di rumah, kue basah juga banyak dijual dipasaran, dari pasar tradisional sampai supermarket. Pada umumnya jenis kue basah yang dijual dipasar termasuk dalam golongan kue jajanan pasar. Tetapi ada juga kue basah yang dibuat dan dijual secara langsung oleh pedagangnya, seperti serabi dan kue putu. Rasanya yang enak, manis atau gurih, serta penampilannya yang menarik menjadikan kue-kue ini banyak disukai.

### **Bahan Utama Yang Dipakai**

Sebagai bahan utama pembuatan kue basah umumnya adalah sumber zat hidrat arang;, antara lain terigu, beras ketan, tepung beras ketan, jagung, sagu, singkong, tapioka dan pisang. Bahan-bahan tersebut digunakan dalam bentuk tepung atau patinya, yaitu berupa tepung beras, tepung ketan, tapioka dan pati jagung. Sebagai bahan tambahan digunakan gula merah, gula pasir, kelapa, kacang-kacangan, pisang dan lain-lain. Selain sebagai pemanis, gula merah berperan juga memberi warna merah atau kecoklatan. Pewarna lain yang digunakan adalah daun saji, yang menghasilkan warna hijau dan coklat bubuk untuk warna coklat. Pada kue basah umumnya tidak ditambah rasa atau aroama, jadi rasanya adalah rasa bahan utama dan manis, tetapi dapat pula ditambah rasa berupa vanilli, pandan, atau coklat.

Gandum merupakan bahan dasar pembuatan tepung terigu. Ciri khasnya adalah mengandung gluten, yaitu protein gluten yang tidak larut dalam air, dan mempunyai sifat elastis seperti karet. Gluten sangat penting bagi pembuatan roti betagi, karena berperan membentuk kerangka roti. Tepung terigu yang beredar dipasaran ada tiga jenis yaitu kunci biru, segi tiga biru dan cakra kembar. Keriga jenis terigu ini dibedakan karena kandungan proteinnya akibat perbedaan jenis gandum yang diolah. Tetapi pada dasarnya ketiganya dapat digunakan untuk membuat kue basah.

Beras dikenal sebagai sumber hidrat yang baik dengan kandungan sekitar 70 – 80%, sehingga berfungsi sebagai sumber tenaga. Butir beras sebagian besar terdiri atas pati, yaitu suatu zat hidrat arang yang tersusun dari unit-unit glukosa. Pati beras tersusun atas dua komponen, yaitu amilosa dan amilopektin. Perbandingan jumlah amilosa dan amilopektin dalam beras menentukan tingkat kepulenannya. Pada prinsipnya semakin tinggi kandungan amilopektinnya, maka beras tersebut semakin pulen atau lekat/lengket. Komponen kedua terbesar dari beras adalah protein. Kandungan protein pada beras adalah 8% pada beras pecah kulit dan 7% pada beras giling. Beras juga berperan sebagai sumber protein, karena meskipun kandungan proteinnya relatif sedikit, tetapi karena dikonsumsi dalam jumlah banyak maka peranannya sebagai sumber protein sangat besar. Sebagai bahan dasar kue basah, beras umumnya digunakan dalam bentuk tepung beras. Tepung beras diperoleh dengan menggiling atau menumbuk beras yang telah direndam (sebentar) dalam air. Tepung beras juga dapat dibeli di pasaran.

Ada perbedaan antara beras biasa dengan beras ketan dalam penampakannya. Beras biasa mempunyai tekstur yang keras dan transparan, sedangkan beras ketan lebih rapuh, butirnya lebih besar dan warnanya putih opak (tidak transparan). Perbedaan lainnya adalah dalam hal bahan yang menyusun pati. Komponen utama pati beras ketan adalah amilopektin, sedangkan kadar amilosanya hanya berkisar antara 1 – 2% dari kadar pati seluruhnya. Beras yang mengandung amilosa lebih besar dari 2% disebut beras biasa atau bukan beras ketan. Pemasakan akan mengubah sifat beras ketan menjadi sangat lengket, dan mengkilat. Sifat ini tidak berubah dalam penyimpanan beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Ketan digunakan sebagai bahan utama kue basah dalam bentuk tepung ketan atau ketan utuh.

Hampir ditiap daerah terdapat tanaman singkong, yang dapat dikonsumsi sebagai makanan pokok (terutama di beberapa daerah wilayah timur) dan sebagai makanan tambahan. Singkong utuh dan pati singkong (tapioka) adalah bentuk-bentuk singkong yang digunakan sebagai bahan pembuatan kue basah. Tapioka adalah pati yang berasal dari ekstraksi umbi singkong. Pati tersebut sudah mengalami pencucian dan pengeringan.

Pisang digolongkan menjadi dua jenis yaitu banana dan plantain. Pisang jenis banana atau dikenal juga sebagai pisang meja adalah pisang yang dikonsumsi tanpa diolah lebih dahulu, melainkan langsung saja dimakan ketika masak. Yang termasuk pisang banana antara lain berbagai jenis pisang ambon, pisang mas, pisang raja, pisang susu, pisang ampyang, pisang lilin, pisang badak dan sebagainya. Pisang kenis plantain adalah pisang yang biasanya dikonsumsi setelah diolah lebih dahulu. Misalnya pisang uli, pisang tanduk, pisang kepok, pisang siem dan lain-lain. Umumnya pisang banana lebih manis dibanding pisang plantain. Kandungan pati pisang plantain lebih besar dari pada pisang banana, sedangkan kandungan gulanya lebih rendah. Pisang digunakan dalam pembuatan kue basah dalam bentuk irisan (misalnya sebagai pengisi nagasari) atau hancuran daging pisang.

### **Bahan Pembantu**

Yang tergolong sebagai bahan pembantu dalam pembuatan kue basah antara lain bahan pemanis, pewarna, bahan pemberi aroma dan bahan pengemas. Bahan pemanis yang digunakan untuk membuat kue basah adalah gula merah dan gula pasir. Gula merah adalah nama umum untuk gula yang dibuat dari nira aren, nira kelapa, nira siwalan/lontar atau nira nipah. Proses pembuatannya meliputi penyadapan nira, penyaringan, penguapan air sampai kental, dan pencetakan. Di pasaran dikenal gula merah cetak dan gula merah bubuk atau gula semut. Gula pasir dibuat dari nira tebu, yang diolah di pabrik gula sehingga dihasilkan sukrosa yang dikenal sebagai gula pasir. Mutu gula pasir yang dijual dipasaran ditentukan oleh warna dan kebersihannya. Bahan pembantu lain yang digunakan dalam pembuatan beberapa jenis kue basah adalah telur, terutama untuk kue basah yang dibuat untuk keperluan sendiri. Telur berfungsi untuk membantu pengembangan adonan, meningkatkan tekstur, memberi rasa dan meningkatkan nilai gizi.

Disamping berfungsi sebagai pemanis, gula merah berperan juga sebagai pemberi warna merah atau kecoklatan pada kue basah. Misalnya pada kue cucur dan serabi merah manis. Bahan pewarna lain yang digunakan adalah daun suji dan air daun pandan yang digunakan dalam pembuatan kue basah dapat diperoleh dengan menumbuk daun tersebut, ditambah air dan diperas.

Daun saji diperoleh dari tanaman suji, berupa pohon kecil atau perdu. Tanaman ini banyak tumbuh liar di Pulau Jawa, tetapi ada pula yang memang sengaja ditanam orang. Daun saji mempunyai panjang yang bervariasi, yaitu 10 – 60 cm dengan lebar 9 – 30 mm. Selain digunakan untuk memberi warna hijau pada makanan, daun suji juga digunakan untuk obat-obatan dan penyubur rambut.

Selain vanilli dan coklat yang mudah diperoleh di pasaran, bahan yang digunakan untuk pemberi rasa atau pewangi kue basah adalah daun pandan. Tanaman pandan merupakan tanaman perdu yang menjalar, umumnya ditanam di pekarangan rumah. Daunnya tipis dengan lebar sekitar 4,5 cm dan panjang 40 – 80 cm, berbentuk pita, berwarna hijau, bertepi rata dan dibagian ujungnya berduri halus dan rapat. Kalau diremas atau dikukus/direbus daun ini akan mengeluarkan bau wangi. Daun pandan digunakan untuk pewangi, penyedap dan pemberi warna hijau makanan. Daun yang diiris halus digunakan dalam campuran bunga rampai, untuk sesaji dan pewangi sanggul pengantin serta minyak rambut.

Kue basah dalam bentuk satuannya ada yang dibungkus atau dikemas ada pula yang tidak. Yang tidak dikemas misalnya kue cucur, serabi, getuk, kue putu, puteri ayu, risoles dan sebagainya. Bahan yang dipakai untuk mengemas kue basah beraneka ragam, tergantung jenis kuenya. Ada yang sudah merupakan pengemas khas, misalnya daun pisang atau nagasari dan papais. Pada saat ini banyak kue basah yang dikemas dalam bahan plastik untuk menjaga kebersihannya, misalnya kue lapis dan bahkan kue-kue lain yang pada mulanya tidak dikemas.

## Proses Pengolahan

Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan kue basah adalah tepung, baik berupa tepung terigu, tepung beras, tepung jagung, tepung tapioka, maupun sagu tergantung dari jenis kue basah yang dibuat. Bahan lain yang tidak kalah pentingnya adalah gula, karena pada umumnya kue basah mempunyai rasa yang manis, hanya beberapa kue basah yang tidak manis, misalnya kroket dan risoles. Pati yang digunakan pada umumnya dipanaskan sampai tergelatinisasi, artinya pati tersebut matang dan mengembang. Pematangan pati sampai mengembang tersebut dilakukan dengan cara dikukus atau digoreng.

Pembuatan kue basah umumnya dilakukan menggunakan teknologi sederhana. Pada umumnya prosesnya terdiri atas pencampuran bahan, pembuatan adonan dan pemanasan baik dikukus, direbus maupun digoreng. Misalnya bolu kukus yang terbuat dari tepung gandum dan diolah dengan cara dikukus, nagasari yang dibuat dari tepung beras dan diolah dengan cara dikukus, risoles yang terbuat dari tepung gandum, diberi isi dan diolah dengan cara digoreng, serta kue cucur yang dibuat dari tepung beras dan diolah dengan cara digoreng.

Beberapa jenis kue dan bahan-bahan yang digunakan untuk membuatnya.

Jenis Kue Basah	Bahan-bahan yang digunakan
Nagasari	Tepung beras, tepung tapioka, santan, gula pasir, pisang raja, daun pisang (untuk pembungkus)
Mendut	Tepung ketan, garam, santan, daun saji, daun pisang (untuk pembungkus)
Kue mangkok	Tepung ketan, tepung terigu, tape singkong, gula merah, gula pasir, air hangat, air kelapa, soda kue, panili
Kue lapis	Tepung tapioka, tepung terigu, gula pasir, santan, garam, panili dan air daun pandan dan suji.
Risoles	Susu/santan/air biasa, tepung terigu, telur, mentega cair, garam
Bolu kukus	Telur, gula pasir, tepung terigu, air panas, pewarna
Getuk singkong	Singkong segar, kacang tanah, gula pasir, kelapa parut untuk adonan, kelapa parut untuk ditabur
Kue cucur	Tepung beras baru, tepung tapioka, air, gula merah dan soda kue

Dadar gulung	Untuk dadar : tepung terigu, santan, air daun pandan, garam Untuk isi : gula merah, kelapa parut, garam. Minyak kelapa untuk “menggoreng”
Lembang sari	Tepung terigu, tepung tapioka, pisang Lampung, santan, gula pasir, garam
Kue apem	Singkong, tape singkong, gula pasir, kelapa parut, pasta pandan
Kue talam susun	Tepung terigu, gula pasir, santan, garam, air kapur sirih, air daun pandan
Kelepon	Gula merah, kelapa parut, air daun suji, air kapur
Lemet/Ketimus	Singkong, gula merah, kelapa perut, garam
Lupis	Beras ketan, gula merah, kelapa parut
Simpok pisang	Tepung beras, pisang kepok atau pisang raja, kelapa arut, gula merah, daun pisang untuk pembungkus
Kue bikang	Tepung beras, tepung tapioka, gula pasir, santan, telur, panili, garam, daun pandan
Kue Ku	Tepung ketan, santan kental, gula, garam, daun pandan Untuk isi : kacang hijau, gula pasir, kentang, panili
Serabi	Tepung beras, santan, garam, gula merah (untuk serabi merah atau manis)

### Nilai Gizi

Dilihat dari komposisi bahannya, maka dapat dikatakan sebagian besar kue basah merupakan sumber hidrat arang, disamping mengandung zat-zat gizi lain seperti protein, lemak (terutama jika digoreng dengan minyak goreng), sedangkan mineral yang kandungannya dapat diperhitungkan adalah kalsium dan zat besi. Kandungan gizi beberapa kue basah dapat dilihat pada Tabel di bawah ini. Terlihat bahwa makanan yang tergolong dalam kue basah mempunyai kandungan air antara 15 sampai 40 persen.

## Kandungan biji beberapa jenis kue basah

Kue Basah	Jumlah/berat	Komposisi gizi
Getuk lidri	1 ptg/35 g	Kalori 60 kal, protein 0,6 g, lemak 1,4 g, hidrat arang 11,2 g, air 21,4 g
Bika ambon	1 ptg/70 g	Kalori 158 kal, protein 2,1 g, lemak 0,2 g, hidrat arang 37,0 g, air 30,0 g
Kue mangkok	1 buah/50 g	Kalori 91 kal, protein 1,5 g, lemak 0,5 g, hidrat arang 20,2 g, air 27,6 g
Kelepon	4 buah/50 g	Kalori 50 kal, protein 0,6 g, lemak 2,7 g, hidrat arang 20,1 g, air 26,0 g
Kue apem	1 ptg/45 g	Kalori 84 kal, protein 1,5 g, lemak 0,7 g, hidrat arang 17,8 g, air 25,0 g
Lopis	1 buah/60 g	Kalori 98 kal, protein 1,7 g, lemak 1,3 g, hidrat arang 19,8 g, air 36,7 g
Putu mayang	4 buah/50 g	Kalori 100 kal, protein 0,5 g, lemak 1,2 g, hidrat arang 21,9 g, air 26,2 g
Papais	1 buah/80 g	Kalori 107 kal, protein 2,4 g, lemak 1,3 g, hidrat arang 21,6 g, air 14,1 g
Risoles	1 buah/40 g	Kalori 135 kal, protein 2,1 g, lemak 1,4 g, hidrat arang 28,2 g, air 22,6 g

**Daya Simpan, Kerusakan dan Keamanan**

Kue basah pada umumnya mempunyai daya awet yang sedang. Jika disimpan disuhu ruangan akan mempunyai keawetan sekitar 1 – 2 hari bagi kue yang sedikit menggunakan gula, misalnya serabi, putu, getuk lindri dan lain-lain. Sedangkan yang penggunaan gulanya banyak, daya awetnya lebih lama yaitu dapat 2 – 4 hari, seperti kue cucur dan bika ambon. Kerusakan yang timbul pada kue basah antara lain perubahan rasa dan aroma. Untuk kue yang diolah dengan dikukus atau dipanggang, biasanya kerusakan ditandai dengan timbulnya rasa asam dan basi pada kue tersebut. Sedangkan pada kue yang digoreng dapat timbul bau tengik.

Pada prinsipnya kue basah bersifat sangat aman jika bahan-bahan yang digunakan semuanya bahan alami. Artinya tidak ada bahan-bahan sintetik yang ditambahkan seperti pemanis buatan dan pewarna yang bukan untuk pangan. Adanya pemanis buatan ditandai dengan timbulnya rasa susulan berupa pahit sesudah rasa manis yang ditimbulkannya. Sedangkan pewarna sintetik non pangan pada umumnya menghasilkan warna kue yang mengkilat atau mencorong tajam, dan warnanya sangat pekat. Jika kue basah rusak karena mikroba, biasanya rasanya sudah tidak enak sehingga otomatis tidak disukai atau dimakan.

### **Pengembangan Kue Basah**

Kue basah yang ada di pasaran maupun dibuat secara tradisional umumnya terbuat dari tepung terigu, beras, beras ketan, tapioka dan gula. Sebagian besar kandungannya adalah hidrat arang. Sebagai makanan selingan sebenarnya cukup memberikan sumbangan gizi, terutama sebagai sumber tenaga. Meskipun demikian, kandungan vitamin A dan C-nya relatif rendah. Dengan mengkonsumsi kue basah, kita akan mendapatkan tambahan energi, sedangkan tambahan zat pembangun dan pengatur relatif sedikit.

Kue basah sesungguhnya dapat dijadikan media atau sarana bagi peningkatan konsumsi protein dan vitamin A, jika dalam resepnya dilakukan sedikit modifikasi. Misalnya, jika diinginkan kue basah yang kandungan proteinnya tinggi, maka sebagian tepung beras atau tapioka yang digunakan dapat digantikan dengan tepung kacang-kacangan, misalnya tepung kedele yang kandungan proteinnya lebih tinggi. Dapat juga digunakan tepung ubi jalar merah, yang kandungan  $\beta$ -karotennya tinggi, sehingga kue yang dihasilkan mengandung provitamin A yang tinggi. Jumlah tepung kedelai atau tepung ubi jalar yang dapat digunakan untuk menggantikan bahan utama kue basah tersebut dapat dipariasikan tergantung kebutuhan, mulai dari 10 sampai 90 persen. Bahan-bahan berprotein lain dapat pula digunakan, seperti susu (untuk menggantikan air atau santan) dan telur.

Kue basah dapat juga dijadikan media atau sarana penganekaragaman pangan, pengembangan makanan non beras atau sebagai makanan yang diberikan pada anak

sekolah. Kue basah Indonesia akan tetap mendapat tempat di hati para penggemarnya bahkan akan makin dikenal luas jika tetap menggunakan bahan-bahan asli dari alam. Misalnya seperti pemanis tetap digunakan gula merah atau gula pasir, tidak menggunakan pemanis buatan. Pewarna juga tetap menggunakan pewarna alami seperti gula merah, coklat atau daun suji dan pandan. Dapat juga digunakan pewarna yang telah disahkan dan aman untuk pangan (pewarna yang diizinkan). Penggunaan pewarna yang tidak ditujukan untuk pangan dihindar. Cita rasa yang ditambahkan juga sebaiknya tetap alami.