

# **BAB V**

## **EVALUASI HASIL PENGOLAHAN**

### **MAKANAN LOKAL DARI BERBAGAI**

#### **SUKU DI SUMATERA UTARA**

DGZ Dra. Ida Nurhayati Mkes

#### **A. Bubur Pedas**

##### **1. Pengertian Dan Sejarah**

Bubur Pedas merupakan salah satu makanan kearifan lokal khas masyarakat Melayu di Sumatera Utara, khususnya di daerah Tanjung Balai dan Asahan. Makanan ini mencerminkan warisan kuliner yang kaya dan penuh nilai budaya. Dibuat dari beras yang disangrai dan ditumbuk, serta dicampur dengan berbagai sayuran dan rempah-rempah, Hidangan bubur pedas sudah dibuat sejak zaman kerajaan dahulu untuk mencukupi kebutuhan masyarakat berpendapatan rendah. Rakyat membuat makanan yang dicampur dengan bahan-bahan lain sehingga bisa dimakan oleh banyak orang.

Dalam budaya Melayu Sumatera Utara, makanan ini sering disajikan dalam acara besar seperti syukuran atau peringatan hari-hari penting. . Dan makanan tradisioanl ini sering dijumpai pada saat bulan suci Ramadhan.



(Referensi gambar: <https://portalweb.prd.rri.co.id/ntb/kuliner/195942/bubur-pedas-anyang-pucuk-pakis-kuliner-berbuka-medan>)

## 2. Nilai Budaya Yang Terkandung

Bubur pedas menjadi simbol akan adanya pemahaman masyarakat mengenai lingkungannya. Hal ini dikarenakan, bubur pedas yang terbuat dari berbagai macam bahan pangan khususnya tumbuh-tumbuhan menggambarkan bagaimana dekatnya hubungan antara manusia dan juga alam serta memperlihatkan bagaimana manusia menggunakan pengetahuan untuk memanfaatkan tumbuhan sebagai sumber keanekaragaman hayati. Ini menunjukkan pola kehidupan masyarakat Melayu yang paham betul akan sumber daya alam disekitarnya dan tau cara memanfaatkannya dengan menjadikannya sebuah produk pangan yang khas.

Bubur pedas juga memiliki makna sebagai simbol dari persaudaraan, hal ini dikarenakan proses memasak bubur yang dilakukan secara bersama-sama, saling membantu satu sama lain sehingga menimbulkan rasa kekeluargaan.

## 3. Komponen Bahan Dalam Bubur Pedas

Bubur Pedas terdiri dari beragam bahan lokal yang memberi kontribusi pada rasa, tekstur, serta nilai gizinya. Beberapa komponen utama termasuk: beras, kentang, wortel, jagung, kelapa parut, umbi-umbian (ubi jalar, singkong, keladi), sayur sayuran dan kacang-kacangan (kacang tanah) Selain itu, bubur ini juga kaya akan rempah-rempah, serta terdapat campuran perencah seperti ikan teri, daging ayam, daging sapi, udang dan kepiting kecil

untuk menghasilkan rasa yang sedikit gurih. Untuk penyajiannya, bubur pedas disandingkan dengan sayur pakis, taube rebus, dan anyang.

#### 4. Evaluasi Nilai Gizi Yang Terkandung Dalam Bubur Pedas

Bubur Pedas mengandung komponen gizi yang seimbang, menjadikannya makanan yang bergizi dan lezat. Berikut adalah evaluasi gizi dari beberapa bahan utama:

- **Karbohidrat:** berasal dari beras yang disangrai dan juga umbi-umbian yang digunakan yaitu ubi jalar, singkong, keladi serta jagung. Karbohidrat ini penting sebagai sumber energi utama bagi tubuh.
- **Protein:** berasal dari ikan teri, udang daging ayam, daging sapi dan kacang tanah. Ikan teri, udang daging ayam, daging sapi menyediakan protein hewani yang lengkap dengan semua asam amino esensial, sementara kacang tanah memberikan protein nabati. Kedua sumber protein ini penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.
- **Lemak:** Lemak nabati berasal dari santan kelapa dan kacang tanah. Santan menyediakan lemak jenuh, sementara kacang tanah menyediakan lemak tak jenuh. Dan Lemak Hewani berasal daging perencah yang digunakan seperti daging ayam, daging sapi, udang dan ikan teri.
- **Vitamin dan Mineral :** sayuran dalam bubur ini kaya akan vitamin dan mineral, seperti vitamin A (berasal dari pakis, wortel), vitamin C dan antioksidan (berasal dari rempah-rempah), serta kaya zat besi dan kalsium
- **Serat:** berasal dari sayur- sayuran yang digunakan seperti wortel, labu kuning, pakis, taube.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bubur pedas yang berasal dari Sumatera Utara mengandung gizi yang lengkap sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu kuliner kearifan lokal yang dapat menunjang perbaikan gizi.

## B. Manuk Napinadar

### 1. Pengertian

Manuk Napinadar adalah salah satu hidangan tradisional khas Batak dari Sumatera Utara. Hidangan ini biasanya disajikan dalam acara adat, upacara keagamaan, atau perayaan khusus dalam masyarakat Batak. Dalam konteks budaya dan kuliner, Manuk Napinadar memiliki nilai historis, sosial, dan gizi yang penting.



## 2. Nilai Budaya dan Makna Ritual Manuk Napinadar

Manuk Napinadar secara harfiah berarti “ayam yang diberi darah” (dalam bahasa Batak Toba: manuk berarti ayam, napinadar berasal dari kata pinadar yang berarti proses memberi darah pada masakan). Hidangan ini memiliki makna penting dalam tradisi adat Batak, khususnya dalam upacara adat tertentu seperti upacara pernikahan (horja godang) atau upacara kematian (saur matua). Tradisi Manuk Napinadar mencerminkan hubungan erat masyarakat Batak dengan alam serta peran penting hewan dalam simbol-simbol adat mereka.

Dalam masyarakat Batak, Manuk Napinadar biasanya disiapkan dari ayam kampung yang sudah dipanggang dan dibumbui dengan campuran rempah-rempah khas. Keunikan hidangan ini terletak pada penggunaan darah ayam sebagai salah satu bahan utama, yang dicampur dengan rempah-rempah seperti andaliman, cabai, bawang merah, bawang putih, dan kemiri. Andaliman sendiri merupakan rempah khas Sumatra Utara yang memberikan rasa pedas yang khas.

Manuk Napinadar dipercaya membawa simbol keberanian, kemakmuran, dan kehidupan dalam budaya Batak. Penggunaan darah ayam dalam masakan melambangkan ikatan spiritual dengan leluhur dan dipercaya membawa kekuatan dan keberkahan bagi keluarga.

## 3. Sumber Nilai Gizi Dari Masakan Manuk Napinadar

### 1. Karbohidrat

Dalam Manuk Napinadar, karbohidrat umumnya berasal dari bumbu yang digunakan, seperti cabai, bawang merah, dan bumbu lainnya. Meskipun tidak banyak, tetap ada kontribusi kecil dari bumbu tersebut terhadap total karbohidrat.

## **2. Protein**

Manuk Napinadar berbahan dasar ayam, yang merupakan sumber protein hewani. Dalam 100 gram daging ayam tanpa kulit, rata-rata mengandung sekitar 20-25 gram protein. Protein berfungsi penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan menjaga fungsi enzim.

## **3. Lemak**

Jika bagian ayam yang digunakan memiliki kulit atau bagian berlemak lainnya, kandungan lemak dalam Manuk Napinadar dapat meningkat. Kandungan lemak bisa bervariasi tergantung pada bagian ayam yang digunakan (dada, paha, atau jeroan). Bagian seperti paha dan kulit biasanya mengandung lemak yang lebih tinggi. Lemak juga diperlukan tubuh sebagai sumber energi dan pelarut vitamin.

## **4. Vitamin dan Mineral**

Manuk Napinadar menggunakan banyak rempah, seperti andaliman, bawang merah, bawang putih, cabai, dan lain-lain. Rempah-rempah ini berkontribusi terhadap kandungan vitamin C (dari cabai) serta beberapa mineral seperti zat besi, magnesium, dan kalsium.

# **C. Lapet Bainti**

## **1. Deskripsi Makanan**

Lapet Bainti adalah makanan tradisional dari Sumatera Utara, khususnya dari suku Batak. Makanan ini terbuat dari beras ketan yang dikukus dan dibungkus dalam daun pisang. Proses pembuatan Lapet Bainti melibatkan beberapa tahap, yaitu:

Persiapan Bahan: Beras ketan direndam selama beberapa jam, kemudian dikukus hingga matang.

Pengolahan: Setelah matang, beras ketan dicampur dengan gula aren atau gula merah, kemudian dibungkus dengan daun pisang dan dikukus lagi.

Penyajian: Makanan ini biasanya disajikan dalam bentuk segitiga atau silinder, dan dapat dinikmati sebagai makanan ringan atau pendamping saat acara adat.

## 2. Nilai Budaya

Lapet Bainti tidak hanya sekadar makanan, tetapi juga memiliki nilai budaya yang dalam. Makanan ini sering disajikan dalam acara-acara adat, seperti pernikahan dan pesta tradisional, mencerminkan keterikatan masyarakat Batak pada tradisi dan kearifan lokal. Lapet Bainti melambangkan kebersamaan, kehangatan, dan identitas suku Batak.

### **gambar penyajian**



Lapet Bainti disajikan dengan warna hijau dari daun pisang yang membungkus dan warna putih dari beras ketan, memberi tampilan yang menarik.

## 4. Evaluasi Nilai Gizi

Lapet Bainti memiliki berbagai kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan:

**Karbohidrat:** Sumber utama karbohidrat berasal dari beras ketan. Karbohidrat dalam beras ketan memberikan energi yang cukup tinggi, sehingga cocok untuk konsumsi sehari-hari.

**Protein:** Meskipun tidak tinggi, Lapet Bainti juga mengandung protein, terutama jika dicampur dengan bahan lain seperti kelapa parut.

**Lemak:** Kandungan lemak dapat berasal dari gula aren atau gula merah yang digunakan, serta dari santan .

**Serat:** Daun pisang yang digunakan sebagai pembungkus menambah serat makanan, yang baik untuk pencernaan.

## D. Pohul-Pohul

### 1. Pengertian

Pohul-Pohul adalah makanan tradisional Batak yang berasal dari Sumatra Utara. Nama "Pohul-Pohul" dalam bahasa Batak Toba berarti "kepalan tangan", sesuai dengan cara pembuatannya yang dibentuk menyerupai kepalan tangan. Makanan ini biasa disajikan dalam acara adat Batak, seperti pesta pernikahan, syukuran, dan acara keagamaan. Makanan ini terbuat dari bahan-bahan lokal yang sederhana, namun sarat makna budaya dan memiliki nilai gizi yang baik.



### 2. Nilai Budaya dan Filosofi:

Pohul-Pohul bukan hanya sekadar makanan, tetapi juga sarat dengan nilai filosofi dalam budaya Batak. Kepalan tangan dalam makanan ini melambangkan solidaritas dan kebersamaan dalam keluarga dan masyarakat. Makanan ini sering disajikan pada acara-acara adat sebagai simbol harapan kebersamaan dan kesatuan keluarga serta komunitas yang kokoh.

#### **Penyajian Pohul-Pohul:**

Penyajian Pohul-Pohul biasanya sangat sederhana. Makanan ini disajikan di atas piring dengan hiasan sederhana, seringkali dilengkapi dengan daun pisang sebagai alasnya untuk menambah kesan tradisional.

### 3. Evaluasi Nilai Gizi Pohul-Pohul:

Pohul-Pohul kaya akan karbohidrat dan lemak sehat yang diperoleh dari bahan-bahan lokal. Berikut adalah kandungan gizi dari bahan-bahan utama yang digunakan dalam Pohul-Pohul:

- Karbohidrat dari Tepung Beras: Tepung beras merupakan sumber utama karbohidrat pada Pohul-Pohul. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Menurut penelitian dari Jurnal Teknologi Pangan Indonesia, tepung beras memiliki kandungan karbohidrat sekitar 80%, yang berfungsi sebagai penyedia energi.
- Lemak Sehat dari Kelapa Parut: Kelapa parut mengandung lemak sehat yang terdiri dari lemak jenuh rantai sedang (medium-chain triglycerides atau MCT) yang dapat dengan cepat diubah menjadi energi. Berdasarkan penelitian dalam Journal of Lipids, kelapa parut mengandung sekitar 33% lemak, dan sebagian besar merupakan MCT yang baik untuk metabolisme tubuh.
- Gula Merah sebagai Sumber Gula Alami: Gula merah tidak hanya memberikan rasa manis pada Pohul-Pohul, tetapi juga mengandung sedikit zat besi dan mineral lainnya. Sebuah studi dalam Jurnal Penelitian Hasil Hutan menyatakan bahwa gula merah mengandung sekitar 86% karbohidrat dan sedikit zat besi yang dapat membantu mencegah anemia.
- Serat dari Kelapa Parut: Kelapa parut juga merupakan sumber serat yang membantu melancarkan pencernaan. Menurut International Journal of Food Science, serat dalam kelapa parut berkisar 9%, yang mendukung kesehatan pencernaan dan mencegah sembelit

### 4. Kesimpulan Evaluasi:

Pohul-Pohul merupakan makanan tradisional yang memiliki nilai budaya yang tinggi dalam masyarakat Batak, melambangkan kebersamaan dan kesatuan. Dari segi gizi, Pohul-Pohul merupakan sumber energi yang baik, dengan kandungan karbohidrat, lemak sehat, dan serat yang mendukung kesehatan tubuh. Ini menunjukkan bahwa makanan tradisional seperti Pohul-Pohul tidak hanya penting untuk melestarikan budaya lokal, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang dapat diandalkan.

## E. Roti Jala

### 1. Pengertian

Roti jala adalah makanan khas masyarakat Melayu di Sumatera Utara . Hidangan ini juga banyak ditemui di Riau. Biasanya makanan ini disuguhkan bersama kuah kari Melayu. Di Deli, Sumatera Utara makanan ini terkenal disajikan dengan kari kambing dan acar nanas. Resep roti jala merupakan perpaduan resep dari masyarakat Melayu dan terdapat sedikit campuran unsur kuliner India. Roti jala biasanya dihidangkan sebagai menu sarapan atau menu makan malam. Roti ini sering dihidangkan sebagai menu takjil saat bulan Ramadhan.

Bahan yang digunakan untuk membuat roti jala adalah tepung terigu, gula, garam, santan, dan margarin. Roti jala memiliki bentuk tipis dan berlubang seperti jala atau jaring, hal ini dikarenakan mayoritas masyarakat Melayu daerah pesisir bermata pencaharian sebagai nelayan. Roti jala original yang berwarna putih kecokelatan memiliki rasa yang gurih. Roti jala original biasanya dihidangkan bersama kuah kari.



### 2. Nilai Budaya yang Terkandung di Roti Jala

Roti jala adalah salah satu kuliner khas Melayu yang memiliki nilai budaya yang kaya dan mendalam. Beberapa nilai budaya yang terkandung dalam roti jala antara lain:

#### 1. Simbol Kehangatan dan Kebersamaan

Roti jala sering dihidangkan dalam acara-acara kebersamaan, seperti kenduri, perayaan, dan momen berkumpul keluarga. Makanan ini melambangkan kehangatan

dan persatuan keluarga serta komunitas. Hidangan ini sering disantap bersama kuah kari atau gulai, yang menambah unsur kebersamaan saat berbagi makanan.

## 2. Kesederhanaan dan Keterampilan

Meskipun roti jala terbuat dari bahan-bahan yang sederhana seperti tepung, telur, dan santan, proses pembuatannya membutuhkan keterampilan dan ketelatenan. Cara membuatnya yang membentuk jaring-jaring halus mencerminkan seni dan keahlian memasak yang diwariskan dari generasi ke generasi. Hal ini menunjukkan pentingnya kesabaran dan ketekunan dalam budaya Melayu.

## 3. Kebudayaan Melayu yang Kaya dan Multikultural

Seperti banyak makanan khas Melayu lainnya, roti jala juga dipengaruhi oleh berbagai budaya. Hidangan ini mencerminkan keragaman budaya Melayu yang merupakan hasil dari pertemuan berbagai budaya, termasuk India dan Arab, terutama dalam penggunaan bumbu kari sebagai pendampingnya. Ini menunjukkan keterbukaan dan integrasi budaya Melayu terhadap pengaruh luar.

## 4. Simbol Kesejahteraan dan Keberuntungan

Bentuk roti yang menyerupai jala atau jaring sering diartikan sebagai simbol keberuntungan dan kesejahteraan. Jala dalam beberapa budaya diasosiasikan dengan jaring rezeki yang melimpah, sehingga roti ini kadang dianggap sebagai harapan untuk kehidupan yang lebih sejahtera.

### 3. Evaluasi Gizi

- Dalam 1 hidangan roti jala memiliki kandungan gizi yaitu :
- Karbohidrat yang di peroleh dari adonan roti jala, potongan kentang di kuah kari
- protein yang di peroleh dari telur campuran untuk membuat roti jala dan irisan daging sapi yang ada di dalam kuah kari
- lemak yang terdapat pada kuah kari yaitu dari santan dan santan juga mengandung vitamin B dan antioksidan yang tinggi
- vitamin yang terdapat pada nanas yaitu vitamin C,dan timun mengantung vitamin K,C dan antioksidan di dalamnya ,sebagi acar dalam hidangan
- mineral terdapat pada air untuk memeras santan

## F. Ombus-Ombus

### 1. Pengertian



Ombus ombus adalah makanan khas Batak yang namanya berasal dari bahasa Batak yang berarti "ditiup-tiup." Makanan ini disebut ombus-ombus karena biasanya dimakan atau disajikan dalam keadaan panas, sehingga perlu ditiup-tiup terlebih dahulu sebelum dinikmati. Biasanya, makanan ini disajikan bersama teh manis atau kopi panas. Dimensi biologis dari ombus-ombus adalah rasanya yang manis dengan isian dari gula aren dan parutan kelapa, bahan utamanya tepung beras, dibungkus dengan daun pisang, dan diproses dengan cara dikukus.

Dimensi sosiologisnya terlihat dari kehadiran ombus-ombus dalam upacara adat seperti kelahiran, perkawinan, dan kematian. Nama ombus-ombus berasal dari kebiasaan masyarakat yang harus meniup makanan ini saat masih panas. Dimensi ideologisnya menunjukkan bahwa ombus-ombus dibuat sebagai ucapan syukur atas hasil panen padi, dan masyarakat Batak Toba meyakini bahwa makanan ini mampu menggambarkan kondisi masyarakat dan apa yang sedang terjadi di sekitar mereka.

## 2. Evaluasi Zat Gizi

EVALUASI : Secara umum, ombus-ombus adalah makanan yang kaya karbohidrat dan energi, dengan sedikit tambahan nutrisi dari gula merah dan kelapa .

- Karbohidrat (dari tepung beras):
- Tepung beras sebagai bahan utama mengandung karbohidrat kompleks yang merupakan sumber energi utama. Selain itu, tepung beras juga memiliki sedikit protein dan serat.
- Gula (dari gula merah/aren):
- Gula merah merupakan sumber energi cepat dari gula sederhana. Selain itu, gula merah mengandung sejumlah kecil mineral seperti zat besi, kalsium, dan kalium.
- Serat (dari tepung beras dan daun pisang):
- Tepung beras memberikan sedikit serat yang membantu pencernaan, terutama jika menggunakan beras merah. Daun pisang meskipun tidak dikonsumsi, bisa memberikan aroma dan sedikit kandungan antioksidan saat pengolahan.
- Protein (dari kelapa parut, jika digunakan):
- Jika ombus-ombus menggunakan kelapa parut, itu akan menambah sedikit protein dan lemak sehat dari kelapa, terutama lemak jenuh rantai sedang yang baik untuk tubuh.
- Lemak (dari kelapa parut):
- Kelapa parut juga mengandung lemak, yang memberikan rasa gurih pada ombus-ombus. Lemak ini dapat menjadi sumber energi tambahan.
- Vitamin dan Mineral:
- Vitamin B kompleks: Ditemukan dalam tepung beras, terutama jika menggunakan tepung dari beras yang kurang diproses.
- Mineral: Dari gula merah yang memiliki sejumlah kecil mineral seperti zat besi, kalium, dan magnesium.

## G. Dekke Naniura

### 1. Pengertian

Dekke Naniura merupakan salah satu kuliner Khas Tanah Batak (Toba dan sekitarnya), resep pembuatannya turun-temurun dari para leluhur Orang Batak yang tinggal di pesisir Danau Toba. Dekke Naniura dalam bahasa Batak artinya ikan yang tidak dimasak melalui api / dalam Bahasa Batak: Dengke Mas na Niura. Ikan atau dalam bahasa batak disebut ihan merupakan bahan dasar pembuatan dekke naniura.



Dekke naniura pada zaman dahulu disajikan hanya pada momen-momen tertentu yang istimewa saja. Dekke naniura dijadikan menu makanan istimewa yang dihidangkan khusus menjamu para raja serta pada upacara-upacara adat di Tanah Batak. Bahkan para Raja dahulu hanya mempercayakan kepada orang-orang tertentu saja untuk membuat Dekke naniura.

Tampilan Dekke naniura pada mulanya masih berwujud utuh dari kepala hingga ekor. Proses pemotongan ikannya dengan cara membelah tengah tanpa putus. Sehingga ketika dalam penyajian, bentuk ikan ini sangat menarik karena diletakkan melebar di dalam piring lebar pula.

naniura sama sekali tidak menimbulkan aroma amis dikarenakan rendaman asam jeruk jungga yang sekaligus membuat duri-duri halus pada ikan juga menjadi lembut.

Salah satu bumbu penting dalam pembuatan naniura adalah andaliman yang memiliki nama Latin *Zanthoxylum Acanthopodium*. Karena bumbu ini hanya dikenal untuk masakan Batak, orang dari luar suku Batak sering menyebutnya sebagai “merica Batak.” Kaya akan kandungan Vitamin C dan E, andaliman juga berguna untuk membantu menjaga daya tahan tubuh selain menyedapkan masakan.

Naniura sendiri tidak dapat dilepaskan dari asam jeruk atau jeruk jungga, karena jeruk jungga dengan rasanya yang sangat asam inilah aroma amis dari ikan dapat dihilangkan, serta daging ikan dapat menjadi matang

Selain andaliman dan jeruk jungga, bahan lain yang tidak kalah penting dalam masakan naniura ini adalah kecombrang atau sering juga disebut “riasi” karena bentuk dan warnanya yang mirip bunga hias. Karena memiliki aroma yang sangat harum, kecombrang juga dapat mengurangi aroma amis pada ikan

### **Bagaimana proses fermentasi nya?**

Proses pematangan Dekke Naniura terjadi oleh asam dari jeruk Jungga yang dapat menyebabkan perubahan struktur protein sehingga daging ikan menjadi lunak, mengurangi bau amis ikan mentah, serta menurunkan pH sehingga dapat menghambat aktivitas mikroorganisme. Hilangnya bau amis dan terhambatnya aktivitas mikroorganisme itulah yang menyebabkan ikan menjadi aman untuk dikonsumsi.

Berdasarkan Penelitian yang sudah dilakukan oleh Silalahi (2006) proses fermentasi pada Dekke Naniura memungkinkan munculnya Bakteri Asam Laktat (BAL) seperti *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*, dimana bakteri ini merupakan sumber probiotik yang dapat berkembang dalam kondisi asam. Probiotik dikenal sebagai bakteri baik yang memberikan efek kesehatan yang menguntungkan bagi inangnya dalam meningkatkan dan menjaga keseimbangan mikrobiota usus, maka dekke naniura ini sangat menguntungkan untuk menjaga Kesehatan pencernaan.

Dekke Naniura juga dipengaruhi oleh bumbu naniura yang digunakan. Bumbu naniura yang digunakan mengandung antimikroba yaitu andaliman, cabai merah, kunyit, bawang merah, bawang putih dan lengkuas. Rempah-rempah seperti cabai merah, bawang merah, lengkuas, daun jeruk, kunyit mengandung antibakteri yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri. Cabai merah mengandung minyak atsiri sebagai antimikroba, bawang merah mengandung fenolik yang berfungsi sebagai antimikroba.

Selain dikenal dengan bakteri baik nya, naniura juga memiliki aktivitas antioksidan yang kuat. Aktivitas antioksidan tersebut yang diduga membuat keberadaan bakteri asam laktat juga memiliki peran anti-tumor.

Antioksidan sendiri memiliki mekanisme untuk cegah kerusakan oksidatif yang memicu tumor. Namun, belum ada penelitian lebih lanjut terkait antioksidan naniura terhadap sel tumor. Makanan fermentasi khas Batak naniura jadi salah satu dari sekian banyak masakan nusantara yang unik dan punya potensi nilai kesehatan. Namun, penggunaan ikan mentah juga memiliki risiko infeksi parasit, tapi hingga kini belum ada penelitian terkait risiko potensi bahaya atau zoonosis dari konsumsi naniura.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menganalisis kandungan Proksimat pada Dekke Naniura hingga beberapa aktivitasnya dalam menghambat enzim alfa glukosidase (diabetes), antibakteri, anti kolesterol dan antidiare. Manik (2020) menganalisis komponen proksimat daging Dekke Naniura dengan nilai air (69,26%), lemak (4,35%), protein (17,09%), abu (2,69%), karbohidrat (6,61%) Kandungan proksimat ini dapat terjadi karena

adanya interaksi antara bumbu dengan daging ikan maupun sebaliknya, beberapa komponen dapat terjadi penurunan kadarnya dan dapat juga terjadi peningkatan seiring dengan terjadinya keluar masuk atau pertukaran komposisi antara bumbu dengan daging ikan mas.

## 2. Evaluasi Zat Gizi

Maka dapat disimpulkan bahwa kandungan gizi yang terkandung pada Dekke Naniura ini adalah sebagai berikut:

- Mengandung protein yang tinggi, Lemak yang cukup, karbohidrat yang pastinya dari Ikan mas tersebut.
- Sumber probiotik, Bakteri Asam Laktat (BAL) seperti Lactobacillus dan Bifidobacterium Yang merupakan bakteri baik, berasal dari rempah rempah nya dan merupakan hasil fermentasi dari Dekke naniura.
- Mengandung antimikroba yaitu andaliman, cabai merah, kunyit, bawang merah, bawang putih dan lengkuas.
- Rempah-rempah seperti cabai merah, bawang merah, lengkuas, daun jeruk, kunyit mengandung antibakteri yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri.
- Vitamin C dan E pada andaliman juga berguna untuk membantu menjaga daya tahan tubuh.

## H.Dali Ni Horbo

### 1. Pengertian

Nama Dali ni Horbo berasal dari Bahasa batak, "Dali" yang artinya susu, sedangkan "Horbo" artinya kerbau. Sehingga makanan khas Batak daerah Tapanuli ini merupakan olahan air susu kerbau yang dimasak secara tradisional dan tanpa bahan pengawet.

Proses pembuatan Dali ni Horbo dimulai dengan memerah susu kerbau segar. Susu kerbau ini kemudian dipanaskan hingga mencapai suhu tertentu dan ditambahkan bahan pengental seperti air kapur sirih. Setelah itu, susu kerbau yang telah mengental tersebut dibentuk menjadi bulatan kecil atau kerucut dan direndam dalam larutan garam selama beberapa jam. Pembuatan Dali ni Horbo adalah tradisi yang sudah dimulai sejak adanya leluhur orang Batak yang membuat perkumpulan sukunya. Sejak saat itu, makanan ini hampir selalu ada di setiap rumah orang Batak. Dali ni Horbo biasanya dimakan tanpa nasi, atau diolah lagi menjadi arsik (makanan berbumbu kuning khas Batak).

## 2. Evaluasi Zat Gizi

Kandungan gizi yang terdapat di Dali ni Horbo adalah lemak, karbohidrat, dan protein. Makanan ini dapat memberikan khasiat tambahan pada tubuh kita jika makanan ini diolah dengan menggunakan rempah-rempah tradisional orang Batak. Rempah-rempah yang sering digunakan dalam pengolahan makanan ini adalah kunyit, jahe, andaliman, cabai, bawang merah, dan bawang putih.

Kandungan nilai zat gizi pada arsik Dali ni Horbo

- Karbohidrat : pada susu kerbau
- Protein : susu kerbau
- Lemak : susu kerbau
- Mineral (Kalsium, zat besi, mangan) : susu kerbau, andaliman, nenas
- Vitamin (vit A, vit b1, Vit C) : Perasan Nenas, andaliman, asam potong, daun batak (antioksidan).

## I. Cimpa Unung-Unung

### 1. Pengertian

Cimpa unung-unung adalah makanan tradisional khas suku Batak Karo dari Sumatra Utara . yang biasa dikategorikan sebagai makanan penutup dan memiliki daya tahan yang lebih lama dibanding jenis makanan yang lain, karena diproses dengan cara dikukus. Makanan ini terbuat dari tepung beras ketan yang diisi dengan parutan kelapa manis dan gula aren, . kemudian di bungkus dengan daun khas Karo yaitu daun singkut.. Cimpa umumnya disajikan dalam acara-acara adat atau upacara tertentu, dan memiliki cita rasa manis serta tekstur yang kenyal.



Cimpa unung-unung memiliki nilai budaya yang penting dalam masyarakat Batak Karo, terutama dalam upacara adat dan tradisi yang terkait dengan kebersamaan dan syukur. Beberapa nilai budaya dari cimpa unung-unung yaitu makanan ini sering disajikan dalam

acara adat, seperti pesta pernikahan, syukuran, dan upacara tradisional. Penyajiannya melambangkan kebersamaan dan keharmonisan dalam komunitas Karo. Pembuatan dan penyajian cimpa melibatkan proses yang diwariskan secara turun-temurun. Hal ini menjaga kelangsungan tradisi kuliner Karo dan memperkuat identitas budaya masyarakat setempat. Dalam konteks adat, cimpa juga sering digunakan sebagai bentuk persembahan atau penghormatan kepada leluhur. Ini mencerminkan penghargaan masyarakat Batak Karo terhadap warisan nenek moyang dan nilai spiritual.

## **2. Evaluasi nilai gizi cimpa unung unung**

Cimpa unung-unung mengandung berbagai zat gizi karena bahan-bahan dasarnya, seperti tepung beras ketan, kelapa parut, dan gula aren. Berikut adalah perkiraan kandungan gizi dalam cimpa unung-unung:

- **Karbohidrat:** Tepung ketan merupakan sumber utama karbohidrat, memberikan energi yang cukup tinggi.
- **Lemak:** Parutan kelapa dalam cimpa menyumbangkan lemak sehat, terutama lemak jenuh rantai sedang (MCT), yang mudah dicerna dan dapat membantu meningkatkan energi.
- **Serat:** Parutan kelapa juga mengandung serat makanan yang baik untuk pencernaan, meskipun tidak dalam jumlah yang terlalu tinggi.
- **Gula:** Gula aren memberikan rasa manis alami, dan meskipun kandungan gulanya cukup tinggi, gula aren juga mengandung mineral seperti zat besi, kalsium, magnesium, dan kalium.
- **Protein:** Kandungan protein dalam cimpa relatif rendah, karena bahan dasarnya tidak kaya protein. Tepung ketan dan kelapa menyumbangkan sedikit protein.
- **Vitamin dan Mineral:** Gula aren menyumbang sejumlah kecil vitamin dan mineral, termasuk vitamin B kompleks, besi, dan kalium. Namun, kandungan vitaminnya tidak terlalu signifikan dibandingkan sumber makanan lain.

Secara keseluruhan, cimpa unung-unung adalah makanan yang tinggi kalori, karbohidrat, dan lemak, menjadikannya sumber energi yang baik, terutama pada acara-acara adat yang membutuhkan daya tahan dan tenaga. Namun, karena kandungan gula dan lemaknya, disarankan untuk dikonsumsi dalam jumlah yang moderat.

]

## J. Ciper

### 1. Pengertian

Ayam ciper adalah hidangan khas Karo, Sumatra Utara. Makanan ini adalah perpaduan ayam kampung dengan ciper atau tepung jagung, asam cikala atau buah dari kecombrang yang memberikan rasa asam yang khas. Hal ini membuat ayam ciper memiliki rasa dan aroma yang nikmat dan khas. Selain menambah rasa gurih, ciper juga berperan untuk mengentalkan kuah.

Selain berbahan dasar utama berupa daging ayam kampung dan tepung jagung, ciper juga memiliki bahan-bahan lainnya, seperti jamur merang, serta bumbu-bumbu dapur lainnya, berupa serai, tomat, cabai, daun seledri, bawang merah dan lain sebagainya.

Ayam kampung dipilih karena memiliki rasa yang lebih gurih dan manis. Ciper sendiri merupakan tepung jagung yang dibuat dari bulir jagung yang sudah tua, kemudian ditumbuk hingga halus.



Ayam ciper biasanya disajikan pada saat upacara adat Karo seperti pindah rumah, pernikahan, pesta tahunan, dan lainnya. Makanan ini adalah hidangan yang paling dicari saat pesta adat Karo. Bahkan, ada yang beranggapan, bahwa pesta adat tidak lengkap tanpa adanya ayam ciper. Selain itu ciper juga dapat ditemukan dengan mudah diberbagai rumah makan yang ada di Kabanjahe, Berastagi, dan juga di Medan.

Orang karo juga menikmati hidangan ini saat ada pesta panen. Ciper sendiri melambangkan syukur atas panen yang dilimpahkan dan atas rahmat yang telah diberikan oleh Tuhan. Ayam ciper juga melambangkan kerukunan antar sesama manusia.

### 2. Evaluasi Zat Gizi

**Evaluasi :** Ciper kaya akan nutrisi dan rempah, zat gizi yang terkandung didalamnya meliputi protein hewani dari ayam kampung, jamur merang kaya akan protein dan

vitamin B-komplek, sedangkan karbohidrat dari tepung jagung, vitamin dan mineral berasal dari rempah bumbu.

## 1. Gulame

### 1. Pengertian

Cimpa Gulame adalah salah satu makanan khas pada masyarakat suku Karo, yang tetap ada hingga kini, di mana eksistensinya kini seolah hilang tapi tetap dirindukan. Bagaimana tidak bahan-bahan untuk membuatnya melimpah di sekitar mudah untuk diolah, tetapi sudah sangat jarang sekali disajikan di acara-acara tradisi, bahkan di meja makan atau di atas tikar yang digelar untuk duduk saat berkumpul bersama keluarga.



Cimpa gulame hanya terbuat dari campuran tepung beras, gula merah yang disatukan dengan adukan santan kelapa. Cara memasaknya pun cukup sederhana, namun membutuhkan kesabaran ekstra, karena selama diolah di atas kuah dengan api yang tidak terlalu besar, harus terus diaduk agar santannya tidak mengental. Biasanya butuh waktu hingga sekitar 2 jam sampai bisa matang. Sekilas mirip dengan cara mengolah dodol atau jenang. Rasa cimpa yang manis dan gurih menjadi ciri khas pada makanan ini tanpa meninggalkan filosofi yang terkandung pada pembuatannya.

Masyarakat pada umumnya hanya mengenal satu jenis cimpa, yakni cimpa unung-unung. Hal itu tidak salah karena makanan itu kerap disajikan pada acara suku Karo. Cimpa memiliki banyak jenis yaitu cimpa tuang yang dimasak dengan cara digoreng, cimpa matah yang hanya dicampur beberapa bahan tanpa perlu dimasak, cimpa bohan yang dimasak menggunakan bambu, dan cimpa gulame yang dibentuk seperti bubur. Semua bahan tersebut sama hanya saja cara penyajiannya berbeda. Sejatinya, cimpa ini dihidangkan pada saat Merdang Merdem atau disebut pesta panen khas suku Batak Karo. Cimpa ini biasanya dihidangkan pada saat hari keenam Merdang Merdem. Sejak pergeseran zaman, Merdang Merdem dipersingkat dua hari dan pada hari pertama, makanan ini sudah bisa dihidangkan.

Selain Merdang Merdem, beberapa acara adat juga menyajikan cimpa seperti pernikahan, musyawarah atau disebut juga perpulungan, dan acara adat kematian. Tidak hanya pada saat acara adat, cimpa juga dapat disajikan sebagai camilan seperti cimpa matah dan gulame yang jarang dihidangkan pada saat acara adat suku Batak Karo.

## **2. Nilai Gizi dan Manfaat:**

Tepung beras memiliki sumber karbohidrat yang tinggi baik untuk sumber kalori utama pada tubuh. Manfaat karbohidrat adalah dapat mengoptimalkan kinerja dan fungsi otak. Otak membutuhkan glukosa sebagai bahan bakar utama sehingga dapat bekerja dan berfungsi secara optimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari

### **Santan**

Memiliki banyak manfaat untuk tubuh berkat kandungan beragam nutrisi di dalamnya. Dalam 100 ml santan, terkandung sekitar 75 kalori dan berbagai nutrisi, seperti:

0,5 gram protein

5 gram lemak

7 gram karbohidrat

450 miligram kalsium

0,7 miligram zat besi

45 miligram kalium dan natrium

150 mikrogram vitamin A

2,4 mikrogram vitamin D

Meski mengandung lemak yang cukup tinggi, jenis lemak yang terkandung pada santan adalah lemak nabati yang sehat. Ini artinya, santan tidak mengandung jahat (LDL). Santan juga mengandung vitamin B dan antioksidan yang cukup tinggi.

Zat gizi:

- **Zat Besi:** Gula merah mengandung zat besi, yang penting untuk mencegah anemia dan meningkatkan stamina tubuh.
- **Zink:** Zinc dalam gula merah membantu menjaga kesehatan kulit, rambut, dan sistem imun.
- **Kalium:** Kalium berguna untuk menjaga kesehatan tulang dengan cara meminimalkan kehilangan kalsium melalui urin, sehingga kalsium dapat diserap lebih efektif.
- **Kalsium:** Kalsium dalam gula merah membantu menjaga kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis.
- **Polifenol, Flavonoid, Antosianin:** Fitonutrien seperti polifenol, flavonoid, dan antosianin berperan sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari radikal bebas, sehingga meningkatkan kekebalan tubuh.
- **Inulin:** Serat larut inulin dalam gula merah dapat memperlambat penyerapan gula, sehingga mengurangi lonjakan gula darah setelah makan.

## K. Mie Gomak

### 1. Pengertian

Mie gomak merupakan hidangan khas yang berasal dari daerah Sumatra Utara, tepatnya dari suku Batak Toba dan Batak Mandailing. Hidangan ini memiliki akar budaya yang dalam, bermula dari wilayah sekitar Danau Toba, seperti Porsea, Balige, Laguboti, Tarutung, hingga Tapanuli Selatan.



Asal usul sebutan “mie gomak” memiliki beberapa versi yang beragam. Salah satunya menyebutkan bahwa mungkin nama ini berasal dari cara penyajiannya yang disebut “gomak,” yang berarti “ambil” dalam bahasa Batak Toba. Dalam proses penyajian, mie akan dipegang atau digenggam dengan tangan kosong sebelum disajikan di piring. Mie gomak sendiri dibuat dari tepung terigu. Ketika masih mentah, mie memiliki bentuk yang

kaku dan lurus seperti lidi, dengan bahan pendamping lain seperti santan, sayur dan telur (opsional). Dan tidak lupa Andaliman sebagai rempah khas, merica khas batak.

Mie gomak dapat disajikan dengan atau tanpa kuah (mie goreng). Biasanya, mie yang sudah direbus akan dipisahkan dengan kuah dan sambalnya; mie akan disiram dengan kuah panas dan disajikan dalam keadaan panas. Sedangkan untuk varian mie goreng, mie akan ditumis dengan sedikit air. Mie biasanya disajikan dengan telur rebus dan aneka gorengan.

## **2. Evaluasi Zat Gizi**

- Karbohidrat berasal dari mie yang terbuat dari tepung
- Serat berasal dari seperti labu/bayam
- Protein berasal dari telur ayam
- Lemak berasal dari santan
- Vitamin A dan mineral berasal dari santan

# Referensi

1. Suherni, N. (2023, Oktober 20). *Bubur Pedas Khas Melayu Batu Bara Sudah Ada Sejak Zaman Kerajaan*. Detik.com. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://www.detik.com/sumut/kuliner/d-6781414/bubur-pedas-khas-melayu-batu-bara-sudah-ada-sejak-zaman-kerajaan>
2. Nurhikmah. (2022). *Sejarah Bubur Pedas dalam Perspektif Tradisi Melayu*. Skripsi, Fakultas Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://repository.ar-raniry.ac.id/35134/1/Nurhikmah%2C%20190501090%2C%20FAH%2C%20SKI.pdf>
3. Rahman, H., & Nurdin, S. (2017). Keanekaragaman Tanaman dalam Pembuatan Bubur Pedas di Aceh Tamiang. Prosiding Seminar Nasional III Biologi dan Pembelajarannya, Universitas Negeri Medan. ISBN: 978-602-5097-61-4. [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrPpmhWGRInSAIAUJzLQwx.;\\_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1730907735/RO=10/RU=http%3a%2f%2fdigilib.unimed.ac.id%2fid%2feprint%2f28402%2f%2fIndriaty%252C%2520Elfrida%252C%2520N%2520Elisa.pdf/RK=2/RS=hvyLwgHIKLzO1IZDjLqqOqL1CyI-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrPpmhWGRInSAIAUJzLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1730907735/RO=10/RU=http%3a%2f%2fdigilib.unimed.ac.id%2fid%2feprint%2f28402%2f%2fIndriaty%252C%2520Elfrida%252C%2520N%2520Elisa.pdf/RK=2/RS=hvyLwgHIKLzO1IZDjLqqOqL1CyI-)
4. Noor, R. (2017). **Nilai Gizi Bubur Pedas sebagai Makanan Tradisional Melayu**. Jurnal Gizi dan Pangan, Universitas Brawijaya. [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrKAjuEGRInmQIAMMvLQwx.;\\_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1730907781/RO=10/RU=https%3a%2f%2fjournal.ipb.ac.id%2findex.php%2fjtip%2farticle%2fdownload%2f9110%2f18398%2f25921/RK=2/RS=izylMd61eLsiPbpg.IbVTtPy3Uw-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrKAjuEGRInmQIAMMvLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1730907781/RO=10/RU=https%3a%2f%2fjournal.ipb.ac.id%2findex.php%2fjtip%2farticle%2fdownload%2f9110%2f18398%2f25921/RK=2/RS=izylMd61eLsiPbpg.IbVTtPy3Uw-)
5. Retizen Republika. (2022, April 24). *Bubur Pedas: Takjil Khas Masyarakat Melayu*. Retizen Republika. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://retizen.republika.co.id/posts/209490/bubur-pedas-takjil-khas-masyarakat-melayu>
6. Saragih, P. H. (2019). "Kuliner Tradisional Batak Toba: Makna dan Fungsi Sosialnya dalam Upacara Adat". Jurnal Budaya Nusantara, 6(2), 112-125. Artikel ini membahas tentang makna dan simbolisme dari kuliner tradisional dalam masyarakat Batak, termasuk Manuk Napinadar.
7. Simanjuntak, T. (2021). "Komposisi Gizi Kuliner Tradisional Berbasis Daging di Sumatera Utara". Jurnal Gizi Masyarakat, 8(1), 34-46. Penelitian ini menguraikan kandungan gizi pada berbagai hidangan berbasis daging dalam masyarakat Batak.
8. Suhartini, R., & Putra, A. (2020). "Pangan Tradisional di Sumatera Utara: Pelestarian dan Pemanfaatannya." Jurnal Kebudayaan
9. Sari, D. F., & Lubis, A. H. (2021). "Analisis Nutrisi Makanan Tradisional: Kasus Lapet Bainti." Jurnal Gizi dan Pangan, 5(2), 112-118.

10. Hasil Penelusuran gambar google untuk <https://img-global.cpcdn.com/recipes/9218bfb1115eecec/1200x630cq70/photo.jpg>. (n.d.). <https://images.app.goo.gl/Yv7Eh2JTia1JTVYg8>
11. Wikimedia., K. dari proyek. (2024, October 18). Roti Jala. Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. <https://search.app/9WL7ttGNdSNiSkrf8>
12. Nurhasanah, Y. (2024). Ekolinguistik Kuliner Makanan Khas Batak Toba. *Multiverse: Open Multidisciplinary Journal*, 3(1), 9-12.
13. Pakpahan, I. F., Sumardianto, & Fahmi, A. S. (2020). Pengaruh lama waktu perendaman bumbu yang berbeda terhadap karakteristik naniura ikan mas (*Cyprinus carpio*). *Jurnal Ilmu dan Teknologi Perikanan*, 2(2).
14. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jitpi/article/view/9635>
15. <https://www.scribd.com/document/417197967/Sejarah-Dali-Ni-Horbo>  
<https://indonesian-medan-food.blogspot.com/2018/09/dali-horbo-arsik-homemade-keju-susu.html?m=1>
16. <https://bolumenara.co.id/artikel/detail/dali-ni-horbo-keju-khas-batak-dari-susu-kerbau-yang-gurih-dan-bergizi>
17. [https://www.researchgate.net/publication/379619674\\_Pelindungan\\_Makanan\\_Tradisional\\_Cimpa\\_Sebagai\\_Indikasi\\_Geografis](https://www.researchgate.net/publication/379619674_Pelindungan_Makanan_Tradisional_Cimpa_Sebagai_Indikasi_Geografis)
18. <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Cipera>
19. <https://www.idntimes.com/food/diet/wanudya-a/fakta-ayam-cipera-khas-karo-c1c2?page=all>
20. <https://rri.co.id/humaniora/kuliner-nusantara/1231042/cimpa-kue-manis-khas-suku-batak-karo>
21. <https://www.kompasiana.com/amp/teotarigan/5c8364aeaebe1267174d1c3/pelajaran-tentang-tradisi-hipokrasi-dari-rasa-cimpa-gulame>
22. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/3765960/resep-mie-gomak-khas-medan>
23. <https://www.gramedia.com/best-seller/mie-gomak/>