

MAKANAN FERMENTASI LOKAL WILAYAH TIMUR KALIMANTAN BARAT

Oktariyani Lestari¹, Rachmi Afriani², Desi Ratnasari³
Universitas Kapuas Sintang^{1,2,3}
desiratnasari030890@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui jenis-jenis olahan makanan fermentasi yang ada di tiap-tiap Desa di Wilayah Timur Kalimantan Barat. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode dekriftif kualitatif yaitu dengan mewawancarai warga di tiap Desa yang sudah ditentukan. Pengambilan sampel dilakukan di 3 Kabupaten, 3 Kecamatan dan 9 Desa. Yaitu di Kabupaten Sintang, Kecamatan Sintang, Desa Jerora, Desa Mengkurai dan Desa Alai. Kabupaten Kapuas Hulu, Kecamatan Silat Hilir, Desa Perigi, Desa Baru dan Desa Pangeran. Kabupaten Melawi, Kecamatan Belimbing, Desa Batu Buil, Desa Nanga Tikan, dan Desa Nusa Kenyikap. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, ditemukan 10 jenis olahan makanan fermentasi lokal. Yang sering dikonsumsi dan diolah oleh warga desa. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber literasi bagi peserta didik maupun masyarakat, dalam bentuk *E-book*.

Kata Kunci: Fermentasi, *E-Book*, Makanan Lokal, Pengembangan

PENDAHULUAN

Makanan fermentasi merupakan makanan yang telah berkembang sejak peradaban manusia. Bahan pangan hasil fermentasi merupakan bagian yang penting dalam menu makanan penduduk seluruh dunia dan hampir di setiap negara, masing-masing memiliki makanan fermentasi yang khas (Buckle, 1987). Menurut Fleet (1987), walaupun fermentasi ini umumnya mengakibatkan hilangnya karbohidrat dari bahan pangan, tetapi kerugian ini tertutup oleh keuntungan yang diperoleh. Seperti protein, lemak dan polisakarida dapat dihidrolisa sehingga bahan pangan yang telah difermentasi acapkali mempunyai daya cerna yang lebih tinggi.

Wilayah Kalimantan Barat termasuk salah satu provinsi di Indonesia yang berbatasan langsung dengan negara asing, yaitu dengan Negara Bagian Serawak, Malaysia Timur. Sebelah timur Kalimantan Barat terdapat 2 kabupaten yaitu Kabupaten Sintang dan Kabupaten Kapuas Hulu serta memiliki beberapa Kecamatan diantaranya Kecamatan Sintang, Nanga Silat, Nangah Sebroeng, Djkongkong, Selimbau, Tengkalong, Putusibau, Nanga Era. Berdasarkan hasil Pra penelitian, yang

dikumpulkan, daerah ini memiliki makanan fermentasi yang beragam yaitu di Kecamatan Sintang, Kecamatan Silat Hilir dan Kecamatan Belimbing diantaranya, Tapai, Tempoyak dan Pekasam.

Data tentang makanan fermentasi lokal di Kalimantan Barat dikumpulkan melalui penelitian yang telah dilakukan. Inovasi dengan memasukkan konteks kelokalan dan budaya setempat serta untuk meningkatkan hasil belajar dan sumber informasi dalam bentuk *E-book*. *E-book* sebagai suatu sumber literasi karena dapat melatih kemampuan individu untuk menggunakan potensi serta keterampilan dalam mengolah dan memahami informasi saat melakukan aktivitas membaca dan menulis (Damayanti dkk, 2014). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang „Pembuatan *E-book* Makanan Fermentasi Lokal Wilayah Timur Kalimantan Barat Sebagai Sumber Literasi“.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di 3 Kabupaten, 3 Kecamatan dan 9 Desa yaitu Kabupaten Sintang, Kabupaten Kapuas Hulu dan Kabupaten Melawi. 3 Kecamatan

yaitu, Kecamatan Sintang, Kecamatan Silat Hilir dan Kecamatan Belimbing. 9 Desa yaitu, Desa Jerora, Desa Alai, Desa Mengkurai, Desa Perigi, Desa Baru, Desa Pangeran, Desa Batu Buil, Desa Nanga Tikan, dan Desa Nusa Kenyikap. Waktu penelitian ini dilakukan Pada bulan Juni – Agustus 2021.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode wawancara. Penelitian ini akan mendeskripsikan hasil dari identifikasi makanan fermentasi yang dijumpai di lokasi penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi mulai dari bentuk, rasa, bahan dan cara pengolahan pada jenis makanan fermentasi yang ditemukan. Hasil penelitian akan di implementasikan dalam bentuk *E-book* sebagai sumber literasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi materi pada media *E-book* dan lembar validasi media pada media *E-book*, Lembar pedoman wawancara, dan Dokumentasi. Aspek yang dinilai pada tahap validasi merujuk pada teknik pengumpulan data pengembangan yang ditulis (Prasetyo, 2012). Setiap point pernyataan pada lembar validasi media *E-book* dibagi dalam kategori SB (Sangat Baik) bernilai 4, kategori B (Baik) bernilai 3, kategori KB (Kurang Baik) bernilai 2, dan bernilai TB (Tidak Baik) bernilai 1.

Metode Kerja

Persiapan Persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian ini adalah peneliti mengurus surat menyurat terkait permintaan izin penelitian. Peneliti terlebih dahulu menghubungi kepala desa bahwa peneliti ingin melakukan penelitian di Desa tersebut, dan peneliti meminta data warga untuk nantinya berapa jumlah orang yang akan peneliti wawancara, serta peneliti mempersiapkan alat-alat penelitian.

Penentuan Lokasi Pengamatan Lokasi pengamatan pada penelitian ini ditentukan secara langsung berdasarkan kriteria dari wilayah Timur Kalimantan Barat yang memiliki julukan seribu sungai, salah satunya adalah Kabupaten Sintang,

Kabupaten Melawi, dan Kabupaten Kapuas Hulu. Berdasarkan kriteria tersebut kemungkinan disetiap Kecamatan olahan makanan fermentasi juga beragam, dari ditiap-tiap desa. di Kecamatan Sintang, 3 Desa yaitu Desa Mengkurai, Desa jerora, Desa Alai. Kecamatan Belimbing, 3 Desa yaitu Desa Nanga Tikan, Desa Nusa Kenyikap, dan Desa Batu Buil. Kecamatan Silat Hilir 3 Desa yaitu, Desa Perigi, Desa Pangeran dan Desa Baru.

Pengumpulan Data Pengumpulan data dilakukan dengan metode Deskriptif Kualitatif. pendataan jenis olahan makanan fermentasi dengan metode wawancara dengan warga setempat, mulai dari Kabupaten Sintang, Kecamatan Sintang di Desa Mengkurai, Desa Jerora dan Desa Alai. Kemudian Kabupaten Melawi, Kecamatan Belimbing di Desa Nusa Kenyikap, Desa Nanga Tikan dan Desa Batu Buil. Dan yang terakhir Kabupaten Kapuas Hulu, Kecamatan Silat Hilir di Desa Perigi, Desa Pangeran dan Desa Baru. pengumpulan data yaitu olahan makanan fermentasi yang sering dikonsumsi oleh warga setempat dan kemungkinan terdapat jenis olahan makanan fermentasi yang berbeda antara desa satu dan desa lain yang akan ditemui.

Identifikasi Makanan Fermentasi Jenis makanan fermentasi yang sudah terkumpul kemudian diidentifikasi. Proses identifikasi yang dilakukan yaitu olahan makanan fermentasi dari hasil di tempat penelitian. Olahan makanan fermentasi yang diamati yaitu bentuk, rasa, bahan dan cara pengolahan. Selanjutnya dari data tersebut dilakukan klasifikasi makanan fermentasi berdasarkan kemiripan antara objek yang ditemukan dengan desa lainnya.

Pembuatan E-book Pembuatan *E-book* menggunakan aplikasi Anyflip dan Aplikasi Microsoft Word.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui ada 10 jenis olahan makanan fermentasi, yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat di Wilayah Timur Kalimantan Barat yaitu :

Tapai Singkong

Singkong merupakan bahan pangan yang cukup melimpah, sehingga bisa dimanfaatkan menjadi berbagai macam olahan yang bernilai jual tinggi seperti tapai, sehingga akan meningkatkan nilai perekonomian masyarakat. Tapai bisa menjadi cemilan yang enak dan sehat.



Gambar 1. Tapai Singkong

Selain disantap oleh masyarakat biasanya singkong hanya diolah dengan cara digoreng atau direbus saja. Selain disantap langsung, tapai juga bisa diolah menjadi wedang tapai, jus, gorengan atau bahan pembuatan kue. Tidak heran jika tapai menjadi salah satu olahan khas yang wajib ada di tiap daerah. Tapai bercita rasa asam dan manis dengan bau asam wangi tapi tidak menyengat. Singkong yang diolah menjadi tape adalah singkong yang manis, biasanya berwarna putih atau kuning. Sebelum melalui proses fermentasi, singkong terlebih dahulu dicuci bersih dan dikukus hingga matang. Setelah itu, singkong ditaburi dengan ragi. Setelah melewati proses fermentasi, diyakini tapai bisa awet selama 3-5 hari. Selain lezat, Tapai singkong dapat dipercaya memberikan efek yang menyehatkan bagi tubuh terutama sistem pencernaan, karena meningkatkan jumlah bakteri baik dalam tubuh dan mengurangi jumlah bakteri jahat. Mengonsumsi tapai dapat mencegah anemia karena mikroorganisme yang berperan dalam fermentasi singkong mampu menghasilkan B12 (Asnawi dkk, 2013).

Tempe

Tempe merupakan makanan tradisional Indonesia yang sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, terutama dalam tatanan budaya makan masyarakat khususnya di Yogyakarta dan Surakarta. Selanjutnya teknik pembuatan tempe menyebar keseluruh Indonesia sejalan dengan penyebaran masyarakat Jawa berimigrasi keseluruh penjuru Nusantara (Sudarmadji dkk, 1997; Astawan, 2013). Banyak sekali masakan yang bisa dibuat dari tempe, mulai dari oseng tempe, sambal tempe, sampai nugget tempe.



Gambar 2. Tempe

Tempe hampir setiap hari ada di dapur untuk dimasak dengan berbagai macam jenis olahan. Selain harga yang terjangkau tempe memiliki gizi yang tinggi, dan bagus untuk tubuh. Masyarakat Jawa pada masa itu memanfaatkan hasil kebun seperti singkong, ubi dan kedelai sebagai sumber pangan. Salah satunya adalah kedelai, yang kemudian diolah menjadi sedemikian rupa menjadi tempe (Asmalia E, 2018).

Pembuatan tempe umumnya dimulai dari perebusan kedelai, pengupasan, perendaman, pengasaman, pencucian, peragian, pembungkusan, serta fermentasi. Pertama-tama kedelai dicuci, lalu direbus selama kurang lebih 12 jam. Setelah itu biji kedelai dikupas dan direndam, tujuannya untuk memfermentasi asam laktat. Setelah selesai, kedelai dikukus. Setelah itu sebar kedelai diatas loyang sampai dingin. Kemudian, campur kedelai dengan ragi. Selanjutnya kedelai dibungkus dengan daun pisang atau kantong plastik. Bungkus rapat, agar tidak ada udara yang masuk, biarkan

dalam suhu 20°C - 37°C selama 18-36 jam. Setelah memadat, tempe bisa dikonsumsi.

Meskipun harganya murah, kandungan gizi tempe tidak main-main. Protein dalam tempe tidak kalah dengan daging. Bahkan protein tempe lebih mudah dicerna oleh tubuh kita dibandingkan dengan protein dari daging. Tempe juga merupakan sumber kalsium yang baik untuk tulang, mengandung serat, karbohidrat, zat besi dan antioksidan untuk mencegah kanker serta sumber vitamin B12 yang berasal dari nabati.

Tahu

Tahu yang kaya protein, sudah sejak lama dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sebagai lauk. Tahu adalah makanan yang dibuat dari kacang kedelai yang difermentasikan dan diambil sarinya. Dengan kata lain tahu merupakan dadih kedelai, yaitu susu kedelai yang dibuat kental (*curd*) kemudian dicetak dan dipres (FG Winarno: 1993). Dadih merupakan makanan dari susu kerbau. Dadih diperoleh dari hasil fermentasi susu, dan didapat dari menyimpannya didalam bambu yang kemudian ditutup rapat. Bambu inilah yang membantu proses fermentasi.



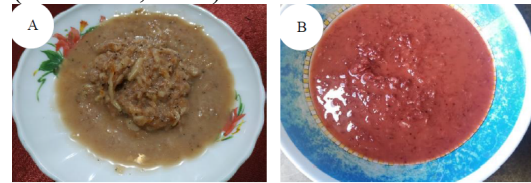
Gambar 3. Tahu

Proses pembuatan tahu diawali dengan pemilihan mutu kedelai yaitu dengan memilih yang berbiji besar, kemudian dicuci dengan air bersih lalu direndam dalam air yang banyak selama enam jam. Selanjutnya pencucian, pengupasan, penghancuran, sampai menjadi bubur kedelai yang baik. Berikutnya pemberian zat pengental, pemadatan, dan pemotongan.

Tahu sebagai produk olahan dari kedelai mempunyai kandungan gizi yang cukup tinggi terutama protein. Dengan demikian selain tempe, tahu dapat dimanfaatkan sebagai sumber protein terutama protein nabati. Di balik kelezatannya, tahu menyimpan khasiat medis tersendiri. Bahwa tahu dapat menurunkan kolesterol jahat dalam tubuh.

Cincalok

Cincalok merupakan suatu produk fermentasi udang yang bersifat tradisional yang dibuat dengan cara mencampurkan udang kecil yang segar, garam, dan gula dengan rasio tertentu dan diinkubasi selama 7-14 hari. Harga yang murah serta kemudahan untuk mendapatkannya, menjadikan cincalok olahan pangan yang penting bagi masyarakat Kalimantan Barat (Nofiani R, 2018).



Gambar 4. Cincalok

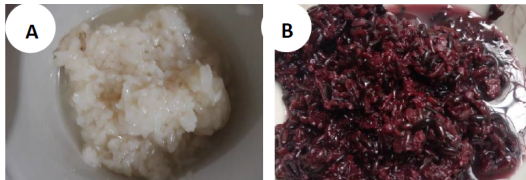
Udang yang digunakan adalah udang rebon. Proses awal produksi secara tradisional adalah pencucian udang dengan air laut, lalu udang yang telah dicuci akan dicampur garam. Campuran disimpan pada wadah tembikar dan ditutup kain atau penutup tembikar. Selanjutnya campuran didiamkan selama 20-30 hari agar terfermentasi sempurna. Beberapa produsen menambahkan asam benzoat dan pewarna merah pada akhir fermentasi, namun ada juga yang menambahkan saus tomat. Pembuatan produk cincalok yang ada di masyarakat belum diproduksi skala industri namun telah beredar komersial di pasar Kalimantan Barat, sehingga belum diketahui kandungan gizi yang dihasilkan.

Tapai Ketan

Tapai ketan merupakan salah satu produk makanan fermentasi khas Indonesia yang terbuat dari beras ketan. Tapai ketan

memiliki rasa yang khas (Putri, 2007). Tapi Ketan mempunyai rasa yang spesifik yaitu manis, alkoholis dan kadang-kadang asam, hal ini yang membuat tapii banyak digemari masyarakat untuk dikonsumsi dan diolah menjadi campuran berbagai macam makanan dan minuman. Dan biasanya bahan dasar tapii tidak melulu menggunakan singkong, ada juga yang menggunakan beras, beras ketan dan ketan hitam. Tapii ketan menjadi salah satu jenis tapii yang banyak digemari karena rasa manis yang unik disebabkan oleh tapii itu sendiri, serta rasa yang legit dan gurih.

Tahapan pembuatan tapii adalah meliputi pencucian dan perendaman beras ketan, pengukusan, peragian dan fermentasi. Tahap pertama pencucian beras ketan untuk menghilangkan kotoran, selanjutnya beras ketan direndam untuk mendapatkan pati yang tergentalisasi dengan baik pada saat dipanaskan. Selanjutnya beras ketan dikukus selama 30-60 menit. Setelah dikukus, diamkan beras ketan hingga dingin, selanjutnya haluskan ragi dan taburkan pada beras ketan. Selanjutnya bungkus tapii ketan di wadah plastik atau daun pisang. Umur penyimpan tapii ketan hanya 10 hari disuhu ruangan dan 1 bulan jika disimpan di dalam lemari es atau kulkas.



Gambar 5. Tapii Ketan

Tapii ketan diyakini dapat memberikan efek menyehatkan tubuh, terutama sistem pencernaan. Kelebihan tapii adalah kemampuannya meningkat dan mengeluarkan aflatoskin dari tubuh. Meningkatkan kandungan vitamin B₁ (tiamina) hingga tiga kali lipat, sebagai sumber probiotik bagi tubuh, mencegah anemia (Ekawati A.G, 2017). Manfaat lainnya, tapii dapat menghilangkan jerawat, menghangatkan tubuh, obat luka bagi penderita diabetes, meningkatkan sistem syaraf dan otot, membantu tubuh lebih

berenergi, diet, sumber probiotik, meningkatkan fungsi pencernaan, mencegah anemria, mengatasi penyakit darah tinggi dan menurunkan kerusakan saraf otak.

Pekasam

Pekasam merupakan salah satu makanan khas banjar, makanan ini memiliki cita rasa asam dan asin. Pekasam biasanya dibuat saat persediaan ikan melimpah. Agar ikan-ikan tersebut tidak dibuang begitu saja, maka oleh masyarakat mencari cara bagaimana ikan tetap awet. Kemudian terciptalah pekasam.

Makanan ini biasanya disimpan dalam lemari es agar lebih awet. Ikan yang dibuat menjadi pekasam umumnya adalah ikan sepat, ikan papuyu, ikan gabus, dan ikan seluang. Bagi masyarakat pekasam menjadi salah satu makanan favorit sebagai lauk atau pendamping makan nasi. Dan hampir setiap dusun-dusun menyimpan pekasam dalam guci di dapur mereka. Sehingga bak makanan dalam kulkas, pekasam dapat diambil sewaktu-waktu.



Gambar 6. Pekasam

Cara pembuatan pekasam : ikan segar dibersihkan dahulu sisiknya dan dikeluarkan isi perutnya. Setelah itu beri garam dan biarkan selama 10 menit. Kemudian cuci dan tiriskan. sementara itu siapkan nasi kurang lebih 2 takaran sendok nasi. Selanjutnya taburi ikan dengan nasi dan aduk rata. Kemudian masukan kedalam wadah tertutup dan bairkan semalaman agar terfermentasi. Keesokan harinya, pekasam sudah bisa diolah menjadi aneka hidangan lezat.

Karena berasal dari ikan dan beras, pekasam mengandung protein, karbohidrat,

kalsium, fosfor dan lemak. Selain itu proses pembuatan pekasam juga mengandung bakteri baik yang bermanfaat bagi kesehatan. Hasil fermentasi ikan, garam dan nasi yang menghasilkan asam laktat diyakini bermanfaat untuk mengontrol infeksi pada usus, meningkatkan digesti (pencernaan) laktosa, mengendalikan beberapa tipe kanker, dan mengendalikan tingkat serum kolestrol dalam darah.

Rusip

Rusip, rusep atau rusit merupakan salah satu dari sekian banyak makanan tradisional masyarakat Bangka. Rusip dibuat dari ikan yang diberi garam, beras dan gula aren, yang kemudian di fermentasi selama kurang lebih dua minggu secara anaerob. Umumnya ikan yang dijadikan bahan baku rusip adalah ikan rucah, berukuran kecil seperti teri (Steinkraus, 2002).

Rasa asin serta gurihnya akan semakin nikmat apabila ditambahkan irisan bawang merah, cabe rawit dan perasan jeruk kunci. Tidak heran jika rusip menjadi salah satu makanan alternatif untuk dikonsumsi pada saat musim ikan dan penambah nafsu makan.

Bahan utama dari rusip ini adalah ikan seluang yang telah dibersihkan, kemudian dicampur dengan bumbu-bumbu. Yang pertama, cuci bersih ikan dan tiriskan, selanjutnya masukkan ikan kedalam wadah dan taburi garam sebanyak mungkin, aduk ikan sampai merata dan remas-remas ikan. Tutup rapat selama 7 hari. Sementara itu tumbuk gula aren/gula merah dan simpan di wadah. Pada saat fermentasi hari ke 7 selesai campurkan gula aren kedalam toples berisi ikan., selanjutnya diamkan semalaman dan rusit siap digunakan.



Gambar 7. Rusip

Rusip merupakan bahan pangan yang tergolong asam dengan Ph kurang dari 7 dan berkadar garam tinggi (13-15%). Rusit termasuk dalam kelompok makanan EA dan memiliki kandungan energi sebesar 110 kilokalori, protein 11,5 gram, lemak 2 gram, karbohidrat 117 gram, kalsium 479 mg, fosfor 348 mg, dan zat besi 7,1 mg. Hal tersebut didapat dari jumlah 100gram rusip yang dimakan (Suryatno, 2010).

Tempoyak

Tempoyak adalah masakan khas rumpun melayu. Biasanya jika musim durian tiba, daerah-daerah penghasil durian seperti wilayah Kalimantan Barat akan berlimpah. Durian-durian tersebut tidak hanya dikonsumsi langsung dan terbuang begitu saja, masyarakat biasanya mengawetkan buah durian dengan membuatnya menjadi tempoyak.

Buah durian yang sudah diolah menjadi tempoyak dimanfaatkan sebagai stok makanan, jika sewaktu-waktu membutuhkan. Oleh Karena itu, tempoyak menjadi salah satu makanan olahan fermentasi lokal yang khas pada daerah-daerah tertentu.



Gambar 8. Tempoyak

Tempoyak bercita rasa asam dengan bau khas yang tajam dan menyengat. Daging durian yang sudah masak adalah bahan

utama dari pembuatan tempoyak. Durian yang bagus akan menghasilkan tempoyak yang bagus juga. Akan lebih bagus jika durian yang akan dibuat tempoyak adalah durian masak dipohon bukan hasil peraman.

Langkah pertama pisahkan daging buah durian dari bijinya. daging durian diberi sedikit garam dan cabe rawit, tujuannya adalah untuk mempercepat fermentasi. Kemudian adonan disimpan dalam wadah kedap udara pada suhu ruang (20°C-25°C) selama 3-5 hari. Setelah 3-6 bulan.

Selain lezat tempoyak mengandung banyak gizi, seperti yang kita ketahui tempoyak berasal dari daging durian dan setiap 100 gram daging durian, mengandung 67 air, 28,3 gram. Berkarbohidrat, 2,5 gram, 10 2,5 gram protein dan 1,4 gram serat. Durian yang mengandung vitamin B1, vitamin B12, vitamin C, kalium, kalsium dan fosfor. Selain itu manfaat tempoyak seperti, menjaga sistem pencernaan tubuh, memperlancar BAB serta menjaga kekebalan tubuh. Kekurangannya jangan mengkonsumsi terlalu banyak karena dapat membuat perut terasa mual dan kepala terasa pusing.

Jukut

Jukut merupakan olahan fermentasi yang berasal dari Kalimantan Barat. Terdapat bermacam-macam jenis jukut di Kalimantan Barat yang berbahan dasar terong pipit dan daun singkong, berbahan dasar ikan kecil/halus.

Jukut hampir mirip dengan pekasam yang sudah digoreng yang betekstur hancur, namun dalam pengolahan jukut dicampur banyak tambahan sayur. Dan biasanya ikan yang digunakan berukuran kecil. Jukut menjadi salah satu makanan pendamping nasi yang kerap di konsumsi sebagai sambal dimakan dengan nasi panas dan lauk lainnya.



Gambar 9. Jukut

Bahan untuk membuat jukut ini yaitu ikan halus/kecil, ikan yang digunakan biasanya adalah ikan seluang, terong pipit, bunga daun ubi/singkong garam dan cabai. Rasa jukut ini asam, pedas dan gurih. Jukut memiliki tekstur lembut dan sedikit kasar.

Pertama cuci ikan hingga bersih dan tiris, selanjutnya masak ikan bersama bunga ubi/singkong sekitar 15 menit dan tambahkan air secukupnya. Setelah itu, masukkan terong pipit, irisan cabai serta garam yang banyak dan masak hingga ikan hancur hingga semua bahan mengental selama 1 jam. Setelah masak, matikan kompor dan diamkan sampai dingin, masukkan kedalam toples dan tutup rapat. Simpan di tempat suhu ruangan yang gelap dan tidak terpapar sinar matahari langsung. Diamkan selama 17 hari dan jukut siap diolah / masak.

Tidak hanya lezat, jukut juga memiliki gizi yang tinggi untuk tubuh. Jukut dapat menjaga keseimbangan bakteri di usus dengan tepat dan membantu enzim pencernaan menyerap lebih banyak nutrisi.

Bodek

Bodek merupakan makanan fermentasi Khas Kalimantan Barat yang pada umumnya berbahan dasar ikan kaloi dan ikan jelawat. Biasanya menggunakan ikan besar dan ikan sedang sesuai selera. Bodek dikenal dengan banyak nama di setiap daerah, salah satunya di Desa Perigi silat hilir Kec.Silat Hilir (Kapuas Hulu) penyebutan bodek adalah peja, di Desa Nanga Tikan Kec.Belimbing (Melawi) penyebutan bodek adalah poja.

Namun meskipun berbeda bahan dasar yang digunakan sama. Masyarakat

biasanya sering mengkonsumsi bodek sebagai makanan sehari-hari. tidak hanya mudah dibuat, bahan untuk pembuatan bodek pun cukup mudah untuk didapatkan.



Gambar 10. Bodek

Bahan untuk pembuatan bodek adalah ikan sungai, beras ketan dan garam. Waktu fermentasi bodek sekitar 3-4 hari, bodek mampu bertahan hingga 1 tahun lamanya. Rasa dan tekstur dari makanan fermentasi ini yaitu asam dan asin setelah dimasak, dan setelah diolah tekstur ikan tidak berubah dan tidak hancur.

pertama cuci ikan hingga bersih dan buang bagian perut. Selanjutnya oseng beras ketan dengan api sedang sampai warna kecoklatan dan masukan ikan dan garam kedalam wadah dan aduk sampai merata. masukan ikan yang telah dicampur garam kedalam toples dan masukan juga beras yang sudah dioseng dan tutup rapat. Simpan diruangan yang gelap dan tidak terkena sinar matahari langsung, diamkan selama 3-4 hari dan bodek siap diolah.

Dengan kandungan gizi yang tinggi, Tidak hanya lezat bodek memiliki khasiat bagi tubuh yaitu, sebagai probiotik yang memelihara kesehatan pencernaan dan memiliki nilai protein yang tinggi dibanding ikan pada pengolahan biasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan :

Ditemukan sebanyak 10 jenis olahan makanan fermentasi lokal yaitu, Tape, Tempe, Tahu, Cincalok, Ketan, Pekasam, Rusip, Tempoyak, Jukut, dan Bodek. Jenis olahan makanan fermentasi lokal ditemukan di Kabupaten Sintang, Kecamatan Sintang, di Desa Jerora, Desa Alai, dan Desa Mengkurai. Kabupaten Kapuas Hulu, Kecamatan Silat Hilir, di Desa Perigi, Desa Baru dan Desa Pangeran. Kabupaten Melawi, Kecamatan Belimbing, di Desa Batu Buil, Desa Nanga Tikan, dan Desa Nusa Kenyikap.

DAFTAR PUSTAKA

- Buckle, K. A. 1987 „*Ilmu Pangan*“ hal. 109. International Development Program Of Australian Universitas and Collages.
- Damayanti, W.,& Dewi, C. 2014. *Efektivitas E-book Berbasis Multimedia Menggunakan Flipbook Maker sebagai Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa (Studi kasus pada Mata Pelajaran TIK Kelas XI SMA Kristen Satya Wacana Salatiga)*. Doctoral Dissertation, Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi FTI-UKSW.
- Fleet, 1987 „*Ilmu Pangan*“ hal. 109-110. International Development Program Of Australian Universitas and Collages.