

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Biskuit

1. Pengertian

Biskuit crackers merupakan makanan kecil ringan yang sudah bermasyarakat dan banyak dijumpai di pasaran. Hal ini setidaknya dapat dibuktikan dengan tersedianya biskuit crackers di hampir semua toko yang menjual makanan kecil di perkotaan maupun hingga warung-warung dipelosok desa. Gambaran tersebut diatas menandakan bahwa hampir semua lapisan masyarakat sudah terbiasa menikmati biskuit crackers (Driyani, 2007).

Biskuit merupakan salah satu makanan ringan atau snack yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Produk ini merupakan produk kering yang memiliki kadar air rendah. Biskuit adalah produk yang diperoleh dengan memanggang adonan dari tepung terigu dengan penambahan makanan lain dan dengan atau tanpa penambahan bahan pangan yang diizinkan. Biskuit adalah jenis kue kering yang mempunyai rasa manis, berbentuk kecil dan diperoleh dari proses pengovenan dengan bahan dasar tepung terigu, margarine, gula halus, dan kuning telur (Mita, 2010)

Biskuit dikonsumsi oleh segala kalangan usia, baik bayi hingga dewasa namun dengan jenis yang berbeda-beda. Namun, biskuit komersial yang berada dipasaran memiliki kandungan gizi yang kurang seimbang. Kebanyakan biskuit memiliki kandungan karbohidrat dan lemak yang tinggi, sedangkan kandungan protein yang relatif rendah.

Biskuit merupakan jenis kue kering yang dibuat dari adonan keras, berbentuk pipih, bila dipatahkan penampang potongannya bertekstur padat, dapat berkadar lemak tinggi atau rendah. Konsumsi rata-rata kue kering di kota besar dan pedesaan di Indonesia 0,40 kg/tahun (Subagjo, 2007).

Roma memiliki crackers, jika dikonsumsi secara teratur, bisa menambah asupan vitamin pada orang dewasa maupun anak-anak. Kandungan Vitamin B1, B2, B6 dan B12 nya sangat bermanfaat untuk kesehatan.

2. Karakteristik Biskuit

Biskuit yang digunakan adalah roma yang berisi gula pasir yang menempel pada malkist. Oleh karena itu, biskuit memiliki ciri-ciri yaitu : rasa gurih, aroma khas crackers, tekstur renyah, dan tanpa ada benda asing didalam kemasan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1

Syarat Mutu Biskuit Menurut SNI 01-2973-1992

Keteria Uji	Klasifikari
Air	Maksimum 5%
Protein	Minumum 9%
Lemak	Minimum 9.5%
Karbohidrat	Minimum 70%
Abu	Maksimum 1.6%
Logam Berbahaya	Negatif
Serat Keras	Maksimum 0.5%
Kalori (kkal/100 g)	Minimum 400
Bau dan Rasa	Normal
Warna	Normal

3. Jenis dan Kandungan Gizi Biskuit

Crakert merupakan jenis biskuit yang dibuat dari adonan keras, melalui proses fermentasi atau pemeraman, berbentuk pipih yang rasa lebih mengarah ke rasa asin dan renyah, serta bila dipatahkan penampangan potongannya berlapis-lapis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2

Kandungan Gizi Biskuit per 100 gram Menurut SNI 01-2973-1992

Zat Gizi	Kandungan Gizi
Kalori	484.9 Kkal
Karbohidrat	73.34 gram
Protein	7.41 gram
Lemak	19.36 gram
Serat	1,44 gram
Kalsium	54.07 gram

Salah satu resep dalam membuat biskuit adalah :

1. Tepung terigu 205 gram
2. Gula halus 125 gram
3. Mentega 100 gram
4. Tepung Maizena 10 gram
5. Susu bubuk 25 gram
6. Baking Powder $\frac{1}{2}$ sendok teh
7. Garam $\frac{1}{2}$ sendoh teh
8. Kuning Terlur Ayam 2 butir
9. Air 50 ml

B. Tanaman Bayam

1. Pengertian

Bayam merupakan tanaman tahunan yang mempunyai daun berdaging tebal, membentuk rosette tebal atau kasar yang luas, berkerut, daun-daunnya lunak, mengandung vitamin dan mineral yang sangat tinggi. Selama cuaca panas, bayam meluncurkan tangkai berbunga dengan daun panjang yang menghasilkan bunga jantan dan betina. Bayam biasanya berasal dari Asia dan Eropa bagian timur, tetapi sekarang telah tumbuh di setiap sudut bumi (Prentice Hall 1994).

Bayam merupakan bahan pangan yang kaya dengan zat gizi seperti zat besi (Fe), serat dan zat gizi lainnya. Fe berfungsi mencegah anemia dan serat berfungsi melancarkan pencernaan. Bayam merupakan tanaman sayuran daun yang sudah lama dikenal dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Bayam bertekstur lunak (mudah diolah) dan dapat memberikan rasa dingin pada perut serta dapat memperlancar pencernaan. Sayur bayam terdiri dari dua jenis yaitu sayur bayam hijau dan sayur bayam merah. Namun bayam hijau lebih mudah didapat, murah dan dominan dikonsumsi masyarakat dibanding bayam merah. Selain itu bayam juga kaya dengan zat besi (Fe), vitamin C dan serat serta siklus pemanennannya sangat cepat (2 minggu) (Hadisoeganda 1996). Fe berfungsi mencegah anemia, gangguan sistem imun, serta dapat mengurangi resiko kanker dan hepatitis (Galih, 2009:1).

2. Taksonomi Bayam

Klasifikasi ilmiah tumbuhan bayam adalah sebagai berikut :

Kingdom : Plantae
Sub Kingdom : Viridiplante
Infra Kingdom : Streptophyta
Super Divisi : Embryophyta
Divisi : Tracheophyta
Sub Divisi : Spermatophytina
Kelas : Magnoliopsida
Super Ordo : Caryophyllanae
Ordo : Caryophyllales
Famili : Amaranthaceae
Genus : *Spinacia* L
Spesies : *Spinacia oleracea* L



Gambar 1

3. Standar Bayam

Bayam cabut yang akan digunakan untuk membuat adonan vla. Bayam cabut dengan warna hijau yang berbentuk kecil dan bayam cabut yang diambil daunnya saja kemudian diolah menjadi adonan vla untuk pembuatan snack gabin vla bayam.

4. Jenis-jenis Bayam

a. Bayam petik / Bayam Kakap

Bayam petik banyak tumbuh secara liar dipedesaan, bayam jenis ini biasanya hanya dipetik daunnya saja. Bayam jenis ini memiliki daun yang lebih tebal dan besar dari bayam yang biasa ada dipasar.

b. Bayam Cabut

Bayam ini biasanya di panen dengan cara dicabut kemudian dijual kepasar, batangnya cukup lunak karena saat masih kecil bayam ini sudah dipanen, biasanya maksimal ditanam paling lama hingga umur 25 hari.

c. Bayam Duri

Bayam ini mirip dengan bayam petik namun lebih kurus dan memiliki daun agak runcing, pada pangkal dan cabang terdapat duri-duri. Bayam ini biasanya digunakan sebagai obat alternatif, ampuh untuk mengatasi demam, eksim, bisul, TBC, sakit tenggorokan dan banyak lagi.

d. Bayam Itik

Bayam jenis ini memiliki daun kecil dan lebih halus. Ciri khas dari bayam ini memiliki daun yang lebih kecil dari bayam cabut, daun dari tanaman ini memiliki perbedaan dengan warna kemerahan pada bagian tengah dan pada bagian pinggir daun berwarna hijau.

5. Kandungan Zat Gizi Daun Bayam

Kandungan gizi dalam sayuran memang banyak dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Karena zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2010).

Asupan gizi sangat dibutuhkan terutama untuk proses tumbuh kembang anak sehingga pemberian kebutuhan gizi secara akurat turut menentukan kualitas tumbuh kembang sebagai sumber daya manusia dimasa yang akan datang. Dalam tubuh kita memerlukan zat gizi untuk menjaga kesehatan tubuh, diantara zat gizi yang diperlukan dalam tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, Jadi makanan yang dikonsumsi sehari-hari dalam kehidupan perlu diperhatikan guna menjaga kestabilan tubuh seperti halnya mengkonsumsi sayuran yang merupakan bagian dari nutrisi tersebut. Kandungan gizi bayam yang kaya akan nutrisi pada bayam juga dapat menurunkan kolesterol, gula darah, menurunkan tekanan darah, dan melancarkan peredaran darah serta dapat mencegah kanker usus, diabetes, dan gagal ginjal.

Bayam mengandung zat besi yang berupa Fe²⁺ (ferro), bayam terlalu lama berinteraksi dengan O₂ (Oksigen), maka kandungan Fe²⁺ pada bayam akan teroksidasi menjadi Fe³⁺ (ferri). Meski sama-sama zat besi, yang bermanfaat untuk manusia adalah ferro, lain halnya dengan ferri yang bersifat racun, Jadi jangan sekali-sekali untuk memanaskan sayuran bayam yang sudah melalui proses pemasakan dalam bentuk makanan. Sebaiknya segera mengkonsumsi bayam sesaat setelah diolah, lebih baik hindari juga mengkonsumsi bayam yang sudah lebih dari 5 jam di atas meja makan, karena selain mengandung zat ferri yang tadi disebutkan di atas, bayam tersebut juga dapat mengandung zat nitrat (NO₃) yang jika teroksidasi dengan udara juga akan menjadi NO₂(nitrit) yang bersifat senyawa tidak berwarna, tidak berbau dan bersifat racun, Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3

Kandungan Daun Bayam per 100 gram

Komponen Gizi	Komposisi
Energi	36 kcal
Protein	3.5 g
Lemak	0.5 g
Karbohidrat	6.5 g
Kalsium	267 g
Fosfor	67 mg
Zat Besi	3.9 mg
Vitamin A	6090 mg
Vitamin B1	0.08 mg
Vitamin C	80 mg
Air	86.9 g
Bagian dapat dimakan	71%

Sumber :Dokumen pribadi berdasarkan data Direktorat Gizi Departemen
RI 1992

Kesehatan

6. Manfaat Daun Bayam

Kandungan nutrisi yang melimpah pada daun bayam menjadikannya sebagai sayuran yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Berikut ini apa saja manfaat bayam bagi kesehatan tubuh manusia yaitu :

a. Baik untuk Diet

Jika sedang berada dalam program diet, maka bayam merupakan sayuran yang perlu dikomunikasi. Bayam mengandung 20% serat makanan baik untuk membantu pencernaan, mencegah sembelit dan mempertahankan gula darah rendah.

b. Melawan Kanker

Dalam daun bayam terdapat kandungan flavonoid, yaitu sebuah phytonutrisi yang memiliki sifat anti kanker. Sebuah studi menunjukkan bahwa flavonoid mampu mencegah terjadinya pembelahan sel kanker pada perut, kanker prostat dan sel kanker kulit. Kandungan flavonoid pada bayam juga terbukti menurunkan resiko kanker sebesar 34% terutama pada kanker payudara dan kanker rahim.

c. Menjaga Kesehatan Mata

Mengonsumsi bayam dapat membantu mata agar terhindar dari katarak dan degenerasi macula. Hal ini terkait kandungan karotenoid, salah satu bentuk antioksidan yang baik untuk menjaga kesehatan mata.

d. Menjaga Kesehatan Tulang

Bayam juga mampu menjaga kesehatan tulang, bayam mengandung vitamin k tinggi, dalam setengah cangkir saja sudah memenuhi kebutuhan vitamin K harian. Vitamin K ini sangat penting untuk mencegah pengeroposan tulang. Selain itu, masih ada mineral lainnya seperti magnesium, seng, tembaga, dan fosfor juga membantu menguatkan tulang.

e. Menjaga Kesehatan Kulit

Kandungan vitamin A yang tinggi pada bayam, mampu menjaga kesehatan kulit dan menjaga kelembaban pada lapisan epidermis, mengatasi jerawat, dan prosiasis hingga keriput.

f. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Melindungi dan memperkuat entry point kedalam tubuh manusia, seperti mebran mukosa, saluran pernafasan, saluran kemih, dan usus. Komponen kunci dari limfosit atau sel putih yang memerangi infeksi sehingga terhindar dari berbagai penyakit.

g. Anti-Inflamasi

Bayam memiliki sifat alkalinitas yang tinggi. Sayuran ini merupakan pilihan yang sempurna bagi penderita penyakit inflamasi seperti osteoarthritis.

h. Mencegah Kanker Kardiovaskuler

Bayam merupakan asan folat yang baik, juga mengandung choline dan inositol. Asam folat berfungsi mengurangi homosistein, asam amino yang ditemukan dalam darah yang bertanggung jawab terhadap tingginya resiko penyakit jantung.

i. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Bayam merupakan sumber kalium tinggi namun rendah kandungan sodiumnya. Keseimbangan dua mineral ini sangat membantu seseorang dalam menurunkan tekanan darahnya

j. Menurunkan Resiko Diabetes

Mengonsumsi bayam secara rutin dapat membantu menjaga tingkat gula darah agar tetap stabil. Kandungan magnesium sangat dibutuhkan oleh penderita diabetes untuk mencegah terjadinya komplikasi.

k. Mencegah Anemia

Bayam merupakan sayuran dengan kandungan zat besi yang tinggi, jadi sangat cocok bagi yang memiliki resiko tinggi terkena anemia. Zat besi membantu proses pembentukan sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

i. Mengobati Gusi berdarah

Pendarahan pada gusi bisa disebabkan oleh kekurangan vitamin c dan terlalu banyak mengonsumsi asupan gula halus dalam tubuh.

m. Kesehatan Pencernaan

Kesehatan pencernaan dapat dijaga dengan rutin mengonsumsi bayam. Kandungan Vitamin A dan Vitamin C dari bayam dapat melindungi susu dan saluran cerna dari radikal bebas yang berbahaya bagi tubuh.

n. Pertumbuhan

Zat besi merupakan mineral yang penting bagi pertumbuhan anak-anak dan remaja. Selain itu, bermanfaat juga bagi ibu hamil yang rawan terkenas anemia. Bayam mengandung kalori lebih banyak namun tetap rendah lemak dan bebas kolesterol.

o. Mencegah Kelelahan

Selain meningkatkan kekebalan tubuh, bayam juga dapat mencegah rasa lelah tubuh akibat terlalu banyak bekerja atau habis sakit. Mengonsumsi bayam dapat meningkatkan jumlah energi dan zat besi membantu meningkatkan produksi oksigen dalam tubuh.

C. Bahan-Bahan Pembuat Gabin Vla Bayam

a. Tepung terigu

Tepung terigu adalah bahan utama dalam pembuatan vla dan mempengaruhi proses pembuatan adonan, fungsi tepung adalah sebagai struktur vla. Sebaiknya dalam pembuatan vla menggunakan tepung terigu protein rendah (8-9%). Jika menggunakan tepung terigu jenis ini akan menghasilkan kue yang rapuh dan kering merata. Tepung terigu merupakan bahan dasar utama dalam segala jenis roti, kue kering, mie, biskuit, dan spagethi serta mempunyai peranan yang penting dan beragam bergantung pada sifat turunanya, kondisi tumbuh dan pemanenan. Nilai gizi makanan asal gandum ini tergantung pada susunan kimi tepung murni pada bahan dasarnya (Harris, 1989).

b. Gula Pasir

Gula adalah satu karbohidrat sederhana karena dapat larut dalam air dan langsung diserap tubuh untuk diubah menjadi energi, Disamping sebagai bahan makanan gula digunakan pula sebagai bahan pengawet makanan, bahan baku alkohol, dan pencampur oabat-obatan. Gula merupakan senyawa kimia termasuk karbohidrat yang memiliki rasa manis dan larut dalam air (Anonim, 1991).

Fungsi gula yang digunakan memberikan pengaruh terhadap tekstur dan warna kue. Penggunaan gula yg tinggi dapat menyebabkan adonan keras dan regas (mudah patah), daya lekat adonan tinggi, adonan kuat setelah dipanggang bentuk kue kering menyebar.

c. Telur Ayam

Telur ayam dipakai dalam pembuatan kue bisa kuning telur, putih telur atau keduanya. Kue yang menggunakan kuning telur saja akan lebih empuk, sebaiknya bila menggunakan putih telur untuk memberikan kelembaban, nilai gizi sekaligus membangun struktur kue. Telur juga sering dipakai untuk memoles dan untuk mengkilatkan kue. Soda kue juga bisa mengontrol kekosongan gula. Terlalu banyak soda membuat kue, cream atau tartar dan tepung. Tujuan penambahan ini membuat kue kering lebih renyah dan memperlebar kue kering (Anonim, 2010).

d. Lemak

Lemak yang bisa digunakan dalam pembuatan biskuit adalah yang berasal dari lemak susu (butter) atau dari lemak nabati (margarine). Lemak merupakan salah satu komponen penting dalam pembuatan biskuit. Di dalam adonan, lemak memberikan fungsi shortening dan fungsi tekstur sehingga bisa menjadi lebih lembut. Selain itu, lemak juga berfungsi sebagai pemberi flavor.

e. Garam

Garam ditambahkan untuk membangkitkan rasa lezat bahan-bahan lain yang digunakan dalam pembuatan vla. Sebenarnya jumlah garam yang ditambahkan tergantung kepada beberapa faktor, terutama jenis tepung yg dipakai. Tepung dengan kadar protein yang lebih rendah akan membutuhkan lebih banyak garam karena garam akan memperkuat protein.

f. Bahan Pengembang

Kelompok leavening agents (pengembang adonan) merupakan kelompok senyawa kimia yang akan menghasilkan gas di dalam adonan. Salah satu yang sering digunakan dalam pengolahan biskuit adalah baking powder. Baking powder memiliki sifat cepat larut pada suhu kamar dan tahan pada pengolahan. Fungsi bahan pengembang adalah untuk mengembangkan adonan, sehingga menjadi ringan dan berpori, menghasilkan biskuit yang renyah dan halus teksturnya (Faridah, 2018).

g. Susu Kental Manis

Susu kental manis adalah, susu sapi yang airnya dihilangkan dan ditambahkan gula, sehingga menghasilkan susu yang sangat manis rasanya dan dapat bertahan selama satu tahun bila tidak dibukak. Susu kental manis sering ditambahkan pada hidangan penutup. Susu kental manis ini sangat tidak cocok untuk bayi atau anak-anak karena susu jenis ini bukanlah susu jenis gizi seimbang, terlalu banyak mengandung kalori dari pada zat gizinya.

h. Santan

Santan adalah emulsi minyak dalam air yang berwarna putih susu yang diperoleh dengan cara pemerasan parutan daging kelapa dengan atau tanpa menambahkan air. Santan kental merupakan hasil olahan santan kelapa yang telah diberi emulsifier, sehingga emulsinya lebih stabil. Namun, santan kental mudah rusak dan berbau tengik. Karena itu perlu diupayakan produk santan kental siap pakai yang mempunyai daya simpan cukup. Untuk memperpanjang masa simpan santan kental diperlukan perlakuan pemanasan (Ramdhoni, 2009). Adapun kandungan gizi pada gabin. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4

Kandungan Nilai Gizi dari 100 g Gabin Menurut SNI 01-2973-1992

Kandungan Gizi	Nilai Gizi
Kalori	80 Kkal
Protein	2 gram
Lemak	3 gram
Karbohidrat	13 gram

D. Cara Pembuatan Gabin Vla Secara Umum

a. Bahan Membuat Snack Gabin Vla

1. 14 keping gabin/malkist
2. Secukupnya minyak untuk menggoreng
3. 20 g putih telur untuk celupan
4. 100 g tepung terigu
5. 50 g gula pasir
6. 50 ml susu kental manis
7. 40 g kuning telur
8. 1 g vanili bubuk
9. 0,5 g garam

b. Cara membuat Snack Gabin Vla Bayam

1. Campur dan aduk rata semua bahan vla tersebut di atas, selanjutnya masak di atas api kecil sambil terus diaduk-aduk hingga adonan menjadi kalis/tidak lengket, matikan api dan sisihkan.

2. Ambil 1 keping biskuit gabin atau malkist, letakkan adonan vla di atasnya dan ratakan, kemudian tutup dengan 1 keping gabin serta ratakan vla di bagian sisi-sisinya hingga rapih.
3. Celupkan ke dalam putih telur hingga merata di seluruh permukaan dan sisi-sisinya, lalu goreng dalam minyak panas di atas api kecil saja supaya tidak gosong, angkat dan kue gabin isi vla susu siap untuk disajikan (Oktaviani,dkk,2016).