

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Puding

1. Pengertian

Puding adalah sejenis makanan terbuat dari pati, yang diolah dengan cara merebus, kukus, dan membakar (boiled, steamed, and baked) sehingga menghasilkan gel dengan tekstur yang lembut. Pati dalam hal ini dapat berupa agar-agar (atau pun bahan dasarnya seperti gum arab, rumput laut karagenan dan lain-lain), tepung-tepungan atau hasil olahannya seperti roti, cake dan lain-lain. Puding merupakan salah satu jenis hidangan penutup atau sebagai makanan pencuci mulut (dessert) yang pada umumnya disajikan pada akhir suatu jamuan makan. Sebagai makanan penutup, puding banyak diminati karena rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut (Darmawan, Peranginangin, Syarief, Kusumaningrum, & Fransiska, 2014).

Puding adalah jenis kue yang berasal dari adonan cair maupun setengah padat, yang dimasak dan kemudian dibekukan dalam cetakan berbagai ukuran. Puding dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan berbagai cara seperti, puding dapat dibagi berdasarkan cara penyajiannya yaitu puding yang disajikan dengan daging seperti *Yorkshire* yaitu puding yang dibakar bersama daging dan *Sussex* yaitu puding yang diisi dengan daging. Sering juga puding itu dinamakan berdasarkan warna saos yang dipergunakan seperti black puding, chocolate puding dan white puding. Puding dapat disajikan dalam ukuran kecil maupun besar dan dalam keadaan panas ataupun dingin.

Pada umumnya penyajian puding dilengkapi dengan saus seperti custard sauce, fruit puree, es, sirup, dan vanilla sauce. Dan puding dapat dikategorikan menjadi 5 jenis yaitu (Heryantie, Mafruroh, & Hidayati, 2013)

a. Puding Buah

Buah – buah segar ternyata juga bisa dipadukan dengan puding manis. Bahkan kebanyakan orang juga sangat menikmati puding buah ini karena rasanya begitu bervariasi dan mampu menggugah selera untuk menyatapnya kembali. Dalam pembuatannya yakni dengan menata buah – buah segar diatas adonan puding yang sudah membeku atau bisa mencampurkan irisan buah segar kedalam puding ketika masih panas dan kemudian memasukkanya ke lemari pendingin(Anonim, 2015b). Dan ada puding yang dibuat dari sari buah yang sebelumnya buah tersebut di blender lalu di saring untuk mendapatkan sari buahnya lalu dicampurkan dalam adonan puding dan kemudian dimasukkan kedalam cetakan kemudian di masukkan ke dalam lemari pendingin.

b. Puding agar- agar

Puding agar- agar terbuat dari agar- agar dan disajikan dingin karena harus dibekukan terlebih dahulu dalam almari es. Puding agar- agar dibuat dengan mencampur agar- agar bersama susu, tepung maizena, atau telur kocok. Puding agar- agar sering dihidangkan dengan saus yang disebut vla.

c. Puding Rebus

Puding ini menggunakan teknik rebus, karena dalam pembuatan menggunakan bahan pati jagung yang membutuhkan proses perebusan agar dapat mematangkan pati dan membuat pati menjadi kental. Bahan- bahan dalam pembuatan

puding rebus adalah susu, gula, essence dan bahan pengental. Cara penyajiannya dapat dicetak dalam cetakan besar atau cetakan kecil.

d. Puding Panggang

Puding panggang menggunakan teknik olah panggang dengan bantuan oven. Teknik olah panggang dalam pembuatan puding ini sangat penting karena akan membentuk tekstur yang lembut, lembab dan halus, jika hanya dipanggang saja akan membuat puding menjadi kering dan berkerak.

e. Puding Kukus

Puding ini menggunakan teknik kukus. Tekstur puding ini sangat berat dan penuh dengan isi dan disajikan hangat, oleh karena itu bagi bangsa Eropa puding ini hanya dibuat dan dihidangkan pada musim dingin saja (Anonim, 2013).

1. Karakteristik Puding

Salah satu makanan yang terbuat dari rumput laut adalah agar-agar, diolah dengan cara penambahan air dan gula sehingga menghasilkan gel dengan tekstur lembut yang disebut dengan puding. Puding biasanya disajikan sebagai makanan penutup atau disebut juga sebagai makanan pencuci mulut. Puding merupakan pangan instan karena proses pengolahannya yang praktis.

Pangan instan merupakan bahanmakanan yang dipekatkan atau berada dalam bentukkonsentrat. Cara menyiapkan pangan berbentukinstan hanya dengan menambah air (panas/dingin) sehingga siap disantap (Darmawan et al., 2014).

Tabel 1

Kandungan Gizi Puding Coklat dalam 100 gram

Komposisi	Jumlah
Energi	119 kkal
Total Lemak	3.2 g
Kolesterol	9 mg
Natrium	98 mg
Kalium	150 mg
Total Karbohidrat	20 g
Serat Pangan	0.8 g
Gula	12 g
Protein	3.2 g
Kafein	2 mg
Vitamin A	139 IU
Kalsium	106 mg
Vitamin D	44 IU
Vitamin B12	0.3 µg
Vitamin C	0 mg
Zat Besi	0.3 mg
Vitamin B6	0 mg
Magnesium	20 mg

Sumber : USDA

A. Buah Kersen

Kersen adalah buah kecil yang mempunyai bentuk bulat, berwarna merah. Di beberapa daerah kersen sering disebut ceri atau baleci. Sedangkan, untuk nama ilmiahnya adalah *Muntingia calabura*. Tanaman ini banyak tumbuh di daerah tropis, pinggir sungai, retakan dinding, bahkan di tebing yang curam. Karena hal tersebut tanaman ini disebut sebagai tanaman pionir disebabkan kemampuannya bertahan hidup (Setyaningsih et al., 2010).

Buah kersen ini terasa lengket di tangan ketika dipetik. Apabila dimakan buah ini berair dengan rasa yang sangat manis, memiliki aroma yang khas tetapi tidak tajam, bijinya sangat halus dan berwarna kekuningan. Buah kersen biasanya dimakan langsung dalam keadaan segar (Novita, 2016). Masyarakat masih kurang mengetahui dalam mengolah buah kersen tersebut. Kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam buah kersen seperti vitamin C dan kalsium merupakan nilai lebih dari penggunaan buah kersen.

1. Taksonomi Buah Kersen

Klasifikasi ilmiah buah kersen adalah sebagai berikut :

Kingdom	: <i>Plantae</i> (tumbuhan)
Subkingdom	: <i>Trachebionta</i> (tumbuhan berpembuluh)
Superdivision	: <i>Spermatophyta</i> (menghasilkan biji)
Division	: <i>Magnoliophyta</i> (tumbuhan berbunga)
Class	: <i>Magnoliopsida</i> (berkeping dua/dikotil)
Subclass	: <i>Dilleniidae</i>

Order : *Malvales*
Family : *Elaeocarpaceace*
Genus : *Muntingia L.*
Species : *Muntingia calabura L.*



Gambar. 1

Buah Kersen

2. Morfologi dan Ekologi

Kersen berperawakan pohon kecil yang selalu hijau, tingginya 3-12 m, tumbuh dan berbunga terus-menerus pada ranting-ranting yang mirip kipas; cabang garis-utama menjadi tegak setelah daunnya rontok, jadi pada gilirannya memberi andil pada pembentukan batang. Percabangannya mendatar, menggantung ke arah ujung, berbulu halus-halus. Daunnya tunggal, berbentuk bundar telur sampai

berbentuk lanset, berukuran (4-14) cm x (1-4) cm, dengan pangkal lembaran daun yang nyata tidak simetri; pinggiran daun bergerigi, lembaran daun sebelah bawah berbulu kelabu.

Bunga-bunga 1-3(-5) kuntum terletak pada satu berkas yang letaknya supra-aksilar dari daun, bersifat hermafrodit, bagian-bagian bunga berbilangan lima; daun mahkotanya berwarna putih; jumlah benang sarinya meningkat dari 10-25 utas pada bunga yang muncul pertama dalam 1 berkas sampai lebih dari 100 utas pada bunga yang muncul terakhir; perkembangan bakal buah di atas (superior ovary) menurun menurut urutan seperti di atas, sehingga dari bunga ketiga sampai yang terakhir umumnya tidak terbentuk buah. Buahnya bertipe buah buni, berwarna merah kusam, berdiameter 15 mm, berisi beberapa ribu biji yang kecil-kecil sekali, terkubur di dalam daging buah yang lembut (Anonim, 2015a).

3. Manfaat Buah Kersen

Manfaat yang dihasilkan buah kersen sangat banyak. Masyarakat biasanya mengonsumsi buah ini secara langsung. Kandungan dari buah kersen mengandung nutrisi vitamin, mineral, serat, karbohidrat, lemak, beta-karoten, fosfor, protein, kalsium, zat besi, niacin, riboflavin, thianin yang berguna bagi kesehatan.

Manfaat mengonsumsi buah kersen yaitu tubuh akan lebih kebal dari serangan bakteri jahat penyebab penyakit, menguatkan sistem pertahanan tubuh dan menangkal radikal bebas yang dapat mengakibatkan kanker, mengurangi sakit yang ditimbulkan

oleh penyakit asam urat, melancarkan aliran darah pada kepala yang berdampak pada redanya sakit kepala, dan menjaga sistem kekebalan tubuh (Anonim, 2016).

Tabel 2
Kandungan gizi buah kersen dalam 100 gram

Komposisi	Jumlah
Air	77,8 g
Protein	0,384 g
Lemak	1,56 g
Karbohidrat	17,9 g
Serat	4,6 g
Abu	1,14 g
Kalsium	124,6 mg
Fosfor	84,0 mg
Besi	1,18 mg
Karoten	0,019 g
Tianin	0,065 g
Riboflavin	0,037 g
Niacin	0,554 g
Vitamin C	80,5 mg
Nilai Energi	380 Kj

Sumber: Gemilang ,(2012)

B. Buah Naga Merah

Buah naga (*Hylocereus sp.*) merupakan tanaman jenis kaktus yang berasal dari Amerika Tengah, Amerika Selatan dan Meksiko. Tanaman yang awalnya dikenal sebagai tanaman hias ini mempunyai nilai ekonomi yang tinggi. Secara

umum buah naga juga mengandung zat besi, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, dan vitamin C, selain itu juga memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, asam, protein, serat, kalsium, fosfor, magnesium.

1. Manfaat Buah Naga Merah Sebagai Bahan Produk

Buah naga biasanya dikonsumsi dalam bentuk buah segar sebagai penghilang dahaga, karena buah naga mengandung kadar air tinggi sekitar 90% dari berat buah. Rasanya cukup manis karena mengandung kadar gula mencapai 13-18 briks. Buah naga juga dapat disajikan dalam bentuk jus, sari buah, manisan, maupun selai atau beragam bentuk penyajian sesuai selera. Dan buah naga juga dapat dijadikan sebagai pewarna alami pada makanan maupun minuman (Hartandria, 2014).

C. Gambaran Umum Vitamin C

1. Pengertian Vitamin C

Vitamin C adalah vitamin yang dapat larut dalam air, mempunyai sifat asam dan sifat reduksi yang kuat. Dari semua vitamin yang ada, vitamin C merupakan vitamin yang paling mudah rusak. Disamping larut dalam air, vitamin C mudah teroksidasi dan proses tersebut dipercepat oleh panas sinar, alkali, enzim, oksidator serta oleh katalis tembaga dan besi. Oksidasi akan terhambat bila vitamin C dibiarkan dalam keadaan asam, atau pada suhu rendah (Almatsier, 2001).

2. Fungsi Vitamin C

Vitamin C mempunyai banyak fungsi dalam tubuh, sebagai koenzim atau kofaktor. Asam askorbat adalah bahan yang kuat kemampuan reduksinya dan bertindak sebagai antioksidan dalam reaksi-reaksi hidroksilasi. Vitamin C mereduksi

feri menjadi fero dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Absorpsi besi dalam bentuk nonhem meningkat empat kali bila ada vitamin C. Vitamin C berperan dalam memindahkan besi dari transferi di dalam plasma ke ferritin hati (Almatsier, 2001).

3. Sifat Vitamin C

Vitamin C adalah Kristal putih yang mudah larut dalam air. Dalam keadaan kering vitamin C cukup stabil, tetapi dalam keadaan larut vitamin C mudah rusak karena bersentuhan dengan udara (oksidasi) terutama bila terkena panas. Oksidasi dipercepat dengan kehadiran tembaga dan besi. Vitamin C tidak stabil dalam larutan alkali, tetapi cukup stabil dalam larutan asam. Vitamin C adalah vitamin yang paling stabil (Almatsier, 2001).

4. Sumber Vitamin C

Sumber vitamin C terutama berasal dari sayuran dan buah-buahan. Buah jeruk, jambu, nenas, belimbing juga memiliki sumber vitamin C yang tinggi. Bayam, brokoli, cabe hijau dan kubis juga merupakan sumber vitamin C yang baik bahkan setelah dimasak (Almatsier, 2001).

5. Akibat Kekurangan Vitamin C

Difisiensi vitamin C menimbulkan penyakit skorbut. Tanda –tanda awal antara lain lelah, lemah, napas pendek, kejang otot, tulang dan persendian sakit karena kurang nafsu makan, kulit menjadi kering, kasar dan gatal, warna merah kebiruan dibawah kulit, pendarahan guzi, kedudukan gigi menjadi longgar, mulut dan mata kering dan rambut rontok. Disamping itu luka sukar sembuh, terjadi anemia, kadang-kadang jumlah sel darah putih menurun, serta depresi dan timbul

gangguan saraf. Tetapi penyakit skorbut sudah jarang terjadi, karena sudah diketahui cara mencegah dan mengobatinya (Almatsier, 2001).

D. Proses Pembuatan Puding

Adapun bahan – bahan pembuatan puding seperti :

1. Air 500 ml
2. Susu cair 500 ml
3. Gula pasir 200 gram
4. Agar – agar warna putih 8 gram
5. Instant jelly super 8 gram
6. Ny. Liem mangga pasta 20 gram
7. Fruit cocktail ½ kg

Cara membuat :

1. Masak semua bahan seperti air dan susu cair hingga mendidih
2. Masukkan gula pasir, agar-agar bubuk serta instan jelly super, masak kembali hingga mendidih. Angkat. Masukkan fruit cocktail
3. Lalu tuangkan dalam cetakan masukkan ke dalam lemari pendingin, siap disajikan (Chendawati, 2017).