

Cetut Suter

Made Sugitha

Nayan Arga

Susti Ngurah Agung

Nengah Kencana Putra

Made Yusa

B. Wayan Gunam

Amang Ayu Nocianitri

Wayan Wisaniyasa

Putu Suparthana

A. K. Diah Puspawati

A. S. Wipradnya Dewi

Luh Ari Yusasrini

Nyoman Puspawati

A. Istri Sri Wiadnyani

Nayan Rai Widarta

PANGAN TRADISIONAL BALI

JAJAJA

ISBN 978-979-1145-75-6



PANGGAN TRADISIONAL BALI :

JAJA

Kajian Aspek Sosial-Budaya,
Pengolahan, Gizi dan Keamanan

I Ketut Suter

I Made Sugitha

I Wayan Arga

I Gusti Ngurah Agung

I Nengah Kencana Putra

Ni Made Yusa

Ida Bagus Wayan Gunam

Komang Ayu Nocianitri

Ni Wayan Wisaniyasa

I Putu Suparthana

Gusti Ayu Kadek Diah Puspawati

Putu Ari Sandhi Wipradnya Dewi

Ni Luh Ari Yusasrini

Ni Nyoman Puspawati

Anak Agung Istri Sri Wiadnyani

I Wayan Rai Widarta

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena niat untuk menyusun buku Pangan Tradisional Bali yang kedua telah diberkati olehNYA, sehingga buku tersebut dapat diwujudkan sesuai dengan rencana.

Dalam rangka memasyarakatkan, melestarikan, mengembangkan dan meningkatkan konsumsi pangan tradisional Bali telah dilakukan upaya peningkatan citra beberapa jenis pangan tradisional Bali, terutama melalui peningkatan mutu dan keamanannya sehingga sesuai dengan permintaan pasar. Sehubungan dengan hal tersebut kami menerbitkan buku ini dengan judul "Pangan Tradisional Bali: *Jaja*; Kajian Aspek Sosial-Budaya, Pengolahan, Nutrisi dan Keamanan" dengan maksud dapat dijadikan acuan oleh masyarakat dalam memilih jenis makanan untuk dikonsumsi dan membuat makanan tradisional Bali dalam rangka meningkatkan mutu dan keamanannya. Disamping itu penerbitan buku ini dimaksudkan juga untuk dapat dijadikan salah satu referensi bagi mahasiswa Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Udayana yang mengambil mata kuliah Pangan Tradisional Bali. Dalam buku ini dibahas 16 jenis *jaja* tradisional Bali. Masing-masing jenis ditulis oleh seorang staf peneliti di Pusat Penelitian Makanan Tradisional Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Udayana.

Buku ini disusun berdasarkan hasil pengkajian dan referensi beberapa buku yang berkaitan dengan pangan tradisional daerah Bali. Isi buku ini dirasakan masih jauh dari sempurna, oleh karena itu diharapkan kepada para pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang konstruktif untuk penyempurnaan isi buku ini. Untuk semua kritik dan saran yang konstruktif tersebut kami menyampaikan ucapan terima kasih. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada penulis, sehingga buku ini dapat diterbitkan sesuai dengan rencana. Akhirnya kami berharap semoga buku ini bermanfaat.

Denpasar, Juni 2013
Editor.

PANGAN TRADISIONAL BALI : JAJA

Kajian Aspek Sosial Budaya, Pengolahan, Gizi dan Keamanan

Penulis:

I.K. Suter, I.M. Sugitha, I.W. Arga, I.G.N. Agung, I.N. Kencana Putra,
Ni M. Yusa, I.B.W. Gunam, K. Ayu Noctantri,
Ni W. Wisamiyasa, I.P. Suparthana, G.A.K. Dian Puspawati,
P. Arisandhi Wipradnya Dewi, Ni Luh Ari Yussarini, Ni N. Puspawati,
A.A.I. Sri Wiadnyani, dan I.W. Rai Widarta

Editor:

I.K. Suter, I.M. Sugitha, I.N. Kencana Putra, dan I.P. Suparthana.

Penerbit:

Pusat Penelitian Makanan Tradisional Universitas Udayana
bekerjasama dengan Buku Ariti

Cetakan I: Juli 2013

Hak Cipta pada Pusat Penelitian Makanan Tradisional
Dilindungi Undang-undang

ISBN :

978-979-1145-75-6

Daftar Isi

Kata Pengantar	• iii
PENDAHULUAN	
I Ketut Suter	• 1
JAJA BANTAL	
I Ketut Suter	• 11
JAJA KALADREM	
I Wayan Arga dan Ni Made Yusa	• 18
JAJA KLEPON	
I Made Sugitha	• 25
JAJA RETA	
I Gusti Ngurah Agung	• 32
JAJA SENGAIT	
I Nengah Kencana Putra	• 35
JAJA LAKLAK	
Ni Made Yusa	• 40
SATUH	
Ida Bagus Wayan Gunam	• 47
JAJA SIRAT	
Komang Ayu Nocianitri	52
JAJA CEROROT	
Ni Wayan Wisaniyasa	• 59
JAJA TAPE	
I Putu Suparthana	

PENDAHULUAN

Oleh : I Ketut Suter

JAJA ULI
Gusti Ayu Kadek Diah P • 71

JAJA BENDU
Patu Ari Sandhi Wipradnya Dewi • 79

JAJA SABUN
Ni Luh Ari Yusarini • 86

JAJA IWEL
Ni Nyoman Puspawati • 94

JAJA APEN
Anak Agung Istri Sri Wiadnyani • 105

JAJA GINA
I Wayan Rai Widarta • 114

Tentang Penulis • 121

Pangan tradisional adalah pangan yang sudah turun tumurun dihasilkan atau dikonsumsi, menggunakan bahan yang dihasilkan lokal, diolah secara khas di suatu daerah. Di samping pangan tradisional dikenal juga istilah pangan lokal yaitu pangan yang secara khas berkembang disuatu daerah dan diproduksi berbasis bahan lokal. Kedua jenis pangan tersebut yaitu pangan tradisional dan pangan lokal mempunyai peranan strategis dalam upaya pengembangan penganekaragaman (diversifikasi) pangan di daerah, karena bahan baku pangan tersebut tersedia secara spesifik lokasi. Disamping itu resep makanan yang beraneka ragam macamnya telah diwariskan secara turun temurun. Dengan demikian, pangan tradisional yang memiliki beranekaragam unsur pangan lokal dapat dijadikan sarana untuk mewujudkan penganekaragaman pangan dalam mempertahankan ketahanan pangan nasional.

Berdasarkan rumusan sementara Pertemuan Pengembangan Pangan Lokal dan Pusat Kajian Makanan Tradisional (PKMT) di Manado tanggal 25 – 27 Mei 2011, ancaman perubahan iklim global terhadap ketahanan pangan adalah penduduk dunia mengalami kelaparan kronis dan malnutrisi sudah mencapai 925 juta orang, alih fungsi lahan rata-rata 200 ha/tahun, gandum digunakan sebagai biofuel, dan dipicu oleh produksi gandum di Rusia menurun, mengakibatkan harga gandum naik. Hal ini di Indonesia diharapkan menjadi peluang untuk meningkatkan pemanfaatan dan konsumsi pangan tradisional dan pangan lokal. Kendala penganekaragaman pangan di Indonesia adalah budaya makan masyarakat masih didominasi sumber pangan karohidrat berasal dari beras, walaupun konsumsi beras tahun 2010 menurun menjadi 100,76 kg/kapita/tahun dari 102,22 kg/kapita/tahun (1,4%) pada tahun 2009, penurunan konsumsi beras tersebut justru diikuti dengan peningkatan konsumsi terigu, sedangkan konsumsi singkong, ubi jalar dan sagu menurun. Produk pangan lokal dan pangan tradisional masih merupakan pangan inferior, perlu diangkat citranya untuk substitusi beras dan terigu. Salah satu potensi pengembangan pangan lokal dan pangan tradisional adalah untuk mengantisipasi terjadinya *Food Trap* terutama ketergantungan terhadap gandum atau terigu yang merupakan produk impor. Dalam hal ini teknologi pengembangan tepung dari umbi-umbian merupakan alternatif yang dapat dikembangkan untuk mensubstitusi