

INOVASI PANGAN DONAT TERONG UNGU SEBAGAI CAMILAN SEHAT DAN BERNUTRISI TINGGI



Siapa sangka, dunia kuliner kini semakin beragam dan kreatif. Banyak makanan tidak hanya lezat, tetapi juga sehat dan berbeda dari biasanya. Salah satunya adalah donat terong ungu. Donat yang biasanya dibuat dari tepung dan kentang ini ternyata bisa diolah menggunakan terong ungu.

Terong ungu, yang biasanya kita temui pada masakan seperti sayur lodeh atau balado, dapat diubah menjadi donat yang lembut, gurih, dan memiliki warna ungu yang unik. Inovasi ini muncul seiring meningkatnya minat masyarakat terhadap makanan sehat, alami, dan ramah lingkungan. Selain itu, donat terong ungu memiliki nilai jual yang menjanjikan, terutama bagi pelaku usaha kuliner kekinian.

Donat merupakan camilan yang digemari banyak orang sejak dahulu. Biasanya, donat dibuat dari tepung terigu dan kentang agar teksturnya empuk. Namun, ternyata kentang bisa diganti dengan terong ungu. Terong ungu memiliki tekstur lembut yang mirip kentang dan kandungan gizi yang cukup tinggi. Tanaman ini tumbuh subur di Indonesia dan mudah diperoleh. Sayangnya, meskipun bergizi, terong ungu kurang populer dibandingkan sayuran lain dalam olahan makanan. Padahal, jika diolah secara kreatif, terong ungu bisa menjadi hidangan lezat dan menyehatkan, seperti donat terong ungu ini.

Terong ungu mengandung berbagai senyawa alami yang bermanfaat untuk kesehatan. Beberapa keunggulannya antara lain:

1. Tinggi serat: Membantu pencernaan dan membuat kenyang lebih lama.
2. Mengandung antioksidan: Melindungi tubuh dari berbagai penyakit.
3. Rendah kalori: Cocok untuk diet sehat.

4. Indeks glikemik rendah: Aman untuk penderita diabetes.

Selain itu, terong ungu juga mengandung vitamin C, vitamin K, dan flavonoid yang bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh.

Selain memberikan warna ungu alami yang cantik, kulit terong ungu ternyata kaya manfaat bagi kesehatan, antara lain:

1. Kaya antosianin: Membantu mencegah kerusakan sel dan penuaan dini.
2. Meningkatkan kesehatan jantung: Kandungan fitokimia pada kulit terong ungu dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL).
3. Mendukung fungsi otak: Senyawa dalam kulit terong ungu membantu melindungi sel-sel saraf dari kerusakan.
4. Meningkatkan daya tahan tubuh: Kandungan antioksidan memperkuat sistem imun.
5. Membantu pengendalian gula darah: Serat pada kulit terong ungu dapat memperlambat penyerapan gula.

Donat terong ungu merupakan inovasi kuliner yang dapat dibuat dengan peralatan sederhana. Proses pembuatannya meliputi pengukusan terong, penghalusan, pencampuran dengan bahan-bahan dasar donat, kemudian penggorengan.

Hasilnya adalah donat bertekstur empuk, beraroma khas, dan memiliki rasa gurih-manis alami. Warna ungu yang dihasilkan dari terong ungu memberikan nilai estetika yang menarik, terutama di era media sosial yang menonjolkan tampilan makanan.

Proses Pembuatan Donat Terong

Berikut adalah tahapan pembuatan donat terong yang dapat dilakukan oleh masyarakat umum:

Bahan-bahan:

1. 3 buah terong ungu, dikupas dan dihaluskan, kulitnya digunakan sebagai pewarna alami.
2. 300 gram tepung terigu protein sedang.
3. 3 sdm gula pasir.
4. 1 sdm susu bubuk.
5. 1 sdt ragi instan.
6. Pewarna makanan (opsional)
7. 1 butir telur.
8. 50 gram margarin.
9. Sejumput garam.

10. Topping sesuai selera (gula halus, cokelat, keju, dll.).



Langkah-langkah:

1. Campurkan tepung terigu, gula, ragi instan, dan susu bubuk dalam wadah.
2. Tambahkan telur dan kulit terong yang telah dihaluskan, masukkan kulit terong ungu yang telah diblender untuk warna alami. Uleni hingga setengah kalis.
3. Masukkan margarin dan garam. Uleni hingga adonan kalis dan elastis.
4. Diamkan adonan selama 45–60 menit hingga mengembang dua kali lipat.
5. Kempiskan adonan, kemudian bentuk seperti donat.
6. Diamkan kembali selama 20 menit agar mengembang ringan.
7. Goreng donat dalam minyak panas dengan api kecil hingga keemasan.
8. Angkat, tiriskan, dan beri topping sesuai selera.

Mengolah terong ungu menjadi donat tidak hanya memberikan nilai tambah bagi pelaku usaha, tetapi juga membantu petani dengan menyerap hasil panen mereka. Inovasi ini turut mendukung diversifikasi pangan berbasis bahan lokal, yang penting untuk memperkuat ketahanan pangan nasional. Donat terong ungu adalah bukti bahwa bahan pangan lokal dapat diolah menjadi produk modern yang lezat, sehat, dan bernilai ekonomis. Pemanfaatan kulit terong ungu juga menambah manfaat kesehatan sekaligus mengurangi limbah pangan.

