

# Grubi dari Sukun Muda

Oleh : Djaafar dan Siti Rahayu

Pangan sumber karbohidrat utama yang kita kenal selama ini adalah beras, terigu, jagung. Padahal masih banyak pangan sumber karbohidrat lain yang berasal dari umbi-umbian maupun buah-buahan yang ada di sekitar kita. Buah sukun adalah salah satu buah sumber karbohidrat yang pemanfaatannya masih relatif sedikit dibandingkan bahan pangan sumber karbohidrat yang berasal dari umbi-umbian.

Hampir di seluruh daerah di Indonesia dapat dijumpai tanaman sukun, karena tanaman ini mudah tumbuh dan termasuk tanaman yang tidak rewel. Sukun merupakan tanaman tahunan yang dapat berumur puluhan tahun, sehingga buah sukun dapat dipanen berulang kali. Pada saat musim berbuah pohon sukun, sering dijumpai buah sukun yang berjatuhan (rontog) sebelum waktu panen (buah muda). Buah yang rontog ini disebabkan adanya serangan hama penggerek buah. Buah muda yang rontog ini masih dapat dimanfaatkan menjadi bahan baku pangan olahan yang rasanya enak.

Buah-buah muda dapat diolah menjadi kremes atau grubi. Adapun bahan yang diperlukan untuk mengolah kremes sukun adalah:

Buah sukun muda 1 buah	(+1kg)
Gula pasir	100 g
Air	50 ml
Minyak goreng	250 ml

Kreesatau grubi yang dihasilkan memiliki rasa yang enak dan warna yang menarik. Pengolahan kremes atau grubi sukun ini dapat dilakukan dalam skala rumah tangga dengan investasi yang tidak mahal. Titiek.

Cara membuat grubi

1. Sukun dikupas langsung masuk ke dalam air bersih, kemudian dicuci sampai bersih.
2. Selanjutnya disawut dan hasil sawutan juga masuk ke dalam air (supaya tidak terjadi pencoklatan/*browning*).
3. Membuat larutan gula yang terdiri dari 100 g gula ditambah air 50 ml kemudian dipanaskan hingga mendidih, lalu didinginkan.
4. Hasil sawut ditiriskan kemudian digoreng sampai matang, sebelum diangkat dimasukkan larutan gula secukupnya, setelah tidak berbuih langsung diangkat.
5. Selanjutnya diletakkan di loyang dan pipihkan, setelah agak dingin dipotong-potong empat persegi panjang (sesuai selera).
6. terakhir kremes dikemas menggunakan plastik ukuran 0,8 mm dan ditutup rapat.

Djaafar dan Siti Rahayu  
Penulis dari BPTP Yogyakarta

Dimuat pada Surat Kabar Sinar Tani, 18 Mei 2005