

Mahasiswa UM Purwokerto Olah Es Krim dari Ubi Jalar

Sabtu, 02-02-2019

[MUHAMMADIYAH.ID](#), PURWOKERTO – Bagi para pecinta makanan manis alias dessert, es krim pasti selalu menjadi makanan penutup. Es krim merupakan satu dessert yang simple tapi spesial. Kesegaran dan kelembutannya membuat hampir semua orang akan merasa nyaman dan tenang setelah menikmatinya.

Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah (UM) Purwokerto mencoba membuat es krim yang terbuat dari ubi jalar yang dinamai es krim patatas.

Dekan Fakultas Pertanian UMP, Bambang Nugroho mengatakan es krim Patatas ini, diolah dengan penuh cinta dari mahasiswa Fakultas Pertanian UMPurwokerto. "Apalagi, dengan digantinya tepung maizena dengan tepung ubi jalar, membuat es krim Patatas memiliki kandungan serat yang cukup tinggi. Kandungan serat yang tinggi ini merupakan pertimbangan awal dikembangkannya es krim ini, karena terutama pada anak-anak sering kekurangan serat dalam menu makanannya karena sumber serat yang banyak dan mudah adalah dari sayur-sayuran, sedangkan mereka banyak yang tidak mau mengonsumsi sayur-sayuran. Selain itu, kandungan gizi antioksidannya juga sangat tinggi, dengan warna ungu alami yang membuatnya nampak menawan," jelasnya.

Ubi jalar mengandung antioksidan unik alami, uakmi antosianin. Yang merupakan senyawa polifenol yang tidak hanya memiliki kapasitas antioksidan saja. Tapi juga antiinflamasi dan relaksasi pembuluh darah.

"Antosianin sangat baik untuk kesehatan saluran cerna. Juga sebagai antimutagenik dan antikarsinogenik yang dapat mencegah gangguan pada fungsi hati, serta bersifat antuhipertensi dan antihiperlikemik," lanjutnya.

Ia juga mengatakan, ubi jalar ini mengandung karbohidrat kompleks serta indeks glikemik yang rendah. Kekayaan akan serat ini sangat baik untuk saluran cerna yang sehat. Bahkan, juga berpotensi mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes dan obesitas.

"Karbohidrat kompleks juga akan menyerap kelebihan lemak dan kolesterol serta mencegah sembelit. Selain itu, ubi jalar juga mengandung vitamin A, B, C, zat besi dan kalsium yang tentu sangat diperlukam tubuh manusia," katanya.

Soal rasa, es krim Patatas ini memiliki rasa yang unik. Ada cita rasa khas dalam setiap cup es krimnya. Manis segar dan begitu lembut di lidah. Dengan rasa ubi yang masih sedikit terasa. Apalagi, es krim Patatas ini dibuat dengan bahan alami semuanya, tanpa pewarna dan pengawet buatan. **(Syifa)**

Sumber : Tegar Roli