

Yuana Vera Indriani
Winny Trussiadi



Kreasi




**MENU HIDANGAN PENUTUP
DENGAN BAHAN DASAR**

Labu Kuning



eureka
media aksara

Anggota IKAPI

-  0858-5343 1992
-  eurekaediaaksara@gmail.com
-  Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-0896-32-8 (PDF)



KREASI MENU HIDANGAN PENUTUP DENGAN BAHAN DASAR LABU KUNING

Yuana Vera Indriani
Winny Trussiadi



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**KREASI MENU HIDANGAN PENUTUP DENGAN BAHAN
DASAR LABU KUNING**

Penulis : Yuana Vera Indriani
Winny Trussiadi

Editor : Febryola Indra, S.Tr.Par., M.Par

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Hikmah Millenia Saputri

ISBN : 978-623-5896-32-8 (PDF)

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2021**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2021

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Membuat kreasi menu hidangan penutup dengan bahan dasar labu kuning merupakan salah satu pengalaman baru, pada setiap menu memiliki cita rasa unik dan pengetahuan yang menarik dalam setiap prosesnya. Belum pernah terlintas dalam pikiran penulis sebelumnya untuk dapat mengembangkan labu kuning sebagai ide hidangan penutup dan membuat inovasi dengan menggunakan labu kuning kedalam campuran resep yang biasanya hanya diolah seadanya, sampai dengan memilih bahan labu kuning parang yang telah tersebar luas di pasar Indonesia. Masih banyak cara lain untuk mengkreasikan labu kuning, khususnya dengan mengembangkan labu kuning menjadi menu hidangan lainnya.

Penulis sangat bersyukur bahwa buku resep kreasi menu hidangan penutup dengan bahan dasar labu kuning dapat menjadi salah satu media untuk dapat mengkreasikan labu kuning menjadi hidangan penutup yang lebih bervariasi. Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pembuatan buku resep ini. Terutama terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkatnya yang telah melancarkan jalan dan segala sesuatunya yang berhubungan dengan pembuatan buku resep ini. Terima kasih kepada Febryola Indra, S.Tr.Par., M.Par selaku pembimbing dalam proses pembuatan buku resep dari awal pembuatan hingga menjadi buku resep yang diharap bermanfaat bagi setiap pembacanya. Terima kasih kepada Angel Cristina yang telah menjadi fotografer, designer, hingga telah membantu penataan layout pada buku resep dan penataan background foto buku resep ini.

Tidak ketinggalan kami ucapkan terima kasih kepada pihak SML UMKN Centre yang telah memberikan kami kesempatan dalam mengadakan workshop untuk dapat mengenalkan “Kreasi Menu Hidangan Penutup Dengan Bahan Dasar Labu Kuning” kepada masyarakat sekitar. Mengerjakan buku resep ini bukanlah hal yang mudah serta dalam prosesnya merupakan perjuangan manis dan pengalaman yang indah bagi penulis, sehingga penulis berharap buku resep ini dapat diterima dengan baik.

Tangerang, 25 November 2021

Penulis

Yuana Vera Indriani

Winnie Trussiadi

KATA SAMBUTAN DOSEN

Terima kasih dan Puji Syukur saya Panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmatnya buku resep “Kreasi Menu Hidangan Penutup Dengan Bahan Dasar Labu Kuning” dapat tersusun secara baik sesuai dengan rancangan penulis dan seluruh pihak yang terkait. Buku resep ini telah disusun untuk dapat memenuhi kebutuhan dari mahasiswa Program Studi Pengolahan Perhotelan Fakultas Pariwisata Universitas Pelita Harapan dalam rangka mengerjakan Tugas Akhir.

Bersama dengan buku resep ini, semoga para pembaca mendapatkan pengetahuan serta inovasi dalam pembuatan resep menu yang terdapat dalam buku ini. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak penulis atas tersusunya bukup resep ini. Dengan demikian saya harap tugas akhir ini dapat menjadikan pedoman bagi penulis sebagai mahasiswa Universitas Pelita Harapan untuk dapat menyiapkan diri dalam dunia kerja. Saya menyadari buku resep ini masih kurang dari kata sempurna, maka dari itu segala kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki buku resep ini akan kami terima dengan baik. Salam sejahtera, berkreasilah sebaik mungkin dengan memanfaatkan hasil bumi Indonesia.

Tangerang, 25 November 2021

Febryola Indra, S.Tr.Par., M.Par
Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	III
KATA SAMBUTAN DOSEN	V
DAFTAR ISI.....	VI
1 SEJARAH LABU KUNING.....	1
2 MANFAAT LABU KUNING	2
3 JENIS LABU KUNING YANG TERSEBAR DI INDONESIA .	3
4 KARAKTERISTIK LABU KUNING DI INDONESIA.....	4
5 HALAMAN PEMBUKA MENU	5
6 RESEP PEMBUATAN PUMPKIN PUREE	6
7 RESEP PEMBUATAN SALTED CARAMEL SAUCE	6
8 15 KREASI MENU HIDANGAN PENUTUP DENGAN BAHAN DASAR LABU KUNING	9
A. Biscoff Pumpkin Cheesecake	9
B. Soft Pumpkin Cookie	11
C. Rolled Pumpkin Soft Cake	13
D. Caramelized Milky Pumpkin.....	15
E. Pumpkin Parfait with Salted Caramel.....	17
F. Chocolate Pumpkin Cookies.....	18
G. Baked Pumpkin Bars	20
H. Choux with Pumpkin Cream Custard	22
I. Pumpkin Puff Pastry	25
J. Pumpkin Cheese Cup Cake	28
K. Classic Pumpkin Pancake.....	30
L. Baked Pumpkin Cheese Tart	32
M. Oreo Pumpkin Balls	34
N. Pumpkin Cake with Salted Caramel Sauce	35
O. Tiramisu with Pumpkin Cream.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
TENTANG PENULIS.....	42

1 | SEJARAH LABU KUNING

Awal mula tanaman labu kuning ini berasal dan penyebarannya adalah dari benua Amerika (Bisognin, 2002). Terutama spesies Cucurbita (Labu Kuning), telah dibudidayakan di India, Angola, Jepang, dan di Indonesia sendiri telah dibudidayakan di Pulau Jawa, labu kuning (Cucurbita) atau yang biasa di sebut dengan “waluh / labu parang”. Labu Kuning ini di Jawa Barat dikenal akrab dengan sebutan “Labu Parang”. Disebut dengan sebutan Labu Parang, disebabkan karena masyarakat melihat tanaman tersebut merupakan tanaman yang merambat dan dengan perantara alat yang memiliki bentuk pipih, serta batang yang cukup kuat dan panjang yang terdapat bulu-bulu tajam (Heliyani, 2012).

Indonesia merupakan negara tropis yang dimana terdapat banyak berbagai jenis tumbuh-tumbuhan yang dapat tumbuh dengan baik, labu kuning merupakan salah satu tumbuhan tropis yang dibudidayakan di Indonesia, labu kuning merupakan salah satu tanaman yang mudah untuk dibudidayakan di dataran Indonesia, dikarenakan labu kuning dapat di tanam pada dataran rendah maupun dataran tinggi.

2 | MANFAAT LABU KUNING

A. Mencegah Kanker

Labu kuning mengandung vitamin A, vitamin C, dan antioksidan yang diketahui dapat menghambat pertumbuhan sel kanker dalam tubuh.

B. Meningkatkan Kesehatan Mata

Kandungan vitamin A di dalam labu kuning lebih banyak dari wortel. Kandungan nutrisi tersebut menjadikan labu kuning bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata dan mencegah terjadinya penyakit mata

C. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Kandungan beta karoten pada labu kuning juga dapat membuat kulit terlihat lebih sehat dan awet muda, serta melindungi kulit dari kerusakan akibat paparan sinar matahari.

D. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Vitamin A dan antioksidan yang terkandung pada labu kuning juga bermanfaat untuk menjaga sistem imun, sehingga tubuh lebih kuat melawan kuman dan virus penyebab penyakit, kandungan vitamin C pada buah labu juga dapat mempercepat pemulihan saat terserang penyakit.

3 | JENIS LABU KUNING YANG TERSEBAR DI INDONESIA

A. Jenis Labu Kuning yang Tersebar di Indonesia

Tabel 1. Jenis Labu Kuning yang Tersebar di Indonesia

No.	<u>Labu Kuning</u>	<u>Labu Hijau</u>
1.	Labu Parang	Labu Siam
2.	Butternut Squash	Mentimun
3.	Kabocha	Pare

B. Perbedaan Labu Kuning Dan Labu Hijau

Tabel 2. Perbedaan Labu Kuning dan Labu Hijau

<u>Perbedaan</u>	<u>Labu Kuning</u>	<u>Labu Hijau</u>
Tekstur	Padat & Berserat	Garing & Tidak Berserat
Kandungan Air	Lebih Sedikit Kandungan Air	Lebih Banyak Kandungan Air
Penyajian	Hidangan Manis	Hidangan Asin

4

KARAKTERISTIK LABU KUNING DI INDONESIA

A. Karakteristik Labu Kuning di Indonesia

- Warna kulit yang cenderung hijau tua dan terdapat corak orange muda
- Warna daging buah orange
- Rasa buah yang manis
- Tektur serat yang lebih sedikit dibandingkan dengan jenis labu kuning lainnya (Kabocha & Butternut Squash)
- Kandungan air yang tidak sebanyak labu kuning lain

B. Fakta Labu Kuning

- Produksi buah labu kuning relatif tinggi di Indonesia
- Mengandung banyak vitamin dan rendah lemak
- Labu kuning jarang ditemukan sebagai hidangan penutup secara umum
- Biji labu kuning dapat diolah dan bergizi, hingga di ekspor ke luar negeri
- Petani menanam Labu kuning biasanya pada musim kemarau di Indonesia

5 | HALAMAN PEMBUKA MENU

Olahan labu kuning di Indonesia sendiri masih tergolong sederhana seperti dijadikan hidangan kolak, puding, ataupun bolu melalui buku resep ini diharapkan dapat memberikan inovasi dalam mengkreasikan olahan labu kuning di Indonesia.

Dengan mengubah labu kuning menjadi olahan Pumpkin Puree, membuat labu kuning lebih mudah dicampurkan dalam berbagai macam variasi hidangan penutup.

Pure merupakan olahan buah maupun makanan yang telah dimasak dan telah melalui proses penghalusan hingga memiliki tekstur seperti pasta atau cairan kental.

6

RESEP PEMBUATAN PUMPKIN PUREE

A. Kesulitan: 2/5 | Waktu Pembuatan: 60 Menit | Porsi: 1Kg Puree

B. Bahan:

- 1 kg Labu Parang
- 30 gram Gula Pasir
- 5 gram Lemon Juice

C. Alat :

- Kukusan
- Pisau
- Tatakan Pemotong
- Mangkuk
- Timbangan

D. Cara Pembuatan:

1. Bersihkan buah labu dari kulit dan biji labu.
2. Potong labu menjadi bagian-bagian kecil.
3. Kukus labu kuning selama 45 menit dengan api sedang.
4. Setelah dikukus, haluskan labu menggunakan blender.
5. Masak labu yang telah di blender hingga warna sedikit lebih gelap.
6. Masukkan gula pasir dan lemon juice.
7. Setelah olahan puree tercampur rata, matikan api.
8. Dinginkan puree sebelum dimasukkan kedalam kulkas
9. Puree siap untuk digunakan dan dapat di simpan dalam kulkas.

Notes: Dapat disimpan didalam kulkasa selama 4-5 hari / freezer 3 minggu.

7 |

RESEP PEMBUATAN SALTED CARAMEL SAUCE

A. Kesulitan: 3/5 | **Waktu Membuat:** 30 menit | **Porsi:** 350 ML

B. Bahan:

- 40 ml Air
- 100 ml Gula Pasir
- 100 gram Heavy Cream
- 150 ml Garam
- 1 sdt Unsalted Butter
- 50 gram Air

C. Alat :

- Spatula
- Panci
- Timbangan
- Gelas Takar
- Timbangan
- Sendok Takar
- Toples

D. Cara Pembuatan:

1. Siapkan panci, masukkan 40 ml air dan gula masak hingga mendidih dengan api sedang (sambil di goyang-goyang pancinya, jangan diaduk).
2. Setelah gula meleleh dan warna berubah menjadi kekuningan kecilkan api.
3. Lanjut memasak sambil menggoyangkan panci sesekali, hingga warna berubah kecoklatan dan matikan api.

8

15 KREASI MENU HIDANGAN PENUTUP DENGAN BAHAN DASAR LABU KUNING

A. Biscoff Pumpkin Cheesecake

1. Kesulitan: 3/5 | Waktu Pembuatan: 60 Menit | Porsi: 5 Cup

2. Bahan :

- 10 buah Biskuit Biscoff
- 30 gram Unsalted Butter
- 120 ml Heavy Cream
- 100 gram Cream Cheese
- 2 sdm Caramel Sauce
- 45 gram Light Brown Sugar
- 1/4 sdt Vanilla Extract
- 1/4 sdt Pumpkin Spice
- 1/4 sdt Jahe Bubuk
- 60 gram Pumpkin Puree

3. Alat :

- Mixer
- Chopper Makanan
- Spatula
- Mangkuk
- Sendok Takar
- Gelas Takar
- Timbangan
- Plastik Segitiga
- Cup 100 ml

DAFTAR PUSTAKA

- Angus. (2021). *Hokkaido Baked Cheese Tart | Tart Shells Recipe*. Youtube. https://youtu.be/A5P_iMxH8zc
- Dapurumi. (2020). *KUE SUS CRUNCHY | CHOUX AU CRAQUELIN*. Youtube. <https://youtu.be/m4ezpVqQ3E4>
- Dapurumi. (2020). *Resep Tiramisu Versi Ekonomis Walau Tidak Ada Mascarpone dan Ladyfinger*. Youtube. https://youtu.be/sT4pI3ap_Xc
- Delish. (2016). *Pumpkin Dream Bars*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DhN9XN2v1ns>
- Fourez, L. (2013). *Salted Caramel Pumpkin Parfaits*. Love Grows Wild. <https://lovegrowswild.com/2013/10/salted-caramel-pumpkin-parfaits/>
- Gardjito, M. (2006). *Labu Kuning Sumber Karbohidrat Kaya Vitamin a*. Tridatu Visi Komunitas.
- Gozali, W. (2020). *Cuma 4 Bahan! Resep Salted Cream Caramel - Buat Karamel Gampang Kok*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Bf9ZKsg9-JA>
- Gunawan, R. (2007). *Budidaya Labu*. Gramedia Pustaka Utama.
- Halik, A. (2005). *Labu dan Manfaatnya*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, R. (2010). *Manfaat dan Kandungan Gizi Labu Kuning*. BorneoTribune. <http://www.borneotribune.com/citizen-jurnalism/manfaat-dan-kandungan-gizilabu-kuning-waluh.html>

- HoneySuckle. (2020). *Perfect CHOCOLATE CHIP COOKIES Recipe: Crunchy Outside, Soft & Chewy Inside*. Youtube. https://youtu.be/f-M3JN_7LGU
- Jaclyn. (2013). *No Bake Pumpkin Cheesecake with Caramel Sauce*. Cooking Classy. <https://www.cookingclassy.com/salted-caramel-bake-pumpkin-cheesecakes/>
- Jessica, & Nellie. (2020). *Best Oreo Balls*. Butter with a Side of Bread. <https://butterwithasideofbread.com/oreo-balls/>
- Kanell, J. (2020). *Pumpkin Cookies*. Preppy Kitchen. <https://preppykitchen.com/pumpkin-cookies/>
- Koerniawan, A. (2020). *Resep Pancake Lembut Ala Elin Sullivan Top 3 Masterchef Indonesia*. Youtube2. https://youtu.be/7p_DeV_NQLo
- Kristanto, P. (2019). *Resep Cupcake ala Bakery Khusus Pemula!! Langsung Berhasil*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=v2kWJLkFp0>
- McCoy, J. (2019). *Pumpkin Poke Cake Recipe - Best Pumpkin Spice Dessert Recipe*. All She Cooks. <https://allsherecooks.com/pumpkin-poke-cake-recipe-best-pumpkin-spice-dessert-recipe/>
- Millati, T., Udiantoro, U., & Wahdah, R. (2020). Pengolahan Labu Kuning Menjadi Berbagai Produk Olahan Pangan. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 300. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.2935>
- Olson, A. (2016). *Professional Baker Teaches You How To Make PUFF PASTRY!* Youtube. https://youtu.be/g-dF_j3AVTw
- Pufflova. (2020). *Dulu Susu Goreng, Sekarang Susu Panggang?* Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ijDP7PxCosk>

See, C. (2020). *How To Make Swiss Roll Cake*. Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=-6oKEiI6_N0

Sudarto. (2010). *Budidaya Waluh*. Kanisius.

Tambunan, K., Ali, A., & Hamzah, F. (2015). Kajian Pemanfaatan Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata* Durh) dan Tepung Tempe Dalam Pembuatan Kukis. *Jom Faperta*, 2(1).

Worthington-Roberts, B., & Williams, S. (2000). *Nutrition Throughout the Life Cycle*. McGraw-Hill.

Zaitun. (2012). Pemanfaatan Buah Labu Kuning sebagai Bahan Dasar dalam Pengolahan Makanan dan Untuk Mencegah Berbagai Penyakit. In *Akademi Pariwisata Medan*.

TENTANG PENULIS

YUANA VERA INDRIANI

Lahir di Blitar, Jawa Timur pada tanggal 22 September 2000. Yuana merupakan seorang mahasiswi di Fakultas Pariswisata Universitas Pelita Harapan yang telah menyelesaikan kegiatan kerja lapang di hotel Le Meridien Jakarta yang merupakan salah satu hotel bintang lima yang berada di bawah naungan Mariott Group, Yuana bekerja di bidang Food and Beverage Service.

WINNY TRUSSIADI

Lahir di Medan, Sumatera Utara pada tanggal 20 Mei 2000. Winny merupakan seorang mahasiswi di Fakultas Pariswisata Universitas Pelita Harapan yang telah menyelesaikan kegiatan kerja lapang di hotel Mandarin Oriental Jakarta yang merupakan salah satu hotel bintang lima, Winny bekerja di bidang Food and Beverage Kitchen.

~ BAKED WITH LOVE ~