

TEKNOLOGI PEMBUATAN SAUS TOMAT

Oleh: Masnun
Balai Pelatihan Pertanian Jambi

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tomat (*Lycopersicon esculentum* Mill) merupakan salah satu komoditi sayuran buah yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat luas. Tomat dapat dimanfaatkan sebagai sayuran maupun buah-buahan yang kaya akan gizi terutama kandungan vitamin C dan likopen. Likopen bermanfaat bagi kesehatan tubuh, karena didalam kandungan likopen banyak mengandung anti oksidan yang tinggi yang dapat menangkal radikal bebas sehingga dapat mencegah kanker terutama kanker prostat dan penyakit degenerative atau tumor.

Seperti halnya komoditi pertanian lain, buah tomat tidak tahan dalam penyimpanan. Penyimpanan pada suhu ruang hanya tahan selama 4-6 hari, ini disebabkan karena kulit buah tomat sangat tipis sehingga sangat rentan terhadap kerusakan fisik, mekanis dan mikrobiologis. Buah tomat akan segera mengalami kerusakan jika tanpa perlakuan saat penyimpanan. Besarnya kerusakan buah tomat setelah panen berkisar antara 20% sampai dengan 50% (Winarno,1986). Buah tomat yang dipanen setelah timbul warna 10% sampai dengan 20% hanya akan bertahan maksimal 7 hari pada suhu kamar di Lembang (Sinaga, 1984). Agar buah tomat tahan lama dalam penyimpanan, maka diperlukan teknologi pengolahan tomat, antara lain : jus tomat, saus tomat, sup tomat, pasta tomat dll. Disamping itu dengan mengolah tomat, kandungan likopen pada buah tomat akan lebih mudah diserap oleh tubuh apabila buah tomat dilakukan pemanasan (olahan) terlebih dulu.

B. Tujuan

Memberikan informasi teknologi pengolahan tomat menjadi saus

II. MEMBUAT SAUS TOMAT

A. Kandungan Gizi dan Manfaat buah tomat

Buah tomat banyak mengandung vitamin C, vitamin A serta sejumlah mineral yang banyak dibutuhkan oleh tubuh seperti kalium, fosfat dan kalsium. Disamping memiliki komposisi likopen yang cukup tinggi pula. Likopen memiliki potensi menurunkan kanker prostat hingga 35% (Davies, 2000). Vitamin A sangat dibutuhkan bagi kesehatan organ penglihatan, sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan dan reproduksi. Vitamin C memelihara kesehatan gigi dan gusi, mempercepat sembuhnya luka-luka, mencegah penyakit *scurvy* serta menghindarkan terjadinya pendarahan pembuluh darah halus (Astawan, 2008).

Likopen merupakan komponen nilai gizi yang penting dan banyak terdapat pada tomat. Likopen pada buah tomat akan lebih mudah diserap oleh tubuh apabila buah tomat dilakukan pemanasan (olahan) terlebih dulu. Demikian pula kandungan likopen meningkat dengan berbagai macam olahan tomat seperti sup tomat (likopennya 7,2 mg/100 g, jus tomat (9,5 mg/100 g) dan saus tomat (15,9 mg/100 g) serta pasta tomat 42,2 mg /100 g) (Tsang, 2005 dan Arab dan Steeck, 2000). Tomat memiliki kandungan nilai gizi yang cukup tinggi. Berdasarkan komposisi nilai gizi tomat secara keseluruhan sebagaimana tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Komposisi Zat Gizi Tomat Segar per 100 gram (Gould, 1974)

Komposisi	Per 100 gram
Air (%)	93,5
Protein (gram)	1,10
Lemak (gram)	0,20
Karbohidrat (gram)	
Total	4,70
Serat	0,50
Mineral (mgram)	
Kalsium	13,00
Fosfor	27,00
Besi	0,50
Natrium	3,00
Kalium	244,00
Vitamin	
A (SI)	900,00

B2 (mg)	0,06
B2 (mg)	0,04
Niasin	0,70
C (mg)	23,00
Abu (gram)	0,50
Energi (kal)	22,00

Tomat memiliki kandungan vitamin A sebesar 900,00 SI dan apabila diolah lebih lanjut akan meningkat menjadi 3300,00 SI. Tomat juga memiliki kandungan vitamin C yang cukup tinggi yaitu sebesar 23,00 mg/100 g dan meningkat menjadi 49,00 mg/100g. Hal ini dimungkinkan karena kadar air tomat yang semakin rendah akibat proses pemanasan dan penguapan. Tomat juga memiliki kandungan mineral yang cukup tinggi terutama kalium, kalsium dan fosfor.

B. Proses Pembuatan Saos Tomat

Saus tomat dikenal sebagai penambah cita rasa dalam makanan, seperti mie baso, kentang goreng, roti, ayam goreng, pizza dan lain-lain. Selain itu juga digunakan sebagai bumbu masakan. Saus tomat dapat dibuat dari bahan tomat segar ataupun dari pasta tomat. Dalam pembuatan saus dapat ditambahkan bahan pengisi seperti puree dari pepaya, ubi, wortel, labu kuning, tepung maizena atau bahan-bahan lain yang mengandung pektin sebagai pengental. Supaya mendekati warna asli tomat, ditambahkan pewarna makanan.

a. Bahan yang diperlukan:

1. Buah tomat. Buah tomat yang digunakan adalah yang telah matang sempurna dan berwarna merah rata. Jumlah 1 kg.
2. Bumbu. Bumbu-bumbu terdiri dari bawang putih (30 gram), gula pasir putih (150 g), Minyak (5 g), cuka (5 g), tepung tapioka (20 g) dan garam halus (15 gram).
3. Pengawet. Pengawet adalah senyawa kimia yang dapat menghambat pertumbuhan mikroba perusak saus. Pengawet yang digunakan adalah K-Sorbat (400 mg).

- b. Alat yang diperlukan** : pisau, baskom, kukusan, kompor, saringan, blender, panci/wajan stainless steel, pengaduk kayu, timbangan dan gelas jar atau botol kaca sebagai kemasan.



Gambar 1. Kalium Sorbat dan tomat segar

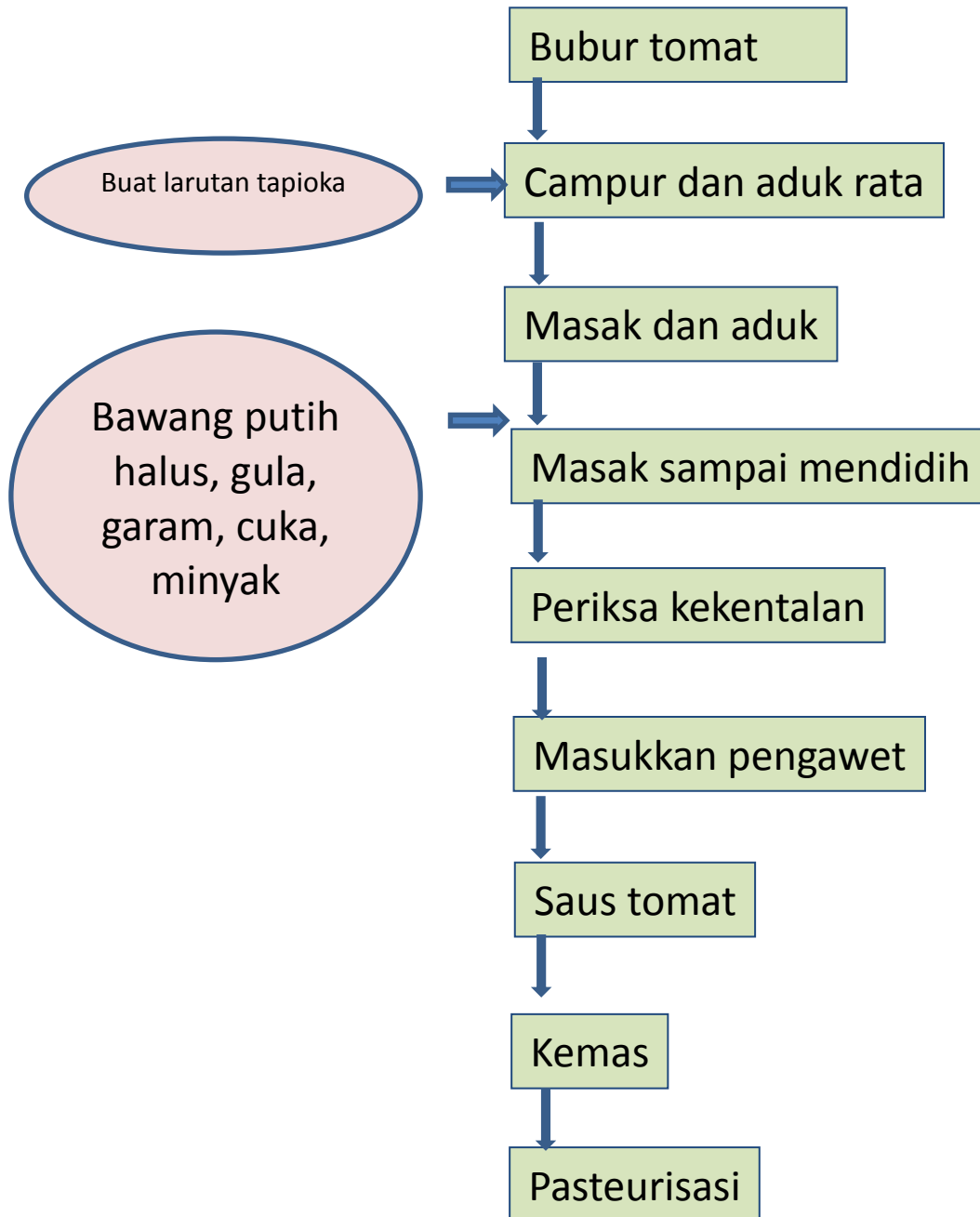
c. Cara membuat:

1. Tomat diblender, dan masukkan bubur tomat ke dalam panci.
2. Buat larutan tepung tapioka, dengan cara: masukkan 20 gram tepung tapioka ke dalam 250 ml air, lalu diaduk rata.
3. Masukkan larutan tapioka ke dalam bubur tomat, lalu aduk rata dan masak dengan api kecil, sambil terus diaduk, supaya tidak menggumpal dan tercampur rata.
4. Blender/ haluskan bawang putih, kemudian disaring, masukkan ke dalam bubur tomat yang sedang dimasak.
5. Tambahkan gula, garam, minyak dan cuka, sambil diaduk rata samapi mendidih dan mengental. Cara memeriksa kekentalan adalah dengan mengangkat pengaduk kayu, jika sedikit saus yang menempel tidak lagi mengalir jatuh, berarti saus sudah cukup kental.
6. Tambahkan kalium sorbat, dan masukkan saus dalam keadaan panas ke dalam botol. Lakukan proses pasteurisasi.



Gambar 2. Proses pembuatan saus tomat

d. Diagram alir pembuatan saus tomat



Gambar 3. Diagram alir pembuatan saus tomat

DAFTAR PUSTAKA

- Deddy, Muchhtadi. (1992). Fisiologi pasca panen sayuran dan buah-buahan.
- Suyanti. 2010. Panduan mengolah 20 jenis buah. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Sunarmani. 2011. Teknologi Pembuatan Saos Tomat. Makalah Teknologi Pengolahan hasil non beras di Balai Besar Penelitian, Bogor.
- Winarno, F.G. 1986. Pengawetan dan pengolahan hasil hortikultura. Makalah PT. Sastra Husada. Jakarta.