

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Vla

Vla adalah makanan penutup tradisional Belanda yang terkenal dengan teksturnya yang lembut dan rasanya yang manis, biasanya dibuat dari susu, gula, telur, dan sering kali dibumbui dengan vanila. Bentuknya menyerupai *custard* dan telah menjadi makanan favorit di Belanda pada abad ke-20 (Alma Erin Mentari, 2021).

Awalnya, Vla dibuat di rumah atau di peternakan sapi setempat, namun seiring perkembangan industrialisasi, Vla menjadi makanan pokok di rumah tangga di Belanda dan menjadi simbol identitas kuliner nasional Belanda, dan pada umumnya disajikan dingin, polos atau dibumbui dengan coklat, karamel, atau buah,

Vla menarik banyak orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Seiring berjalannya waktu, Vla juga menyebar ke negara-negara Eropa lainnya dan menjadi *condiment* makanan penutup yang disukai. Saat ini, Vla terus dinikmati baik secara tradisional maupun modern, mempertahankan posisinya sebagai hidangan penutup klasik yang dicintai dengan akar budaya yang mendalam di Belanda.

Vla memainkan peran penting dalam dunia kuliner, khususnya masakan Belanda dan sekitarnya, karena tekstur, rasa, dan keserbagunaannya yang unik. Vla adalah makanan penutup yang lembut dan *creamy* yang telah menjadi makanan pokok favorit di rumah tangga Belanda. Selain populer sebagai makanan penutup, Vla juga memiliki makna budaya, karena mewakili aspek tradisional dan warisan kuliner Belanda (Alma Erin Mentari, 2021)..



Gambar 2,1 Vla khas Belanda



Gambar 2.2 Saus Vla

2.2 Pisang Kepok

Pisang kepok merupakan salah satu kultivar spesies *Musa Acuminata*, yang terkenal dengan pohonnya yang kokoh, dan keserbagunaan kulinernya. Berasal dari Asia Tenggara, khususnya negara Filipina, pisang kepok mempunyai aspek penting dalam masakan khas tropis dan tradisi kuliner Nusantara (Sania Malik, 2023).

Pisang kepok diminati kebanyakan orang karena teksturnya yang lembut dan rasa manisnya yang pas, sehingga cocok untuk berbagai macam aplikasi kuliner. Saat matang, pisang ini bisa langsung dimakan atau dibuat menjadi hidangan penutup seperti Pisang Goreng, Nagasari, Leker dan Piscok atau Pisang Cokelat (Sania Malik, 2023).

Menurut artikel "Pisang: Manfaat Kesehatan, Risiko & Fakta Nutrisi." oleh Berita *Medical News Today*. pisang kepok menawarkan beragam nutrisi penting, termasuk potasium, vitamin C, dan vitamin B6, yang berkontribusi terhadap kesehatan dan daya tahan tubuh. Kalium berperan penting dalam mengatur tekanan darah dan fungsi jantung, sedangkan vitamin C mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh dan sintesis kolagen. Selain itu, pisang kepok rendah lemak dan tinggi serat makanan, meningkatkan kesehatan pencernaan dan rasa kenyang.

Budidaya pisang kepok merupakan sumber pendapatan dan penghidupan yang signifikan bagi petani di daerah tropis, khususnya di Indonesia. Petani mengandalkan budidaya pisang kepok sebagai cara untuk menghasilkan pendapatan, sehingga bisa mendorong pembangunan ekonomi dan ketahanan pangan di masyarakat pedesaan. Selain itu, permintaan global terhadap pisang kepok, terus meningkat, didorong oleh meningkatnya kesadaran konsumen akan pentingnya nilai gizi bagi kesehatan, sehingga mendorong pertumbuhan ekonomi di daerah penghasil pisang kepok (Sania Malik, 2023).



Gambar 2,3 Pohan Pisang Kepok



Gambar 2.4 Buah Pisang Kepok

2.3 Pisang Cavendish

Pisang cavendish (*Musa acuminata* 'Cavendish') merupakan salah satu kultivar pisang yang paling banyak dibudidayakan secara global, terkenal karena ukurannya yang seragam, rasa yang khas, Berasal dari Asia Tenggara, pisang cavendish saat ini adalah jenis pisang yang paling disukai di banyak negara.

Menurut laporan organisasi pangan dan pertanian PBB, pisang cavendish berasal dari daerah tropis Asia Tenggara, tempat pisang tersebut berevolusi dari spesies *Musa acuminata*. Ditandai dengan bentuknya yang memanjang, kulit kuning, dan daging berwarna krem, pisang cavendish menunjukkan keseragaman dalam ukuran dan penampilan, menjadikannya pilihan ideal untuk budidaya dan perdagangan komersial (Sania Malik, 2023).

Saat ini, pisang cavendish termasuk di antara kultivar pisang yang paling banyak dibudidayakan di seluruh dunia. pisang cavendish menjadi populer karena hasil panen yang tinggi, umur simpan yang lama, dan ketahanan terhadap kerusakan, sehingga menjadikannya komoditas yang menarik untuk perdagangan internasional. Selain itu, kemampuan pisang cavendish untuk tumbuh subur dalam berbagai kondisi iklim telah memfasilitasi ekspansinya ke wilayah pertumbuhan baru, sehingga semakin meningkatkan distribusi dan ketersediaannya secara global.

Sebagai makanan pokok, pisang cavendish menawarkan beragam kuliner dan nilai gizi. Rasanya yang lembut, manis, dan teksturnya yang lembut menjadikannya bahan serbaguna dalam hidangan manis dan gurih, mulai dari *smoothie* dan makanan penutup seperti salad buah dan *Banana Split*. Selain itu, pisang cavendish kaya akan nutrisi penting seperti potasium, vitamin C, dan vitamin B6, yang berkontribusi terhadap kesehatan jantung, fungsi kekebalan tubuh, dan metabolisme energi. Kandungan rendah lemak dan kandungan serat makanannya yang tinggi juga menjadikannya pilihan camilan yang mengenyangkan dan bergizi, meningkatkan kesehatan pencernaan dan imunitas tubuh (Sania Malik, 2023).



Gambar 2,5 Pohan Pisang Cavendish



Gambar 2.6 Buah Pisang Cavendish

2.4 Pisang Raja

Pisang raja (*Musa acuminata* 'Latundan'), juga dikenal sebagai Latundan atau pisang raja Sereh, merupakan kultivar spesies *Musa acuminata* yang cukup diminati karena ukurannya yang kecil, rasa manis, dan teksturnya yang lembut. Berasal dari Filipina, pisang raja memiliki aspek penting dalam masakan dan tradisi budaya Filipina (Sania Malik, 2023).

Menurut Lembaga Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Perairan, dan Sumber Daya Alam Filipina, pisang raja memiliki ciri khas ukurannya yang bervariasi, bentuknya yang ramping, dan kulitnya yang tipis berwarna kuning. Berbeda dengan varietas pisang besar seperti Cavendish, pisang raja berukuran lebih kecil, sehingga ideal untuk camilan. Dagingnya yang berwarna kuning pucat memiliki cita rasa yang manis dengan aroma bunga yang halus, membedakannya dengan pisang-pisang lainnya seperti Pisang Tanduk dan Pisang Mas (Sania Malik, 2023).

Meskipun ukurannya kecil, pisang raja menawarkan kekayaan kuliner dan manfaat nutrisi. Dagingnya yang manis dan lembut menjadikannya bahan populer dalam makanan penutup, memberikan rasa lembut dan tekstur lembap pada kreasi kuliner. Selain itu, pisang raja kaya akan nutrisi penting seperti potasium, vitamin C, dan vitamin B6, yang mendukung kesehatan jantung, fungsi kekebalan tubuh, dan metabolisme energi (Sania Malik, 2023).

Meskipun pisang raja terutama dibudidayakan di Filipina, pisang ini juga ditanam di daerah tropis lainnya dengan kondisi iklim yang sesuai. Petani memainkan peran penting dalam produksi pisang raja, mengolah buah untuk konsumsi lokal dan pasar domestik. Selain itu, pisang raja semakin banyak diekspor ke pasar internasional, karena pisang ini memiliki rasa yang unik sehingga menambah keberagaman kuliner (Sania Malik, 2023).



Gambar 2.7 Pohan Pisang Raja



Gambar 2.8 Buah Pisang Raja

2.5 Kulit Pisang

Kulit pisang, yang sering kali dibuang sebagai limbah, mengandung banyak nutrisi dan gizi pendukung kesehatan yang telah menarik perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun buah pisang terkenal karena rasanya yang manis dan nilai gizinya, kulitnya sering diabaikan walaupun berpotensi sebagai sumber makanan. Salah satu tujuan penelitian ini adalah menggali manfaat kulit pisang bagi kesehatan,

Berikut adalah 15 Vitamin dan Mineral yang terdapat pada kulit pisang secara umum menurut *Nutritional Quality and Health Benefits of Banana (Musa sp.)* oleh doktor Prasad, K.N

- 1) Kalsium, menjaga metabolisme tubuh dan menjaga kinerja tulang.
- 2) Fosfor, memelihara dan membangun tulang dan gigi yang rusak.
- 3) Protein, membangun dan memperbaiki sel jaringan tubuh.
- 4) Serat, menjaga kadar gula darah normal dan berat badan ideal.
- 5) Vitamin B3, Menurunkan kadar lemak trans atau lemak jenuh.
- 6) Vitamin B, Membantu kinerja metabolisme tubuh dalam menghasilkan energi.
- 7) Vitamin B6, memaksimalkan perkembangan otak, saraf dan kulit.
- 8) Vitamin A, membantu menjaga kesehatan mata dan memiliki sifat antioksidan yang dapat menetralkan radikal bebas dalam tubuh.
- 9) Vitamin E, menjaga keseimbangan hormon-hormon tubuh.
- 10) Vitamin C, meningkatkan kekebalan tubuh dan metabolisme.
- 11) Vitamin K, mempercepat dan memaksimalkan proses pembekuan darah.
- 12) Potasium, Antioksidan antibakteri, antivirus dan anti karsinogenik.
- 13) Lemak, membantu alokasi nutrisi dan menjaga kestabilan suhu tubuh.
- 14) Magnesium, menjaga kekuatan tulang dan mengurangi risiko diabetes.
- 15) Sodium, menjaga volume tekanan darah normal.

Kulit pisang kaya akan nutrisi penting, termasuk serat, vitamin, dan mineral, yang berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, kulit pisang sangat tinggi serat makanan, dengan konsentrasi berkisar antara 41% hingga 64% dari berat pisang. Serat memainkan peran penting dalam kesehatan pencernaan, melancarkan buang air besar secara teratur, dan mengurangi risiko sembelit dan gangguan pencernaan.

Selain itu, kulit pisang mengandung sejumlah besar vitamin B6 dan B12, yang penting untuk metabolisme energi, fungsi sistem saraf, dan produksi sel darah merah.

Kulit pisang merupakan sumber vitamin C yang baik, antioksidan yang mendukung fungsi kekebalan tubuh, sintesis kolagen, dan penyembuhan luka. Selain itu, kulit pisang mengandung mineral seperti potasium, magnesium, dan kalsium yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit, fungsi otot, dan kesehatan tulang.

Berikut adalah manfaat-manfaat dari kulit pisang menurut Prof. Dr. Fudi Wang pada tahun 2022:

1) Sifat Antioksidan:

Kulit pisang kaya akan antioksidan, termasuk senyawa fenolik, flavonoid, dan karotenoid, yang membantu melawan stres oksidatif dan peradangan dalam tubuh. Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Food Science and Technology* menyoroti aktivitas antioksidan kulit pisang, yang dapat membantu melindungi terhadap penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker. Selain itu, senyawa antioksidan pada kulitnya telah terbukti menghambat pembentukan radikal bebas berbahaya, sehingga mengurangi risiko kerusakan oksidatif pada sel dan jaringan.

2) Efek Anti-Peradangan:

Selain sifat antioksidannya, kulit pisang menunjukkan efek anti-inflamasi yang dapat membantu meringankan gejala kondisi peradangan seperti artritis, asma, dan penyakit radang usus. Penelitian telah menunjukkan bahwa senyawa bioaktif yang ditemukan dalam kulit pisang, termasuk *dopamin* dan *lutein*, memiliki sifat anti-inflamasi yang memodulasi respons imun dan mengurangi penanda inflamasi dalam tubuh. Selain itu, ekstrak kulit pisang telah terbukti menghambat produksi *sitokin* pro-inflamasi, sehingga menunjukkan potensinya sebagai agen terapi untuk gangguan inflamasi.

3) Dampak Kesehatan Metabolik:

Kandungan serat yang tinggi pada kulit pisang dapat berkontribusi pada pengelolaan berat badan dan kesehatan metabolisme, mengatur kadar gula darah, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Penelitian yang diterbitkan dalam *Nutrients Journal* menunjukkan bahwa serat makanan dari buah dan sayur, termasuk kulit pisang, dapat membantu mengendalikan nafsu makan, mengurangi asupan kalori, dan memperlancar penurunan berat badan. Selain itu, serat larut dalam kulit pisang membentuk zat seperti gel di saluran pencernaan, memperlambat penyerapan glukosa dan meningkatkan kestabilan kadar gula darah. Selain itu,

pola makan kaya serat telah dikaitkan dengan peningkatan sensitivitas insulin dan penurunan risiko diabetes tipe 2.

4) Kesehatan Usus dan Fungsi Pencernaan:

Mengonsumsi kulit pisang dapat mendukung kesehatan usus dan fungsi pencernaan karena kandungan serat dan sifat probiotiknya yang tinggi. Probiotik adalah serat yang tidak dapat dicerna yang berfungsi sebagai makanan bagi bakteri usus yang bermanfaat, mendorong pertumbuhan dan aktivitasnya di saluran pencernaan. Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Frontiers in Nutrition* menunjukkan bahwa *probiotic* dari makanan nabati, seperti kulit pisang, dapat meningkatkan komposisi dan keragaman mikroba usus, sehingga meningkatkan kesehatan pencernaan dan fungsi kekebalan tubuh. Selain itu, serat dalam kulit pisang menambah massa tinja, melancarkan buang air besar secara teratur dan mencegah sembelit.

Meskipun kulit pisang menawarkan banyak manfaat kesehatan, penting untuk memastikan kulit pisang disiapkan dan dikonsumsi dengan aman. Pisang organik dan bebas pestisida direkomendasikan untuk meminimalkan paparan bahan kimia berbahaya. Mencuci dan menggosok kulit pisang secara menyeluruh diperlukan untuk menghilangkan kotoran, pestisida, atau kontaminan. Selain itu, kulit pisang dapat dikonsumsi mentah, dimasak, atau dicampur menjadi *smoothie*, tergantung pada preferensi pribadi dan aplikasi kuliner. Metode memasak seperti merebus, mengukus, atau menumis dapat membantu melunakkan tekstur kulit dan meningkatkan kelezatannya.

2.6 Bahan Tambahan

2.6.1 Susu *Full Cream*

Susu *full cream*, sering disebut sebagai susu murni, adalah salah satu jenis susu kaya nutrisi yang mempertahankan kandungan lemak alaminya, biasanya sekitar 3,25% lemak susu, sehingga memberikan tekstur lembut dan kaya akan rasa. Susu jenis ini dipasteurisasi untuk menjamin keamanan dengan menghilangkan bakteri berbahaya dengan memanaskannya dengan suhu tinggi sekaligus menjaga nutrisinya.

Susu krim penuh kaya akan nutrisi penting, termasuk protein berkualitas tinggi yang diperlukan untuk perbaikan dan pertumbuhan otot, serta kalsium yang penting untuk kesehatan tulang dan pencegahan osteoporosis. Selain itu, mengandung banyak vitamin A dan D; vitamin A mendukung penglihatan dan fungsi kekebalan tubuh, sedangkan vitamin D meningkatkan penyerapan kalsium dan kesehatan tulang.

Kandungan lemak pada susu *full cream* juga membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak dan menyediakan sumber energi yang terkonsentrasi.

Profil padat nutrisi ini menjadikan susu krim lengkap sebagai komponen penting dari diet seimbang, berkontribusi terhadap kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Keserbagunaannya dalam aplikasi kuliner berkisar dari diminum langsung hingga digunakan dalam memasak dan membuat kue, yang menambah kekayaan dan rasa pada berbagai hidangan (Linda Dean, 2021).

2.6.2 Telur Ayam

Telur ayam merupakan sumber nutrisi yang menawarkan berbagai manfaat kesehatan. Kuning telur memiliki kandungan protein yang tinggi, sedangkan putih telurnya kaya akan vitamin, mineral, dan asam lemak esensial. Kuning telur sangat lengkap dengan nutrisi, menyediakan sejumlah besar vitamin A, D, E, dan K, serta vitamin B seperti B12 dan *folat*. Selain itu, kolesterol yang ditemukan dalam kuning telur sangat penting untuk menjaga membran sel dan memproduksi hormon. Terlepas dari hal tersebut penelitian modern menunjukkan bahwa kolesterol dalam kuning telur tidak berdampak signifikan terhadap kadar kolesterol darah bagi kebanyakan orang. Oleh karena itu, mengonsumsi telur ke dalam pola makan seimbang dapat mendukung pembentukan otot, meningkatkan kesehatan kulit, dan berkontribusi terhadap kesehatan secara keseluruhan (Robert Kiltz, 2022).

2.6.3 Gula Pasir

Gula pasir memainkan peran penting bagi nutrisi. Secara alami ditemukan dalam buah-buahan dan produk susu. Gula dalam berbagai bentuknya seperti glukosa, fruktosa, dan sukrosa berfungsi sebagai sumber energi penting bagi tubuh kita, mendorong proses fungsi otak. Namun jenis dan sumber gula penting untuk diperhatikan untuk mencegah risiko terkena diabetes.

Meskipun gula alami mengandung nutrisi bermanfaat seperti serat, vitamin, dan mineral, gula tambahan yang ditemukan dalam makanan olahan hanya menawarkan sedikit atau tidak ada nilai gizi sama sekali dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung jika dikonsumsi berlebihan.

Dalam konteks tebu, tebu merupakan sumber dan bahan utama pembuatan gula pasir, hal ini memiliki beragam manfaat dan risiko. Jus tebu, misalnya, tidak hanya merupakan minuman menghidrasi yang kaya akan antioksidan dan serat makanan tetapi juga penambah energi. Namun, konsumsi gula alami maupun gula buatan perlu

diperhatikan untuk menghindari potensi risiko kesehatan seperti penambahan berat badan dan masalah gigi.

Banyaknya penggunaan tebu dalam memproduksi berbagai produk mulai dari pemanis seperti *jaggery* dan *molasses* menggambarkan keserbagunaan dan signifikansi ekonominya. Oleh karena itu, meskipun gula penting untuk energi, konsumsi yang seimbang dengan mengutamakan empat sehat dan lima sempurna itu penting, terutama gula tambahan memainkan peran penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan (Martha Stewart, 2022)

2.6.4 Pasta Vanilla

Pasta vanilla adalah bahan pekat dan serbaguna yang dibuat dengan mencampurkan biji vanilla, ekstrak vanilla, gula, air, dan bahan pengental, esensi vanilla dengan teksturnya yang lembut dan aromatik, menjadikannya pilihan populer di kalangan koki dan *baker*. Tidak seperti ekstrak vanilla, yang merupakan cairan yang direndam dalam alkohol, pasta vanilla mengandung daya tarik visual dari biji vanilla, sehingga menambahkan sentuhan cita rasa yang khas dari vanilla pada hidangan. Ini memberikan rasa vanilla yang kuat dan ideal untuk resep yang membutuhkan vanilla yang kuat (masterclass.com, 2021).

Bahan utama pasta vanilla adalah biji vanilla berkualitas tinggi, yang dibelah untuk diambil bijinya. Biji-biji ini dicampur dengan gula, yang membantu mengawetkan dan mengintensifkan rasa vanilla, lalu dikombinasikan dengan air dan bahan pengental untuk membuat pasta. Beberapa resep mungkin juga menggunakan sirup jagung atau madu untuk meningkatkan rasa dan tekstur. Hasilnya adalah pasta yang halus dan kental yang dapat digunakan dalam berbagai aplikasi kuliner, mulai dari makanan penutup hingga saus dan minuman.

Pasta vanilla dihargai karena kenyamanannya dan efisiensinya, sehingga menghilangkan kebutuhan untuk memproses biji vanilla sekaligus menghasilkan rasa vanilla yang maksimal. Hal ini menjadikan pasta vanilla sebagai bahan berharga dalam hidangan manis dan gurih, memungkinkan koki menambahkan kedalaman dan kekayaan pada kreasi mereka dengan mudah. Penyimpanan pasta vanilla di tempat sejuk dan gelap membantu menjaga kualitas, rasa, dan aromanya seiring waktu.

2.6.5 Tepung Maizena

Tepung maizena adalah bahan pokok dapur yang serbaguna dan sangat diperlukan, terutama dikenal karena perannya sebagai bahan pengental dalam memasak dan membuat kue. Berasal dari endosperma biji jagung, tepung maizena

berbentuk bubuk putih halus yang menawarkan beberapa khasiat dan manfaat unik. Hal ini terutama membuat tepung maizena lebih praktis dijadikan pengental dibandingkan dengan pengental lainnya, dua kali lebih kuat dari tepung dalam saus pengental, sup, semur, *custard*, dan berbagai jenis makanan penutup.

Salah satu keunggulan utama tepung maizena adalah sifatnya yang bebas gluten, menjadikannya bahan penting bagi mereka yang alergi terhadap gluten. Hal ini memungkinkan penyiapan berbagai hidangan bebas gluten tanpa mengurangi tekstur atau konsistensi dari produk tersebut. Selain itu, tepung maizena memiliki rasa yang netral, sehingga memastikan bahwa tepung maizena tidak mengubah cita rasa masakan yang ditambahkan, sehingga rasa utama dapat dipertahankan.

Meskipun tepung maizena padat kalori, dengan sekitar 30 hingga 40 kalori per sendok makan, daya pengentalnya yang tinggi sering kali berarti diperlukan jumlah yang lebih sedikit, sehingga dapat menyeimbangkan dampak kalornya dibandingkan dengan bahan pengental lainnya seperti *roux*. Namun, penting untuk dicatat bahwa tepung maizena rendah nutrisi, kekurangan protein, serat, vitamin, dan mineral dalam jumlah besar, menjadikannya pilihan yang kurang ideal untuk melengkapi nutrisi pada makanan tersebut.

Secara keseluruhan, tepung maizena merupakan bahan serbaguna yang tidak hanya meningkatkan tekstur dan konsistensi berbagai macam masakan tetapi juga memberikan manfaat praktis dan ideal. Sifatnya yang bebas gluten, efisiensi sebagai pengental, dan rasa netral menjadikannya sebagai bahan tambahan yang berharga untuk dapur mana pun (Martha Stewart, 2022).

2.6.6 Pewarna Makanan

Pewarna makanan tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan daya tarik visual tetapi juga sebagai bahan untuk memperkuat cita rasa untuk berbagai jenis makanan. Berasal dari sumber alami dan sintetis, pewarna makanan memberikan spektrum warna pada hidangan, mulai dari merah cerah hingga biru tua, memungkinkan juru masak rumahan melepaskan kreativitas dan imajinasi mereka ke piring dan selera.

Sebaliknya, pewarna makanan sintetis, seperti *Tartrazine*, menawarkan beragam warna dan sering dimanfaatkan karena stabilitas dan keserbagunaannya, sehingga memungkinkan produksi massal makanan kemasan dan manisan berwarna-warni (Martha Stewart, 2022).