

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN PRAKTIK EMPIRIS

A. Kajian Teoritis

Pengertian pangan menurut Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2004 tentang Keamanan, Mutu dan Gizi Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau minuman¹.

Pangan diartikan sebagai segala sesuatu yang bersumber dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah.

Jenis-jenis pangan dibedakan atas pangan segar dan pangan olahan.

Pengertian pangan segar adalah pangan yang belum mengalami pengolahan, yang dapat dikonsumsi langsung atau dijadikan

1 Pasal 1 angka 1 Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2004 tentang Peraturan Pemerintah Tentang Keamanan, Mutu Dan Gizi Pangan.

bahan baku pengolahan, yang dapat dikonsumsi langsung atau dijadikan bahan baku pengolahan pangan. Misalnya beras, gandum, segala macam buah, ikan, air segar, dan sebagainya. Sedangkan, pengertian pangan olahan adalah pangan atau minuman hasil proses dengan cara atau metode tertentu, dengan atau tanpa bahan tambahan. Pangan olahan dibedakan lagi menjadi dua jenis, yaitu:

- Pangan olahan tertentu: pangan olahan yang diperuntukkan bagi kelompok tertentu, dalam upaya memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan kelompok tersebut.
- Pangan siap saji: Makanan atau minuman yang sudah diolah dan bisa langsung disajikan ditempat usaha atau di luar tempat usaha atas dasar pesanan.

Pengertian makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang, kaya akan serat dan zat yang dibutuhkan untuk perkembangan tubuh.

Dilihat dari kandungannya, makanan sehat adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan lemak tak jenuh. Makanan sehat yang memenuhi kriteria

semacam ini lebih dikenal dengan sebutan empat sehat lima sempurna.

Jika makanan yang kita konsumsi tidak memiliki kandungan tersebut di atas secara lengkap, itu artinya tubuh kita masih kekurangan zat dan dan makanan tersebut belum bisa dikatakan makanan sehat.

Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat maka akan membawa pengaruh yang besar juga bagi kesehatan manusia.

Begitu juga sebaliknya apabila tubuh kita mengkonsumsi makanan yang tidak sehat atau tidak layak.

B. Praktik Empiris

Praktek empiris merupakan praktek yang didasari oleh pengalaman (terutama yang diperoleh dari penemuan, percobaan, pengamatan yang telah dilakukan)².

Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki nilai kandungan gizi yang dibutuhkan oleh manusia serta terbebas dari zat-zat berbahaya.

Manusia dalam kehidupan sehari-hari memerlukan konsumsi makan dan minuman sebagai sumber tenaga. Di Indonesia

2 Kamus Besar Bahasa Indonesia versi online (<http://kbbi.web.id/empiris>).

makan yang dikonsumsi utamanya adalah makanan pokok berupa makanan yang . Makanan yang dikonsumsi bisa berupa makanan yang alami dan makanan olahan.

Makanan alami adalah makanan yang belum diolah yang bisa langsung dikonsumsi seperti buah-buahan dan jenis sayur sayuran tertentu.

Makanan olahan adalah makanan yang dalam penyajiannya diperlukan proses, proses tersebut bisa berupa makan olahan setengah jadi yang masih perlu proses lebih lanjut misalnya dimasak lagi ataupun makanan olahan yang siap konsumsi.

Saat ini banyak aneka makanan olahan dan aneka jajanan yang dijual dikalangan masyarakat.

Agar-agar | Amplang | Ampyang | Angku | Apem | Arem-arem | Ayung-ayung

B

Bacang | Bakpau | Bakpia | Bakwan | Bakso | Balapis Manado | Bikang | Blondo | Bika Ambon | Bolu Kukus | Bola-bola ketawa | Brondong jagung | Bubur Candil | Bubur kacang ijo | Bubur ketan hitam | Bugis

C

Cakar ayam | Camcau | Carabikang | Caranggesing | Cendol | Cenil | Cina Pandan | Cincau | Cemplon | Clorot | Cubit | Cucur | Combro | Cuer

D

Dadar gulung | Dawet | Dumbeg | Dodol

E

Emput | Enting-enting | Es Doger | Es Goreng

F

G

Gatot | Gandhos | Gemblong kuning | Gemblong abang | Gemblong ketan hitam |
Gendar | Gethuk | Gethuk Lindri | Grontol | Gobet | Gudir | Gulali

H

Hawug-hawug | Heweg-heweg | Hoyong | Hongkwe

I

J

Jadah | Jadah Manten | Jenang | Jongkong

K

Kacang godhog | Kacang crobo | Kacang bawang | Kacang koro | Kacang Mete |
Kampium | Karak | Kepel | Kerak Telur | Ketan Bintul | Ketan kinco | Klepon |
Kopang | Kucur | Kue Lumpur | Ku | Krasikan | Kaoya | Kembang jambu | Krupuk |
Klenyem | Krokot | Ketimus | Kembang Goyang | Kolak | Koleg | Krecek

L

Lapis legit | Lapis beras | Lapis sagu | Lapis sampe | Lemet | Lemper | Lepet ketan |
Lepet jagung | Lempok | Loenpia | Lopis | Loncis | Lotis |

M

Martabak | Martabak bangka | Martabak telur | Mangkok | Mendoan | Mochi | Moho |
Mendut | Mi clurut | Madu mongso | Marning | Mongkrong | Makroni goreng | Molen
| Mangkok | Mata kebo | Misro

N

Nastar | Ndog Gludug | Nogosari

O

Onde-onde | Ongol-ongol | Opak

P

Pastel | Pancung | Pukis | Pangsit | Pisang Goreng | Telo goreng | Putu ayu | Putu mayang | Putu Pisang | Pepe | Panada | Pondoh

Q

R

Rondo Royal | Risoles | Rempeyek | Rujak | Rengginang

S

Satu | Satru | Samier | Serabi | Serabi ganthol | Semar Mendem | Siomay | Sredek | Sus

T

Tolpit | Thiwul | Thontho | Tetel | Tape ketan | Tape singkong | Tahu isi | Tahu kempong | Terang bulan | Tetel | Telek kucing | Tumpi | Thimpling | Tempe bungkil | Tahu bacem | Tempe bacem | Tulam ketan | Talam singkong

U

Utri | Unthuk Yuyu

W

Wajik | Wajik klethik | Wajit | Wafel

Y

Yangko