

## **Yoghurt Temulawak untuk Anak**

SURABAYA &ndash; Bicara soal jamu, pasti sudah terbayang rasa pahitnya. Apalagi bagi anak-anak. Jamu menjadi hal yang dihindari meski kaya manfaat.

Untuk mengubah penilaian tentang jamu, Ricky Nugraha Gunawan punya jurus jitu. Mahasiswa Jurusan Bioteknologi Universitas Surabaya itu membuat yoghurt dari bahan tanaman jamu. Kali ini dia memilih temulawak.

Ricky menjelaskan, temulawak memiliki banyak manfaat. Salah satunya adalah menambah nafsu makan. Nah, Ricky mengungkapkan bahwa kasus susah makan paling sering terjadi pada anak-anak. Padahal, lanjut dia, anak-anak berada pada masa pertumbuhan. Untuk memecahkan masalah tersebut, Ricky mengubah temulawak dalam bentuk yoghurt.

Pembuatan yoghurt temulawak ternyata tidak sulit. Pertama, temulawak dibersihkan dan dipotong kecil-kecil. Selanjutnya, temulawak direbus selama 5&ndash;10 menit untuk mendapatkan sarinya. Sari temulawak, menurut Ricky, lantas ditambahkan dengan susu skim dan gula. Perbandingan antara sari temulawak dan susu adalah 4:1. Sekitar 20 persennya, ujanya. Sementara itu, penambahan gula hanya sekitar 5 persen. Campuran itu lalu kembali direbus dalam waktu 15 menit untuk sterilisasi.

Setelah seluruh campuran tadi didinginkan, Ricky lantas menambahkan starter. Bahan tersebut merupakan bakteri *Lactobacillus acidophilus* dan *Streptococcus thermophilus*. Atau bakteri yang melakukan proses fermentasi.

Cara lain, memakai yoghurt yang sudah ada di pasaran. Agar cita rasa temulawak tidak berubah, Ricky menggunakan starter dari yogurt plain. Sebagai langkah akhir, bahan disimpan dalam suhu kamar. Selama 20 jam, seluruh campuran tadi akan berubah menjadi yoghurt. (kik/c14/nda)

Jawa Pos, 9 Agustus 2017