

Tips Menghilangkan Rasa Pahit pada Sayuran agar Lezat Dikonsumsi



Sayuran memiliki kandungan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang cukup tinggi, sehingga sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Sayangnya, tidak semua orang menyukai makan sayuran. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar yang diadakan oleh Kementerian Kesehatan sebanyak 93,6% penduduk Indonesia masih dikategorikan sebagai orang yang kurang mengonsumsi buah dan sayur. Salah satu alasannya adalah karena rasa sayuran yang terasa pahit.

Berikut ini tips-tips untuk menghilangkan rasa pahit pada sayuran-sayuran agar lezat saat dikonsumsi.

Blanching

Untuk menghilangkan rasa pahit pada sayuran, Ibu bisa merebusnya terlebih dahulu. Namun ada trik yang tepat ya Bu, agar kandungan gizi dalam sayur tetap terjaga. Diawali dengan rebus air hingga mendidih, lalu masukkan sayur ke dalam air mendidih sebentar saja untuk menghilangkan rasa pahit. Selain itu Ibu juga bisa lakukan dengan hanya mencelupkan sayur ke dalam air sebentar saja. Setelah itu angkat sayuran lalu siram sayur dengan air dingin untuk menghentikan proses memasak.

Jangan Memasak Terlalu Lama

Terkadang Ibu suka memasak sayur lebih lama untuk mendapatkan tekstur sayur yang lebih lembut. Namun justru sayur yang dimasak terlalu lama tersebut akan menyebabkan rasa pahit, contohnya saja seperti sayur sawi dan brokoli. Oleh karena itu, alangkah lebih baik jika Ibu memasak sayur tersebut sebentar saja untuk menghindari timbulnya rasa pahit dan menjaga kandungan gizinya.

Beri Garam

Garam dipercaya memiliki kemampuan untuk menetralkan rasa pahit pada sayuran. Ketika merebus sayuran, Ibu bisa menambahkan garam secukupnya untuk menghilangkan rasa pahit pada sayur tersebut.

Namun ada cara khusus untuk mengolah sayur pare. Pemberian garam untuk menghilangkan rasa pahit pada pare dilakukan setelah Ibu memotong sayur pare. Campurkan garam secara merata lalu remas-remas potongan sayur pare dengan tangan sampai teksturnya terasa layu. Diamkan kurang lebih selama 30 menit untuk menghilangkan rasa pahitnya.

Gunakan Bawang Putih

Seimbangkan (*counterbalancing*) rasa sayuran yang pahit dengan bumbu aromatik seperti bawang putih. Tumis sayuran dengan bawang putih dalam jumlah banyak yang ditumis dengan sedikit minyak bisa membantu menghilangkan rasa pahit pada sayuran

Buang batang yang tua

Ternyata aroma dan rasa pahit berasal dari batang sayuran, misalnya saja pada sayur sawi. Batang pada sayuran memiliki kadar serat yang banyak, jadi ketika terkena suhu panas akan menimbulkan aroma dan rasa pahit. Jadi buang batang sawi ya Bu saat ingin memasaknya.

Potong dengan Benar

Sudah dimasak, namun sayuran tetap saja terasa pahit. Jika begitu, berarti cara memotongnya yang salah. Umumnya terjadi pada sayuran timun dan labu siam. Agar tidak pahit, Ibu bisa lakukan cara berikut ini, yaitu potong kedua bagian ujung sayur

terlebih dahulu. Lalu gunakan potongan tersebut untuk menggosok bagian ujung yang sudah teriris dengan gerakan melingkar sampai keluar getah putih.

Manfaatkan daun jambu mete atau daun jambu biji

Daun jambu biji dipercaya ampuh untuk menetralkan rasa pahit pada sayuran. Rasa sepat dan kesat pada daun jambu biji akan membantu menetralkan pahit pada sayuran, misalnya untuk sayuran pare. Selain daun jambu biji, daun jambu mete juga bisa dimanfaatkan untuk menghilangkan rasa pahit pada sayuran terlebih lagi pada daun pepaya.

Caranya pun mudah, Ibu hanya perlu meremas-remas daun jambu biji atau jambu mete untuk mengeluarkan aroma dan ekstrak-ekstrak pada daunnya, kemudian campurkan daun jambu tersebut ke dalam sayuran yang direbus untuk menetralkan rasa pahitnya.

Bagaimana Bu, mudah kan? Jadi sudah tidak ada alasan lagi yaa untuk menghindari memasak dengan menggunakan sayuran pahit ini, apalagi dengan manfaatnya yang besar bagi kesehatan tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-menghilangkan-rasa-pahit-pada-sayuran-agar-lezat-dikonsumsi.html>