

PEMANFAATAN BAYAM DAN ONCOM DALAM PRODUK PASTA MODERN UNTUK MENINGKATKAN CITA RASA LOKAL

Ariel Gavriano
D3 Perhotelan
Telkom University
Kota Bandung, Indonesia
arielgavriano@gmail.com

Dr. Siti Zakiah, S.Par., MM.Par.
D3 Perhotelan
Telkom University
Kota Bandung, Indonesia
sitizakiah@tass.telkomuniversity.ac.id

Oncom merupakan bahan pangan tradisional khas Indonesia yang mulai kurang diminati generasi muda. Penelitian ini bertujuan mengembangkan pasta fettucine berbasis oncom dan bayam guna meningkatkan daya tarik serta nilai konsumsi bahan lokal dalam bentuk modern. Inovasi dilakukan dengan menambahkan oncom ke dalam adonan pasta dan menggunakan minyak bayam sebagai pengganti minyak zaitun, sehingga tidak hanya mempertahankan cita rasa khas tetapi juga menambah aroma segar dan rasa khas bayam. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental, melibatkan 32 panelis dalam uji daya terima produk berdasarkan aspek organoleptik, yaitu rasa, warna, penampilan, aroma, tekstur, dan kesukaan. Hasil uji menunjukkan inovasi produk diterima dengan baik, terbukti dari rata-rata skor tinggi pada seluruh aspek, yaitu antara 4,28 hingga 4,56 dari skala 5. Skor tertinggi terdapat pada aspek tekstur dan kesukaan (mean = 4,56). Meskipun skor terendah pada aspek warna (mean = 4,28), nilai tersebut masih baik. Disimpulkan fettucine oncom bayam berhasil menjadi alternatif pangan lokal inovatif dan berpotensi diterima konsumen, khususnya generasi muda.

Kata kunci: Oncom, Fettucinne, Pemanfaatan

I. PENDAHULUAN

Oncom adalah salah satu makanan tradisional khas Indonesia yang berasal dari Jawa Barat [1]. Selama bertahun-tahun, Oncom sudah menjadi salah satu bagian dari kehidupan masyarakat dan cukup digemari karena cita rasanya yang khas dan proses pembuatannya yang unik. Terbuat dari fermentasi ampas kedelai biasanya sisa dari pembuatan tahu atau bungkil kacang tanah, oncom mempunyai aroma dan rasa yang autentik [2]. Tapi seiring dengan berjalannya waktu, minat masyarakat, terutama generasi muda, terhadap makanan fermentasi tradisional seperti oncom mulai berkurang. Pilihan makanan yang semakin beragam, serta kecenderungan untuk memilih makanan yang lebih praktis dan modern menjadi salah satu penyebabnya.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), konsumsi oncom di kota Bandung adalah sebagai berikut:

Kelompok Kacang Kacangan	Rata-rata Konsumsi Per Kapita Seminggu Menurut Kelompok Kacang Kacangan di Kota Bandung (Satuan Komoditas)				
	2018	2019	2020	2021	2022
Oncom	0,014	0,009	0,008	0,007	0,011

Sumber: Badan Pusat Statistik [3]

Berdasarkan data rata-rata konsumsi per kapita seminggu menurut kelompok kacang-kacangan di Kota Bandung dari tahun 2018 hingga 2022, terlihat adanya fluktuasi dan tren penurunan konsumsi oncom dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2018, konsumsi oncom tercatat sebesar 0,014 satuan komoditas per kapita per minggu, kemudian mengalami penurunan secara berturut-turut menjadi 0,009 pada 2019, 0,008 pada 2020, dan mencapai titik terendah sebesar 0,007 pada tahun 2021. Meski pada tahun 2022 terjadi sedikit peningkatan menjadi 0,011, angka ini masih berada di bawah level konsumsi tahun 2018. Fakta ini menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap oncom sebagai bagian dari konsumsi harian cenderung menurun, terutama di wilayah asalnya sendiri, yakni Kota Bandung yang merupakan bagian dari Jawa Barat, daerah yang dikenal sebagai tempat asal oncom.

Melihat kondisi ini, perlu dilakukan upaya inovatif untuk menyatukan kekayaan kuliner tradisional dengan selera generasi muda [4]. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah mengombinasikan oncom, bahan pangan fermentasi khas Jawa Barat, dengan makanan yang telah lebih dikenal dan disukai oleh kalangan muda, seperti pasta. Pasta jenis fettucini dipilih karena karakteristiknya yang fleksibel dalam pengolahan serta memiliki tampilan visual yang menarik. Inovasi ini dilakukan dengan mencampurkan oncom ke dalam adonan fettucini, sehingga menghasilkan perpaduan rasa yang unik namun tetap dapat diterima secara luas. Selain itu, bayam juga ditambahkan sebagai bahan campuran adonan untuk memberikan warna hijau alami serta meningkatkan kandungan nutrisi, khususnya kandungan serat dan zat besi [5]. Kehadiran bayam tidak hanya memperkaya cita rasa tetapi juga meningkatkan tampilan produk menjadi lebih menarik.

Selain menghadirkan rasa yang unik dan berbeda, belum ditemukan penelitian sebelumnya yang mengembangkan inovasi pasta dengan memanfaatkan kombinasi bahan sayuran bayam dan oncom. Salah satu inovasi yang telah dikembangkan sebelumnya adalah pemanfaatan red oncom sebagai bahan tambahan dalam produk makanan seperti pasta dan biskuit. Penelitian tahun 2024 menunjukkan bahwa red oncom dapat memberikan citarasa umami yang khas dan gurih, sehingga mampu meningkatkan aspek sensorik sekaligus nilai gizi pada produk pasta [6]. Inovasi ini menjadikan red oncom sebagai alternatif sumber protein berbasis fermentasi tradisional yang bernilai tinggi. Oncom memiliki kandungan nutrisi yang tinggi, seperti protein nabati dan serat, yang memberikan kontribusi positif terhadap nilai gizi produk [7]. Di sisi lain, bayam juga dikenal kaya akan vitamin, mineral [5], serta memiliki aroma dan cita rasa yang khas, sehingga dapat mendukung karakteristik produk secara keseluruhan.

Untuk mengetahui sejauh mana produk ini dapat diterima oleh konsumen, dilakukan evaluasi melalui uji daya terima yang mencakup aspek rasa, tekstur, dan tampilan oleh sejumlah panelis. Hasil dari pengujian ini akan menjadi dasar penting dalam pengembangan produk agar benar-benar sesuai dengan preferensi pasar.

Urgensi inovasi ini adalah pembuatan produk berbasis oncom dan bayam agar lebih adaptif terhadap selera modern, salah satunya dengan mengintegrasikannya ke dalam bentuk makanan yang lebih familiar di kalangan muda seperti pasta. Melalui inovasi seperti ini, diharapkan konsumsi oncom dapat meningkat kembali sekaligus menjaga eksistensi kuliner tradisional di tengah arus globalisasi makanan modern.

A. Rumusan Masalah

1. Bagaimana formulasi resep substitusi oncom dan bayam pada fettucini?
2. Bagaimana tingkat penerimaan konsumen terhadap fettucini oncom dan bayam?

B. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui formulasi resep fettucini berbasis oncom dan bayam.
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan konsumen terhadap fettucini oncom dan bayam.

II. KAJIAN TEORI

A Makanan

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga memiliki aspek sosial, budaya, dan ekonomi. Secara biologis, makanan

mengandung zat gizi utama seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme dan fungsi fisiologis [8]. Selain itu, makanan memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan energi, pertumbuhan, dan perkembangan manusia sepanjang hidupnya.

Dari perspektif sosial-budaya, makanan menjadi cerminan identitas suatu masyarakat. Faktor lingkungan, sejarah, agama, serta preferensi individu memengaruhi kebiasaan makan yang diwariskan lintas generasi [9]. Dalam konteks gastronomi, makanan juga memiliki unsur estetika seperti rasa, aroma, tekstur, dan penampilan yang berperan besar dalam menentukan penerimaan konsumen [10].

B. Makanan Utama (Main Course)

Makanan utama atau *main course* adalah hidangan pokok dalam susunan menu lengkap yang disajikan setelah *appetizer* dan sebelum *dessert* [11]. Hidangan ini memiliki porsi lebih besar dibandingkan hidangan lainnya karena mengandung komponen utama berupa karbohidrat, lauk, dan pelengkap. Beberapa contoh makanan utama adalah nasi, mie, kentang, roti, daging, ikan, dan pasta.

Pasta menempati posisi penting sebagai salah satu jenis makanan utama berbasis tepung yang fleksibel, mudah dikreasikan, dan dapat dipadukan dengan berbagai bahan lokal maupun modern. Oleh karena itu, pasta menjadi medium yang efektif untuk menghadirkan inovasi kuliner berbasis tradisi lokal, sekaligus sesuai dengan tren global yang diminati generasi muda [12].

C. Pasta

Pasta merupakan produk olahan berbahan dasar gandum yang berasal dari Italia dan berkembang menjadi kuliner global dengan berbagai bentuk dan varian [13]. Umumnya, pasta dibuat dari campuran tepung terigu, air, dan telur. Kandungan gluten dalam tepung menentukan elastisitas adonan dan tekstur produk akhir.

Dalam teknologi pangan, proses pembuatan pasta meliputi pencampuran bahan, pembentukan adonan, hingga pengeringan. Tahap-tahap ini memengaruhi kualitas pasta, terutama dalam hal tekstur, kemampuan menyerap saus, dan ketahanan saat dimasak [14]. Seiring perkembangan tren hidup sehat, berbagai inovasi dilakukan, misalnya substitusi sebagian bahan dengan bahan nabati tinggi serat atau protein.

D. Oncom

Oncom adalah produk fermentasi tradisional Indonesia yang umumnya berbahan dasar ampas tahu atau bungkil kacang tanah yang difermentasi menggunakan kapang *Neurospora intermedia*. Produk ini kaya akan protein, serat, serta senyawa bioaktif hasil fermentasi yang bermanfaat bagi kesehatan [15]. Oncom memiliki cita rasa khas gurih yang dapat meningkatkan daya terima produk makanan, sehingga

potensial dijadikan bahan substitusi dalam inovasi kuliner modern.

E. Bayam

Bayam (*Spinacia oleracea*) merupakan sayuran hijau yang kaya vitamin (A, C, E, K, dan folat), mineral (zat besi, magnesium, kalium), serta senyawa bioaktif seperti karotenoid (β -karoten, lutein, dan zeaxanthin) [16]. Vitamin C dalam bayam berperan meningkatkan penyerapan zat besi nabati yang sulit dicerna tubuh. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, sehingga berkontribusi pada pencegahan kerusakan sel akibat radikal bebas.

F. Inovasi Kuliner Berbasis Fusion Food

Inovasi kuliner modern sering diwujudkan dalam bentuk *fusion food*, yaitu penggabungan unsur tradisional dengan teknik atau bahan modern. Menurut Belasco [10], aspek sensorik seperti rasa, tekstur, aroma, dan penampilan menjadi kunci penerimaan konsumen. Dalam penelitian ini, inovasi dilakukan dengan memadukan pasta sebagai makanan global dengan oncom dan bayam sebagai bahan lokal, sehingga diharapkan tercipta produk yang bernilai gizi baik sekaligus memiliki daya tarik budaya lokal.

III. METODE

A. Objek Penelitian

Penelitian ini berfokus pada inovasi *fusion food* berupa fettucini oncom. Tujuannya adalah mengetahui sejauh mana konsumen, khususnya generasi muda usia 18–35 tahun, dapat menerima produk tersebut. Penilaian konsumen mencakup rasa, tekstur, aroma, dan presentasi melalui kuesioner.

B. Desain Penelitian

Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Responden diberikan dua varian pasta, yaitu fettucini original dan fettucini oncom, untuk membandingkan tingkat penerimaan. Hasilnya dianalisis secara statistik guna melihat perbedaan preferensi.

C. Partisipan

Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified sampling*, dengan total 32 panelis tetap (*fixed panel*). Komposisinya terdiri atas 3 akademisi, 5 praktisi industri makanan, dan 24 konsumen umum. Jumlah ini sesuai dengan pedoman Meilgaard et al. (2007) yang menyarankan minimal 30 panelis untuk uji hedonik.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen berupa kuesioner dengan skala Likert 1–5 untuk menilai aspek organoleptik (bentuk, warna, tekstur, aroma, rasa) dan hedonik (kesukaan).

- 1 = sangat tidak suka/tidak setuju
- 2 = tidak suka/tidak setuju
- 3 = netral
- 4 = suka/setuju
- 5 = sangat suka/sangat setuju

E. Prosedur Penelitian

A. Waktu dan Tempat

Penelitian dilakukan Maret–Juli 2025 di Kopo, Bandung, Jawa Barat.

B. Alat dan Bahan

- a. Alat: cutting board, pisau, spatula, rolling pin, mangkuk, panci, scraper.
- b. Bahan: tepung terigu, telur, oncom, bayam, air, minyak, dan garam.

C. Proses Pembuatan

- a. Oncom dikukus lalu dihaluskan menjadi pasta.
- b. Bayam diolah menjadi minyak melalui proses blansing, pemerasan, dan penyaringan.
- c. Adonan dasar dibuat dari tepung, telur, garam, minyak bayam, dan pasta oncom.
- d. Adonan diuleni hingga kalis, didiamkan, lalu dipipihkan dan dipotong menjadi bentuk fettucini.

D. Formulasi Resep

- a. **Resep asli:** tepung 100 g, 1 telur, sedikit minyak, garam, air secukupnya.
- b. **Resep oncom:** tepung 100 g, 1 telur, oncom kukus 20–25 g, sedikit minyak, garam, air secukupnya.

F. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung distribusi frekuensi dan nilai rata-rata (mean). Unsur yang dinilai meliputi bentuk, warna, tekstur, aroma, rasa, dan hedonik.

Rumus:

$$\text{Mean} = \frac{\text{Jumlah skor panelis}}{\text{Jumlah panelis}}$$

Interpretasi hasil menggunakan skala:

- 1,00–1,49 = sangat tidak disukai
- 1,50–2,49 = tidak disukai
- 2,50–3,49 = netral
- 3,50–4,49 = disukai
- 4,50–5,00 = sangat disukai

Dengan metode ini dapat diketahui tingkat penerimaan fettucini oncom dari berbagai kelompok responden serta potensi pengembangan produk lebih lanjut.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Singkat Produk

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah Fettuccine Oncom Bayam, pasta berbentuk pita lebar dengan tekstur kenyal yang dipadukan dengan bahan pangan lokal. Inovasi ini memanfaatkan **oncom** sebagai penambah rasa gurih khas fermentasi dan minyak bayam (*spinach oil*) sebagai pengganti minyak zaitun, sehingga menghasilkan cita rasa baru yang memadukan nuansa nusantara dengan gaya Italia.

Oncom yang dihaluskan dimasukkan ke adonan pasta, menambah aroma fermentasi dan gurih unik, sedangkan minyak bayam yang dibuat melalui blanching, pemerasan, blending, dan penyaringan memberikan warna hijau alami serta aroma segar. Kombinasi ini tidak hanya meningkatkan nilai kuliner lokal, tetapi juga mengenalkan kembali bahan tradisional dalam bentuk modern yang lebih diterima pasar.

B. Formulasi Resep

Formulasi resep ini menambahkan bahan lokal khas, berbeda dari pasta tradisional yang umumnya hanya terdiri dari tepung terigu, telur, dan minyak zaitun. Resep inovasi ini sebagai berikut:

Tabel Formulasi Resep

- a. Tepung terigu : 100 gr
- b. Telur : 1 butir
- c. Minyak bayam : 15 ml
- d. Oncom : 25 gr

Proses Pembuatan:

- a. Oncom dikukus lalu dihaluskan.
- b. Bayam diblanch, diblender dengan minyak, lalu disaring hingga halus.
- c. Semua bahan dicampur, diuleni hingga kalis, kemudian melalui proofing ± 30 menit.
- d. Adonan dipipihkan dan dipotong sesuai ukuran fettuccine.
- e. Pasta direbus, diberi sedikit minyak agar tidak lengket, lalu siap digunakan.

Produk ini kemudian diuji oleh 32 panelis untuk menilai daya terima konsumen.

C. Profil Responden

Uji daya terima dilakukan pada 32 panelis dengan latar belakang beragam:

- a. Jenis Responden: Mayoritas dari kalangan umum (68,8%), sisanya akademisi dan ahli (masing-masing 15,6%). Hal ini memberi keseimbangan antara persepsi konsumen umum dan penilaian kritis ahli.
- b. Jenis Kelamin: Laki-laki 62,5% dan perempuan 37,5%. Dominasi laki-laki mengindikasikan minat yang tinggi terhadap produk berbasis inovasi pangan lokal, meski keterlibatan perempuan juga signifikan.
- c. Usia: 78,1% berusia 15–25 tahun, 15,6% berusia 26–35 tahun, dan 6,3% berusia 36–45 tahun. Tidak ada responden di atas 45 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa produk ini lebih diminati generasi muda yang terbuka terhadap tren kuliner baru.
- d. Pendidikan Terakhir: Mayoritas lulusan SMA (65,6%), diploma (28,1%), dan S2 (6,3%). Tingkat pendidikan menengah–atas memungkinkan responden memberikan penilaian cukup objektif.
- e. Pekerjaan: Didominasi pelajar/mahasiswa (71,9%), diikuti pegawai swasta (25%), dan wiraswasta (3,1%). Segmentasi ini memperlihatkan bahwa produk cocok untuk generasi muda namun tetap relevan bagi pekerja aktif.

D. Daya Terima Konsumen

Hasil uji organoleptik meliputi beberapa aspek sensorik:

- a. Rasa
Nilai rata-rata 4,53 (skala 1–5). Sebagian besar memberi skor 4–5, menandakan produk sangat enak hingga enak. Tidak ada penilaian rendah, menunjukkan keberhasilan kombinasi rasa pasta, oncom, dan bayam.
- b. Warna
Nilai rata-rata 4,28. Warna hijau alami dari bayam dan oncom dinilai menarik, cerah, dan natural. Visual ini menjadi daya tarik utama bagi konsumen.
- c. Penampilan
Nilai rata-rata 4,41. Kombinasi warna hijau bayam dan tekstur oncom dinilai menggugah selera. Presentasi produk dinilai sesuai ekspektasi.
- d. Aroma
Nilai rata-rata 4,44. Aroma khas oncom yang gurih berpadu dengan aroma segar bayam, memberikan karakter unik tanpa menimbulkan kesan menyengat.
- e. Tekstur
Nilai rata-rata 4,56. Tekstur pasta dinilai kenyal, tidak lembek, dan nyaman dikonsumsi. Ini menjadi salah satu aspek terkuat dari produk.
- f. Kesukaan Keseluruhan

Nilai rata-rata 4,56. Mayoritas responden menyukai produk secara keseluruhan. Produk dinilai mampu memenuhi ekspektasi konsumen baik dari rasa, aroma, tekstur, warna, maupun penampilan.

Secara keseluruhan, Fettuccine Oncom Bayam menunjukkan tingkat penerimaan yang sangat baik. Seluruh aspek sensorik mendapat skor tinggi, terutama tekstur dan rasa yang menjadi kekuatan utama. Dominasi responden muda memperlihatkan potensi besar bagi produk ini di kalangan generasi Z dan mahasiswa yang cenderung mengikuti tren makanan inovatif.

Produk ini tidak hanya memperkenalkan kembali bahan lokal seperti oncom dan bayam dalam bentuk modern, tetapi juga memperlihatkan peluang pengembangan kuliner sehat, kreatif, dan berciri khas nusantara. Dengan tingkat kesukaan keseluruhan mencapai 4,56 dari 5, produk ini layak dikembangkan lebih lanjut untuk pasar yang lebih luas.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan bayam dan oncom dalam produk pasta modern, khususnya fettuccine, berhasil menghadirkan sebuah inovasi yang mampu meningkatkan cita rasa sekaligus memperkaya nilai gizi. Formulasi resep yang dikembangkan menggunakan bahan utama tepung terigu, telur, minyak bayam, dan pasta oncom dengan komposisi yang disesuaikan sehingga menghasilkan tekstur, warna, dan rasa yang optimal. Kehadiran oncom dalam adonan memberikan cita rasa gurih khas yang memperkuat karakter produk, sementara minyak bayam tidak hanya menggantikan fungsi minyak zaitun, tetapi juga memberi aroma segar serta warna hijau alami yang menarik secara visual.

Kombinasi kedua bahan lokal ini menjadikan fettucini tidak hanya unik dari segi rasa, tetapi juga lebih sehat karena kandungan serat, protein nabati, zat besi, serta antioksidan yang terdapat pada bayam dan oncom.

Hasil uji daya terima yang melibatkan 32 panelis, terdiri dari akademisi, praktisi, dan konsumen umum, menunjukkan bahwa fettucini oncom bayam memperoleh penilaian yang sangat baik pada hampir semua aspek organoleptik. Aspek rasa, aroma, tekstur, penampilan, dan warna mendapat skor rata-rata antara 4,28 hingga 4,56 dari skala 1–5, yang berarti produk diterima dengan baik oleh mayoritas responden. Skor tertinggi terdapat pada aspek tekstur dengan nilai 4,56, menunjukkan bahwa panelis menilai kekenyalan dan kerapatan adonan sangat sesuai dengan karakter pasta. Sementara itu, skor terendah terdapat pada aspek warna dengan nilai rata-rata 4,28, yang meskipun relatif lebih rendah, tetap menunjukkan tingkat kesukaan yang tinggi karena warna hijau alami dianggap memberi keunikan tersendiri dibandingkan pasta konvensional. Secara keseluruhan, tingkat kesukaan terhadap produk mencapai kategori sangat baik dengan nilai rata-rata 4,56, yang mengindikasikan bahwa inovasi ini mampu diterima oleh konsumen.

Temuan ini memperlihatkan bahwa penggabungan bahan pangan tradisional seperti oncom dan bayam dengan produk modern seperti pasta memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut. Inovasi ini tidak hanya menghadirkan cita rasa baru yang sesuai dengan preferensi konsumen, khususnya generasi muda yang cenderung menyukai makanan praktis dan inovatif, tetapi juga dapat meningkatkan daya saing produk lokal melalui pemanfaatan bahan baku yang mudah diperoleh. Dengan demikian, fettucini oncom bayam dapat diposisikan sebagai salah satu contoh *fusion food* yang mengangkat kekayaan kuliner nusantara sekaligus menyesuaikan diri dengan tren global makanan sehat dan modern.

REFERENSI

[1] R. Wibowo, *Oncom: Makanan Tradisional Jawa Barat*. Bandung: Penerbit ITB, 2019.

- [2] A. Suryana, “Fermentasi Oncom: Proses, Cita Rasa, dan Nilai Budaya,” *Jurnal Pangan Tradisional Indonesia*, vol. 12, no. 2, pp. 45–52, 2020.
- [3] Badan Pusat Statistik, “Konsumsi Rata-rata per Kapita Seminggu Menurut Kelompok Bahan Makanan di Kota Bandung 2018–2022,” 2023. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id>
- [4] D. Pratama and N. Hidayat, “Inovasi Pangan Lokal untuk Generasi Muda,” *Jurnal Inovasi Pangan*, vol. 5, no. 1, pp. 15–22, 2021.
- [5] L. Santoso, *Kandungan Gizi dan Manfaat Bayam*. Jakarta: EGC, 2018.
- [6] F. Rahman, “Pemanfaatan Red Oncom dalam Produk Olahan Modern,” *Jurnal Teknologi Pangan*, vol. 14, no. 1, pp. 33–41, 2024.
- [7] M. Anwar, “Oncom sebagai Sumber Protein Nabati,” *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, vol. 9, no. 3, pp. 101–108, 2022.
- [8] E. Whitney and S. Rolfes, *Understanding Nutrition*. Boston: Cengage Learning, 2018.
- [9] S. Mintz and C. Du Bois, “The Anthropology of Food and Eating,” *Annual Review of Anthropology*, vol. 31, pp. 99–119, 2002.
- [10] W. Belasco, *Food: The Key Concepts*. Oxford: Berg, 2008.
- [11] H. Purwanti, “Ilmu Tata Boga,” Jakarta: PT Gramedia, 2021.
- [12] S. Ariska and A. Yuliana, “Pengaruh Penyajian Hidangan Utama terhadap Kepuasan Konsumen,” *Jurnal Tata Boga*, vol. 9, no. 2, pp. 45–53, 2020.
- [13] S. Serventi and F. Sabban, *Pasta: The Story of a Universal Food*. New York: Columbia University Press, 2002.
- [14] W. Gisslen, *Professional Cooking*, 8th ed. Hoboken: Wiley, 2018.
- [15] N. A. Putri, “Potensi Oncom sebagai Pangan Fungsional,” *Jurnal Pangan Tradisional Indonesia*, vol. 5, no. 1, pp. 12–20, 2019.
- [16] A. Smith, “Nutritional Composition of Spinach,” *Journal of Food Science and Nutrition*, vol. 7, no. 3, pp. 221–228, 2017.