

## **KHASIAT TEMPE DALAM SAMBAL GORENG JAWA**

Oleh: Farah Syamimi binti Omar, 1171122

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 30 Jun 2020*



Sambal goreng Jawa merupakan makanan tradisional masyarakat Jawa yang kebiasaannya dihidangkan pada hari istimewa seperti hari raya, majlis kenduri dan majlis tahlil.

Juadah tradisional Jawa ini merupakan sejenis masakan sambal pedas yang digoreng dan menjadi pelengkap kepada nasi ambeng yang cukup terkenal dalam kalangan masyarakat Jawa.

Terdapat pelbagai variasi dalam masakan sambal goreng, bergantung kepada kawasan. Contohnya, orang Jawa di Johor menggemari sambal yang sedikit basah manakala masyarakat Jawa di Selangor lebih menyukai sambal yang kering.

Bahan utama yang diperlukan dalam sambal goreng Jawa adalah tempe. Bahan-bahan lain adalah suhun, fucuk dan ubi kentang. Sayur yang selalu menjadi pilihan pula adalah kacang panjang.

Tempe merupakan bahan makanan yang diperbuat daripada kacang soya yang diperam. Ia kaya dengan kalsium dan protein yang khasiatnya sama dengan susu. Seperti daging, tempe mempunyai kandungan protein yang tinggi.

Menurut kajian pakar dietetik, Prof Dr Suzana Shahar, jika tempe diambil pada kadar 130 miligram atau bersamaan empat keping, ia dapat memberi khasiat yang setanding dengan segelas susu.

Selain itu, pengambilan tempe dikatakan berupaya menurunkan kolesterol, menguatkan tulang dan mengurangkan gejala menopause awal.

Tempe juga sangat bagus untuk mereka yang mempunyai tekanan darah tinggi. Ini kerana tempe mengandungi zat besi, flafoid yang bersifat antioksidan di mana membantu menurunkan tekanan darah tinggi serta mengurangkan risiko penyakit kanser.

Di samping itu, pengambilan tempe boleh mencegah masalah cirit-birit. Kandungan proteinnnya yang tinggi boleh membantu mempercepatkan pencernaan makanan. Tempe juga boleh mengelakkan seseorang individu daripada mengalami keracunan makanan.

Bagi golongan wanita, mereka amat digalakkan mengamalkan makan tempe kerana kandungan kalsiumnya berkesan untuk mencantikkan wajah secara semula jadi.

Tempe juga memainkan peranan sebagai antijangkitan. Kajian menunjukkan bahawa tempe mengandungi agen antibakteria dan merupakan antibiotik yang dapat mengurangkan risiko jangkitan kuman.

Secara keseluruhan, tempe yang merupakan bahan utama dalam sambal goreng Jawa berupaya memberi manfaat kepada tubuh manusia. Selain rasanya yang enak, ia mengandungi pelbagai khasiat yang diperlukan oleh kita.