32. PENGOLAHAN JAMUR

Dari sekitar 45 ribu jenis jamur, sebanyak 2000 jenis dapat dimakan, diantaranya sekitar 25 jenis digunakan secara luas sebagai bahan pangan. Di Indonesia, jenis-jenis jamur yang banyak dibudidayakan untuk behan pangan antara lain jamur tiram, jamur kuping jamur champignon, jamur merang dan jamur mutiara. Seperti jenis sayuran lainnya, jamur termasuk bahan pangan yang mudah rusak. Beberapa hari setelah dipanen, mutunya turun dengan cepat sampai tidak layak untuk dimakan. Perubahan mutu yang terjadi antara lain layu, warna yang tadinya putih menjadi coklat, lunak dan cita rasanya berubah.

Usaha pengawetan jamur pangan komersial belum banya dilakukan di Indonesia. Di pasar swalayan, jamur biasanya disimpan pada suhu dingin yaitu 15 - 20 °C. Pada suhu itu, jamur hanya dapat bertahan (masih layak dimakan) selama 3 - 5 hari, meskipun telah dibungkus dengan plastik polietilen.

Di negara maju, pengolahan dan pengawetan jamur banyak ragamnya. Diantaranya dikalengkan, dikeringkan dan dibuat acar. Jamur kalengan banyak diproduksi di Jepang, Taiwan, Eropa khususnya Perancis, Swiss dan Hongaria. Jamur kaleng dapat dikemas dalam kaleng atau botol/gelas jar. Bahan yang ditambahkan antara lain asam sitrat, garam dapur (*brine*) dan bisulfit. Metode yang dapat dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Jamur dipotong tangkainya dan dicuci dengan air bersih, selanjutnya diblansir dengan cara merendam dalam larutan asam sitrat 0,1 persen selama 5 menit pada suhu 65 °C.
2. Selanjutnya dicuci dengan air matang dan ditiriskan.
3. Jamur selanjutnya direndam kembali dalam larutan garam dapur (NaCl) 10 persen dan sodium bisulfit 0,1 persen selama 0,5 - 1,0 jam.
4. Hasilnya ditiriskan dan dimasukkan ke dalam botol atau gelas jar yang sudah direbus selama 1 jam.
5. Kemudian ditambahkan larutan garam encer dan ditutup rapat. Selanjutnya direbus selama 25 - 30 menit dan didinginkan.

Disamping dikalengkan, jamur juga dapat dikeringkan. Hasilnya berupa jamur kering dengan kadar air kurang dari 10 persen, sehingga jasad renik tidak dapat tumbuh dan perubahan alami yang merusak mutu tidak dapat berlangsung.

Keuntungannya bahan menjadi awet dengan volume yang lebih kecil, hingga mudah dan hemat dikemas, disimpan dan diangkut. Teknik pengeringan terbaik untuk jamur adalah pengeringan beku, yaitu pengeringan yang dilakukan dalam keadaan beku menggunakan alat yang disebut *freeze dryer*. Jamur kering beku (kadar air dibawah 10 persen) dapat dikembalikan seperti bentuk segarnya dengan cara merendam dalam air hangat selama beberapa menit. Bau, citarasa dan nilai gizi jamur yang dikeringkan dengan cara ini sama sekali tidak berubah.

Sebelum dikeringkan, jamur direndam lebih dahulu dalam larutan asam sitrat 0,5 persen suhu 65 ^{o}C selama 5 menit, dilanjutkan dengan perendaman dalam sodium bisulfit 0,15 persen selama 20 - 30 menit. Jamur kering ini dapat disimpan beberapa bulan dalam suhu kamar tanpa mengalami kerusakan.