

# DAFTAR ISI

I.	PENDAHULUAN.....	1
II.	SEJARAH SINGKAT TEMPE .....	7
	Dari Jawa Menuju Indonesia .....	7
	Dari Indonesia Menuju Dunia.....	10
III.	PROSES PRODUKSI TEMPE SECARA HIGIENIS.....	17
	1. Persiapan Bahan Baku dan Sortasi .....	19
	2. Pencucian Pertama .....	21
	3. Perendaman Pertama .....	22
	4. Perebusan Pertama.....	22
	5. Perendaman Kedua.....	23
	6. Pengupasan Kulit Kedelai .....	25
	7. Pencucian Akhir .....	27
	8. Perebusan Kedua .....	27
	9. Penirisan dan Pendinginan .....	28
	10. Pemberian <i>Starter</i> Tempe .....	29
	11. Pengemasan .....	34
	12. Pemeraman atau Fermentasi .....	36
	13. Upaya Komersialisasi .....	38
IV.	STANDAR MUTU TEMPE .....	41
	A. Standar Nasional Indonesia .....	42
	B. Standar Regional Codex .....	45

Tempe Sumber Zat Gizi dan Komponen Bioaktif untuk Kesehatan

V. TEMPE: HASIL KARYA BERAGAM MIKROBA.....	51
A. Kapang <i>Rhizopus oligosporus</i> .....	52
B. Kapang <i>Rhizopus oryzae</i> .....	52
C. Bakteri Asam Laktat.....	53
D. Bakteri <i>Klebsiella pneumoniae</i> .....	55
E. Bakteri <i>Citrobacter freundii</i> .....	56
F. Khamir / Yeast.....	57
VI. NILAI GIZI TEMPE.....	59
A. Air.....	60
B. Protein, Peptida, dan Asam Amino.....	61
C. Lemak dan Asam Lemak Esensial.....	66
D. Karbohidrat.....	69
E. Vitamin.....	70
F. Mineral.....	76
VII. PERUBAHAN SIFAT FISIKO-KIMIA TEMPE.....	85
A. Pembentukan Komponen Volatil.....	85
B. Derajat Keasaman (pH).....	88
C. Warna.....	89
D. Tekstur.....	90
VIII. SENYAWA BIOAKTIF TEMPE.....	91
A. Isoflavon.....	92
B. Serat Pangan.....	98
C. Saponin (Soyasaponin dan Soyasapogenol).....	100
D. <i>Superoxide Dismuthase</i> (SOD).....	102
E. <i>Polyamine</i> .....	102
F. <i>3-hydroxyanthranilic acid</i> (3-HAA).....	103
G. Antimikroba.....	104

IX. PERUBAHAN SENYAWA ANTIGIZI.....	107
A. Antitripsin.....	107
B. Fitat.....	108
C. Oksalat.....	109
D. Tanin.....	109
E. Oligosakarida.....	110
F. Lektin dan Hemagglutinin.....	111
X. KHASIAT TEMPE UNTUK KESEHATAN.....	113
A. Pencegahan Obesitas.....	115
B. Pencegahan dan Penyembuhan Diare.....	119
C. Penurunan Kolesterol dan Risiko Jantung Koroner.....	122
D. Penurunan Risiko Diabetes Mellitus.....	124
E. Pencegahan Hipertensi.....	132
F. Pencegahan Osteoporosis.....	134
G. Mengurangi Gejala Menopause.....	138
H. Pencegahan Berbagai Kanker.....	139
I. Pencegahan Penyakit Neurodegeneratif.....	142
J. Penurunan Imunoreaktivitas Alergen.....	143
K. Mispersepsi tentang Olahan Kedelai.....	145
XI. DIVERSIFIKASI TEMPE SEGAR DAN PRODUK OLAHANNYA.....	149
A. Ragam Tempe Segar.....	149
B. Ragam Olahan Tempe.....	152
C. Inovasi Olahan Tempe.....	156
DAFTAR ISTILAH.....	167
DAFTAR PUSTAKA.....	171
TENTANG PENULIS.....	199