

kulinologi
INDONESIA

www.kulinologi.co.id

Kandungan

Gizi

**Daging
Kambing**





Kandungan Gizi Daging Kambing

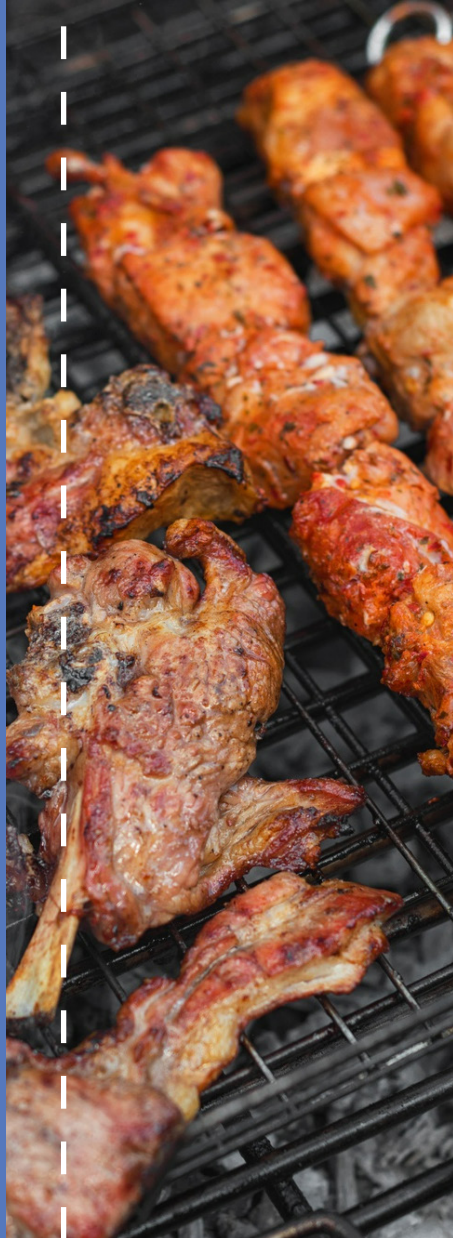


Daging kambing merupakan salah satu sumber protein hewani penting bagi manusia.

Setiap 100 gram daging kambing mengandung 27 gram protein, 143 kkal kalori, lemak cukup rendah sebesar 3 gram, namun kandungan kolesterolnya tinggi sebesar 75 mg.

Selain itu, seperti halnya daging sapi, daging kambing mengandung zat besi, vitamin B12, fosfor, dan selenium. Asal tidak dikonsumsi berlebihan, daging kambing justru sangat bermanfaat bagi pengonsumsinya.

Karena merupakan sumber protein tinggi, maka daging kambing sangat bermanfaat untuk pembentukan otot dan pertumbuhannya.



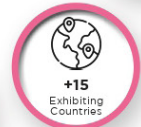
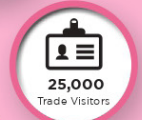


Daging kambing juga bermanfaat untuk mencegah anemia, hal ini disebabkan daging kambing mengandung zat besi yang besar.

Kandungan zat besinya yang tinggi, yaitu mencapai 100 gram memenuhi 26% kebutuhan zat besi harian, sehingga sangat bermanfaat dalam pembentukan sistem imun tubuh. Adanya vitamin B12 yang cukup tinggi juga sangat penting bagi lancarnya sistem saraf.



**THE FOCUSED
PLATFORM FOR
YOUR FOOD,
BEVERAGE &
HOSPITALITY
TECHNOLOGY**



12 - 15 JUNE 2025

Grand City Convex - Surabaya, Indonesia



IIFEX - INDONESIA INT'L FOOD EXPO

The 15th International Exhibition on Food & Beverage Products, Ingredients, Technology and Services

In Held Conjunction with



www.kristamedia.com





Selain itu, kadungan yang terdapat pada daging kambing yang menjadi kendala seseorang mengonsumsinya adalah karena adanya bau prengus.

Menurut praktisi kesehatan hewan Supratikno, hal tersebut disebabkan oleh adanya kandungan asam lemak, yaitu branched chain fatty acid (BCFA) asam hircinoic.

Asam hircinoic tersebut ditemukan dalam konsentrasi yang tinggi di kelenjar penanda, seperti di pangkal tanduk pada kambing, di dekat mata pada kambing, kelenjar interdigitalis pada bangsa kijang.

Asam hircinoic sangat tinggi terdapat pada kelenjar minyak yang ada di folikel rambut ternak, juga pada lemak bawah kulit, namun sedikit terdapat pada lemak inter dan intramuskular.

Asam lemak penyebab bau prengus ini makin tinggi terdapat pada kambing yang lebih tua. ●





FHI
FOOD & HOSPITALITY
INDONESIA

CO-LOCATED WITH:

HOTELEX
Indonesia

Finefood
Indonesia

INCORPORATING:

RETAIL
INDONESIA

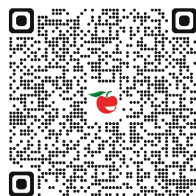
22 - 25 July 2025

Jakarta International Expo (JIEXPO)

The 19th Indonesia International
Leading Hospitality, Food and Beverage Trade Exhibition



SCAN HERE FOR MORE INFO



PRE-REGISTER NOW
FOR FREE ENTRY TO FHI
(WORTH IDR 150,000)!

**Cultivating Future in
Sustainable Culinary and Hospitality**

Organised by:



Sustainable Events:



PAMERINDO INDONESIA
SUSTAINABLE EVENTS



This event is powered by
**Renewable
Electricity**

www.foodhospitalityindonesia.com | Follow Us: #FHI #foodhospitalityindonesia #hotelexindonesia #finefoodindonesia

@foodhospitalityindonesia_fhi

@foodhospitalityindonesia

Food & Hospitality Indonesia

Food & Hospitality Series_ID



Mengolah Daging Kambing



Supaya tidak berbau prengus, daging kambing sebaiknya tidak perlu dicuci sebelum diolah. Mengapa? Karena enzim penghasil bau prengus akan semakin aktif jika daging kambing dicuci.

Olahan daging kambing ini tetap aman, asalkan daging dalam kondisi benar-benar bersih.

FOODREVIEW
I N D O N E S I A



SIGN UP TODAY
TO RECEIVE YOUR
FREE MAGAZINE
IN YOUR EMAIL
EVERY MONTH

If you have a friend or colleague who would be interested in receiving Foodreview Indonesia, please feel free to share the latest issue, and our special digital subscription offer with them today.

<https://www.bit.ly/FRIDIGITAL>



Apabila ragu soal kebersihan daging kambing yang tidak dicuci, pastikan memasak daging kambing pada suhu minimal 70°C (suhu aman untuk membunuh mikroba). Apabila dimasak lama seperti kari, sup, gulai dipastikan aman karena melalui proses memasak yang lama.

Namun, jika membuat kambing dengan proses yang singkat seperti sate atau kambing guling, sebaiknya potong daging dalam ukuran kecil, supaya suhu bagian dalamnya mencapai suhu aman membunuh mikroba (70°C). ●





Meminimalisir Bau Prengus Daging Kambing



Cara paling awal mengurangi bau prengus pada daging kambing adalah dengan cara memisahkan kepala dan kaki depannya sesaat setelah kambing disembelih. Hal tersebut disebabkan pada kepala kambing terdapat kelenjar yang mengandung BCFA asam hircinoic dalam jumlah cukup tinggi.

Demikian juga pada kaki depan, terutama pada hewan jantan, merupakan sumber bau yang berasal dari urin yang disemprotkan untuk menarik lawan jenis, atau kambing betina.

Saran lain untuk meminimalkan bau prengus kambing yakni dengan berhati-hati dalam menguliti kambing. Hal ini disebabkan BCFA asam hircinoic yang terdapat pada kelenjar sebaceus kulit dipakai untuk meminyaki rambut kambing.





Conjunction with:



The 5th Indonesia International Food and Beverage Processing, Packaging, Ingredients & Supply Chain Exhibition 2025

29 - 31
JULY 2025

JIExpo Kemayoran,
Jakarta-Indonesia



RESERVE MY BOOTH

The Comprehensive Platform for

**SMART F&B PRODUCTIONS FROM INGREDIENTS,
AUTOMATION TO LOGISTICS SOLUTIONS**

Info:  +62 21 - 54358118

 info@gem-indonesia.net

 GEM INDONESIA



Untuk menghindari bau yang berasal dari kulit kambing, maka dapat dilakukan dengan memisahkan pisau yang dipakai untuk menyayat kulit dengan yang untuk memotong daging.

Demikian juga pada saat menguliti, harus dilakukan dengan konsisten, seperti tangan yang memegang kulit, jangan memegang karkas dan sebaliknya, kemudian cuci tangan dengan bersih tangan sebelum memegang daging.

Setelah daging kambing dikuliti, maka akan diperoleh karkas yang biasanya dapat ditemukan adanya lemak di bawah kulit. Lemak di bawah kulit tersebut juga banyak mengandung BCFA asam hircinoic, sehingga harus ditrim atau pisahkan dari dagingnya.





Waspada! juga BCFA asam hircinoic yang terdapat pada jeroan karena BCFA asam hircinoic merupakan hasil metabolisme mikroba saluran pencernaan. Jeroan yang juga merupakan sumber bau prengus pada daging kambing, perlu segera dipisahkan dari daging.



Bagaimana jika daging kambing sudah terlanjur terkena BCFA asam hircinoic dan menjadi prengus? Cara mengatasinya adalah dengan pemberian rempah-rempah yang dapat meminimalkan bau prengus, yakni pemberian kunyit, jahe, dan bawang putih. Ketiga rempah tersebut diulek sampai halus, kemudian direndam sekitar 30 menit bersama daging prengus. Selanjutnya daging dicuci lagi sampai bersih untuk kemudian dapat diolah lebih lanjut.





Cara lain menghilangkan daging yang terlanjur prengus adalah dengan menggunakan buah nanas yang dipotong kecil-kecil. Setelah daging kambing dicuci bersih, campurkan daging dengan potongan buah nanas di dalam satu wadah yang sama, kemudian dicampur secara merata sambil diremas menggunakan tangan. Diamkan sekitar 30 menit sebelum diolah lebih lanjut. ●

JOGJA INTERNATIONAL FOOD & HORECA

The 9th Edition of Jogja International Exhibition on Food & Beverage Products, Technologies, Ingredients, Additives, Raw Material, Services, Equipments, and Supplies



22 - 24 AUGUST 2025

Graha Pradipta Jogja Expo
Center, Yogyakarta







Mengolah dan Mengonsumsi Daging Kambing yang Baik



Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mencapai hal tersebut, di antaranya adalah:

- 1) Pastikan mengolah dengan suhu yang sesuai dan matang dengan sempurna, hal ini penting untuk menghindari terjadinya kontaminasi bakteri yang terjadi
- 2) Batasi penggunaan gula, garam dan minyak yang berlebihan pada saat mengolah maupun mengonsumsi daging. Jika daging diolah dengan cara menggoreng, tiriskan minyak terlebih dahulu sebelum dikonsumsi.
- 3) Jika daging diolah dengan cara direbus, gunakanlah air yang bersih dan aman.
- 4) konsumsilah daging kambing dengan berbagai jenis bahan lain sesuai dengan prinsip gizi seimbang agar kandungan gizi yang kita peroleh menjadi lebih lengkap dan dapat memenuhi kebutuhan gizi kita dalam sehari, misalnya tambahkan sayuran, lauk nabati dan makanan pokok saat mengonsumsi, serta jangan lupa konsumsi buah dan cukup minum air putih.
- 5) makanlah secara perlahan dan nikmati makanan sebagai rasa syukur atas nikmat makanan yang kita peroleh.

International Processing and Packaging Trade Event in Indonesia

PROPAK INDONESIA

27-29 **August** 2025

Hall A - JIEXPO Kemayoran Jakarta, Indonesia

Ready to revolutionize your business? **ProPak Indonesia 2025** brings together groundbreaking innovations, industry giants, and future-focused solutions all under one roof. Let's be part of an experience that's shaping the future of packaging and processing!

JOIN OUR POWER PACKED PROGRAMS



Hosted Buyer



**STUDENT
COMPETITION**
2025
SUSTAINABLE PACKAGING DESIGN CHALLENGE



Indonesia
Packaging
Forum



Sustainability Packaging
and Plastics Showcase

PROPAK
connect

Business Breakfast
with ProPak Connect



Workshop & Clinic

**DRINKTECH
INDONESIA**



FREE ENTRY!

Scan for register



qrcode.de/prereg_PPakID2025

More information, contact us:

+62 822-2000-1378 (chat only) **propak@pamerindo.com**

ORGANISED BY



informamarkets

IN CONJUNCTION WITH

GROWTECH.
JAKARTA

SUSTAINABLE EVENTS



Pamerindo Indonesia
Sustainable Events



This event is powered by
**Renewable
Electricity**

MEDIA PARTNER

FOODREVIEW
INDONESIA



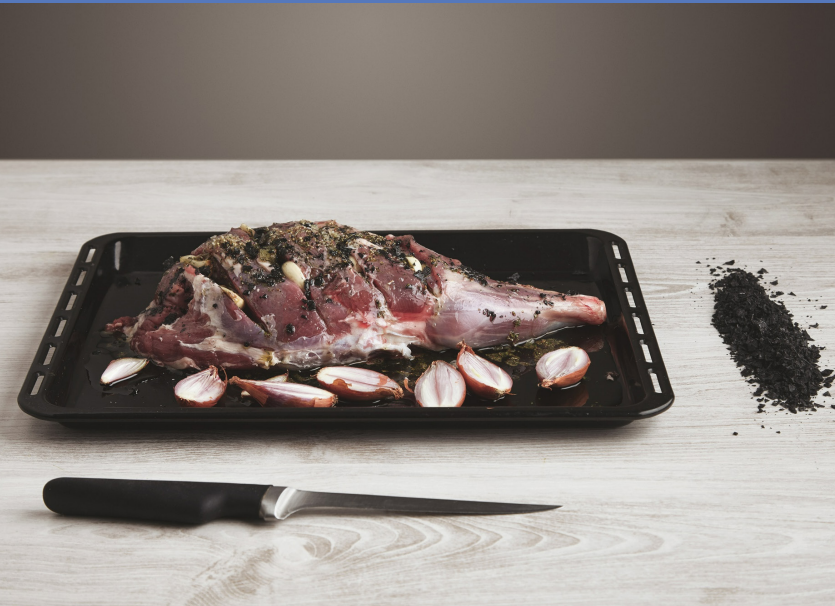
@ProPakIndonesia



www.propakindonesia.com

Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mencapai hal tersebut, di antaranya adalah:

- 1) Pastikan mengolah dengan suhu yang sesuai dan matang dengan sempurna, hal ini penting untuk



HOW TO BUILD YOUR BRAND WITH *INSTAGRAM*



@kulinologi.co.id



@foodforkidsindonesia

Contact



marketing@kulinologi.co.id



+62 251 8372 333



0857 8247 5179

Ingin Produk Anda Memiliki Jangkauan Pelanggan yang Luas?

Kami memiliki lebih dari 14,000 readership dengan pembaca utama adalah *housewife, entrepreneur, employee, catering owners, restaurant owners*, dan peneliti juga pemerintah serta mahasiswa jurusan pangan dan boga.



Cakupan layanan

- Digital Magazine
- Online Banner
- Social Media Management: Content & Promotion
- Website Development: Content & Maintenance
- Webinar & Workshop
- Motion Graphic, Video & Photography
- Newsletter
- Digital Marketing

Mengapa Harus Bekerja Sama dengan Kami?



Pengunjung Situs Web
15.000 ++ per bulan



Database Newsletter
3,000++ email



Pengikut Instagram
6,500++ Pengikut

Contact Us:

Ms. Tissa Eritha

tissa@foodreview.co.id / +62 857 8247 5179

Mr. Andang Setiadi

andang@foodreview.co.id / +62 816 1852 805