**Oncom, By-Products dengan Kadar Nutrisi Tinggi**

Tahukah kamu jika oncom merupakan makanan tradisional paling murah diantara produk fermentasi lainnya?

Oncom merupakan produk samping (*by-products*) dari limbah sisa pembuatan tahu. Meskipun bahan bakunya berupa kacang kedelai yang telah mengalami deproteinasi, kandungan protein pada oncom masih terbilang tinggi. Makanan tradisional yang satu ini banyak diproduksi dan dikonsumsi di daerah Sunda, Jawa Barat. Mengingat harganya yang relatif murah, oncom dijadikan sebagai makanan alternatif untuk pengganti sumber protein yang harganya terjangkau oleh semua kalangan.

Selain dari kacang kedelai, oncom juga dapat dibuat dari kacang tanah yang telah mengalami deproteinasi. Terdapat dua jenis oncom yaitu oncom merah dan oncom hitam.

Oncom merah biasanya dibuat dari bungkil tahu (*deproteinated soy*) dan proses fermentasinya didominasi oleh jamur *Neurospora*. Sedangkan oncom hitam dibuat dari kacang tanah deproteinasi yang kadang dicampur dengan tapioka atau tepung singkong, serta proses fermentasinya menggunakan jamur *Rhizopus*. Proses fermentasi dalam pembuatan oncom biasanya memakan waktu 2-3 hari.

Proses pengolahan oncom terbilang sedikit lebih kuno dibandingkan dengan produk fermentasi lainnya seperti tahu dan tempe. Dimana dalam proses pembuatan kedua produk tersebut dilakukan penambahan inokulum atau starter pada tahap fermentasi. Sedangkan oncom diproduksi dalam skala kecil tanpa menggunakan inokulum pada proses fermentasinya. Oleh karena itu terkadang kualitas oncom yang dihasilkan tidak selalu stabil.

Tapi jangan dulu memandang rendah makanan *by-products* ini. Seperti produk-produk sebelumnya, produk hasil fermentasi memiliki pengaruh yang cukup besar bagi dampak kesehatan tubuh manusia. Kandungan nutrisi pada oncom cukup tinggi terutama kandungan proteinnya. Oncom dikenal sebagai produk kaya protein namun rendah lemak (*low fat*).

Sebuah studi menyebutkan bahwa oncom terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol pada tikus sebagai objek penelitian. Hal ini dipengaruhi oleh kandungan protein, kandungan serat, serta kandungan isoflavon yang ada pada oncom. (*Dikutip dari Matsuo (2000)/Journal of Nutritional Science and Vitaminology/ Vol. 46/ Page: 30-33*)

Kandungan isoflavon yang tinggi pada oncom erat kaitannya dengan fungsi oncom sebagai antioksidan. Jika berbicara tentang aktivitas antioksidan maka berhubungan pula dengan anti kanker. Kandungan isoflavon yang melimpah menambah keunggulan lain pada oncom sebagai antioksidan. Mustarichie *et al*. (2012) meneliti mengenai aktivitas antioksidan dan anti kanker dari ekstrak etanol yang dibuat dari oncom. Terbukti jika ekstrak tersebut mengandung isoflavon jenis genistein. (*International Researh Journal of Pharmaceutical and Applied Science (IRJPAS)/ Volume 2/ Page: 65-7365*).

Kandungan *dietary fiber* pada oncom diyakini juga mampu mempengaruhi kesehatan pencernaan dan usus pada tubuh manusia. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya terkait proses pengolahan oncom yang agak kuno, para peneliti kini tertarik pada topik mengenai produksi oncom berkulitas baik dengan menambahkan inokulum pada tahap fermentasinya.

Sastraatmadja *et al*. (2002) menyatakan bahwa oncom yang ditambahkan inokulum *Mucor* pada proses fermentasinya menghasilkan produk dengan tekstur dan rasa yang lebih baik. Namun, hingga kini masyarakat masih memilih untuk memproduksi oncom tanpa menggunakan inokulum. Karena dibutuhkan jumlah inokulum yang besar setiap harinya, khsusnya pada pembuatan oncom hitam agar bisa menghasilkan oncom berkualitas tinggi.

Di sisi lain, untuk menghasilkan oncom dengan kualitas rasa yang baik dapat dikondisikan selama proses pengolahannya. Di Indonesia, oncom biasa dijadikan campuran dalam masakan sayur tumis atau juga dijadikan sebagai ‘jajanan-gorengan’, combro, dan lainnya. Perlakuan penggorengan ini menurut beberapa ahli pangan bertujuan untuk menghilangkan aroma yang tajam pada oncom. Kamu sudah pernah mencoba kreasi masakan oncom yang seperti apa?