

MEDIA CLIPPING

Media: Berita Minggu

Section: Makan-Makan

Page: 16

Date: 7 October 2012

Circulation: 59,200

Page 1 of 3

16 **BM** AHAD 7 OKTOBER 2012

MAKAN-MAKAN

SUSU DALAM MASAKAN

BERSAMA



ALIJAH BATICHA
email@
sph.com.sg

Minum susu, terutama susu segar, adalah baik dan harus diamalkan setiap hari untuk membekalkan kalsium dalam tubuh.

Selain daripada dijadikan minuman, susu segar juga merupakan bahan yang kerap digunakan dalam masakan terutama dalam menghasilkan kuib-muuh.

Ia boleh dijadikan pengganti santan dalam masakan Asia seperti rendang, lodeh, kari dan sebagainya. Sama ada penggunaan susu adalah lebih baik dan berkhasiat bergantung kepada jenis susu yang digunakan.

Saya telah mendapatkan beberapa tip dari Cef Fahmi Widarte, Cef Korporat di syarikat Greenfields iaitu sebuah syarikat pengeluar susu yang berpangkalan di Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

Cef Fahmi mempunyai banyak pengalaman dan beliau pernah bekerja di hotel seperti Atlantis Dubai, JW Marriott Jakarta dan di Rotaryana Prima, sebuah syarikat perkhidmatan makanan dan pembekal barangan dapur.

Di syarikat Greenfields, Cef Fahmi ditugaskan mencipta hidangan menggunakan produk Greenfields seperti susu segar, susu UHT, susu berkrim dan keju *mozzarella*.

Saya telah mencuba masakan rendang daging lembu dan opor ayam masakan Cef Fahmi dan saya dapati rasanya cukup enak. Kedua-dua resipi masakannya itu disertakan di sini untuk anda cuba.

TIP DARI CEF

1. Apabila menggunakan susu dalam masakan daging, terutama dalam masakan Asia, daging hendaklah dimasak setengah masak kemudian baru dimasukkan susu, umpamanya memasak rendang.
 2. Apabila susu digunakan, suhu masakan atas api jangan melebihi 100 darjah Celsius kerana lebih dari ini khasiat susu akan hilang.
 3. Untuk mendapatkan rasa lemak seperti santan, gunakan susu segar bercampur krim.
- Sementara itu, pembaca yang ingin bertemu dengan Cef Fahmi atau mendapatkan resipi-resipi beliau yang lain, beliau akan mengadakan demonstrasi memasak makanan Barat hari ini di pasar raya Cold Storage Guthrie House, 1 Fifth Avenue, #01-05. Terdapat dua sesi: 2 hingga 3.30 petang dan 5 hingga 6.30 petang.



CEF FAHMI:
Mengadakan demonstrasi masak hari ini di Cold Storage Guthrie House

Memilih susu segar

KEBANYAKAN bekalan susu yang dijual di pasar raya di sini diimport dari negara seperti Australia, New Zealand dan Taiwan. Ladang tenusu yang paling terdekat dengan Singapura ialah ladang tenusu Greenfields yang terletak di Gunung Kawi, Malang, Surabaya. Ia merupakan ladang tenusu yang terbesar dan menyeluruh di Asia Tenggara.

Greenfields menghasilkan susu segar, susu UHT, susu rendah lemak, krim putar dan keju *mozzarella*. Susu yang dihasilkan oleh ladang ini diproses dalam masa 24 jam. Ini dapat mengekalkan kesegaran susu.

Susu segar yang terbaik ialah susu yang tidak mengandungi bahan pengawet, hormon, antibiotik, susu tepung, bahan tambahan dan yang tidak ditukar keseimbangan proteinnya.



SUSU GREENFIELDS:
Susu yang diproses dalam masa 24 jam setiba dari ladang.

OPOR AYAM

(Untuk 4-6 orang)

- 1 ekor ayam dibersihkan dan dipotong 12 keping
- 500 ml krim putar Greenfields
- 300 ml susu segar Greenfields
- 10 biji bawang kecil
- 10 biji bawang putih
- 7 biji buah keras
- 2 batang serai, diketuk
- 50 gram lengkuas, diketuk
- 50 gram halia, diketuk
- 1 sudu teh kunyit serbuk
- 2 sudu teh ketumbar serbuk
- 7 keping daun limau purut
- 1 hisran limau nipis
- Garam dan lada hitam serbuk secukupnya
- Secukupnya minyak masak



Cara:

1. Gaul daging ayam dengan perahan limau nipis. Simpan dalam peti sejuk selama 15 minit.
2. Kisar bersama bawang kecil, bawang putih, buah keras, kunyit serbuk dan ketumbar serbuk sehingga halus.
3. Panaskan minyak dalam kualiti kemudian goreng bahan kisar, serai, daun limau, lengkuas dan halia sehingga wangi dan hampir kering (lebih kurang 10-15 minit). Kecilkan api jika rempah hampir kuning kemudian tuang perlahan-lahan krim segar dan kacau supaya 'tidak pecah'. Tuangkan pula susu segar mengikut cara yang sama seperti krim putar. Pastikan suhu antara 80 dan 90 darjah Celsius.
4. Masukkan daging ayam dan masak dengan api perlahan sehingga empuk (kira-kira satu jam).
5. Jika suka, telur rebus boleh juga dimasukkan dalam masakan ini.
6. Taburkan bawang goreng semasa menghidangkannya.

RENDANG DAGING LEMBU

(Untuk 4-6 orang)

- 500 gram daging lembu batang pinang, dipotong dadu besar
- 500 ml krim putar Greenfields
- 700 ml susu segar Greenfields
- 1 sudu teh ketumbar serbuk
- 1/4 sudu teh kunyit serbuk
- 2 sentimeter halia dicincang
- 4 biji bawang putih
- 4 biji bawang kecil
- 2 batang serai, diketuk
- 2 sentimeter lengkuas, diketuk
- 4 keping daun limau purut
- 1 sudu teh emping kecil cili kering (chili flakes)
- 1 sudu besar minyak masak
- Garam dan lada hitam serbuk secukupnya

Cara:

1. Rebus daging dengan air sehingga setengah empuk.
2. Kisar bersama ketumbar serbuk, kunyit serbuk, halia, bawang, bawang putih dan emping kecil cili kering sehingga halus.
3. Panaskan minyak dalam kualiti kemudian goreng bahan kisar sehingga wangi dan hampir kering (kira-kira 10-15 minit). Kecilkan api jika rempah hampir kuning kemudian tuang perlahan-lahan krim putar dan kacau supaya 'tidak pecah'. Tuangkan pula susu segar mengikut cara yang sama seperti krim putar. Pastikan suhu antara 80 dan 90 darjah Celsius.
4. Masukkan daging, lengkuas, serai dan daun limau. Kacau sehingga rata dan kecilkan api dan masak rendang selama tiga hingga empat jam dengan dikacau sekali-sekala sehingga daging empuk.
5. Apabila daging empuk, besarkan api dan terus kacau untuk elakkan hangus. Masak sehingga rempah kering dan minyaknya muncul. Rendang seharusnya menjadi warna gelap. Sebaik-baiknya, simpan semalaman sebelum menghidangkan.



Article Translation (Article in Malay)

Milk in Cooking

Drinking fresh milk should be encouraged daily, to fortify the body's calcium intake. But milk is great in cooking, too, especially to make cakes. Fresh milk can serve as a replacement for coconut milk that is traditionally used in Asian dishes such as rending, lodeh, curries and more. The benefits you get from using milk in cooking of course depends on the quality of the milk used. That's the opinion of Chef Fahmi Widarte, Greenfields' corporate chef. Greenfields is a fresh milk and dairy producer based in Surabaya, East Java, Indonesia.

Chef Fahmi has had a lot of experience working in the kitchens of hotels such as the Atlantis Dubai, JW Marriott Jakarta and Rotaryana Prima, a food and food supplies corporate.

At Greenfields, Fahmi is tasked with finding new uses and ideas for Greenfields products, such as its fresh milk, UHT milk, whipping cream and mozzarella cheese. I tried his beef rending and opor ayam and found it delicious. I've included the 2 recipes for you to try.

Chef's tips:

- When using milk for cooking meat in Asian dishes, cook the meat till it is half done before adding the milk, especially for rending
- When using milk in cooking do not heat the milk to more than boiling point, otherwise it loses all its nutrients
- To get a more milky, creamy flavour, use fresh milk mixed with whipping cream

If you'd like to meet Chef Fahmi, he'll be at Cold Storage Guthrie House today. (Details of the event are provided, as well as Chef Fahmi's recipes for Opor Ayam and Beef Rendang.

Sidebar article: Pick fresh milk

A lot of milk sold in our supermarkets is from Australia, New Zealand and Taiwan. The nearest dairy to Singapore is Greenfields', in Gunung Kawi. It is Southeast Asia's largest dairy.

Greenfields produces fresh milk, UHT, low fat milk, skim milk and mozzarella cheese. The milk is typically processed within 24 hours of milking. This helps keep the milk fresher.

Good fresh milk contains no additives, hormones, antibiotics, powder or additives or substances that have been added to boost the protein content.

Types of milk:

- Evaporated/condensed milk
- Powdered and baby milk
- Recombined/Reconstituted milk
- High calcium
- Ultra High Treatment milk
- Pasteurised milk
- Low fat

- Fresh full cream milk

What affects the freshness of milk:

- Bacteria in raw, unpasteurised milk
- The time from milking the cow to the time it is processed. The longer it takes, the longer the bacteria has to breed.
- Transportation time from processing to market
- Temperature in the transportation of milk.

What makes milk spoil

- Milk has nutrients which bacteria consumes. This cannot be avoided.
- Bacteria has lactose and other nutrients that it feeds on
- Cooling the milk slows down this process but does not stop or kill the process of bacteria breeding
- Bacteria produces proteins that make the milk taste bitter and have an unpleasant smell
- Bacteria affects the fat in milk that also makes it spoil.