

Prof. Mia Amiati: Mengenal Lebih Jauh Tentang Tempe Mendoan

Salsa - SURABAYA.WARTAWAN.ORG

Dec 7, 2025 - 14:45



Jakarta - Indonesia adalah negara yang kaya akan ragam kuliner tradisional yang menggugah selera. Salah satu makanan yang terkenal di Indonesia adalah tempe. Tempe, yang terbuat dari kedelai yang difermentasi, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari masakan Indonesia. Salah satu variasi yang terkenal adalah tempe mendoan. Dalam vlog kali ini, kita akan menjelajahi sejarah tempe mendoan dan kelezatan yang membuatnya menjadi makanan yang digemari hingga saat ini.

Purwokerto, sebuah . di wilayah Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, memiliki pesona tersendiri yang layak untuk dijelaja. Tidak hanya menawarkan pemandangan alam dan budaya lokal, Purwokerto juga dikenal dengan kuliner khasnya, salah satunya adalah tempe mendoan. Kudapan gurih ini bukan sekadar makanan ringan, tetapi juga memiliki nilai sejarah dan filosofi yang mendalam.

Tempe mendoan adalah camilan khas Kabupaten Banyumas tepatnya di kota Purwokerto yang unik karena digoreng setengah matang, menghasilkan tekstur lembut dan basah (bukan kering renyah) dengan rasa gurih dari adonan tepung berbumbu dan daun bawang, disajikan hangat dengan sambal kecap atau cabai rawit, menjadi lauk atau camilan bernutrisi kaya serat dan protein dari tempe.

Tempe mendoan merupakan makanan olahan dari fermentasi atau peragian dari kacang kedelai (soybean cake). Biasanya, orang-orang akan memburu tempe yang digoreng garing dan memiliki tekstur super renyah. Namun tempe satu ini sengaja digoreng setengah matang yang telah menjadi ciri khasnya.

Tempe kemudian dilumuri dengan bumbu dan tepung, tak lupa dicampurkan irisan daun bawang. Lalu digoreng sebentar dalam minyak panas kemudian disajikan panas-panas ditemani cabe rawit dan atau sambal kecap manis.

Tekstur tempe mendoan tidak krispi melainkan lebih empuk dan kenyal dari adonan tepung yang digoreng setengah matang. Cita rasanya hampir sama dengan tempe pada umumnya, tapi lebih tipis dengan ketebalan bahan mentah sekitar 3 inci. Namun di balik ciri khasnya yang unik, bukan tanpa alasan tempe mendoan digoreng setengah matang

Melansir dari artikel Kompas.com, dari namanya, “mendoan” berasal dari teknik masaknya. Dalam bahasa Jawa Banyumas mendo memiliki arti setengah matang. Maka mendoan adalah asli Banyumas ditilik dari cara membuat dan memasaknya, serta penamaan bahasanya. Mendoan digoreng setengah matang karena dulunya dibuat sebagai olahan cepat saji. Hal ini bertujuan untuk mempersingkat waktu pembuatan dan tidak menghabiskan waktu untuk menunggu tempe goreng menjadi sangat kering.

[Mendoan](#) juga sudah lama disantap oleh masyarakat Banyumas. Makanan khas Banyumas tersebut ternyata sudah ada sejak lebih dari satu abad lalu. Namun mulai menjadi komoditas ekonomis dan dikelola secara komersial dalam dunia kepariwisataan sejak awal 1960-an. Makanan ini bukan sekadar kudapan nikmat untuk menemani minum teh, tetapi juga sebagai ujung tombak pariwisata Kabupaten Banyumas.

Ciri khas tempe mendoan

- **Tekstur:** Lembut, lembek, basah, dan sedikit empuk di dalam, tidak garing kering seperti tempe goreng biasa.
- **Rasa:** Gurih dan kaya rempah dari bumbu dalam adonan tepung (biasanya tepung terigu, bawang putih, ketumbar, dll).
- **Bahan:** Menggunakan irisan tempe yang tipis dan lebar, seringkali masih dibungkus daun pisang saat dijual di pasar tradisional.

- **Penyajian:** Paling nikmat disantap selagi hangat dengan sambal kecap manis atau cabai rawit hijau.
- **Keunikan:** Keunikannya terletak pada kata “mendo” (setengah matang) yang berasal dari bahasa Jawa, membuatnya istimewa dibandingkan gorengan tempe biasa, dan bisa menjadi oleh-oleh jika membeli tempe mentahnya.

Keunggulan dan manfaat

- **Bernutrisi:** Mengandung protein, serat, vitamin, dan mineral dari tempe.
- **Fleksibel:** Bisa jadi lauk makan, camilan sore, teman minum teh, atau bahkan pendamping soto dan bakso.

Variasi

- **Mendoan Basah (Tradisional):** Cenderung lembut dan setengah matang sesuai definisi “mendo”.
- **Mendoan Kering (Modern):** Beberapa tempat membuatnya lebih garing dan renyah sesuai selera pasar, seperti yang dijual di luar daerah asal.

Secara keseluruhan, tempe mendoan adalah kuliner yang sederhana namun kaya rasa dan punya tempat istimewa di hati penikmatnya, terutama bagi yang menyukai tekstur lembut dan rasa autentik.

Asal Usul Tempe

Tempe telah ada dalam budaya makanan Indonesia selama berabad-abad. Penggunaan kedelai dalam produksi tempe diperkenalkan ke Indonesia oleh para pedagang Tiongkok pada abad ke-17. Meskipun teknik pembuatan tempe telah dikenal di Tiongkok sejak ribuan tahun yang lalu, Indonesia mengembangkan metode uniknya sendiri dalam pembuatan tempe. Fermentasi kedelai dengan menggunakan kapang *Rhizopus oryzae*, yang biasa disebut “ragi tempe”, memberikan cita rasa khas dan tekstur tempe yang lezat.

Bagaimana Sejarah Tempe Mendoan?

Siapa nggak kenal tempe mendoan? Camilan tradisional ini pada tahun 2021 resmi menyandang status Warisan Budaya Tak Benda. Di tempat asalnya tempe mendoan mudah dijumpai dalam menu sehari-hari orang Banyumas. Saking populernya, tempe mendoan menjadi ujung tombak wisata kuliner Kabupaten Banyumas, khususnya kota Purwokerto.

Lantas, bagaimana sejarah tempe mendoan bermula? Mari kita simak penjelasan berikut!

Tempe mendoan merupakan makanan hasil peragian atau fermentasi dari kacang kedelai. Berbeda dengan tempe biasa, bahan mentah tempe mendoan cenderung lebih tipis dan lebar.

Sejarah mendoan bersamaan dengan kehadiran kedelai yang diusung orang Asia Tengah saat bermigrasi ke Asia Tenggara pada beberapa abad lampau, dimana kedelai diperkenalkan di Indonesia oleh para pedagang dari Tiongkok.

Setelah menjadi makanan masyarakat, tempe mendoan mulai dilirik dan dikelola menjadi bisnis dalam dunia pariwisata Banyumas pada awal 1960-an.

Meskipun terlihat sederhana, namin butuh trik jitu agar kita bisa memperoleh mendoan setengah matang yang pas. Rata-rata menggoreng mendoan cuma butuh waktu 3-4 menit saja. Hasilnya, mendoan tidak terlalu renyah, terlihat mengkilap karena berminyak, tetapi teksturnya lembut saat digigit. Mendoan memang lebih enak disantap selagi hangat, paling pas pakai cabai rawit atau sambal kecap. Selain menjadi camilan, mendoan juga jadi teman makan makanan berkuah seperti Soto Sokaraja yang populer di Banyumas.

Jakarta - Indonesia adalah negara yang kaya akan ragam kuliner tradisional yang menggugah selera. Salah satu makanan yang terkenal di Indonesia adalah tempe. Tempe, yang terbuat dari kedelai yang difermentasi, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari masakan Indonesia. Salah satu variasi yang terkenal adalah tempe mendoan. Dalam vlog kali ini, kita akan menjelajahi sejarah tempe mendoan dan kelezatan yang membuatnya menjadi makanan yang digemari hingga saat ini.

Purwokerto, sebuah . di wilayah Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, memiliki pesona tersendiri yang layak untuk dijelajahi. Tidak hanya menawarkan pemandangan alam dan budaya lokal, Purwokerto juga dikenal dengan kuliner khasnya, salah satunya adalah tempe mendoan. Kudapan gurih ini bukan sekadar makanan ringan, tetapi juga memiliki nilai sejarah dan filosofi yang mendalam.

Tempe mendoan adalah camilan khas Kabupaten Banyumas tepatnya di kota Purwokerto yang unik karena digoreng setengah matang, menghasilkan tekstur lembut dan basah (bukan kering renyah) dengan rasa gurih dari adonan tepung berbumbu dan daun bawang, disajikan hangat dengan sambal kecap atau cabai rawit, menjadi lauk atau camilan bernutrisi kaya serat dan protein dari tempe.

Tempe mendoan merupakan makanan olahan dari fermentasi atau peragian dari kacang kedelai (soybean cake). Biasanya, orang-orang akan memburu tempe yang digoreng garing dan memiliki tekstur super renyah. Namun tempe satu ini sengaja digoreng setengah matang yang telah menjadi ciri khasnya.

Tempe kemudian dilumuri dengan bumbu dan tepung, tak lupa dicampurkan irisan daun bawang. Lalu digoreng sebentar dalam minyak panas kemudian disajikan panas-panas ditemani cabe rawit dan atau sambal kecap manis.

Tekstur tempe mendoan tidak krispi melainkan lebih empuk dan kenyal dari adonan tepung yang digoreng setengah matang. Cita rasanya hampir sama dengan tempe pada umumnya, tapi lebih tipis dengan ketebalan bahan mentah sekitar 3 inci. Namun di balik ciri khasnya yang unik, bukan tanpa alasan tempe mendoan digoreng setengah matang

Melansir dari artikel Kompas.com, dari namanya, “mendoan” berasal dari teknik masaknya. Dalam bahasa Jawa Banyumas mendo memiliki arti setengah matang. Maka mendoan adalah asli Banyumas ditilik dari cara membuat dan memasaknya, serta penamaan bahasanya. Mendoan digoreng setengah matang

karena dulunya dibuat sebagai olahan cepat saji. Hal ini bertujuan untuk mempersingkat waktu pembuatan dan tidak menghabiskan waktu untuk menunggu tempe goreng menjadi sangat kering.

Mendoan juga sudah lama disantap oleh masyarakat Banyumas. Makanan khas Banyumas tersebut ternyata sudah ada sejak lebih dari satu abad lalu. Namun mulai menjadi komoditas ekonomis dan dikelola secara komersial dalam dunia kepariwisataan sejak awal 1960-an. Makanan ini bukan sekadar kudapan nikmat untuk menemani minum teh, tetapi juga sebagai ujung tombak pariwisata Kabupaten Banyumas.

Ciri khas tempe mendoan

- **Tekstur:** Lembut, lembek, basah, dan sedikit empuk di dalam, tidak garing kering seperti tempe goreng biasa.
- **Rasa:** Gurih dan kaya rempah dari bumbu dalam adonan tepung (biasanya tepung terigu, bawang putih, ketumbar, dll).
- **Bahan:** Menggunakan irisan tempe yang tipis dan lebar, seringkali masih dibungkus daun pisang saat dijual di pasar tradisional.
- **Penyajian:** Paling nikmat disantap selagi hangat dengan sambal kecap manis atau cabai rawit hijau.
- **Keunikan:** Keunikannya terletak pada kata “mendo” (setengah matang) yang berasal dari bahasa Jawa, membuatnya istimewa dibandingkan gorengan tempe biasa, dan bisa menjadi oleh-oleh jika membeli tempe mentahnya.

Keunggulan dan manfaat

- **Bernutrisi:** Mengandung protein, serat, vitamin, dan mineral dari tempe.
- **Fleksibel:** Bisa jadi lauk makan, camilan sore, teman minum teh, atau bahkan pendamping soto dan bakso.

Variasi

Mendoan Basah (Tradisional): Cenderung lembut dan setengah matang sesuai definisi “mendo”.

Mendoan Kering (Modern): Beberapa tempat membuatnya lebih garing dan renyah sesuai selera pasar, seperti yang dijual di luar daerah asal.

Secara keseluruhan, tempe mendoan adalah kuliner yang sederhana namun kaya rasa dan punya tempat istimewa di hati penikmatnya, terutama bagi yang menyukai tekstur lembut dan rasa autentik.

Asal Usul Tempe

Tempe telah ada dalam budaya makanan Indonesia selama berabad-abad. Penggunaan kedelai dalam produksi tempe diperkenalkan ke Indonesia oleh para pedagang Tiongkok pada abad ke-17. Meskipun teknik pembuatan tempe telah dikenal di Tiongkok sejak ribuan tahun yang lalu, Indonesia mengembangkan metode uniknya sendiri dalam pembuatan tempe. Fermentasi kedelai dengan menggunakan kapang *Rhizopus oryzae*, yang biasa disebut “ragi tempe”,

memberikan cita rasa khas dan tekstur tempe yang lezat.

Bagaimana Sejarah Tempe Mendoan?

Siapa nggak kenal tempe mendoan? Camilan tradisional ini pada tahun 2021 resmi menyandang status Warisan Budaya Tak Benda. Di tempat asalnya tempe mendoan mudah dijumpai dalam menu sehari-hari orang Banyumas. Saking populernya, tempe mendoan menjadi ujung tombak wisata kuliner Kabupaten Banyumas, khususnya kota Purwokerto.

Lantas, bagaimana sejarah tempe mendoan bermula? Mari kita simak penjelasan berikut!

Tempe mendoan merupakan makanan hasil peragian atau fermentasi dari kacang kedelai. Berbeda dengan tempe biasa, bahan mentah tempe mendoan cenderung lebih tipis dan lebar.

Sejarah mendoan bersamaan dengan kehadiran kedelai yang diusung orang Asia Tengah saat bermigrasi ke Asia Tenggara pada beberapa abad lampau, dimana kedelai diperkenalkan di Indonesia oleh para pedagang dari Tiongkok.

Setelah menjadi makanan masyarakat, tempe mendoan mulai dilirik dan dikelola menjadi bisnis dalam dunia pariwisata Banyumas pada awal 1960-an.

Meskipun terlihat sederhana, namin butuh trik jitu agar kita bisa memperoleh mendoan setengah matang yang pas. Rata-rata menggoreng mendoan cuma butuh waktu 3-4 menit saja. Hasilnya, mendoan tidak terlalu renyah, terlihat mengkilap karena berminyak, tetapi teksturnya lembut saat digigit. Mendoan memang lebih enak disantap selagi hangat, paling pas pakai cabai rawit atau sambal kecap. Selain menjadi camilan, mendoan juga jadi teman makan makanan berkuah seperti Soto Sokaraja yang populer di Banyumas.

Mendoan Ada di Mana Saja?

Berdasarkan sejarah tempe mendoan yang populer di wilayah Karesidenan Banyumas, kita tentu bisa menjumpai camilan ini dengan mudah di daerah tersebut. Termasuk di dalamnya adalah Purwokerto, Cilacap, Banjarnegara, dan Purbalingga.

Jika kita singgah di Purwokerto, tempat terbaik untuk mencicipi tempe mendoan adalah di Sawangan No. 1 yang berlokasi di Jl. Jend. Sutoyo No. 23, Kedungwuluh, Sawangan. Selain membeli tempe mendoan, kita juga dapat membawa pulang oleh-oleh khas Banyumas, seperti nopia, getuk goreng, dan keripik tempe.

Di Wonosobo, ada tempe kemul yang bentuk menyerupai tempe mendoan. Kalau diamati lebih dekat, tempe kemul agaknya digoreng sedikit lebih lama daripada tempe mendoan. Hasil akhirnya, tempe yang berwarna sedikit kuning kecokelatan dan tidak terlalu lembek seperti mendoan.

Di luar wilayah Banyumas, tempe mendoan mudah dijumpai di jajanan di gerobak gorengan atau warung khusus makanan gorengan, angkringan, hingga rumah makan khas Jawa. Bahkan, ada pula usaha waralaba alias franchise tempe

mendoan.

Ini membuktikan bagaimana tempe mendoan sudah menjadi bagian dalam santapan sehari-hari orang Indonesia. Bisa sebagai camilan sore yang nikmat dimakan selagi hangat dan dicocol sambal kecap, atau makanan pendamping aneka masakan tradisional lainnya.

Kreasi Tempe Mendoan

Popularitas tempe mendoan membuat pegiat kuliner terus berinovasi mengembangkan varian baru.

Apa saja kreasi tempe mendoan unik yang bisa kita coba?

1. Mendoan Kriuk ala Baturaden

Baturaden, kawasan wisata populer di Purwokerto, melahirkan sajian tempe mendoan kriuk yang unik. Sedikit berbeda dengan tempe mendoan biasa, sepiring tempe mendoan kriuk benar-benar dihujani kriuk atau remahan tepung mendoan yang digoreng garing.

Alhasil, dalam setiap gigitan tempe, kamu akan merasakan dua tekstur sekaligus: lembutnya tempe dan kriuk dari balutan tepungnya. Kunci pembuatan mendoan kriuk ini adalah menggoreng lebih dahulu adonan tepung secara acak dalam minyak panas.

Begitu adonan tepung naik, masukan tempe yang sudah diselimuti adonan tepung ke dalam penggorengan. Otomatis adonan kriuk menempel pada badan tempe. Enak banget

2. Mendoan waffle

Mendoan waffle jadi kreasi tempe mendoan ala William Gozali atau Willgoz, pemenang Masterchef Indonesia musim ketiga. Ia bukan menggoreng tempe mendoan dalam minyak banyak, namun justru memanggang tempe mendoan bersalut tepung basah dengan cetakan waffle.

Agar luarnya lebih krispi, masukan sedikit minyak pada adonan tepung. Dengan begitu, tempe mendoan tidak akan lengket pada pemanggang waffle, sekaligus memberi tekstur renyah.

Mendoan waffle ini terlihat menarik dengan tekstur kotak-kotak kecil dari panggangan waffle. Versi minim minyak tempe mendoan ala Willgoz bisa jadi opsi menikmati camilan favorit buat kamu yang sedang mengurangi makan makanan gorengan.

3. Mendoan Ghosting

Baru-baru ini, toko oleh-oleh Sawangan No. 1 di Purwokerto mengeluarkan varian baru tempe mendoan. Toko ini memang dikenal menyediakan tempe mendoan berukuran jumbo, sekitar lima kali lebih besar dari tempe mendoan biasa yang diberi nama Mendoan Ghosting

Nah, ini nama yang cukup unik kan ? Mendoan Ghosting adalah tempe mendoan yang digulung dengan isian suwiran ayam, telur, dan sosis. Kemudian, tempe mendoan gulung itu dibalur dengan adonan tepung lagi dan digoreng setengah matang. Setelah matang, baru deh tempe mendoan dipotong-potong.

Hmm... pasti kita bosa membayangkan wangi tempe, bumbu rempah, kriuk adonan, serta gurihnya isian sosis, telur, dan ayam, langsung “meledak” di mulut!. Apalagi waktu menyantapnya kitaocol ke saus sambal atau sambal kecap, makin kaya rasanya deh!

Nilai Gizi Tempe Mendoan

Selain kelezatan dan popularitasnya, tempe mendoan juga memiliki nilai gizi yang tinggi. Tempe merupakan sumber protein nabati yang baik, rendah lemak, serta mengandung serat, zat besi, kalsium, dan berbagai vitamin B kompleks. Kandungan gizi yang baik membuat tempe mendoan menjadi pilihan camilan sehat yang dapat dinikmati oleh semua orang.

MENIKMATI SAJIAN TEMPE MENDOAN YANG ISTIMEWA DI NEMPUE CAFE

Olahan tempe bisa dikreasikan menjadi berbagai macam masakan. Salah satunya adalah kreasi tempe mendoan di Dapur Nempoe Cafe dengan bumbu-bumbu yang special menjadikan tempe mendoan Nempoe Cafe sangat istimewa.

Jika teman-teman penasaran ingin merasakan gurih dan soercialnya tempe

mendoan yang istimewa, teman-teman bisa segera datang ke Nempoe Cafe untuk menikmati sajian Tempe Mendoan yang istimewa di Nempoe Cafe.

Nempo Cafe & Resto adalah kafe estetik baru di Bandung Timur (Cimenyan) yang terkenal dengan View Spektakuler: menawarkan pemandangan kota Bandung 180° dan Gunung Manglayang, sangat cocok untuk melihat city light di malam hari, tempatnya Luas & Estetik, Banyak spot foto indoor, semi-outdoor, dan outdoor yang sangat instagramable.

Apa Filosofi Tempe Mendoan?

Tempe mendoan adalah makanan khas dari Wilayahh Kabupaten Banyumas tepatnya di Kota Purwokerto, Jawa Tengah, yang memiliki filosofi mendalam, antara lain:

- **Kesederhanaan:** Tempe mendoan adalah contoh kesederhanaan yang sempurna. Bahan-bahan yang digunakan sederhana, namun rasanya sangat lezat.
- **Keseimbangan:** Tempe mendoan memiliki keseimbangan antara tekstur yang renyah di luar dan lembut di dalam, serta rasa yang gurih dan sedikit manis.
- **Proses yang tidak terburu-buru:** Tempe mendoan dibuat dengan proses yang tidak terburu-buru, yaitu dengan cara digoreng setengah matang. Ini mengajarkan kita untuk tidak terburu-buru dalam hidup, tetapi untuk menikmati proses dan menikmati setiap momen.
- **Keberagaman dalam kesederhanaan:** Tempe mendoan dapat dibuat

dengan berbagai cara dan variasi, namun intinya tetap sama. Ini mengajarkan kita bahwa keberagaman tidak harus membuat kita berbeda, tetapi dapat membuat kita lebih kaya dan lebih kuat.

Dalam konteks filosofis, tempe mendoan dapat diibaratkan sebagai kehidupan yang sederhana, namun penuh makna. Kita harus menikmati proses, memiliki keseimbangan, dan menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan.

Kesimpulan: Tempe mendoan adalah salah satu varian tempe yang digoreng khas Indonesia. Sejarahnya yang panjang dan kelezatannya yang menggoda lidah telah membuatnya menjadi camilan populer di Indonesia, terutama di daerah Jawa Tengah. Dengan tekstur renyah di luar dan lembut di dalam, tempe mendoan menjadi favorit banyak orang. Selain itu, kandungan gizi yang tinggi membuat tempe mendoan menjadi pilihan camilan sehat yang dapat dinikmati oleh semua kalangan. Tempe mendoan adalah salah satu warisan kuliner Indonesia yang patut diapresiasi dan dijaga kelestariannya. @Red.

Oleh: Prof. (HCUA) Dr. Mia Amiati, S.H., M.H., CMA., CSSL.