



**kulinologi**  
INDONESIA

[www.kulinologi.co.id](http://www.kulinologi.co.id)

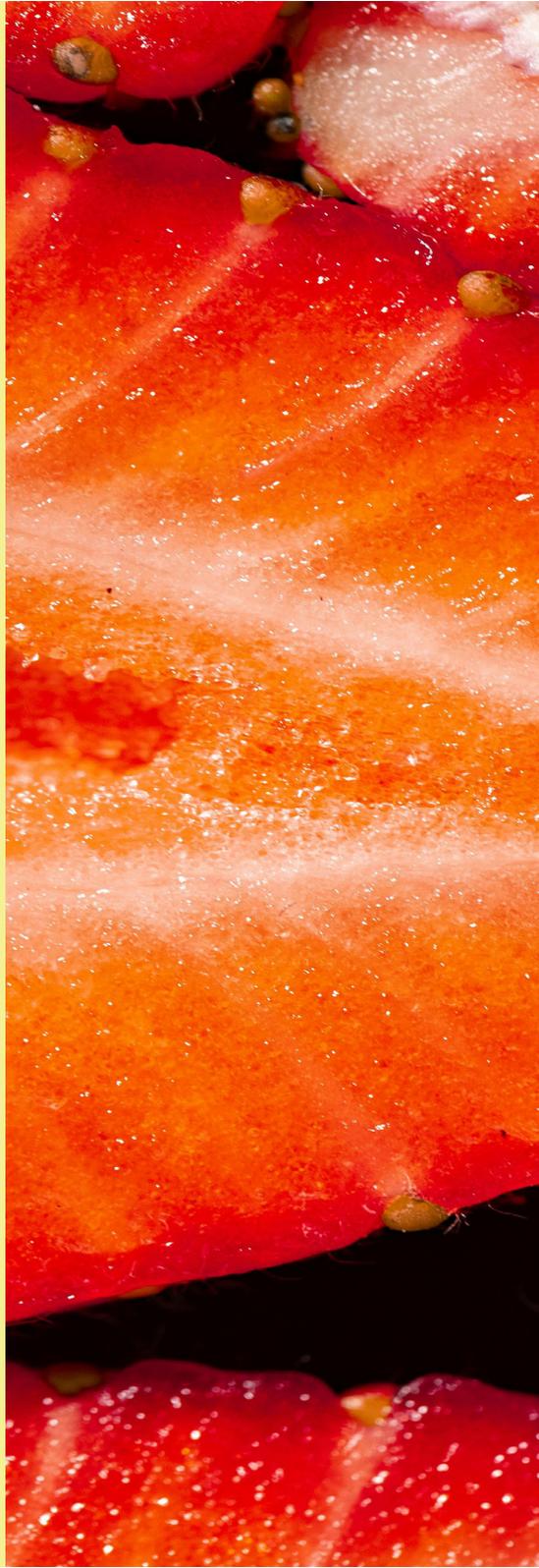
**PANGAN  
KAYA  
SERAT**



**PANGAN  
KAYA  
SERAT**



**Serat pangan menjadi sangat populer beberapa tahun terakhir. Manfaat serat pangan antara lain adalah untuk mempertahankan fungsi saluran pencernaan, menstabilkan kadar gula dalam darah, menurunkan kadar kolesterol dan risiko penyakit kardiovaskuler, serta mencegah terjadinya kanker usus. Academy of Nutrition and Dietetics (AND), organisasi kalangan pangan dan gizi di Amerika Serikat merekomendasikan masyarakat untuk mengonsumsi berbagai jenis serat pangan.**





The background of the page features a close-up, slightly blurred image of yellow corn cobs. The kernels are bright yellow and arranged in neat rows. The image is split vertically: the left side shows the corn in a lighter, more natural color, while the right side is overlaid with a solid orange gradient, which serves as the background for the text.

**Seperti yang umum diketahui, serat pangan banyak terkandung dalam bahan pangan nabati seperti buah-buahan, sayur, umbi, dan sereal. Bahan pangan yang kaya serat dapat dikonsumsi secara langsung, namun beberapa juga harus melalui proses pengolahan terlebih dahulu. Sebagian jenis serat pangan juga bisa dikonsumsi sebagai suplemen dan bahan tambahan pangan seperti pengental, pengemulsi, penstabil dan peningkat volume.**







**Buah-buahan adalah sumber serat yang dapat dikonsumsi secara langsung tanpa harus melalui proses pemasakan atau pengolahan lainnya. dengan konsumsi secara langsung, manfaat serat pangan dapat diperoleh secara maksimal, demikian juga dengan zat gizi lainnya. buah terlebih dahulu dicuci kemudian dikupas atau diolah dengan alasan sanitasi dan mempertahankan kandungan gizi.**

Perendaman buah dengan larutan sulfit ( $\text{NaHSO}_4$ ), vitamin C, asam sitrat, garam, dan hydrogen peroksida ( $\text{H}_2\text{O}_2$ ) dapat mengurangi terjadinya reaksi pencokelatan.

Perendaman dengan air kapur juga dapat memperbaiki tekstur buah karena dapat bereaksi dengan serat pangan pektin yang terkandung dalam buah sehingga membentuk kalsium pektat. Penggunaan blender atau mesin pembuat jus untuk pengolahan buah menjadiminuman sari buah atau konsentrat buah umum dilakukan, namun kandungan serat pangan dari buah tersebut akan berkurang dibandingkan jika dikonsumsi secara langsung.



**Jika ingin mengolah buah menjadi minuman, alangkah baiknya jika ampasnya tidak dibuang, karena kandungan serat banyak terdapat di dalamnya. Beberapa jenis buah seperti anggur, apel, dan pir bahkan mengandung serat lebih tinggi pada bagian kulitnya. Adapun jika membeli selai komersial di pasar, pilihlah yang teksturnya lebih mendekati buah aslinya, tidak terlalu halus agar manfaat seratnya lebih maksimal. ●**









**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>





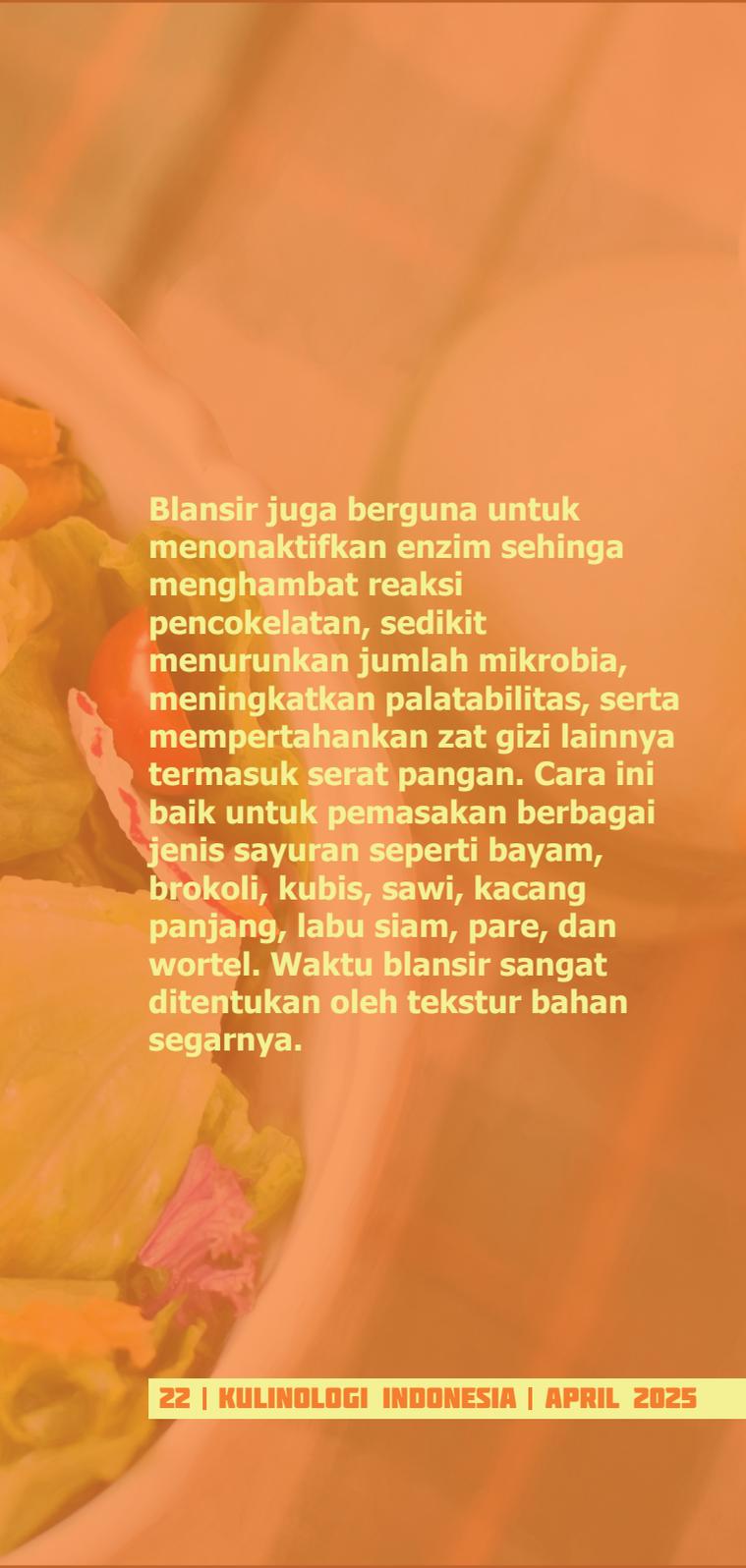
# MANFAAT SERAT PADA SAYURAN





**Seperti halnya buah, umumnya manfaat sayuran lebih maksimal ketika dikonsumsi secara langsung. Sayuran tertentu dapat dikonsumsi mentah dalam bentuk lalapan atau salad. Pencucian sayuran sebelum diolah akan lebih baik dari segi sanitasi dan juga nilai gizinya. Cara lain untuk mempertahankan mutu sensorik sayuran segar adalah dengan teknik blansir, yaitu mencelupkan sayuran selama beberapa menit ke dalam air panas atau uap panas, kemudian disiram dengan air dingin agar proses pemanasan tidak terus berlanjut.**





**Blansir juga berguna untuk menonaktifkan enzim sehingga menghambat reaksi pencokelatan, sedikit menurunkan jumlah mikrobia, meningkatkan palatabilitas, serta mempertahankan zat gizi lainnya termasuk serat pangan. Cara ini baik untuk pemasakan berbagai jenis sayuran seperti bayam, brokoli, kubis, sawi, kacang panjang, labu siam, pare, dan wortel. Waktu blansir sangat ditentukan oleh tekstur bahan segarnya.**

Oleh karena itu, sebaiknya diblansir dilakukan untuk masing-masing sayuran, tidak dicampur satu sama lain. Sayuran sebaiknya diblansir dalam keadaan utuh dan pemotongan dilakukan segera setelah proses blansir selesai. Jika hendak diolah lebih lanjut, sebaiknya waktu pemasakan dilakukan sesingkat mungkin untuk mengurangi kerusakan serat pangan, zat gizi dan teksturnya.

Penumisan sayur merupakan salah satu pilihan cara pengolahan sayur yang baik karena waktunya relatif singkat. Waktu pemasakan yang terlalu lama kan membuat tekstur sayuran menjadi layu dan nilai sensorisnya berkurang ketika disantap. ●







INDONESIA INTERNATIONAL



ALLFOOD  
INDONESIA

FOOD & HORECA EXPO

# INDONESIA INTERNATIONAL FOOD & HORECA EXPO

The 3rd International Exhibition of Food & beverage products, Technologies, Ingredients, Addictives, Raw Material, Services, Equipments, and Supplies.

Indonesia Conventional Exhibition, Tangerang , Indonesia.

# 2025

30 APRIL - 3 MAY









# FOOD BEVERAGE INDONESIA

+

**7-10**  
**MAY 2025**  
JIEXPO KEMAYORAN  
JAKARTA - INDONESIA

**LEADING YOU TO INDONESIA'S  
DYNAMIC F&B LANDSCAPE.**



Organized by

**wakeni**  
Exhibition & Convention Expert  
PT WAHANA KEMALANIAGA MAKMUR

[www.foodbeverageindonesia.com](http://www.foodbeverageindonesia.com)

Food+Beverage Indonesia

foodbeverageexpo.id

Food+Beverage Indonesia

# LEBIH SEHAT DENGAN KONSUMSI KAYA SERAT

**Gaya hidup modern seringkali mengabaikan pola gizi seimbang. Menu makan cenderung lebih kaya lemak dan gula, serta melupakan sayur dan buah. Akibatnya terjadi ketidakseimbangan gizi, terutama dengan menurunnya asupan serat.**







**Dampak dari ketidakseimbangan asupan gizi tersebut adalah munculnya berbagai penyakit degeneratif. Akibat kekurangan serat dan berlebih lemak dan energi, prevalensi obesitas yang diikuti dengan penyakit diabetes, jantung koroner, dan lainnya menjadi meningkat. Oleh sebab itu, konsumsi gizi seimbang harus kembali digalakkan. Industri jasa boga memiliki peranan penting untuk berkontribusi terhadap hal tersebut, yakni dengan menyediakan menu menyehatkan, salah satunya dengan resep kaya serat. ●**



# WE ARE COLD CHAIN



International  
Indonesia  
Seafood &  
Meat Expo



Indonesia  
Cold Chain  
Expo

7-10 MAY 2025  
JIEXPO KEMAYORAN  
JAKARTA - INDONESIA



MEAT &  
POULTRY



SEAFOOD



REFRIGERATED  
LOGISTICS



COLD  
STORAGE



COMMERCIAL  
REFRIGERATION



REFRIGERATION  
CAPABILITIES  
MACHINERY



FOOD  
PACKAGING



ICE MAKING  
MACHINE



WAREHOUSING



STORAGE  
HANDLING

[www.iism-expo.com](http://www.iism-expo.com)

Organized by

**wakeni**  
Exhibition & Convention Expert  
PT WAHANA KEMALANIAGA MAKMUR

Association Partner



Perkumpulan  
Pelaku Logistik  
Indonesia

 [indonesiacoldchainexpo](https://www.facebook.com/indonesiacoldchainexpo)

 [iismexpo](https://www.instagram.com/iismexpo)

 [indonesiacoldchainexpo](https://www.linkedin.com/company/indonesiacoldchainexpo)





# APA ITU SERAT PANGAN



**Serat pangan merupakan bagian dari tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim dalam saluran pencernaan manusia. Sebagian jenis serat pangan dapat difermentasi oleh mikroba menghasilkan short chain fatty acid yang berpotensi menjadi prebiotik (makanan bakteri baik di dalam usus).**



**Terdapat banyak jenis serat pangan yang terdapat di alam. Namun pada dasarnya, komponen ini dibagi dalam dua kelompok utama berdasarkan kelarutannya. Pertama adalah serat pangan larut air. Sesuai dengan namanya, serat ini dapat larut di dalam air. Contohnya adalah pektin, beta glukon dan gum. Sedangkan kelompok kedua adalah serat pangan yang tidak dapat larut dalam air, seperti selulosa, hemi selulosa, dan lignin. ●**



THE FOCUSED  
PLATFORM FOR  
YOUR FOOD,  
BEVERAGE &  
HOSPITALITY  
TECHNOLOGY

**21 - 24 MAY 2025**

Jogja Expo Centre, Yogyakarta - Indonesia



**JOGJA INT'L FOOD & BEVERAGE EXPO**  
The International Exhibition on Food & Beverage  
Products, Ingredients, Technology and Services

in Held Conjunction with



[www.kristamedia.com](http://www.kristamedia.com)







# SUMBER- SUMBER SERAT PANGAN

Serat pangan hanya dapat ditemukan pada bahan pangan nabati. Sayur, buah, dan bijibijan mengandung serat dalam jumlah yang signifikan. Walau serat umumnya lebih stabil, namun beberapa proses pengolahan seringkali menurunkan jumlah serat. Sebagai contoh, proses penyosohan pada biji-bijian dapat menghilangkan sebagian besar serat pangan. Oleh sebab itu, kini berkembang istilah whole grain untuk mempertahankan mutu serat yang dikandungnya. ●





# HOW TO BUILD YOUR BRAND WITH INSTAGRAM



@kulinologi.co.id



@foodforkidsindonesia

## Contact

✉ [marketing@kulinologi.co.id](mailto:marketing@kulinologi.co.id)



+62 251 8372 333



0857 8247 5179

# MANFAAT SERAT PANGAN BAGI KESEHATAN





**Serat pangan memiliki manfaat penting bagi kesehatan. Mengabaikan serat dapat menjadi bom waktu datangnya berbagai jenis penyakit. Berikut adalah beberapa fungsi penting serat bagi kesehatan:**

- **Serat pangan dapat memperlambat waktu pengosongan lambung, sehingga dapat merasa kenyang lebih lama. Pola konsumsi berlebihan dapat diminimalkan.**
- **Serat juga dapat memperpendek waktu transit zat-zat makanan, sehingga penyerapan gula dan lemak dapat dikurangi.**
- **Memperbesar massa feses, sehingga dapat mencegah terjadinya konstipasi.**
- **Menurunkan kolesterol dengan beberapa mekanisme, termasuk dengan cara mengikat garam empedu.**
- **Beberapa jenis serat (tidak semua) dapat difermentasi mikroflora usus, menghasilkan senyawa yang dapat mendukung pertumbuhan bakteri probiotik. ●**







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

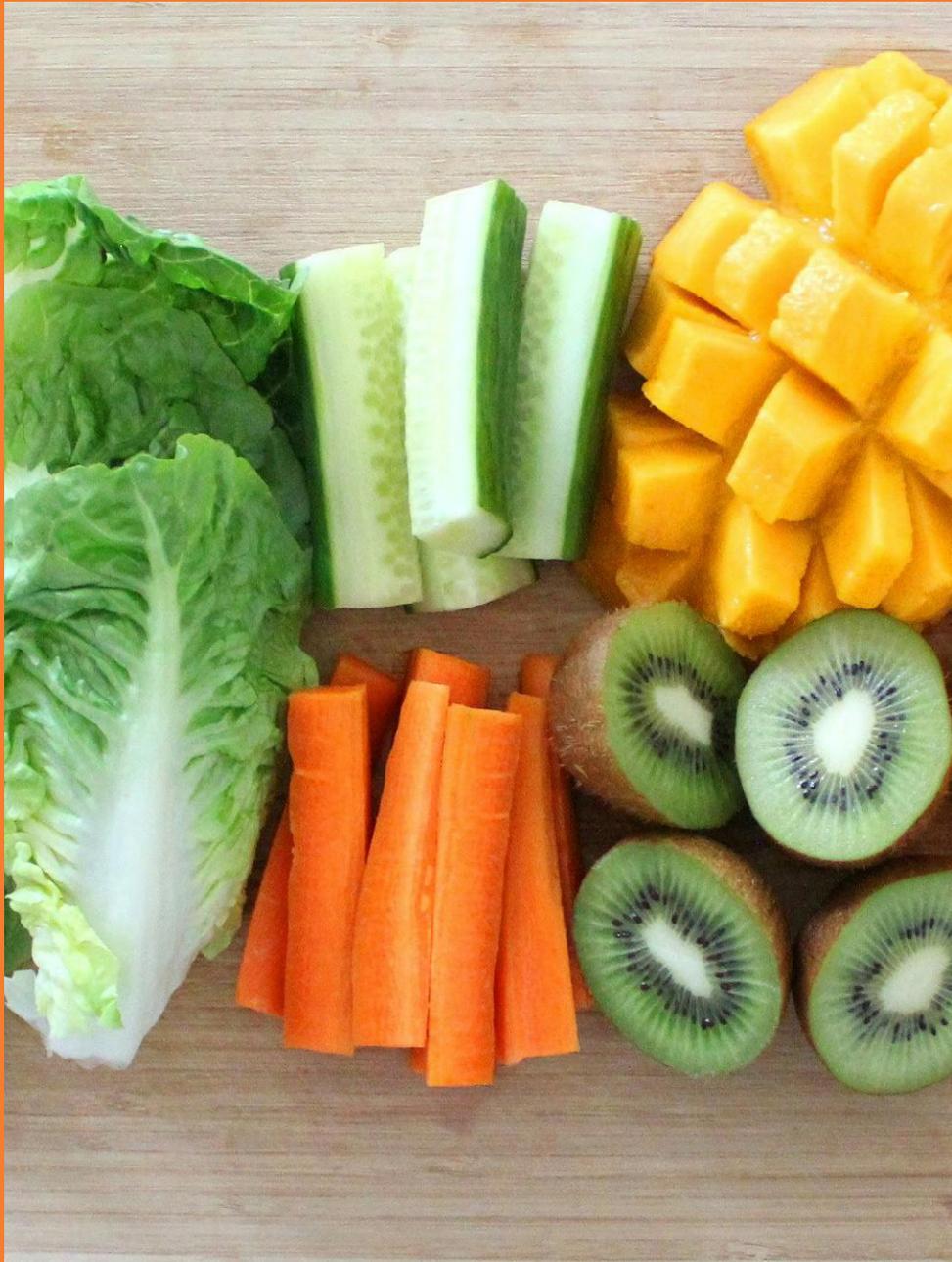
In Held Conjunction with



[www.kristamedia.com](http://www.kristamedia.com)

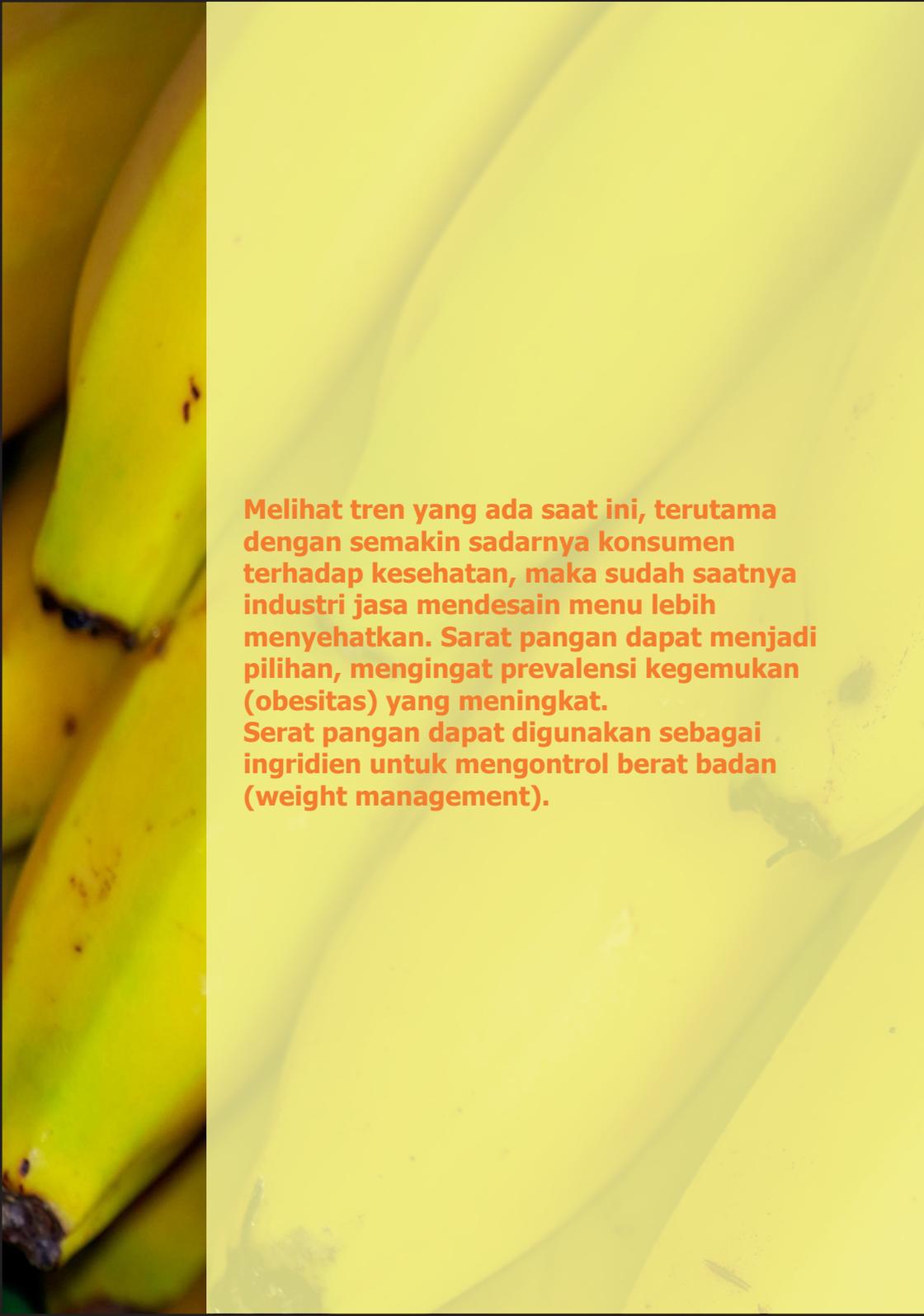




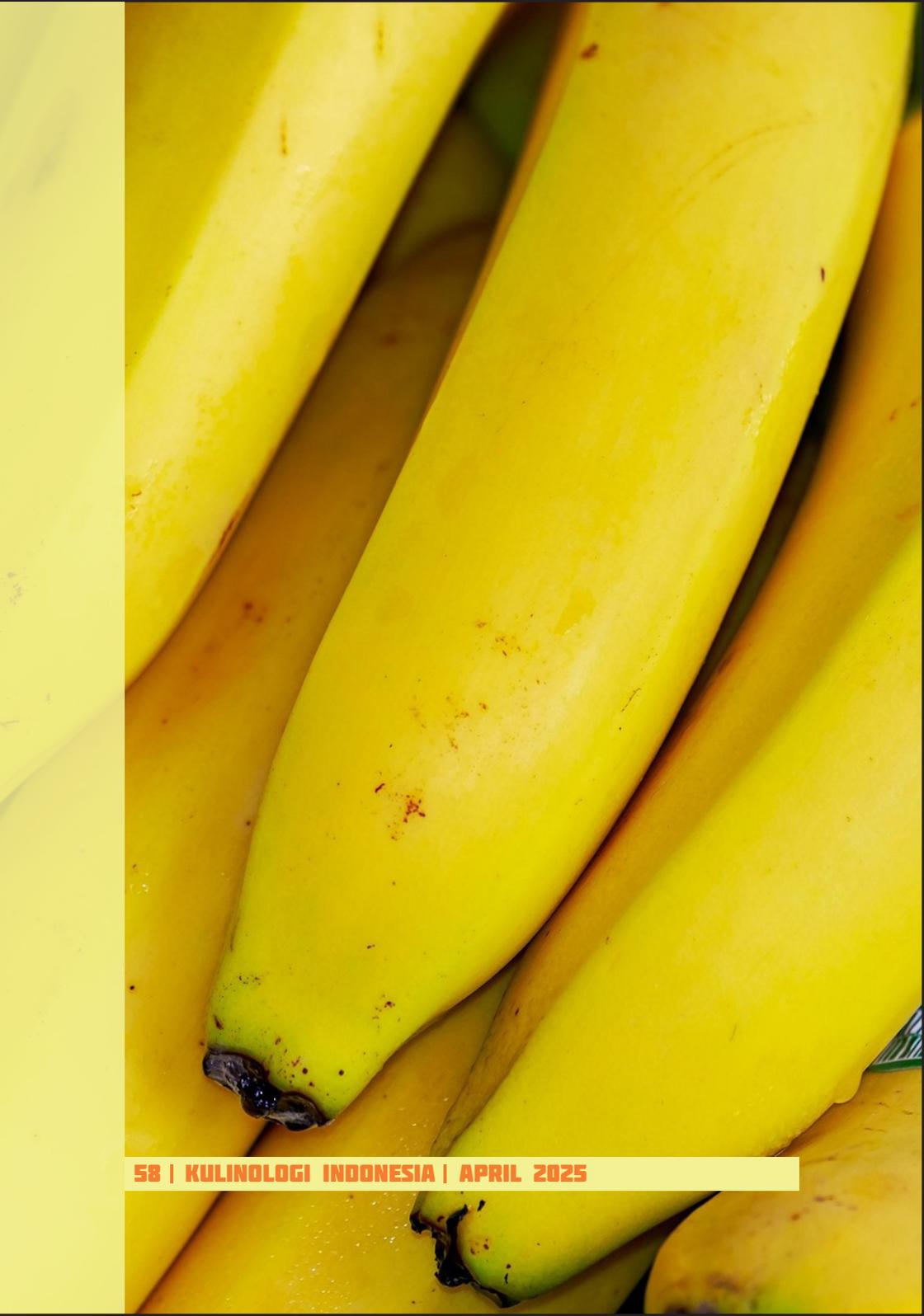


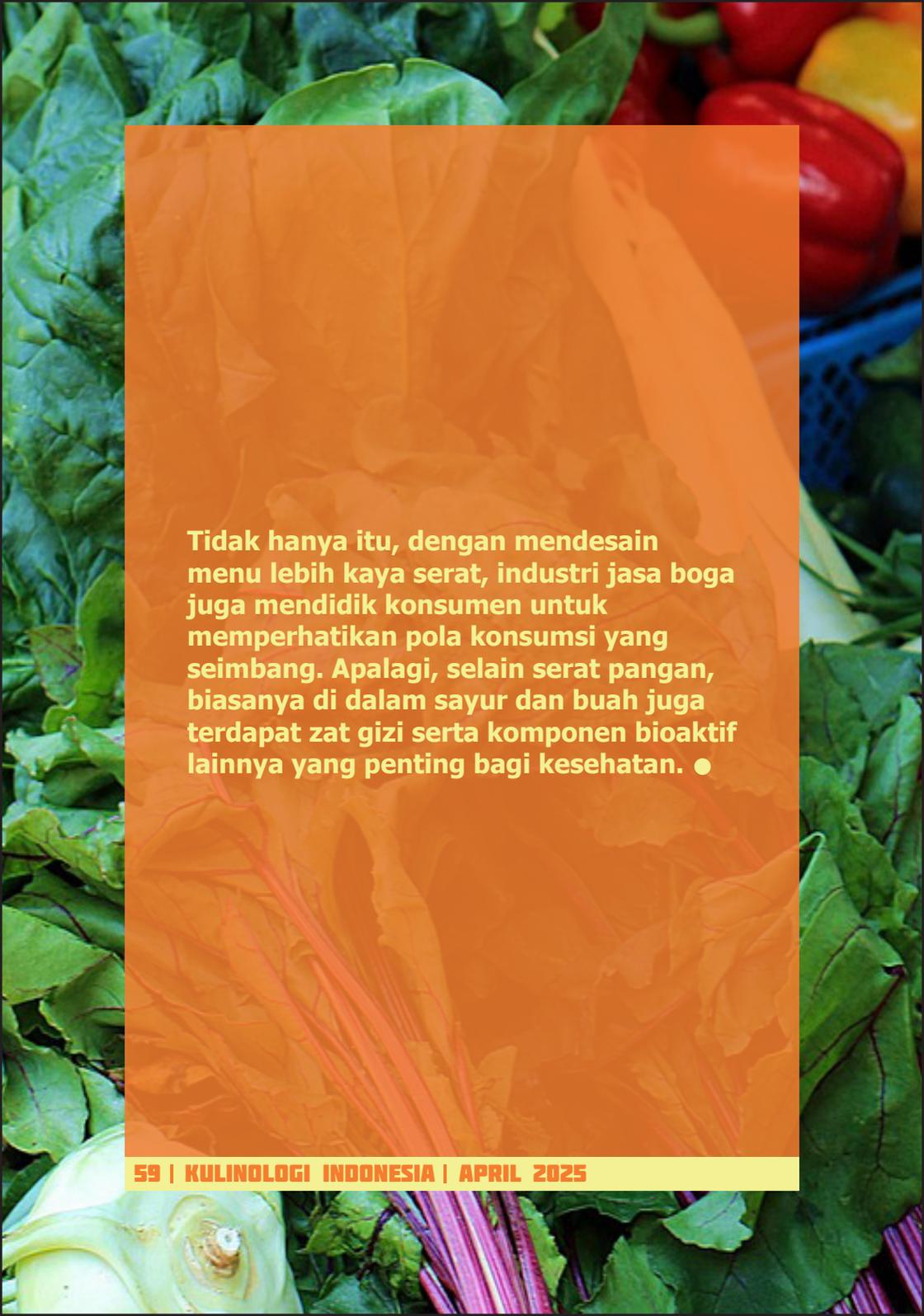


# **APLIKASI SERAT PANGAN**



**Melihat tren yang ada saat ini, terutama dengan semakin sadarnya konsumen terhadap kesehatan, maka sudah saatnya industri jasa mendesain menu lebih menyehatkan. Sarat pangan dapat menjadi pilihan, mengingat prevalensi kegemukan (obesitas) yang meningkat. Serat pangan dapat digunakan sebagai ingridien untuk mengontrol berat badan (weight management).**





Tidak hanya itu, dengan mendesain menu lebih kaya serat, industri jasa boga juga mendidik konsumen untuk memperhatikan pola konsumsi yang seimbang. Apalagi, selain serat pangan, biasanya di dalam sayur dan buah juga terdapat zat gizi serta komponen bioaktif lainnya yang penting bagi kesehatan. ●

# FOOD MANUFACTURING INDONESIA

Conjunction with:



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

29 - 31  
JULY 2025

JIExpo Kemayoran,  
Jakarta-Indonesia



The Comprehensive Platform for

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

Info:  +62 21 - 54358118

 [info@gem-indonesia.net](mailto:info@gem-indonesia.net)

 GEM INDONESIA





## 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