www.kulinologi.co.id

kulinologi INDONESIA

TEPAT MENANGANI SAYUR DAN BUAH

TEPAT MENANGANI SAYUR DAN BUAH

1

Sayur dan buah memiliki manfaat penting bagi kesehatan. Dalam konsep gizi seimbang, sangat dianjurkan mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 3-5 porsi sehari. Namun perlu diperhatikan, sayur dan buah juga mudah terkontaminasi oleh mikroba patogen. Apalagi jika disajikan segar. Oleh sebab itu, perlu kecermatan dan kehati-hatian dalam penanganannya. Kesadaran konsumen akan pentingnya sayur dan buah semakin meningkat dewasa ini.

2

Tidak aneh, jika menu berbasis buah dan sayur banyak diminati. Beberapa menu diantaranya menggunakan buah dan sayur segar sebagai bahan baku utamanya, misalnya salad dan jus (fresh juice). Untuk menangani keamanan sayur dan buah maka perlu diperhatikan beberapa detil seperti masalah pemilihan baku, penyimpanan, serta pengolahan sayur dan buah. Jika ketiga unsure tersebut terpenuhi dengan baik, maka akan didapatkan sayur dan buah segar yang tidak hanya enak tetapi bergizi dan aman. ●

4

5

6

MEMINIMALKAN KONTAMINASI MIKROBIA PADA BUAH DAN SAYUR

8

Jumlah mikrobia terus bertambah pada buah dan sayur disebabkan oleh beberapa faktor seperti penyakit tanaman, kerusakan permukaan sebelum, selama dan sesudah pemanenan, lamanya waktu antara proses panen ke pencucian, serta kondisi transportasi yang buruk. Oleh karena itu, untuk meminimalkan kontaminasi mikrobia pada buah dan sayur, terdapat lima hal yang penting diperhatikan selama proses budidaya, pemanenan, dan pengolahan pasca panen, distribusi, dan preparasi buah dan sayur sebelum dikonsumsi, yaitu:

10

1 Memperhatikan mutu air

Air bisa menjadi sarana baik untuk kontaminasi bahan pangan. Oleh karena itu, kebersihan air yang digunakan menjadi faktor kritis, terutama pada buah dan sayur yang akan dikonsumsi dalam keadaan segar dan hanya mengalami pengolahan minimal. Air yang digunakan untuk keperluan budidaya maupun untuk pendinginan dan pengolahan harus air bersih. Air irigasi juga bisa menjadi sumber kontaminasi pada produk jika selama proses irigasi air tersebut kontak dengan bagian tanaman yang sifatnya dapat dimakan (edible).

2 Perlindungan dari kontaminasi fekal

Selama di ladang atau di kebun, buah dan sayur sangat mudah terkontaminasi secara langsung maupun tidak langsung dengan pupuk yang berasal dari
kotoran tanaman, kotoran hewan maupun kotoran manusia. Pemotongan jaringan tanaman pada saat panen meningkatkan peluang masuknya mikrobia patogen dari permukaan potongan yang terkontaminasi ke bagian dalam tanaman.

3 Pencucian dan sanitasi buah dan sayur

Saat ini banyak tersedia bahan pencuci dan sanitiser yang bisa mengurani tingkat kontaminasi permukaan buah dan sayur segar.akan tetapi, penggunaan bahan pencuci dan sanitiser tersebut harus diikuti dengan melakukan proses pencucian dan sanitasi yang baik agar sanitiser dapat kontak dengan bagian-bagian produk yang menjadi tempat berlindung mikrobia patogen.

4 Penerapan suhu dingin selama rantai distribusi dan penyimpanan

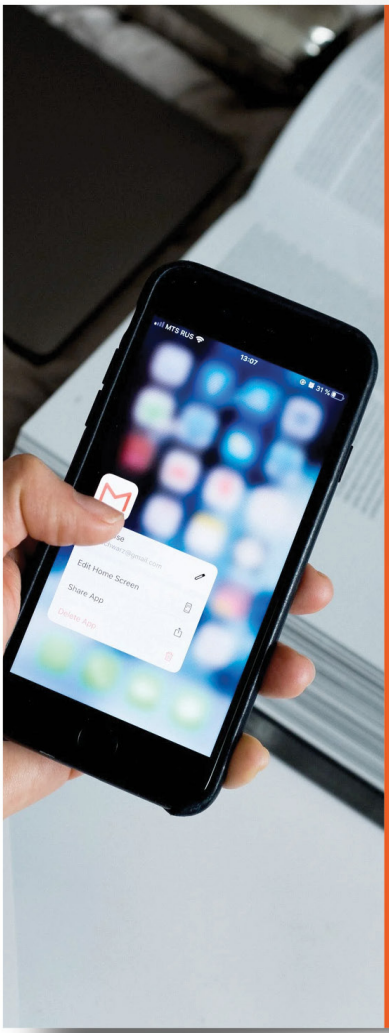
Distribusi merupakan salah satu proses dalam rantai pengolahan buah dan sayur hingga sampai ke konsumen. Penerapan suhu dingin selama distribusi dan penyimpanan dapat menekan pertumbuhan mikrobia patogen.

5 Perlindungan dari kontaminasi oleh pekerja

Pekerja yang sakit dan yang terinfeksi (tanpa terlihat sakit) oleh patogen merupakan sumber kontaminasi utama dari beberapa mikrobia patogen seperti norovirus, virus hepatitis, A. Shigella, Staphyllococus dan Salmmonella. Oleh karena itu, kesehatan dan higiene pekerja harus diperhatikan selama menangani buah dan sayur, terutama untuk buah dan sayur yang akan dikonsumsi segar. ●

14

FOODREVIEW
INDONESIA



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

16

MENJAGA KESEGARAN BUAH DAN SAYUR

17

18

Bagi industri jasa boga, suplai sayuran yang segar merupakan suatu kebutuhan untuk menghasilkan hidangan berkualitas. Apalagi jika hidangan tersebut memang disajikan dengan pengolahan yang minimal, seperti salad. Kesegaran sayuran menjadi parameter mutu penting yang menentukan penilaian konsumen.

Namun untuk mendapatkan sayuran segar, seringkali tidak semudah yang dibayangkan. Apalagi jika berada di luar musim panen. Selain itu, pada kenyataannya sayuran memiliki sifat yang mudah rusak (perishable), sehingga secara alami tidak bisa disimpan pada waktu lama. Oleh sebab itu penanganan sayuran harus dilakukan setepat mungkin agar tidak mempercepat kerusakannya. Berikut adalah beberapa tips yang dapat dilakukan guna mempertahankan kesegaran sayuran:

1 Meminimalkan kerusakan fisik

Kerusakan fisik pada saat penanganan sayuran dapat memicu berbagai reaksi biokimia. Begitu jaringan sayuran "terluka", maka enzimenzim akan terpapar dengan substratnya. Sebagai contoh enzim fenilalanin ammonia lyase dapat mengkatalis reaksi pembentukan komponen fenolik. Lebih lanjut senyawasenyawa fenolik tersebut akan teroksidasi menghasilkan polimer kompleks penyebab terjadinya browning (pencoklatan). Jika hal ini terjadi, maka sayuran akan lebih cepat layu.

2 Menggunakan peralatan pemotong yang tajam dan bersih

Ketika memotong buah, sebaiknya menggunakan peralatan yang tajam dan bersih. Pisau yang tumpul akan membuat kerusakan jaringan lebih banyak, sehingga dapat mempercepat kerusakan. Selain itu, sangat penting untuk menggunakan utensil yang bersih untuk meminimalkan kontaminasi, baik fisik maupun kimia.

3 Mencegah kontaminasi silang

Kontaminasi silang dapat terjadi melalui berbagai cara, baik dari pekerja, peralatan, pencucian, atau tarcampurnya bahan yang bersih dengan kotor. Oleh sebab itu untuk mencegah terjadinya kontaminasi silang, sebaiknya:

- Jangan campur sayuran bersih dengan bahan-bahan yang kotor
- Pisahkan peralatan yang digunakan untuk produk bersih dengan kotor
- Gunakan air mengalir yang bersih untuk mencuci sayuran
- Pastikan pekerja juga menjaga kebersihan, termasuk pakaian yang digunakan.

4 Manajemen suhu

Bagi beberapa jenis sayuran, penurunan suhu dapat menghambat respirasi dan juga pertumbuhan mikroba. Namun demikian, bagi beberapa jenis sayuran justru sangat sensitif terhadap suhu dingin, sehingga dapat mengakibatkan chilling injuries. Oleh sebab itu, perlu dilakukan manajemen suhu yang baik untuk menentukan kondisi penyimpanan yang tepat.

Selain suhu dingin, perlakuan panas juga efektif untuk beberapa jenis sayuran. Pemberian panas yang tepat dapat menginaktivasi yang tepat sekaligus mengurangi jumlah mikroba patogen. Suhu dan waktu pemanasan perlu dikombinasikan dengan baik agar diperoleh hasil yang optimal,dimana tujuan untuk inaktivasi dan eliminasi mikroba tercapai, tetapi juga tidak terlalu banyak menyebabkan kerusakan gizi. ●

FOODREVIEW INDONESIA kulinologi INDONESIA Food for Kids INDONESIA

HOW TO BUILD YOUR BRAND WITH INSTAGRAM

@kulinologi.co.id @foodforkidsindonesia

Contact

marketing@kulinologi.co.id

+62 251 8372 333 0857 8247 5179

IndorichExpo

JOGJA INTERNATIONAL
JIFHEX
INDONESIA
FOOD & HORECA EXPO

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

26

PORSI KONSUMSI BUAH DAN SAYUR HARIAN YANG DIANJURKAN

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang kaya akan zat gizi seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Konsumsi sayuran satu orang dengan lainnya berbeda, tergantung dari kondisi kesehatan tubuh dan kebutuhan kalorinya. Lembaga kesehatan dunia (WHO-World Health Organization) merekomendasikan konsumsi buah dan sayur tidak kurang dari 400 gram per hari yang terdiri atas 2 porsi buah dan 3 porsi sayuran. Dengan konsumsi konsumsi tersebut diharapkan dapat membantu melindungi tubuh dari penyakit seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan obesitas.

Seseorang yang memiliki kebutuhan kalori 1.600 hingga 2.199 kalori per hari perlu mengonsumsi tidak kurang dari 1,5 cangkir sayur per hari. Sementara orang dengan kebutuhan kalori lebih dari 2.200 kalori per hari perlu makan sayur setidaknya 2 cangkir setiap harinya. Rekomendasi konsumsi sayur dan dapat dilihat pada Tabel 1, namun perlu diketahui bahwa takaran yang tercantum ditujukan bagi individu dengan aktivitas fisik kurang dari 30 menit per hari di luar aktivitas rutin. Bagi mereka yang lebih aktif maka memerlukan takaran yang lebih banyak disesuaikan dengan kebutuhan kalori masing-masing. ●

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
- PackStar 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_PPKID2025
Example

More information, contact us:
+62 822-2000-1378 (chat only) propak@pamerindo.com

ORGANISED BY: PAMERINDO INDONESIA INDONESIA International Specialised Exhibitions; informa markets

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

kulinologi
www.kulinologi.co.id
INDONESIA

Ingin Produk Anda Memiliki Jangkauan Pelanggan yang Luas?

Kami memiliki lebih dari 14,000 readership dengan pembaca utama adalah *housewife*, *entrepeneur*, *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