

Potensi Pangan Lokal: Pangan beragam manfaat fungsional namun dilupakan



HCD TUHUMURY



Pergeseran konsumsi pangan berenergi tinggi

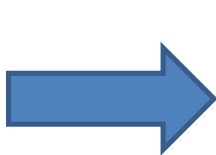
Kepraktisan (Fast Food)

ISU GGL

Keterbatasan waktu menyiapkan makanan

Program Raskin (Dampak khusus bagi Indonesia Timur)

Penurunan konsumsi pangan lokal



Penyakit PTM

Pangan : Lokal VS Tradisional

Pangan tradisional : Pangan yang dikonsumsi masyarakat golongan etnik dan wilayah spesifik, diolah oleh resep yang dikenal masyarakat, bahan-bahannya diperoleh dari sumber lokal dan memiliki rasa yang relatif sesuai dengan selera masyarakat setempat

Pangan Lokal : Pangan lokal adalah pangan yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi dan sumberdaya wilayah dan budaya setempat



How important

- Food Security/Ketahanan Pangan
- Memiliki kandungan gizi yang memadai
- Memberikan manfaat kesehatan selain nutrisi
- Sesuai karakteristik wilayah
- Memiliki kandungan gizi yang memadai
- Memberikan manfaat kesehatan selain nutrisi

Ragam Pangan Lokal Indonesia Timur

Pangan pokok :

- Sagu
- Umbi-umbian
- Sukun
- Pisang (Plaintain)

Pangan pelengkap

- Sayuran dan Buahhan



Jenis sagu di Papua



Sumber: BalitPalma

SAGU

Maluku : 5 jenis

Jenis sagu di Maluku



Papua : lebih dari 20 jenis

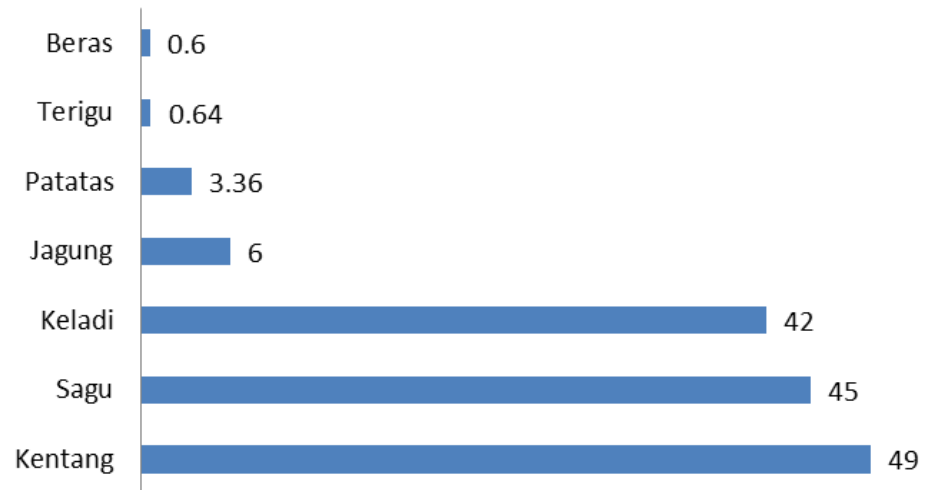
Jenis pangan	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Beras	360	6,8	0,7	78,9
Jagung	129	4,1	1,3	30,3
Ubi Kayu	146	1,2	0,3	34,7
Ubi Jalar	123	1,8	0,7	27,9
Kentang	83	2,0	0,1	19,1
Sagu	355	0,4	0,6	88,2



Sumber: BalitPalma



Pati resisten (%)





Ubi (Dioscorea alata)-Ubi kelapa



Ubi (Dioscorea alata)-Ubi ular

Dioscorea sp.



Gembili (Dioscorea esculenta)

Polisakarida Larut Air

Golongan karbohidrat yaitu inulin dan glukomanan

Diosgenin

merupakan saponin steroidal yang diketahui bersifat sebagai antikanker, antidiabetes, dan dapat menurunkan kadar kolesterol darah

Dioscorin

Senyawa termasuk protein terlarut berfungsi sebagai antikanker, antihipertensi, dan antioksidan.



Makrokomponen

Karbohidrat mudah dicerna (pati dan gula), protein dan lemak. Sumber energi dan zat pembangun

Vitamin

Vitamin B1 dan C, mempengaruhi sistem metabolisme tubuh


Mineral

Fosfor, zat besi, kalsium sebagai katalis reaksi biokimia dalam tubuh

Ipomoea batatas

UBI JALAR



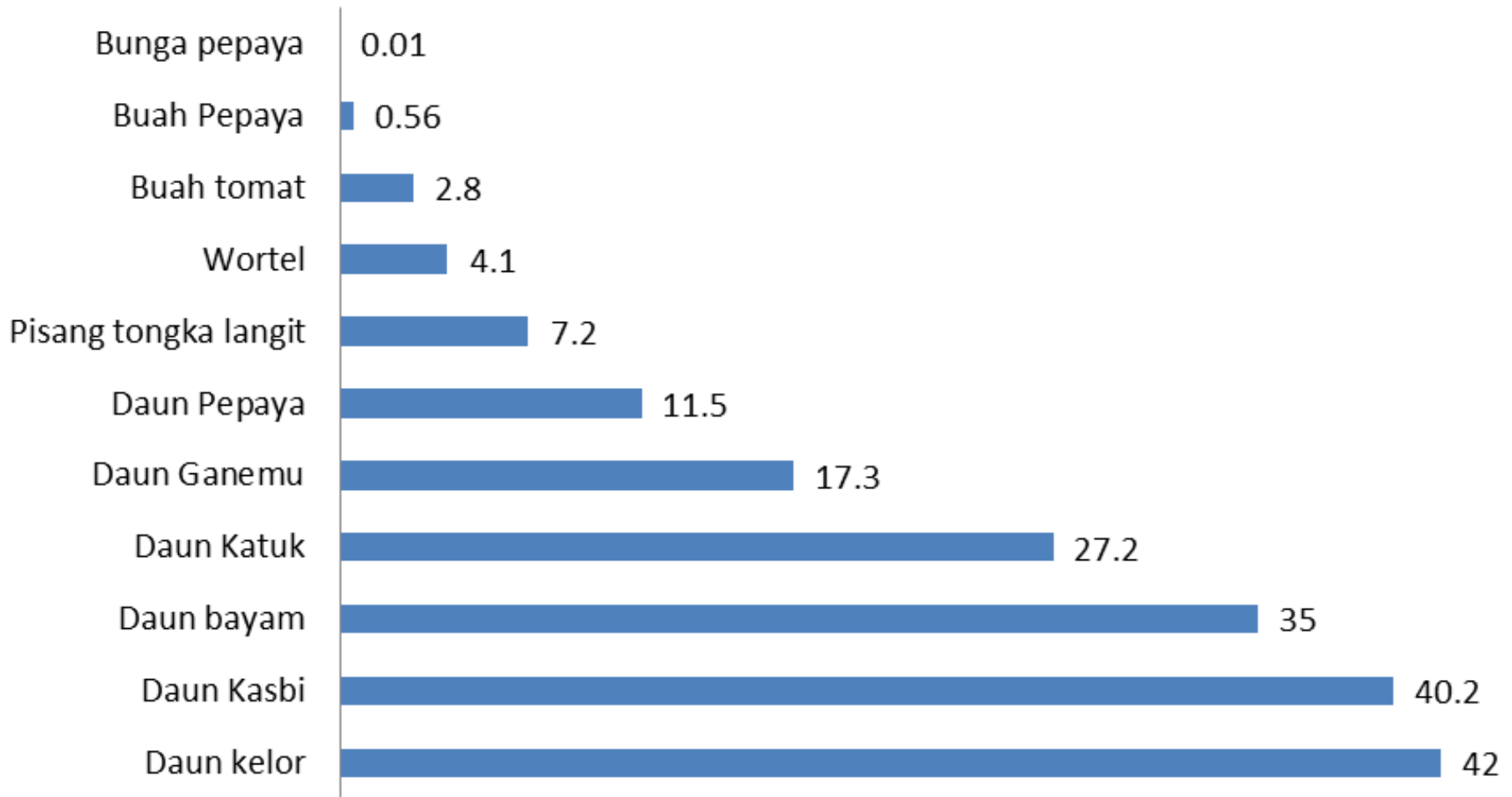
		KOMPONEN									
		PATI (%)	GULA REDUKSI (%)	LEMAK (%)	PROTEIN (%)	KADAR AIR (%)	ABU (%)	SERAT KASAR (%)	VITAMIN C (MG/100 G)	VITAMIN A (SI)	ANTOSIANIN (MG/100 G)
PUTIH		28,79	0,11	0,77	0,89	62,24	0,93	2,79	28,68	60	-
KUNING		24,47	0,32	0,68	0,49	68,78	0,99	2,79	25,00	9,00	-
UNGU		22,64	0,30	0,94	0,77	70,46	0,84	3,00	21,43	-	110,51



Beyond nutrition—Antioxidant

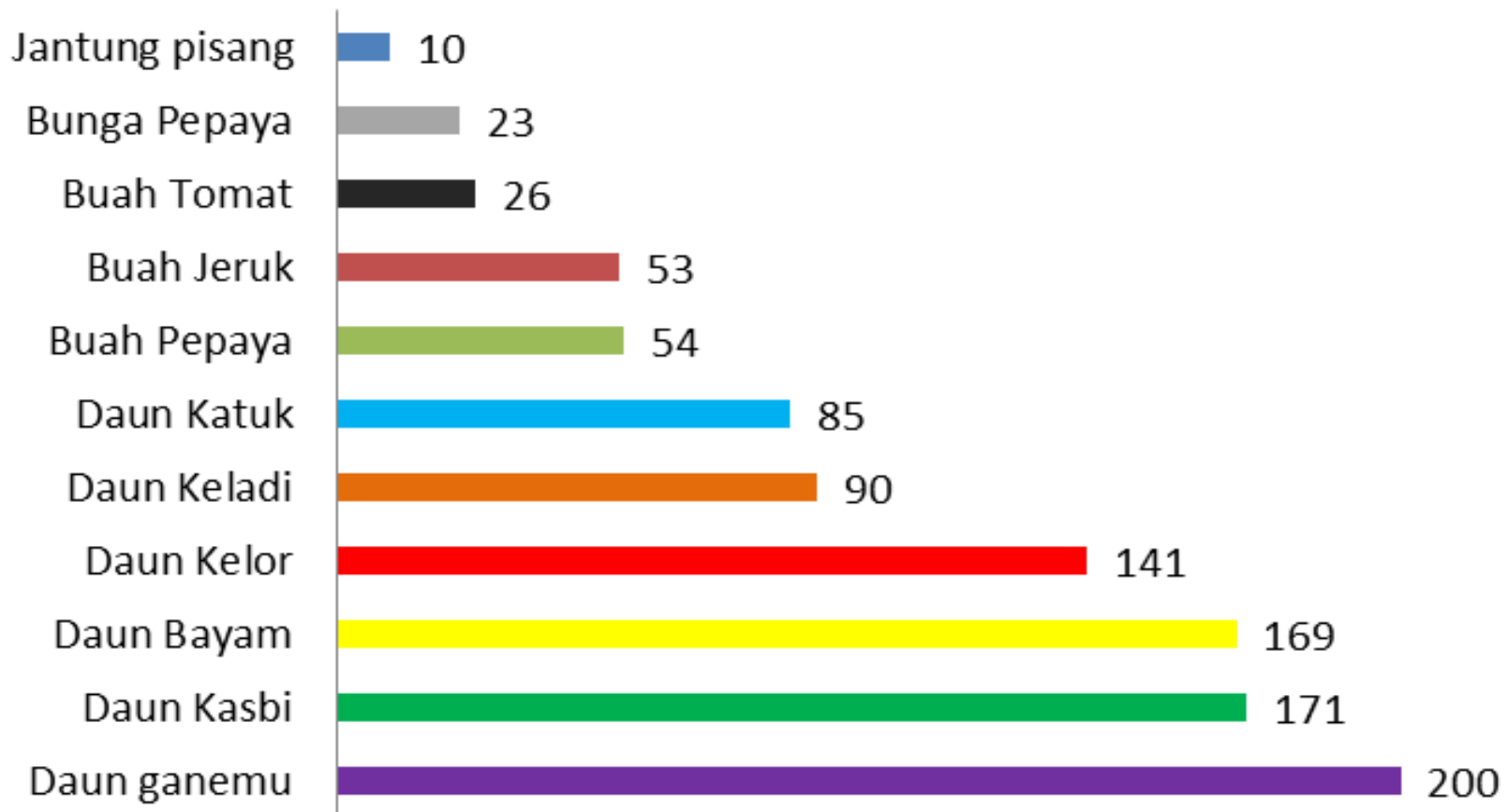


Beta karoten (mg/100g)



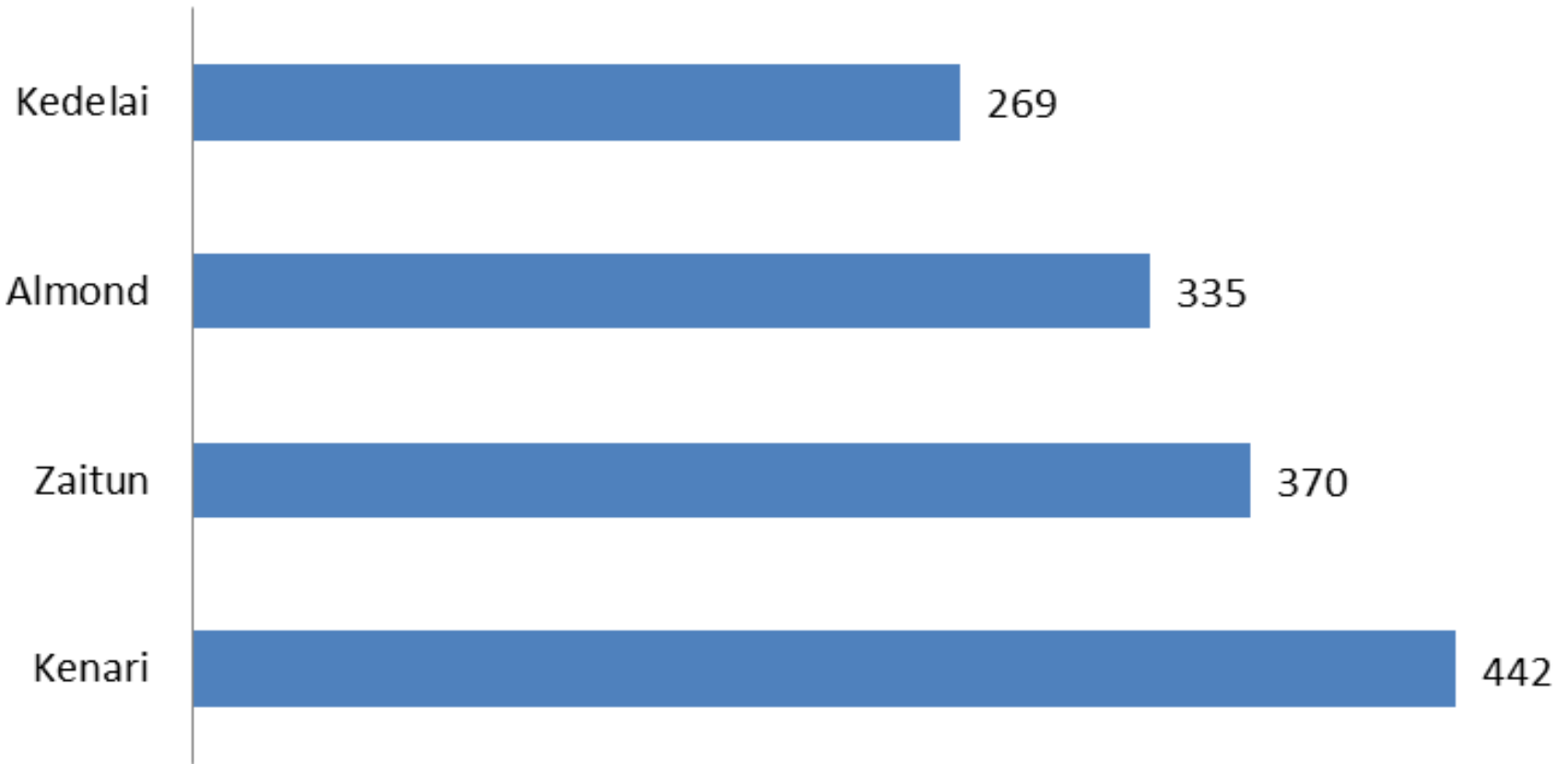
Daily intake 3 mg to 6 mg beta-carotene/hari,
menurunkan resiko penyakit kronis

Vitamin C (mg)



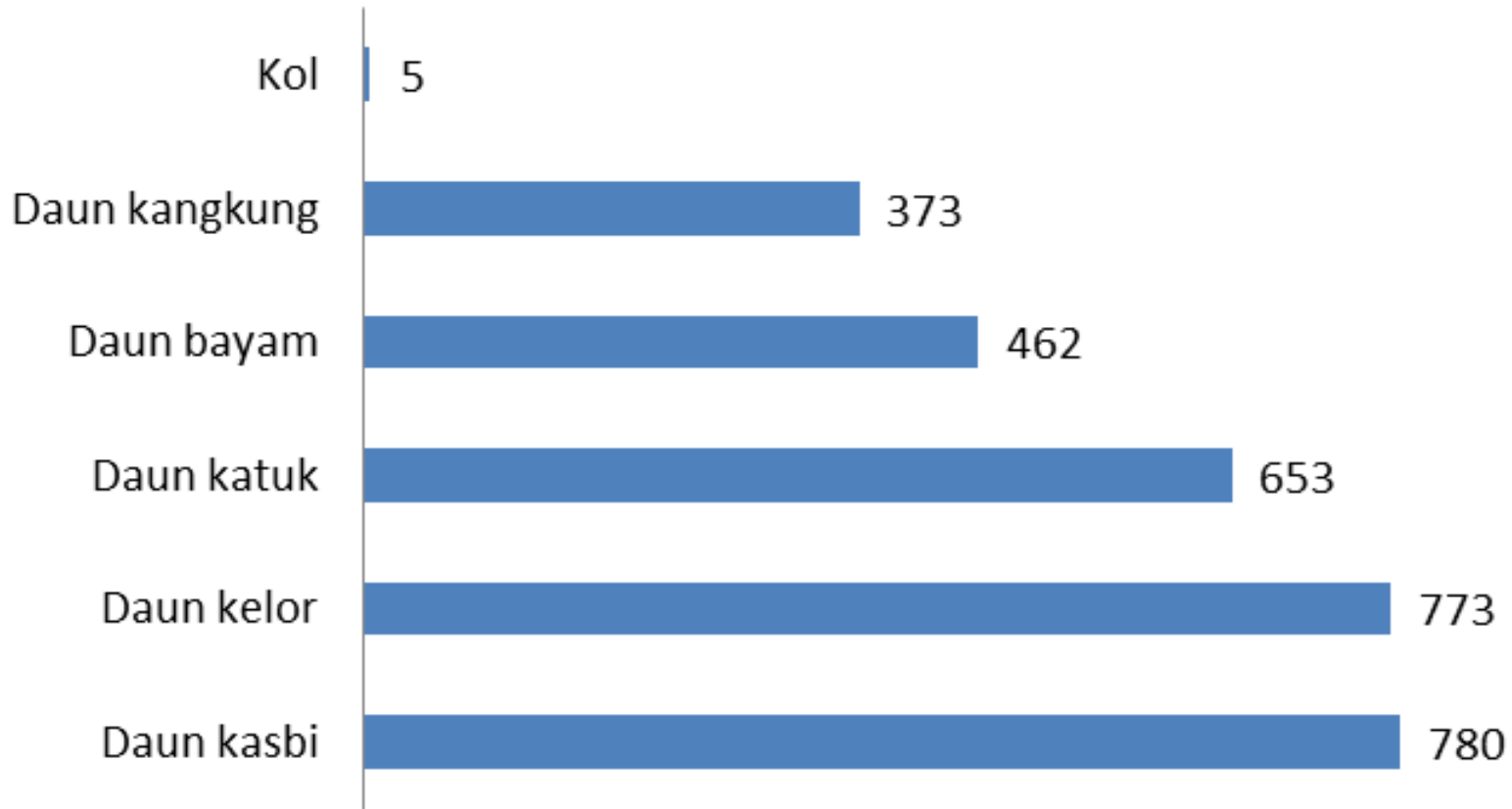
Daily intake : 65-90 mg/hari maksimum 200 mg/hari

α -tocopherol (mg/kg)



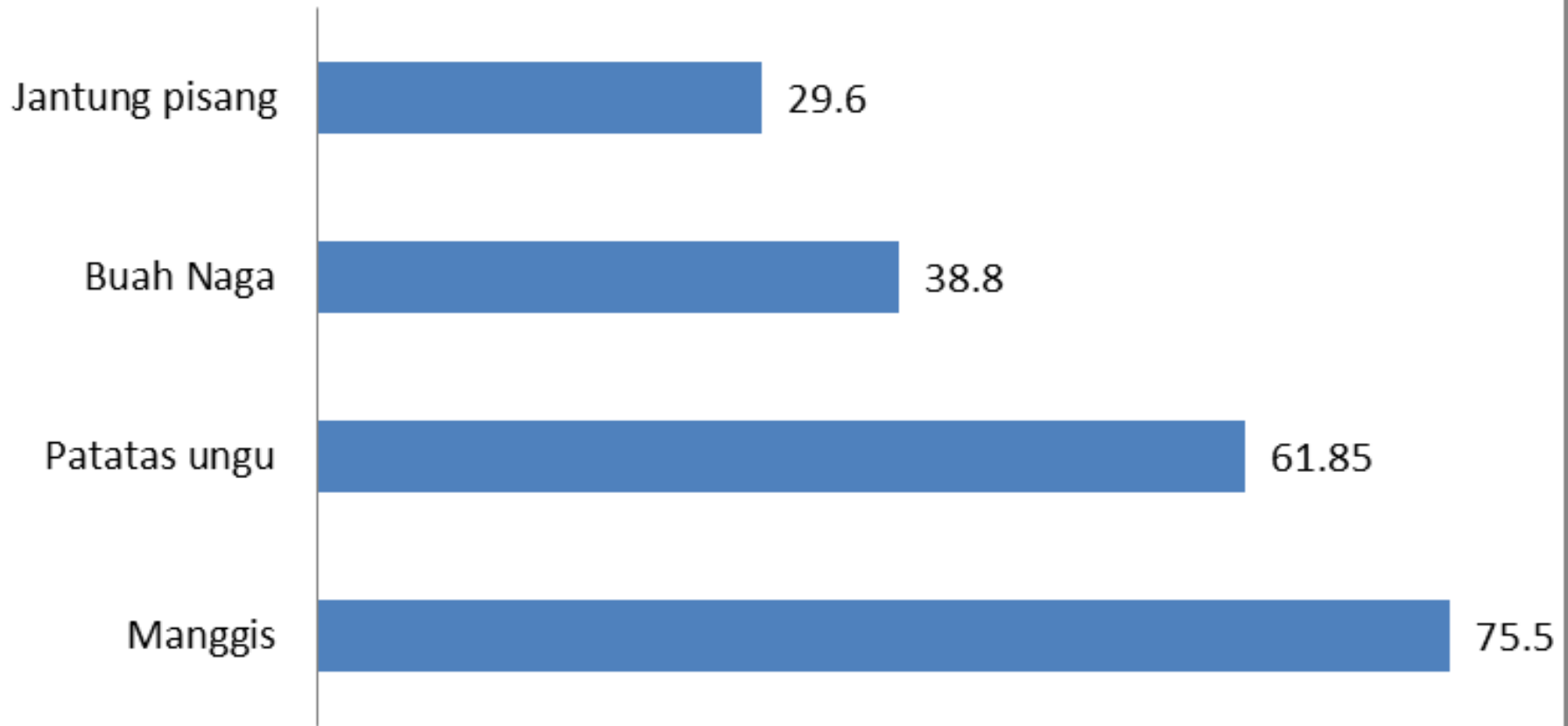
Daily intake : 15 mg

Lutein (mg/kg)



Daily intake Lutein : 10 mg/day

Antosianin (mg/g)



Daily intake 12.5 mg/day

Pengembangan dan Pelestarian Pangan Lokal

- Pemberdayaan petani pangan lokal skala kecil
- Sosialisasi peningkatan pemahaman nilai gizi pangan lokal dan manfaat kesehatannya
- Diversifikasi olahan pangan lokal
- Optimalisasi sistem agroforestry untuk produksi pangan lokal
- Pengembangan dan pemetaan rantai nilai produk pangan lokal yang inklusif



Aneka macam makanan, kue dan minuman dari sagu,
...tidak kalah dengan tepung terigu dari gandum

PRODUK OLAHAN DARI UMBI SEGAR DAN PASTA UBI JALAR (SP MASH)

Umbi Segar

Keripik,
French Fries

Pasta/Mash
Ubi Jalar

30-100% pada beragam kue,
jajanan, cake, roti, selai, mie,
saos, es krim, es puter dan jus



