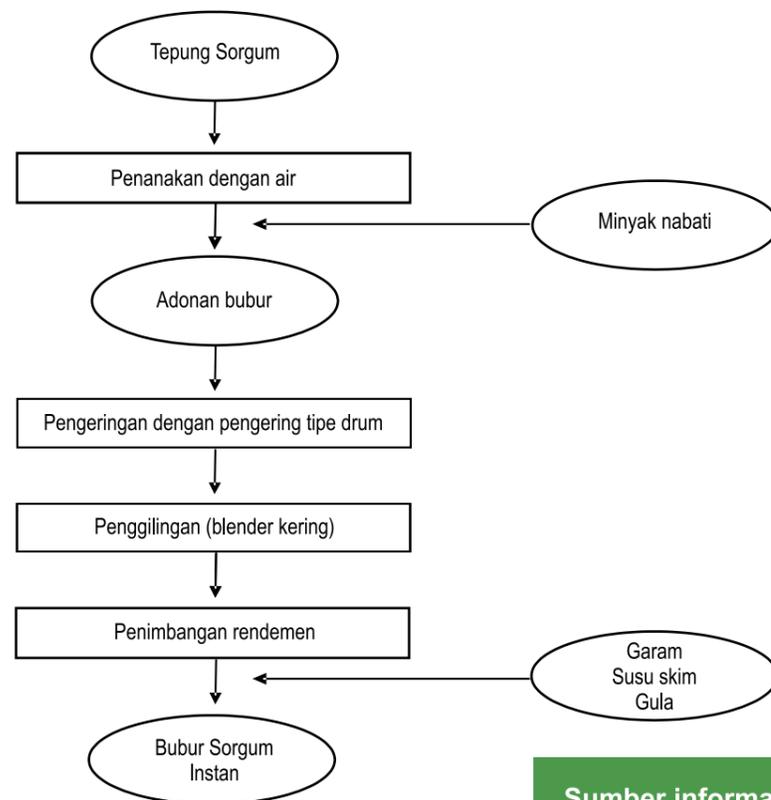


## Produk Pangan Sehat

Bubur sorgum instan mempunyai indeks glikemik rendah (<55), serat pangan 9,07%, serat pangan larut 3,11%, serat pangan tak larut 5,96%, dan daya cerna pati 78%. Produk pangan sehat ini dapat bersaing dengan produk impor sejenis, misalnya havermut atau oat meal yang harganya cukup mahal di pasaran.



### Proses Pembuatan Bubur Sorgum Instan

#### Sumber informasi:

Haliza, W. dan S. Widowati. 2013. Bubur instan sorgum, produk pangan sehat. *Warta Penelitian dan Pengembangan Pertanian* 35(3): 7–8.

#### Untuk memperoleh informasi lebih lanjut hubungi:

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian  
Jalan Tentara Pelajar No. 12A, Bogor 16114  
Telepon : (0251) 8321762  
Faksimile : (0251) 8350920  
Email : [bbpascapanen@litbang.pertanian.go.id](mailto:bbpascapanen@litbang.pertanian.go.id)

## Bubur *Sorgum* Instan

### Produk Pangan Sehat



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian  
Kementerian Pertanian Republik Indonesia  
2017



Produk pangan instan sudah sangat populer di masyarakat, baik di pedesaan maupun perkotaan, karena mudah disimpan, didistribusikan, dan disajikan. Hampir semua jenis bahan pangan dapat dibuat produk instan, tidak terkecuali bubur instan dari berbagai bahan pangan. Penyajian bubur instan sangat mudah, hanya dengan menambahkan air panas, susu, atau mencampurnya dengan sari buah, sesuai selera.

Sorghum (*Sorghum bicolor*) adalah salah satu jenis sereal yang dapat diolah menjadi bubur instan atau sejenis sereal siap santap untuk sarapan. Kandungan karbohidrat biji sorgum tergolong tinggi (>80%) sehingga sorgum dapat menjadi bahan pangan pokok bersama beras dan jagung. Nilai gizi sorgum tidak kalah dari beras. Sorgum mengandung protein 8–12% dan lemak 2–6%, serta kaya akan mineral kalsium, zat besi, dan fosfor. Kementerian Pertanian telah melepas beberapa varietas unggul

sorghum yang prospektif dikembangkan sebagai bahan pangan alternatif selain beras, seperti varietas Numbu dan Kawali.

### Proses Pembuatan

Teknologi bubur instan cukup sederhana, dapat diaplikasikan pada skala kecil, menengah, atau industri besar. Peralatan yang digunakan dapat disesuaikan dengan modal yang ada. Dalam pembuatan bubur sorgum instan, kualitas gizi tetap harus diperhatikan.

Tahapan penting dalam membuat bubur sorgum instan adalah pengolahan beras sorgum (biji sorgum lepas kulit). Salah satu kendala dalam pengolahan biji sorgum adalah biji sorgum mengandung senyawa antinutrisi, terutama tanin yang menyebabkan rasa sepet yang tidak disukai konsumen. Kandungan tanin biji sorgum cukup

tinggi, antara 3,7–10,7%. Biji sorgum yang berwarna merah sampai coklat mengandung tanin lebih tinggi daripada biji sorgum putih. Penyosohan dengan teknik yang tepat dapat mengatasi masalah tanin dalam biji sorgum. Penggunaan alat/mesin penyosoh berperan penting dalam menghasilkan beras sorgum berkualitas baik. Sorgum sosoh selanjutnya ditumbuk hingga menjadi tepung.

Tahap selanjutnya adalah proses instanisasi dengan memasak biji-bijian komponen penyusun yang telah berbentuk tepung menjadi adonan kental. Tepung sorgum dimasak hingga menjadi adonan kental. Kemudian, adonan dikeringkan menggunakan pengering tipe drum. Cara ini paling sering digunakan karena menghasilkan mutu seduh yang tinggi. Setelah kering, bahan dihancurkan sampai berukuran sekitar 60 mesh, lalu dikemas.



*Bubur Sorgum Instan*



*Bubur Sorgum Instan Matang*