

Talas

Di Indonesia, talas bisa dijumpai hampir di seluruh kepulauan. Tersebar dari tepi pantai sampai pegunungan di atas 1.000 m dpl. Jenis talas yang banyak dibudidayakan adalah talas bentul, misalnya talas bogor dan talas beneng dari Pandeglang, serta kimpul alias mbote atau talas belitung. Pati talas mudah dicerna sehingga berpotensi untuk dijadikan makanan bayi maupun manula. Selain dimanfaatkan sebagai sumber tepung, talas juga diolah menjadi makanan ringan seperti keripik.



Tanaman dan umbi talas

Garut

Umbi garut selain diolah secara tradisional dengan dikukus atau direbus, juga diambil tepungnya untuk beragam keperluan. Tepung garut mengandung serat yang halus dan mudah dicerna sehingga dapat dimanfaatkan dalam pembuatan makanan



Tanaman dan umbi garut

bayi atau mereka yang bermasalah dengan pencernaan. Tepung garut tidak mengandung gluten sehingga bermanfaat bagi anak-anak penderita autisme.

Ganyong

Ganyong merupakan tanaman umbi yang tumbuh baik di daerah dataran rendah hingga tinggi (1–1.000 m dpl) dengan curah hujan 1.000–1.200 mm per tahun. Rimpang atau umbi ganyong bila sudah dewasa dapat dikonsumsi dengan mengolahnya terlebih dahulu dengan dikukus atau direbus. Dapat pula diambil patinya sebagai bahan baku tepung alternatif pengganti terigu.



Tanaman dan umbi ganyong

Sumber informasi:

Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan. 2017. Penganekaragaman Pangan. Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan, Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, Jakarta.

Untuk memperoleh informasi lebih lanjut hubungi:

Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan, Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian

Jalan Harsono RM No. 3, Ragunan Jakarta 12550

Telepon : (021) 7806131, 7804116

Faksimile : (021) 7806305

Email : penganekaragamanpangan@yahoo.co.id



Bahan Pangan Lokal Sumber Karbohidrat



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian
Kementerian Pertanian Republik Indonesia
2018

Pangan sumber karbohidrat bukan hanya beras dan terigu. Masih banyak sumber karbohidrat dari aneka jenis tanaman yang banyak tumbuh di tanah air. Sebut saja jagung, sagu, sukun, dan aneka umbi seperti ubi kayu, ubi jalar, talas, garut, dan ganyong. Tanaman ini mudah dibudidayakan dan dapat dijumpai hampir di seluruh wilayah Indonesia. Oleh karena itu, aneka bahan pangan tersebut dapat menjadi alternatif sumber karbohidrat dalam rangka penganeekaragaman konsumsi pangan.

Jagung

Jagung dapat dibudidayakan hampir di sebagian besar wilayah Indonesia. Jagung menjadi bahan pangan kedua di Indonesia setelah beras. Selain untuk pangan, jagung banyak digunakan sebagai bahan pakan. Sentra produksi jagung terdapat di Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Selatan, Gorontalo, dan Sulawesi Utara. Produk olahan jagung meliputi pati, tepung jagung, aneka camilan, nasi jagung, jenang, sirup jagung, dan lain-lain.



Tanaman jagung

Ubi Kayu

Ubi kayu alias singkong atau ketela pohon merupakan makanan pokok nomor tiga bagi masyarakat Indonesia setelah padi dan jagung. Tanaman ini menyebar luas di seluruh Indonesia dengan sentra produksi terdapat di Lampung, Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, dan DI Yogyakarta. Ubi kayu merupakan bahan baku industri tepung mocaf, tapioka, gaplek, keripik, dan aneka makanan tradisional.



Tanaman dan umbi ubi kayu

Sagu

Sagu merupakan tanaman penghasil karbohidrat yang paling produktif. Tabungan karbohidrat hutan sagu Indonesia diperkirakan mencapai 5 juta ton pati kering per tahun. Sagu banyak tumbuh di lahan



Tanaman dan tepung sagu

yang tergenang dan menjadi salah satu sumber bahan pangan bagi masyarakat Papua, Maluku, Sulawesi Utara, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Kalimantan Tengah, dan Kepulauan Riau. Tanaman sagu dapat menghasilkan karbohidrat hingga 25 t/ha/tahun dengan kandungan pati tiap pohon berkisar 200–400 kg. Kandungan gizi pati sagu tak kalah dari tepung tapioka maupun aci garut.

Ubi Jalar

Ubi jalar merupakan komoditas sumber karbohidrat nomor empat setelah padi, jagung, dan ubi kayu. Ubi jalar umumnya dikonsumsi sebagai makanan tambahan atau sampingan, kecuali di Papua dan Maluku. Masyarakat di kawasan dataran tinggi Jayawijaya Papua mengonsumsi ubi jalar sebagai makanan utama yang dapat memenuhi 90% kebutuhan kalori penduduk.

Ubi jalar yang daging umbinya kuning/oranye mengandung beta-karotena tinggi, mencapai 8.509 µg per 100 g atau mencukupi 79% dari kebutuhan harian. Sementara yang daging umbinya ungu mengandung antosianin yang bermanfaat dalam menangkal radikal bebas dalam tubuh. Nilai gizi ubi jalar memang tinggi, lebih tinggi daripada kentang, dan memiliki indeks glikemik rendah sehingga bermanfaat sebagai pangan fungsional.



Tanaman dan umbi ubi jalar