

Beras Analog:

Pangan Alternatif Menuju
Diversifikasi Konsumsi



Mengenal Beras Analog



- Pangan lokal pengganti beras.
- Produk pangan menyerupai beras, dimasak, dan dikonsumsi seperti nasi.
- **Bahan nonpadi:** umbi dan sereal.
- **Kandungan gizi:** setara bahkan lebih tinggi dari beras.

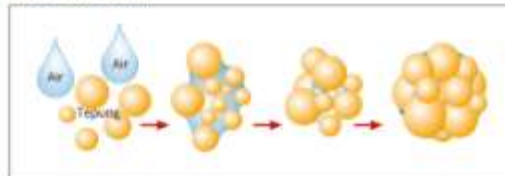


Proses Pembuatan Beras Analog



- **Bahan utama:**
jagung, ubi kayu, ubi jalar, kacang-kacangan, serta umbi dan sereal lain.
- **Tahapan produksi:**
 - Penyiapan bahan baku.
 - Pembuatan tepung atau pati.
 - Pencampuran air dan bahan pengikat.
 - Pembentukan butiran (granulasi dan ekstrusi).
 - Pemanasan dan pengeringan.
- **Bahan pengikat:**
 - Air → penguat pada ubi kayu dan dan ubi jalar.
 - Agar-agar → menguatkan struktur pada jagung dan kacang merah.

Proses Granulasi



Sumber gambar:
repository.uibaya.ac.id/28586/
afdn.com, travel.tournews.com

Ragam Gizi Beras Analog



Beras Ubi Kayu

Tinggi karbohidrat, rendah protein, cocok sebagai sumber energi dan pangan darurat.



Beras Ubi Jalar

Indeks glikemik rendah, tinggi serat, memiliki senyawa fungsional, serta mengandung provitamin A (ubi oranye) dan antioksidan (ubi ungu).



Beras Jagung

Karbohidrat kompleks, kadar protein sedang, tinggi serat, baik untuk pencernaan.

Beras Jagung-Kacang Merah

Tinggi karbohidrat, rendah protein, cocok sebagai sumber energi dan pangan darurat.

Manfaat dan Pengembangan

- Mengurangi ketergantungan beras padi.
- Meningkatkan nilai komoditas lokal.
- Mengandung kebutuhan **gizi** yang **lebih spesifik**.
- **Daya simpan lebih lama** karena kadar air rendah.
- Pengolahan fleksibel, produk turunan mudah dikembangkan.
- **Kunci pengembangan:** teknologi pengolahan, edukasi masyarakat, kebijakan kuat dan berkelanjutan.



Sumber:
<https://repository.pertanian.go.id/items/f0f2463-5e2-4516-ae65-d7ed9a765a>
<https://repository.pertanian.go.id/handle/123456789/6372>
<https://repository.pertanian.go.id/handle/123456789/3432>