



*Aneka Olahan Pangan Lokal
dalam mendukung
Penganekaragaman Konsumsi Pangan*



Badan Ketahanan Pangan
Kementerian Pertanian
2010



A. Tepung/Aci Gayong

Gayong adalah sejenis umbi-umbian yang dapat dimakan setelah direbus. Dapat juga dijadikan tepung dengan cara diambil aci/patinya. Apabila dijadikan tepung/pati dapat dipakai sebagai campuran berbagai makanan yang enak seperti kue dan dibuat mie).

Kandungan Gizi per 100 gram :

Energi	: 356,0 kkal
Protein	: 1,0 gram
Lemak	: 1,5 gram
Karbohidrat	: 84,6 gram



Tersedia dalam kemasan ½ kg
Masa kadaluarsa : 6 bulan.

B. Tepung Pisang

Tepung pisang dapat digunakan sebagai pengganti terigu untuk membuat aneka macam kue.



Kandungan Gizi per 100 gram :

Energi	: 364,0 kkal
Protein	: 4,1 gram
Lemak	: 1,2 gram
Karbohidrat	: 84,2 gram

Jenis tepung pisang : Pisang kepok, pisang raja dan pisang tanduk
Tepung pisang dapat digunakan sebagai pengganti terigu untuk membuat aneka macam kue.



Tersedia dalam kemasan ½ kg
Masa kadaluarsa : 6 bulan.

C. Tepung Labu Kuning

Manfaat dan keunggulan dari tepung labu kuning :

- mempunyai kandungan beta karoten dan serat kasar yang tinggi
- dalam bentuk tepung, labu kuning mempunyai aroma khas dan warna kuning dan mempunyai daya simpan lama (1-2 tahun) dalam kemasan yang kedap udara dan terlindung dari cahaya
- dapat diolah menjadi aneka makanan

Kandungan Gizi per 100 gram :

Energi	: 369 kal
Protein	: 3,8 gram
Lemak	: 1,3 gram
Karbohidrat	: 85,6 gram
β- karoten	: 222.81 mg



D. Tepung Sukun

Tepung sukun dapat digunakan untuk membuat aneka macam kue, baik basah maupun kering (roti jala, muffin, dsb).

Kandungan Gizi per 100 gram :

Energi	: 365,0 kkal
Protein	: 7,6 gram
Lemak	: 1,5 gram
Karbohidrat	: 82,0 gram



Tersedia dalam kemasan ½ kg
Masa kadaluarsa : 6 bulan.

E. Tepung Ubijalan

Ubijalan dalam bentuk tepung merupakan pangan fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan.

Umbi warna kuning-oranye: kaya beta karoten (pro vitamin A)

Umbi warna ungu: kaya antosianin sebagai antioksidan

Kandungan Gizi per 100 gram

Energi	: 375,0 kkal
Protein	: 3,0 gram
Lemak	: 0,6 gram
Karbohidrat	: 90,0 gram



Tersedia dalam kemasan ½ kg
Masa kadaluarsa : 6 bulan.

F. Tepung Sagu

Sagu adalah tepung yang diperoleh dari teras batang pohon sagu atau rumbia. Tepung sagu memiliki ciri fisik yang mirip dengan tepung tapioka. Dalam resep masakan, tepung sagu yang relatif sulit diperoleh sering diganti dengan tepung tapioka, meskipun keduanya sebenarnya berbeda. Sagu merupakan makanan pokok bagi masyarakat di Maluku dan Papua yang tinggal di pesisir. Sagu dimakan dalam bentuk papeda, semacam bubur, atau dalam bentuk-bentuk yang lain.

Kandungan Gizi per 100 gram :

Energi	: 353,0 kkal
Protein	: 0,7 gram
Lemak	: 0,2 gram
Karbohidrat	: 84,7 gram



Tersedia dalam kemasan ½ kg
Masa kadaluarsa : 6 bulan

7. Beras Singkong/RASI

RASI adalah beras singkong yang terbuat dari ampas singkong. Rasi ini merupakan makanan pokok masyarakat cirendeu Cimahi,

Kandungan Gizi per 100 gram

Energi	: 359,0 kkal
Protein	: 1,4 gram
Lemak	: 0,9 gram
Karbohidrat	: 86,5 gram



Tersedia dalam kemasan ½ kg
Masa kadaluarsa : 6 bulan.

Kandungan Gizi per 100 gram

Energi	: 353,0 kkal
Protein	: 0,6 gram
Lemak	: 0,8 gram
Karbohidrat	: 85,9 gram



Tersedia dalam kemasan 250 gram
Masa kadaluarsa : 6 bulan.

Kandungan Gizi per 100 gram

Energi	: 350,0 kkal
Protein	: 0,4 gram
Lemak	: 0,9 gram
Karbohidrat	: 85,0 gram



Tersedia dalam kemasan 250 gram
Masa kadaluarsa : 6 bulan.

8. Beras Aruk

Aruk adalah olahan ubi kayu berbentuk butiran-butiran kecil seperti beras. Aruk memiliki rasa dan tekstur yang khas. Aruk dibuat melalui proses perendaman selama 4 hari. Beras aruk dapat disimpan selama satu tahun.

9. Mie Bendo

Merupakan mie yang terbuat dari singkong dalam bentuk kering. Mie ini biasa dikonsumsi masyarakat Kabupaten Bantul dan dapat diolah menjadi aneka bentuk olahan dan kudapan makanan padat gizi.

Untuk informasi lebih lanjut, dapat menghubungi : Pusat Konsumsi dan Keamanan Pangan, Badan Ketahanan Pangan, Kementerian Pertanian
Telp/Fax. (021) 7804406