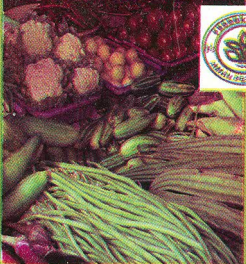


SEBAIKNYA ANDA TAHU

BUAH DAN SAYURAN YANG AMAN UNTUK DIKONSUMSI



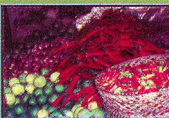
**UPTB-OKKPD
BADAN KETAHANAN PANGAN DAERAH
PROVINSI SULAWESI SELATAN
2012**

PENDAHULUAN

Sayuran dan buah-buahan sehat adalah sayuran/buah yang dikondisikan aman di konsumsi karena bebas dari residu pestisida dan bahan berbahaya lainnya.

Sampai saat ini pada umumnya petani terutama petani sayuran dan buah untuk produk segar masih mengandalkan pestisida untuk melindungi tanamannya dari organisme pengganggu tanaman (OPT).

Yang menjadi masalah penggunaan pestisida belum diterapkan sesuai anjuran yang ditetapkan misalnya penggunaan dosis yang berlebihan, cara aplikasi yang kurang tepat & penyemprotan yang tidak tepat waktu.



Merebaknya isu kandungan sisa racun hama dan pestisida pada sayuran dan buah-buahan membuat bimbang konsumen, karena bisa menyebabkan berbagai penyakit termasuk kanker.

Pestisida tidak lantas memberikan efek pada tubuh manusia, tetapi jika racun ini bertumpuk maka zat ini akan berbahaya dalam jangka waktu panjang.

Untuk meminimalisir zat racun dalam sayur-sayuran dan buah-buahan, ada beberapa cara yang dapat dilakukan :

1. Belilah sayuran dan buah dengan hasil produksi yang berbeda
2. Hindari membeli suatu jenis sayur dan buah dari satu tempat yang sama. Ini dikarenakan buah dan sayur tersebut menggunakan peraturan produksi yang sama.
3. Menanam sendiri sayur-sayuran dan buah-buahan di sekitar rumah, di samping sehat juga memberikan rasa buah-buahan yang segar dan sedap disantap
4. Pilih sayur dan buah yang bebas dari ulat atau serangga.
5. Mencuci bersih sayur dan buah sebelum disantap, karena dapat mengurangi efek pestisida sekitar 10%-20%.
6. Belilah sayur dan buah yang ditanam secara hidroponik. Atau Untuk lebih memastikan kualitasnya, belilah sayur dan buah yang mempunyai label pada kemasannya.



CIRI SAYUR DAN BUAH YANG AMAN DIKONSUMSI

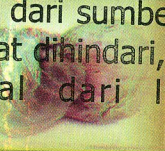
1. Warna sayur dan buah cerah dan segar.



2. Buah-buahan dan sayur-sayuran berjenis bunga harus kelihatan cantik bentuknya dan bertekstur keras atau tidak lembek.
3. Kulit permukaan buah atau sayur-sayuran berjenis buah tidak keriput dan banyak mengandung air Sayur-sayuran berjenis kacang-kacangan perlu dipilih yang cerah warnanya dan renyah apabila dipatahkan.
4. Sayuran jenis akar atau umbi-umbian bertekstur keras dan terlihat banyak mengandung air.
5. Sayur-sayuran yang digunakan tunas atau pucuknya, hendaklah berwarna cerah, segar, dan banyak mengandung air.

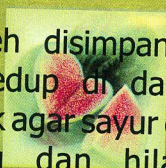
CARA MENYIMPAN BUAH DAN SAYURAN YANG AMAN

Residu pestisida pada produk sayur (sayuran dan buah) dapat berasal dari sumber bahan kimia yang telah diketahui penggunaannya pada tanaman atau dari sumber yang tidak diketahui dan tidak dapat dihindari, misalnya bahan kimia yang berasal dari lingkungan tempat berusahatani.



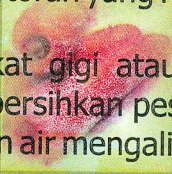
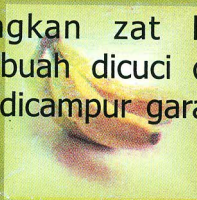
Di samping memastikan sayur-sayuran dan buah-buahan bebas dari hama dan racun pestisida, konsumen perlu memastikan sayur-sayuran dan buah-buahan juga aman dikonsumsi, dilihat dari aspek kebersihan dan kandungan zat makanan. Di bawah ini adalah cara memilih, menyimpan, dan mengolah sayur dan buah antara lain :

1. Sayur dan buah-buahan perlu dibasuh, dibungkus dengan kertas dan disimpan di ruangan khusus di dalam kulkas (lemari pendingin).
2. Jika tidak ada kulkas, boleh disimpan di tempat yang dingin dan redup di dapur. Hindari penggunaan tas plastik agar sayur dan buah tidak menjadi layu dan hilang vitaminnya.
3. Buah-buahan seperti pisang jangan disimpan di dalam kulkas karena kulitnya akan mudah menjadi hitam dan busuk.
4. Sayur-sayuran dan buah-buahan di dalam kemasan hendaklah dipindahkan di dalam tempat penyimpanan yang lain, kemudian disimpan di kulkas.



5. Kentang, labu, dan bawang hendaklah disimpan di dalam tempat yang agak gelap dan sejuk. Bila perlu disimpan ditempat yang memiliki aliran udara.

LANGKAH YANG DIPERLUKAN UNTUK MENDAPATKAN BUAH DAN SAYURAN AMAN

1. Cuci buah dan sayur dengan air bersih dan mengalir untuk membersihkan sisa-sisa tanah dan kotoran yang menempel.
2. Gunakan sikat gigi atau sikat yang lembut untuk membersihkan pestisida dari buah dan sayur dengan air mengalir.
3. Buang daun terluar dari sayuran berdaun kemudian bilas dengan air bersih yang mengalir.
4. Kupas kulit sayur dan buah yang memiliki kulit tebal, untuk mengurangi lapisan lilin.
5. Untuk menghilangkan zat lilin pada permukaan buah, buah dicuci dengan air hangat yang telah dicampur garam dan air lemon atau cuka.
6. Jangan gunakan deterjen atau sabun yang dapat meninggalkan sisa bahan kimia
7. Memasak membantu mengurangi beberapa sisa pestisida dalam buah dan sayur yang tidak hilang saat dikupas atau dicuci.
8. Sebaiknya belilah buah dan sayur yang berlabel bila Anda tetap takut dengan pestisida.