

Claudia (*Artocarpus Heterophyllus Dan Musa Paradisiaca*)
Formulasi Beras Analog Dari Jantung Pisang Dan Nangka Muda
Sebagai Solusi Beras Rendah Kalori

ABSTRAK

Beras merupakan makanan pokok penduduk di beberapa bagian dunia seperti Asia Selatan, Asia Tenggara dan Asia Timur. Indonesia yang berada di kawasan Asia Tenggara juga mengandalkan beras sebagai makanan utama dengan tingkat konsumsi 139 kg/kapita/tahun. Beras analog atau beras tiruan merupakan beras yang terbuat dari bahan-bahan seperti umbi-umbian dan sereal yang bentuk maupun komposisi gizinya mirip dengan beras yang dihasilkan dengan penggunaan teknik ekstrusi. Jantung pisang mengandung unsur saponin yang berfungsi sebagai penurun kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh. Saponin juga berperan dalam mencegah tumbuhnya sel kanker. Selain itu, Serat yang ada dikandung jantung pisang juga tinggi. Dalam 100 gram jantung pisang segar terdapat 20,31 gram serat. Jumlah tersebut memenuhi ketentuan yang dikeluarkan oleh Codex alimentarius bahwa suatu bahan pangan yang dikatakan kaya serat jika mengandung minimal 5 gram serat per 100 gram. Selain jantung pisang, buah nangka muda memiliki kandungan vitamin C dan antioksidan yang bisa meningkatkan sistem imunitas tubuh. Dalam penelitian ini kami menggunakan metode rancangan percobaan yang terdiri dari 3 sampel. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu tahap persiapan, formulasi, pemasakan, dan pengujian sifat organoleptik (warna, rasa, tekstur, dan aroma). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan beras analog berbasis jantung pisang dan nangka muda serta mengurangi factor resiko bila suatu saat terjadi gangguan pasokan akibat adanya bencana alam atau gagal panen yang menimbulkan permasalahan ketahanan pangan di Indonesia.

Kata kunci : *beras analog, ekstrusi, jantung pisang, nangka muda*

ABSTRACTS

Rice is the staple food of people in several parts of the world such as South Asia, Southeast Asia and East Asia. Indonesia, which is in the Southeast Asia region, also relies on rice as the main food with a consumption rate of 139 kg/capita/year. Analog rice or artificial rice is rice made from ingredients such as tubers and cereals which are similar in shape and nutritional composition to rice produced using extrusion techniques. Banana flower contains saponins which function as cholesterol lowering and boost immunity. Saponins also play a role in preventing the growth of cancer cells. In addition, the fiber contained in the banana flower is also high. In 100 grams of fresh banana flower there are 20.31 grams of fiber. This amount fulfills the provisions issued by the Codex alimentarius that a food ingredient is said to be rich in fiber if it contains at least 5 grams of fiber per 100 grams. In addition to banana heart, young jackfruit contains vitamin C and antioxidants which can boost the body's immune system. In this study we used an experimental design method consisting of 3 samples. This research was conducted in several stages, namely preparation, formulation, cooking, and testing of organoleptic properties (color, taste, texture, and aroma). The purpose of this research is to develop a rice analogue based on banana blossom and young jackfruit and to reduce the risk factor if one day there is a supply disruption due to a natural disaster or crop failure which causes food security problems in Indonesia.

Keywords : *analog rice, extrusion, banana blossom, young jackfruit*