

# Krokot: Si Tanaman Tangguh yang Bisa Jadi Kunci Ketahanan Pangan Masa Depan

Category: LifeStyle

12 Desember 2024



**Prolite** – Pernah dengar tentang krokot? Tanaman liar yang sering dianggap gulma ini ternyata punya potensi luar biasa untuk mendukung ketahanan pangan, lho!

Dengan karakter tahan banting, mudah tumbuh, dan kaya nutrisi, krokot bisa jadi solusi masa depan untuk memenuhi kebutuhan pangan dunia, terutama di wilayah yang rentan krisis.

Yuk, kita bahas lebih dalam kenapa tanaman ini layak dilirik sebagai tanaman masa depan!

## Krokot: Tanaman Tahan Kering dan

# Mudah Tumbuh di Berbagai Kondisi



Krokot (*Portulaca oleracea*) adalah tanaman yang sering tumbuh liar di halaman rumah, pinggir jalan, atau lahan kosong. Meski sering diabaikan, krokot punya kelebihan yang luar biasa:

- **Tahan di kondisi ekstrem:** Tanaman ini bisa tumbuh subur meski di tanah gersang, minim air, atau cuaca panas.
- **Nggak rewel:** Nggak butuh perawatan khusus, krokot bisa hidup dengan sendirinya. Jadi, cocok banget untuk ditanam di daerah yang sulit mengakses sumber daya pertanian.
- **Cepat panen:** Dalam waktu beberapa minggu saja, krokot sudah bisa dipanen dan dimanfaatkan.

Fleksibilitas ini bikin krokot jadi tanaman yang sangat potensial, terutama untuk menghadapi perubahan iklim yang bikin banyak lahan jadi nggak subur.

## Potensi untuk Mendukung Program Ketahanan Pangan Dunia

Di tengah ancaman krisis pangan global, tanaman ini bisa jadi *game changer*. Apa aja kelebihannya untuk mendukung ketahanan pangan?

### 1. Kaya nutrisi

Jangan remehkan bentuk kecilnya! Tanaman ini punya kandungan gizi yang luar biasa:

- Omega-3 (jarang ditemukan di tanaman lain)
- Vitamin A, C, dan E
- Zat besi, magnesium, dan kalsium

Nutrisi ini nggak cuma penting untuk kesehatan, tapi juga bisa jadi solusi untuk mengatasi malnutrisi di banyak negara berkembang.

## 2. Sumber makanan alternatif

Selain dimakan langsung sebagai lalapan, ini juga bisa diolah jadi berbagai makanan lezat:

- Sup krokot
- Salad segar
- Campuran smoothie sehat

Bahkan, tanaman ini juga bisa jadi bahan dasar untuk produk olahan seperti tepung atau suplemen makanan.

## 3. Hemat biaya

Karena nggak butuh pupuk mahal atau irigasi intensif, budidaya tanaman ini jadi alternatif pertanian yang lebih ekonomis. Cocok banget untuk daerah-daerah dengan sumber daya terbatas.

# Pemanfaatan dalam Program Pemberdayaan Masyarakat



Salah satu cara untuk memanfaatkan potensinya adalah lewat program pemberdayaan masyarakat, terutama di daerah minim akses makanan sehat. Beberapa langkah yang bisa diambil antara lain:

### ▪ Pelatihan budidaya krokot

Masyarakat bisa diajari cara menanam dan merawatnya, yang relatif mudah bahkan untuk pemula. Dengan ini, setiap keluarga bisa punya akses ke sumber pangan yang sehat dan berkelanjutan.

### ▪ Pengolahan sebagai produk lokal

Dengan kreativitas, tanaman ini bisa diolah jadi produk bernilai jual tinggi, seperti keripik, jus, atau bahkan kosmetik berbahan dasar krokot. Hal ini bisa membantu meningkatkan perekonomian lokal.

- **Kampanye makanan sehat**

Banyak orang masih belum sadar kalau tanaman ini tuh bukan sekadar tanaman liar. Dengan edukasi yang tepat, krokot bisa jadi makanan favorit baru yang kaya manfaat.



Dia mungkin kecil, tapi potensi manfaatnya besar banget. Di tengah krisis pangan dan perubahan iklim, tanaman ini bisa jadi solusi praktis untuk memastikan semua orang punya akses ke makanan sehat dan bergizi.

Jadi, gimana kalau mulai sekarang kita kasih perhatian lebih buat tanaman ini? Siapa tahu, tanaman yang dulu cuma dianggap gulma ini malah jadi bintang masa depan ketahanan pangan dunia.

Yuk, mulai langkah kecil dari diri kita sendiri. Coba tanam krokot di rumah, atau dukung program pemberdayaan berbasis tanaman lokal seperti ini. Siapa tahu, kamu jadi bagian dari perubahan besar menuju dunia yang lebih baik! ☐

---

# Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

Category: LifeStyle  
12 Desember 2024





**Prolite** – Kacang hijau, atau yang sering disebut *mung beans*, memang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari makanan tradisional di berbagai budaya, termasuk di Nusantara.

Selain jadi bahan andalan dalam hidangan-hidangan lezat, *mung beans* juga punya banyak manfaat kesehatan yang bikin terkesan.

## **Yuk, kita lihat beberapa manfaat kacang hijau bagi kesehatan!**



– Freepik

### **1. Kaya akan Nutrisi**

Kacang hijau merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk protein, serat, vitamin (seperti vitamin B, C, dan K), mineral (seperti besi, magnesium, fosfor, dan kalium), serta antioksidan.

Mengonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

## **2. Meningkatkan Kesehatan Jantung**

*Mung beans* memiliki kandungan serat yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Kandungan antioksidannya juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

## **3. Menyokong Pencernaan yang Sehat**

Serat di dalamnya membantu mempromosikan pencernaan yang sehat dengan mencegah sembelit dan menjaga keseimbangan bakteri baik di dalam usus.

## **4. Menyediakan Energi Berkelanjutan**

Mengandung karbohidrat kompleks yang lambat dicerna, memberikan energi bertahap dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Ini membuatnya menjadi pilihan makanan yang baik untuk menjaga tingkat energi dan mempertahankan rasa kenyang lebih lama.

## **5. Mendukung Penurunan Berat Badan**

Kacang hijau rendah kalori dan rendah lemak, tetapi tinggi serat dan protein, yang membuatnya menjadi makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sambil membantu menjaga perasaan kenyang lebih lama.

Konsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu dalam program penurunan berat badan.

## 6. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Mengandung vitamin E dan antioksidan lainnya yang membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan bersinar.

Mengonsumsi *mung beans* dapat membantu dalam pengobatan jerawat dan perawatan kulit secara alami. Selain itu, ia adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet sehat dan seimbang.



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Dengan kandungan nutrisi yang kaya dan sejumlah manfaat kesehatan yang terbukti, mengonsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit.

Oleh karena itu, memasukkan kacang hijau ke dalam menu makanan sehari-hari dapat menjadi langkah positif untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh.

---

# Hari Pangan Sedunia 2023, Kembangkan Pangan Lokal yang Mendunia

Category: News  
12 Desember 2024



## **Seminar Nasional Hari Pangan Sedunia Bertema “Indigenous Knowledge untuk Pengembangan Kearifan Pangan Lokal”**

**BANDUNG, Prolite** – Dalam rangka Hari Pangan Sedunia 2023 Program Sarjana Teknologi Pangan dan Magister Teknologi Pangan Universitas Pasundan (Unpas) akan mengadakan seminar nasional pada Senin (23/10/2023) di Kampus Pascasarjana Unpas, Jl. Sumatera , Kota Bandung.

Even ini sebagai bentuk keprihatinan terhadap bahan pangan lokal makin hari makin jarang ditemukan sedangkan bahan baku dari negara Indonesia diolah di luar negeri jadi makanan sehat dan berkualitas, mirisnya makanan itu kembali ke Indonesia dengan harga cukup mahal.

Seminar nasional dalam rangka Hari Pangan Sedunia mengusung tema “Indigenous Knowledge untuk Pengembangan Kearifan Pangan Lokal” ini peserta akan mendapatkan konsultasi produk untuk UMKM secara gratis, bazaar produk pangan dan pameran poster penelitian.

“Kami sangat peduli dan ingin berkontribusi dalam Teknologi pangan. Kami mengadakan seminar nasional ini untuk pertama kalinya. Untuk tema saya mengacu visi dan misi dari Unpas



yaitu keislaman dan kesundaan,” kata Ketua Prodi Magister Teknologi Pangan Unpas Prof. Dr. Ir. Tien R. Muchtadi,

Profesor Tien menyampaikan alasannya mewajibkan mahasiswa mengikuti seminar ini yaitu agar mahasiswa bisa lebih mengembangkan produk pangan lebih dalam lagi dalam momen Hari Pangan Sedunia ini.

Guru Besar Bidang Analisis dan Keamanan Pangan Unpas Prof. Dr. Ir. Wisnu Cahyadi, menuturkan adanya el Nino, perang dan kemarau yang berkepanjangan ini sangat mempengaruhi masalah pangan.

“Ini sebagai upaya membumikan pangan lokal kita, karena ternyata di negara lain bisa dimanfaatkan untuk kesehatan atau health food. 22 negara sudah enggan ekspor karena mereka juga kekurangan pangan, sehingga kita harus mengembangkan pangan lokal. Kita akui pengetahuan di masyarakat masih rendah, bahan ditanam dipanen di kita tapi diolah 99% di negara orang,” kata Prof Wisnu.

Sedangkan Dekan Fakultas Teknik Unpas yang sekaligus Guru Besar Ilmu Teknologi Pangan, Unpas Prof. Dr. Ir. Yusman Taufik, M.P berharap adanya seminar ini generasi muda atau para mahasiswa bisa memahami tentang aspek pangan lokal.

“Pangan lokal semakin hari semakin hilang, peranan Unpas akan diperlihatkan dalam seminar ini. Sehingga generasi muda atau mahasiswa diwajibkan hadir. Mudah-mudahan mahasiswa juga bisa mengembangkan pangan lokal yang bisa mendunia,” pungkasnya.

Peserta seminar sendiri dibuka untuk umum. Mahasiswa Program Sarjana dan Magister Teknik Pangan wajib mengikuti seminar ini. Unpas menargetkan yang daftar dalam seminar ini sebanyak 300 orang, tetapi yang sudah mendaftar sudah seribu lebih peserta.

Akan hadir pada Seminar, Rektor Unpas Prof. Dr. Ir. H. Eddy Jusuf Sp, ., ., IPU, Direktur Pascasarjana Unpas Prof. Dr. H.

M. Didi Turmudzi, dan Ketua Prodi Magister Teknologi Pangan Unpas Prof. Dr. Ir. Tien R. Muchtadi, akan memberikan sambutan dalam seminar ini.

Seminar Hari Pangan Sedunia ini menghadirkan narasumber dari Direktur Dewan Eksekutif BAN PT Prof. Dr. Ir. Ari Purbayanto, , Ketua Umum GAPMMI Ir. Adhi S. Lukman dan Ketua Aliksa Organik SRI Consultant Ir. Alik Sutaryat, M.P. dengan moderator dari Dekan Fakultas Teknik Unpas Prof. Dr. Ir. Yusman Taufik, M.P

Ketua Prodi Magister Teknologi Pangan Unpas Prof. Dr. Ir. Tien R. Muchtadi mengatakan bahwa Hari Pangan Sedunia diperingati setiap tanggal 16 Oktober. Namun pihaknya baru bisa menggelarnya pada Senin (23/10/2023).

### **Pameran Produk Hari Pangan Sedunia 2023 di Pascasarjana Unpas**

1. Syarief: Powder mix
2. Upe: Cokelat (Showcase 180 watt)
3. Aliks: Makanan organik
4. Neneng: Yoghurt dan makaroni schotel
5. Andris: Nasi liwet instan
6. Astri: Minuman cokelat
7. Farid: Choco taco ice cream (freezer 150 W)
8. Ira Endah: Bawang goreng
9. Rostanti: Bandeng Presto
10. Yesy Inayah: Yesy Potato Chips (4 varian chees sweetcorn empalgentong rendang)
11. Adi: Kopi
12. Indah: Sambal kemasan
13. Ibu Sri: Paru daun singkong
14. Hilal, Nadhif: Dapurpapa (risoles mayo, takoyaki, milktea, strawberry tea)
15. Zahra: Sweetycurious
16. Raissa: (susu keju jelly)
17. Aura: Japanese Wonogiri ( onigiri )
18. Kamiliya, Nazwa: Kawa
19. Nazmi: Princheese Elsa (cheesecake,brownies,yogurt)

20. Mail, Arief: Kopi 99
21. Zahra Aulia: (mochi bites, dessert sago)
22. Pinkan: Olen's food (tiramisu, gyoza, kimbab)
23. Zahra Aulia: (alat: termos air listrik)
24. Mie kocok
25. Pempek, lumpia & tekwan.