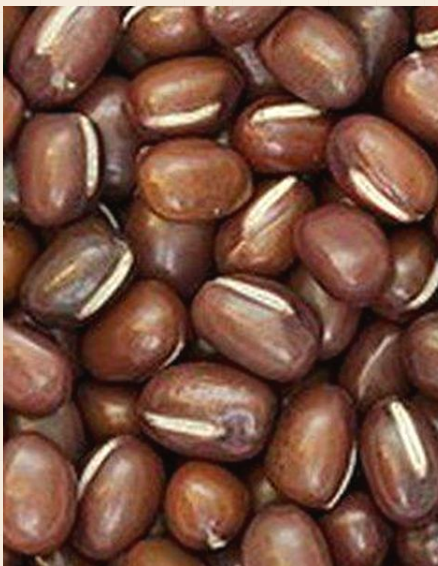


ENSIKLOPEDIA MAKANAN DUNIA

VOLUME 1 - ENTRI 001-141

Adzuki Bean hingga Green Bean

Volume 1 merupakan bagian berkelanjutan dari katalog CULINARAX. Setiap makanan dibahas secara utuh dalam satu halaman: identitas, asal, sejarah budaya, rasa dan tekstur, penggunaan, teknik, gizi umum, keamanan, pemilihan, penyimpanan, pasangan rasa, dan keberlanjutan.



Adzuki Bean



Red Rice



Green Bean

Ruang lingkup dan cara membaca

01

Volume ini memuat entri 001-141. Tidak ada makanan yang diulang dari volume lain.

02

Nama, asal, dan kategori mengikuti katalog CULINARAX yang dikurasi. Variasi lokal dapat memiliki nama, formula, porsi, dan teknik yang berbeda.

03

Sorotan gizi bersifat umum, bukan angka klinis per 100 gram. Nilai aktual dipengaruhi varietas, kematangan, pengolahan, resep, dan ukuran porsi.

04

Catatan keamanan menyoroti alergen atau penanganan umum. Untuk kondisi medis dan regulasi, gunakan sumber resmi atau tenaga profesional.

Indeks alfabetis

VOLUME 1 / 1

001	Adzuki Bean	7	022	Chickpea	28
002	Almond	8	023	Clam	29
003	Amaranth	9	024	Cod	30
004	Anchovy	10	025	Cornmeal	31
005	Bacon	11	026	Couscous	32
006	Barley	12	027	Crab	33
007	Beef	13	028	Cream	34
008	Black Bean	14	029	Duck	35
009	Black Rice	15	030	Edamame	36
010	Breadfruit	16	031	Egg	37
011	Brown Rice	17	032	Farro	38
012	Buckwheat	18	033	Fava Bean	39
013	Bulgur	19	034	Flaxseed	40
014	Butter	20	035	Freekeh	41
015	Cannellini Bean	21	036	Ghee	42
016	Cashew	22	037	Glutinous Rice	43
017	Cassava	23	038	Green Lentil	44
018	Cheese	24	039	Green Peas	45
019	Chestnut	25	040	Grits	46
020	Chia Seed	26	041	Ham	47
021	Chicken	27	042	Hazelnut	48

Indeks alfabetis

VOLUME 1 / 2

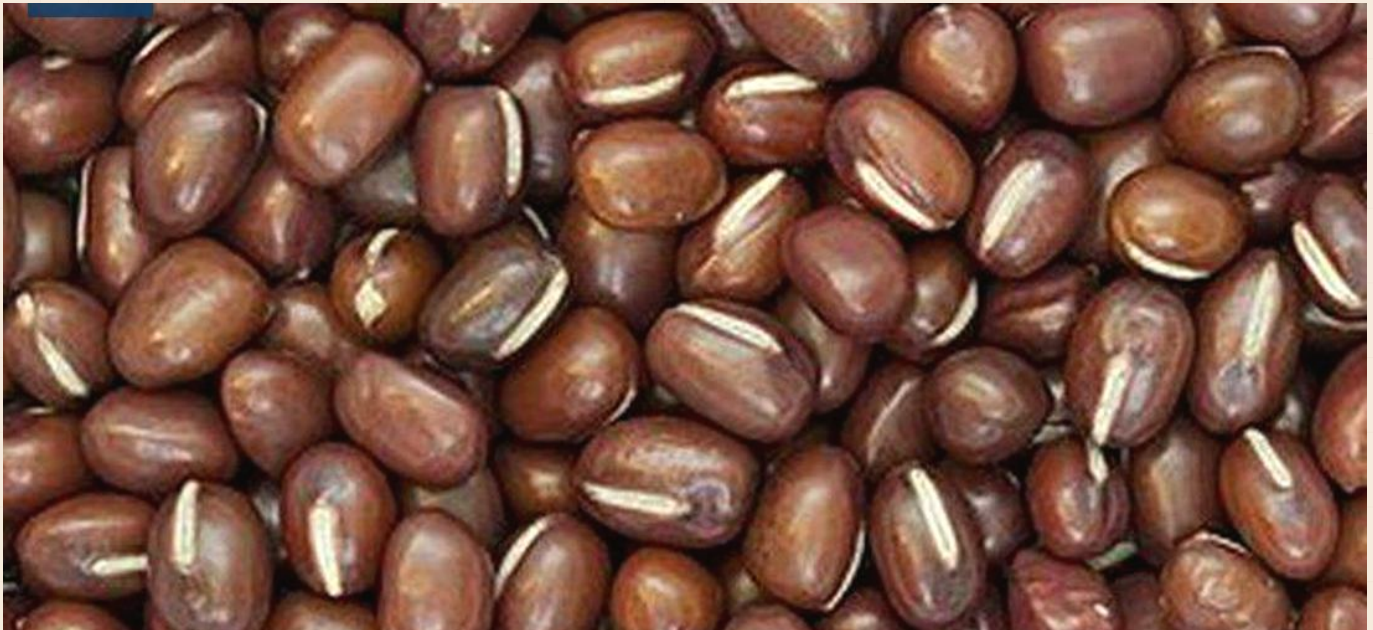
043	Hemp Seed	49	064	Polenta	70
044	Kefir	50	065	Pork	71
045	Kidney Bean	51	066	Potato	72
046	Lamb	52	067	Prawn	73
047	Lentil	53	068	Pumpkin Seed	74
048	Lobster	54	069	Quinoa	75
049	Macadamia	55	070	Red Lentil	76
050	Mackerel	56	071	Red Rice	77
051	Millet	57	072	Rice	78
052	Mung Bean	58	073	Rye	79
053	Mussel	59	074	Sago	80
054	Mutton	60	075	Salmon	81
055	Oats	61	076	Sardine	82
056	Octopus	62	077	Sausage	83
057	Oyster	63	078	Scallop	84
058	Paneer	64	079	Seitan	85
059	Peanut	65	080	Semolina	86
060	Pecan	66	081	Sesame Seed	87
061	Pistachio	67	082	Shrimp	88
062	Pinto Bean	68	083	Sorghum	89
063	Plantain	69	084	Soybean	90

Indeks alfabetis

VOLUME 1 / 3

085	Spelt	91	106	Apricot	112
086	Split Peas	92	107	Arugula	113
087	Squid	93	108	Asparagus	114
088	Sticky Rice	94	109	Avocado	115
089	Sunflower Seed	95	110	Banana	116
090	Sweet Potato	96	111	Beetroot	117
091	Tapioca	97	112	Bell Pepper	118
092	Taro	98	113	Blackberry	119
093	Tempeh	99	114	Blueberry	120
094	Tofu	100	115	Bok Choy	121
095	Trout	101	116	Broccoli	122
096	Tuna	102	117	Brussels Sprouts	123
097	Turkey	103	118	Cabbage	124
098	Veal	104	119	Cantaloupe	125
099	Ube	105	120	Carrot	126
100	Walnut	106	121	Cauliflower	127
101	Wheat Berries	107	122	Celery	128
102	Wild Rice	108	123	Cherry	129
103	Yam	109	124	Chili Pepper	130
104	Yogurt	110	125	Coconut	131
105	Apple	111	126	Corn	132

127	Cranberry	133
128	Cucumber	134
129	Daikon	135
130	Date	136
131	Dragon Fruit	137
132	Durian	138
133	Eggplant	139
134	Enoki	140
135	Fig	141
136	Galangal	142
137	Garlic	143
138	Ginger	144
139	Grape	145
140	Grapefruit	146
141	Green Bean	147



KACANG-KACANGAN · CHINA / JAPAN

Adzuki Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di China / Japan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Adzuki Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

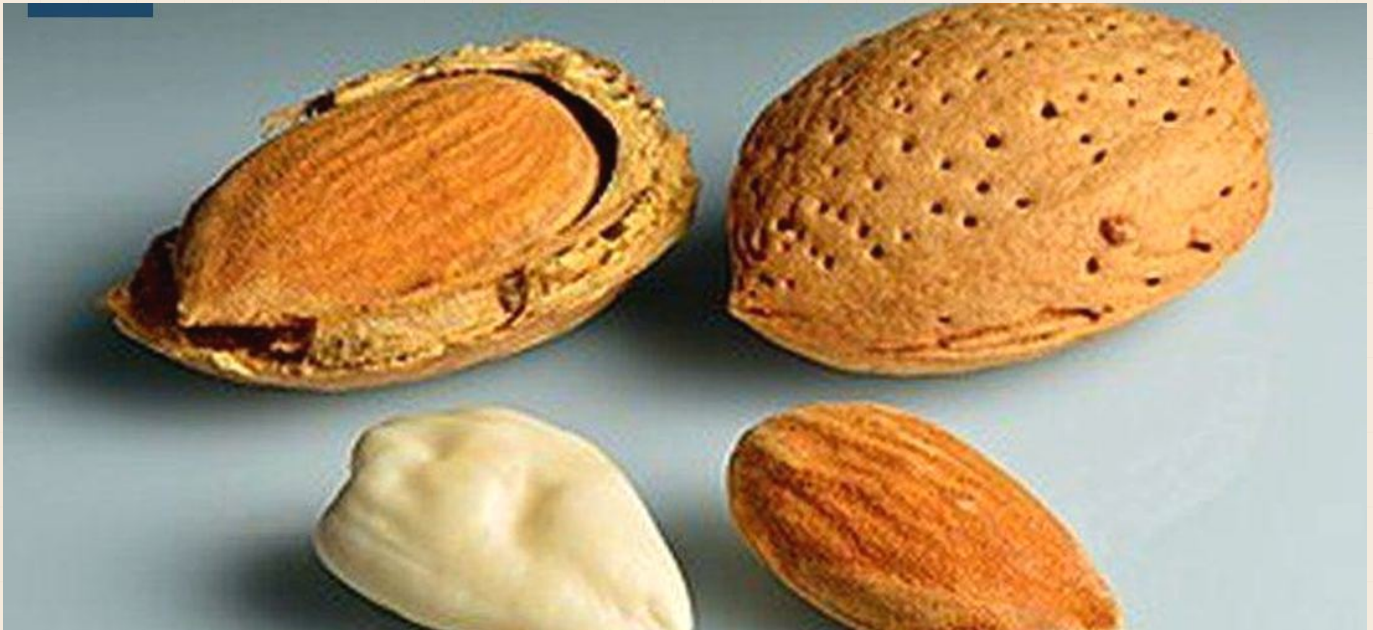
Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



KACANG POHON / KACANG · IRAN DAN ASIA BARAT

Almond

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Iran dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, panggang, salad, dan taburan.

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Almond dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · MEKSIKO DAN ANDES

Amaranth

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Andes. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Amaranth dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Serealia / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Serealia, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



IKAN · PERAIRAN DUNIA

Anchovy

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, goreng, sup, kari, salad, dan pengawetan.

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan, bumbu singkat, dan hindari memasak terlalu lama.

PASANGAN RASA

citrus, herba, bawang putih, nasi, kentang, atau sayuran hijau

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, selenium; ikan berlemak dapat menyumbang omega-3.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan tulang, kesegaran, suhu masak, dan anjuran konsumsi lokal.

CARA MEMILIH

Pilih Anchovy dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Gunakan sangat segar atau simpan dingin/beku; perhatikan aroma dan tekstur.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Ikan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.



DAGING OLAHAN · EROPA

Bacon

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging yang diawetkan, diasinkan, diasap, atau dibumbui untuk rasa dan daya simpan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, topping, tumisan, sup, dan hidangan panggang

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein; sering lebih tinggi natrium dan lemak dibanding daging segar.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan secukupnya dan perhatikan natrium serta cara penyimpanan.

CARA MEMILIH

Pilih Bacon dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging olahan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging yang diawetkan, diasinkan, diasap, atau dibumbui untuk rasa dan daya simpan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · ASIA BARAT / FERTILE CRESCENT

Barley

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat / Fertile Crescent. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Barley dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



DAGING MERAH · ASIA BARAT DAN ASIA SELATAN

Beef

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat dan Asia Selatan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, sup, kari, tumis, dan olahan cincang.

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan permukaan, panggang sesuai tingkat kematangan, lalu istirahatkan sebelum diiris.

PASANGAN RASA

umbi, biji-bijian, sayuran panggang, lada, herba, atau saus asam.

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, zat besi, seng, dan vitamin B12.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak dan simpan dengan aman; kandungan lemak berbeda menurut potongan.

CARA MEMILIH

Pilih Beef dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan dingin atau beku dan cegah kontaminasi silang.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging merah. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.



KACANG-KACANGAN · MEKSIKO DAN AMERIKA TENGAH

Black Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Amerika Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Black Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TIONGGOK

Black Rice

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Black Rice dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



BUAH BERPATI · PAPUA NUGINI DAN PASIFIK BARAT

Breadfruit

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Papua Nugini dan Pasifik Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah tropis berpati dengan tekstur lembut setelah dimasak.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dipanggang, digoreng, atau dijadikan tepung

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak hingga tekstur aman dan sesuai resep.

CARA MEMILIH

Pilih Breadfruit dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Buah tropis berpati dengan tekstur lembut setelah dimasak.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TIONGKOK / ASIA TIMUR

Brown Rice

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok / Asia Timur. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Brown Rice dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TIONGKOK BARAT DAYA

Buckwheat

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok barat daya. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Buckwheat dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Serealia / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Serealia, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TURKI DAN ASIA BARAT

Bulgur

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Turki dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Bulgur dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



PRODUK SUSU · ASIA BARAT

Butter

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk saus, minuman, pangangan, kari, hidangan gurih, dan dessert.

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan suhu bertahap agar saus tidak pecah atau menggumpal.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Protein dan kalsium; kadar lemak, natrium, dan laktosa berbeda antarproduk.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung susu; pertimbangkan alergi protein susu dan intoleransi laktosa.

CARA MEMILIH

Pilih Butter dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

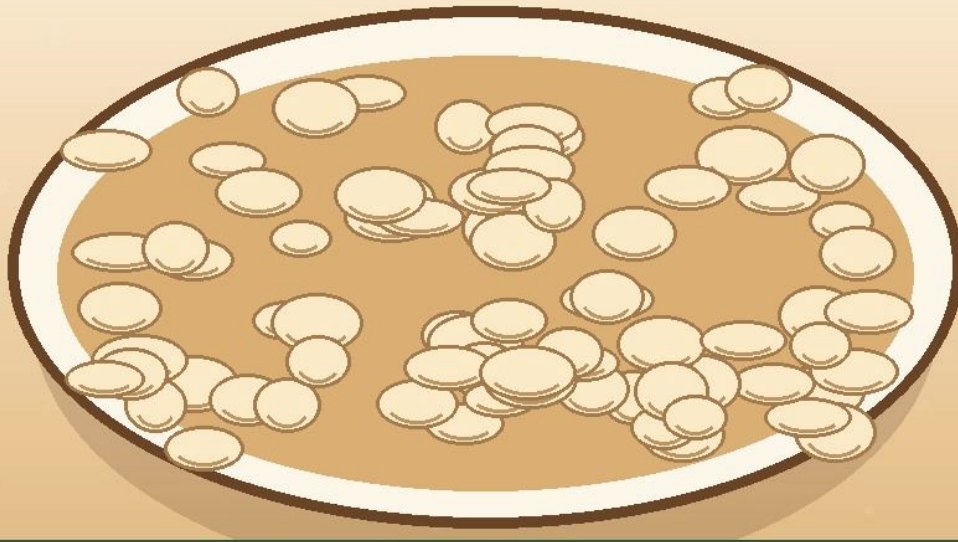
Pertahankan rantai dingin dan ikuti tanggal serta kondisi kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Produk susu. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Produk ini berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.



KACANG-KACANGAN · ITALIA; SPESIES KACANG DARI AMERIKA

Cannellini Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Italia; spesies kacang dari Amerika. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Cannellini Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



KACANG POHON / KACANG · BRASIL

Cashew

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Brasil. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, pangangan, salad, dan taburan

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Cashew dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



UMBI / BAHAN BERPATI · BRASIL / AMAZONIA

Cassava

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Brasil / Amazonia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Cassava dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

**PRODUK SUSU · ASIA BARAT DAN EUROPA**

Cheese

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat dan Eropa. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk saus, minuman, pangangan, kari, hidangan gurih, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan suhu bertahap agar saus tidak pecah atau menggumpal.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein dan kalsium; kadar lemak, natrium, dan laktosa berbeda antarproduk.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung susu; pertimbangkan alergi protein susu dan intoleransi laktosa.

CARA MEMILIH

Pilih Cheese dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Pertahankan rantai dingin dan ikuti tanggal serta kondisi kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Produk susu. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Produk ini berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.



KACANG POHON / KACANG · TURKI DAN KAWASAN KAVKASUS

Chestnut

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Turki dan kawasan Kaukasus. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, panggang, salad, dan taburan.

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Chestnut dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

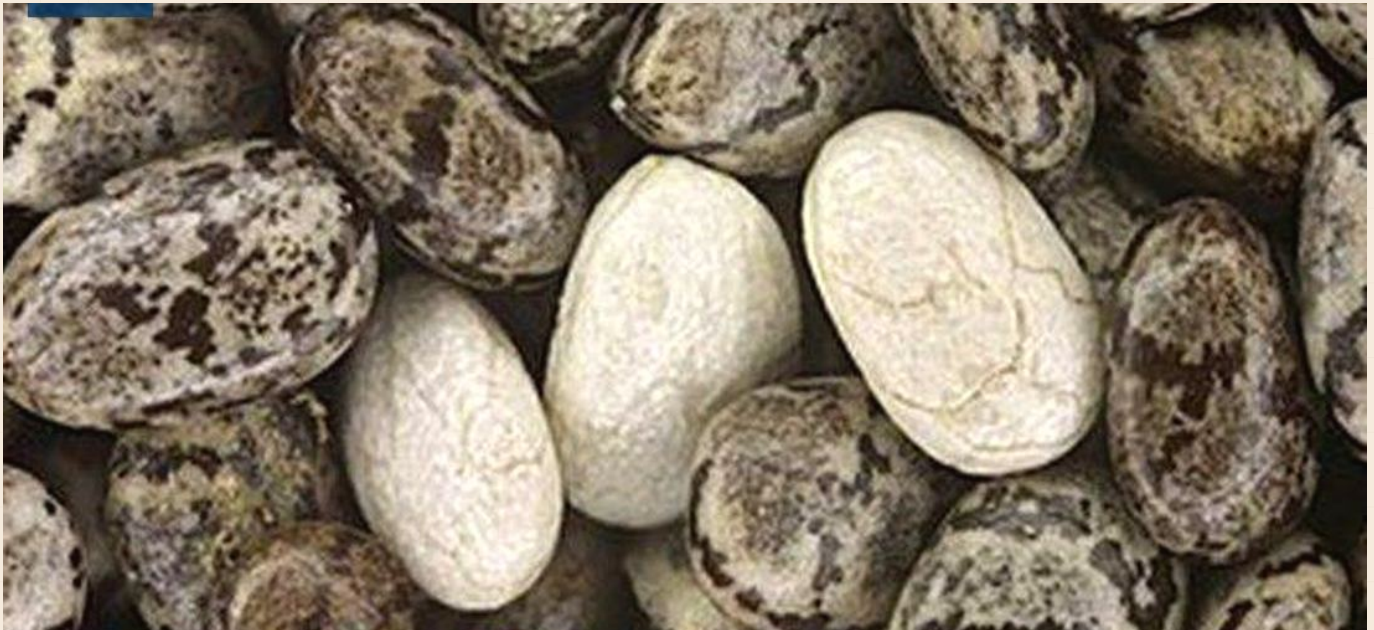
Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



BIJI PANGAN · MEKSIKO DAN GUATEMALA

Chia Seed

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Guatemala. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk taburan, roti, bubur, minuman, saus, dan campuran sereal

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai, rendam, atau giling sesuai resep dan hindari panas berlebih.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, serat, protein, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Sesame termasuk alergen utama di banyak negara; perhatikan label dan porsi.

CARA MEMILIH

Pilih Chia Seed dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering, sejuk, dan terlindung cahaya; biji giling lebih cepat tengik.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Biji pangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.



UNGGAS / TELUR · THAILAND DAN ASIA TENGGARA

Chicken

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Thailand dan Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, kukus, tumis, sup, kari, sandwich, dan sarapan

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat terpisah untuk bahan mentah dan masak hingga aman.

PASANGAN RASA

rempah, nasi, roti, kentang, sayuran, atau saus segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein berkualitas tinggi serta vitamin dan mineral tertentu.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak hingga aman dan cegah kontaminasi silang dengan bahan mentah.

CARA MEMILIH

Pilih Chicken dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Dinginkan segera, pisahkan dari pangan siap santap, dan masak sampai aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Unggas / telur. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.



KACANG-KACANGAN · TURKI TENGGARA

Chickpea

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Turki tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Chickpea dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



KERANG / KRUSTASEA · PERAIRAN DUNIA

Clam

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Clam dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.



IKAN · ATLANTIK UTARA

Cod

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Atlantik Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, goreng, sup, kari, salad, dan pengawetan

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan, bumbu singkat, dan hindari memasak terlalu lama.

PASANGAN RASA

citrus, herba, bawang putih, nasi, kentang, atau sayuran hijau

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, selenium; ikan berlemak dapat menyumbang omega-3.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan tulang, kesegaran, suhu masak, dan anjuran konsumsi lokal.

CARA MEMILIH

Pilih Cod dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Gunakan sangat segar atau simpan dingin/beku; perhatikan aroma dan tekstur.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Ikan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · MEKSIKO

Cornmeal

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Cornmeal dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · MAROKO DAN AFRIKA UTARA

Couscous

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Maroko dan Afrika Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Couscous dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



KERANG / KRUSTASEA · PERAIRAN DUNIA

Crab

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Crab dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

**PRODUK SUSU · EROPA**

Cream

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk saus, minuman, pangangan, kari, hidangan gurih, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan suhu bertahap agar saus tidak pecah atau menggumpal.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein dan kalsium; kadar lemak, natrium, dan laktosa berbeda antarproduk.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung susu; pertimbangkan alergi protein susu dan intoleransi laktosa.

CARA MEMILIH

Pilih Cream dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Pertahankan rantai dingin dan ikuti tanggal serta kondisi kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Produk susu. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Produk ini berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.



UNGGAS / TELUR · TIONGKOK

Duck

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, kukus, tumis, sup, kari, sandwich, dan sarapan

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat terpisah untuk bahan mentah dan masak hingga aman.

PASANGAN RASA

rempah, nasi, roti, kentang, sayuran, atau saus segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein berkualitas tinggi serta vitamin dan mineral tertentu.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak hingga aman dan cegah kontaminasi silang dengan bahan mentah.

CARA MEMILIH

Pilih Duck dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Dinginkan segera, pisahkan dari pangan siap santap, dan masak sampai aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Unggas / telur. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.

**KACANG-KACANGAN · JEPANG**

Edamame

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Jepang. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Edamame dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



UNGGAS / TELUR · ASIA TENGGARA

Egg

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, kukus, tumis, sup, kari, sandwich, dan sarapan

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat terpisah untuk bahan mentah dan masak hingga aman.

PASANGAN RASA

rempah, nasi, roti, kentang, sayuran, atau saus segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein berkualitas tinggi serta vitamin dan mineral tertentu.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak hingga aman dan cegah kontaminasi silang dengan bahan mentah.

CARA MEMILIH

Pilih Egg dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Dinginkan segera, pisahkan dari pangan siap santap, dan masak sampai aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Unggas / telur. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · ITALIA; GANDUM DARI FERTILE CRESCENT

Farro

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Italia; gandum dari Fertile Crescent. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Farro dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



KACANG-KACANGAN · ASIA BARAT / FERTILE CRESCENT

Fava Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat / Fertile Crescent. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Fava Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



BIJI PANGAN · ASIA BARAT

Flaxseed

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk taburan, roti, bubur, minuman, saus, dan campuran sereal

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai, rendam, atau giling sesuai resep dan hindari panas berlebih.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, serat, protein, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Sesame termasuk alergen utama di banyak negara; perhatikan label dan porsi.

CARA MEMILIH

Pilih Flaxseed dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering, sejuk, dan terlindung cahaya; biji giling lebih cepat tengik.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Biji pangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · LEVANT (SURIAH, LEBANON, PALESTINA, YORDANIA)

Freekeh

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Levant (Suriah, Lebanon, Palestina, Yordania). Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Freekeh dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



PRODUK SUSU · INDIA

Ghee

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk saus, minuman, pangangan, kari, hidangan gurih, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan suhu bertahap agar saus tidak pecah atau menggumpal.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein dan kalsium; kadar lemak, natrium, dan laktosa berbeda antarproduk.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung susu; pertimbangkan alergi protein susu dan intoleransi laktosa.

CARA MEMILIH

Pilih Ghee dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Pertahankan rantai dingin dan ikuti tanggal serta kondisi kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Produk susu. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Produk ini berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TIONGKOK DAN ASIA TENGGARA

Glutinous Rice

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok dan Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Glutinous Rice dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



KACANG-KACANGAN · PRANCIS

Green Lentil

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Prancis. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk.

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Green Lentil dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

**KACANG-KACANGAN · ASIA BARAT**

Green Peas

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Green Peas dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · AMERIKA SERIKAT

Grits

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Amerika Serikat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Grits dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



DAGING OLAHAN · EROPA

Ham

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging yang diawetkan, diasinkan, diasap, atau dibumbui untuk rasa dan daya simpan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, topping, tumisan, sup, dan hidangan panggang

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein; sering lebih tinggi natrium dan lemak dibanding daging segar.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan secukupnya dan perhatikan natrium serta cara penyimpanan.

CARA MEMILIH

Pilih Ham dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging olahan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging yang diawetkan, diasinkan, diasap, atau dibumbui untuk rasa dan daya simpan.



KACANG POHON / KACANG · TURKI DAN KAWASAN LAUT HITAM

Hazelnut

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Turki dan kawasan Laut Hitam. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, pangangan, salad, dan taburan

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Hazelnut dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



BIJI PANGAN · TIONGKOK DAN ASIA TENGAH

Hemp Seed

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok dan Asia Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk taburan, roti, bubur, minuman, saus, dan campuran sereal

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai, rendam, atau giling sesuai resep dan hindari panas berlebih.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, serat, protein, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Sesame termasuk alergen utama di banyak negara; perhatikan label dan porsi.

CARA MEMILIH

Pilih Hemp Seed dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering, sejuk, dan terlindung cahaya; biji giling lebih cepat tengik.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Biji pangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.



PRODUK SUSU · KAVKASUS UTARA

Kefir

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Kaukasus Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk saus, minuman, pangangan, kari, hidangan gurih, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan suhu bertahap agar saus tidak pecah atau menggumpal.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein dan kalsium; kadar lemak, natrium, dan laktosa berbeda antarproduk.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung susu; pertimbangkan alergi protein susu dan intoleransi laktosa.

CARA MEMILIH

Pilih Kefir dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Pertahankan rantai dingin dan ikuti tanggal serta kondisi kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Produk susu. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Produk ini berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.



KACANG-KACANGAN · PERU DAN MEKSIKO

Kidney Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Peru dan Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Kidney Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



DAGING MERAH · ASIA BARAT

Lamb

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, sup, kari, tumis, dan olahan cincang.

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan permukaan, panggang sesuai tingkat kematangan, lalu istirahatkan sebelum diiris.

PASANGAN RASA

umbi, biji-bijian, sayuran panggang, lada, herba, atau saus asam.

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, zat besi, seng, dan vitamin B12.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak dan simpan dengan aman; kandungan lemak berbeda menurut potongan.

CARA MEMILIH

Pilih Lamb dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan dingin atau beku dan cegah kontaminasi silang.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging merah. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.



KACANG-KACANGAN · ASIA BARAT

Lentil

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Lentil dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



KERANG / KRUSTASEA · ATLANTIK UTARA DAN PERAIRAN DUNIA

Lobster

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Atlantik Utara dan perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Lobster dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.



KACANG POHON / KACANG · AUSTRALIA

Macadamia

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Australia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, panggang, salad, dan taburan.

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Macadamia dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

**IKAN · PERAIRAN DUNIA**

Mackerel

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, goreng, sup, kari, salad, dan pengawetan

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan, bumbu singkat, dan hindari memasak terlalu lama.

PASANGAN RASA

citrus, herba, bawang putih, nasi, kentang, atau sayuran hijau

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, selenium; ikan berlemak dapat menyumbang omega-3.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan tulang, kesegaran, suhu masak, dan anjuran konsumsi lokal.

CARA MEMILIH

Pilih Mackerel dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Gunakan sangat segar atau simpan dingin/beku; perhatikan aroma dan tekstur.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Ikan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TIONGKOK UTARA DAN AFRIKA

Millet

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok utara dan Afrika. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Millet dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



KACANG-KACANGAN · INDIA

Mung Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Mung Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

**KERANG / KRUSTASEA · PERAIRAN DUNIA**

Mussel

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Mussel dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.



DAGING MERAH · ASIA BARAT

Mutton

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, sup, kari, tumis, dan olahan cincang.

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan permukaan, panggang sesuai tingkat kematangan, lalu istirahatkan sebelum diiris.

PASANGAN RASA

umbi, biji-bijian, sayuran panggang, lada, herba, atau saus asam.

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, zat besi, seng, dan vitamin B12.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak dan simpan dengan aman; kandungan lemak berbeda menurut potongan.

CARA MEMILIH

Pilih Mutton dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan dingin atau beku dan cegah kontaminasi silang.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging merah. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · EROPA DAN ASIA BARAT

Oats

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Oats dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



MOLUSKA LAUT · MEDITERANIA DAN PERAIRAN DUNIA

Octopus

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania dan perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut bertekstur kenyal yang membutuhkan teknik memasak sesuai ukuran dan potongan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, tumis cepat, goreng, salad, dan sup

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, tembaga, dan selenium.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen moluska; perhatikan kesegaran dan waktu masak agar tidak alot.

CARA MEMILIH

Pilih Octopus dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Moluska laut. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut bertekstur kenyal yang membutuhkan teknik memasak sesuai ukuran dan potongan.



KERANG / KRUSTASEA · PERAIRAN DUNIA

Oyster

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Oyster dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.



PRODUK SUSU · INDIA

Paneer

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk saus, minuman, pangangan, kari, hidangan gurih, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan suhu bertahap agar saus tidak pecah atau menggumpal.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein dan kalsium; kadar lemak, natrium, dan laktosa berbeda antarproduk.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung susu; pertimbangkan alergi protein susu dan intoleransi laktosa.

CARA MEMILIH

Pilih Paneer dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Pertahankan rantai dingin dan ikuti tanggal serta kondisi kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Produk susu. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Produk ini berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.



KACANG POHON / KACANG · BOLIVIA DAN PERU

Peanut

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Bolivia dan Peru. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, panggang, salad, dan taburan.

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Peanut dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



KACANG POHON / KACANG · MEKSIKO DAN AMERIKA SERIKAT

Pecan

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Amerika Serikat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, panggang, salad, dan taburan.

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Pecan dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



KACANG POHON / KACANG · IRAN DAN ASIA TENGAH

Pistachio

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Iran dan Asia Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, pangangan, salad, dan taburan.

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Pistachio dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



KACANG-KACANGAN · MEKSIKO

Pinto Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Pinto Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



PISANG MASAK · ASIA TENGGARA; BERKEMBANG LUAS DI AFRIKA

Plantain

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tenggara; berkembang luas di Afrika. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pisang berpati yang umumnya dimakan setelah dimasak.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk digoreng, direbus, dipanggang, atau ditumbuk

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, kalium, dan serat.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan tingkat kematangan sesuai hidangan.

CARA MEMILIH

Pilih Plantain dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Pisang masak. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pisang berpati yang umumnya dimakan setelah dimasak.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · ITALIA

Polenta

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Italia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Polenta dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



DAGING MERAH · TIONGKOK DAN ASIA BARAT; TRADISI GLOBAL

Pork

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok dan Asia Barat; tradisi global. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, sup, kari, tumis, dan olahan cincang

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan permukaan, panggang sesuai tingkat kematangan, lalu istirahatkan sebelum diiris.

PASANGAN RASA

umbi, biji-bijian, sayuran panggang, lada, herba, atau saus asam

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, zat besi, seng, dan vitamin B12.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak dan simpan dengan aman; kandungan lemak berbeda menurut potongan.

CARA MEMILIH

Pilih Pork dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

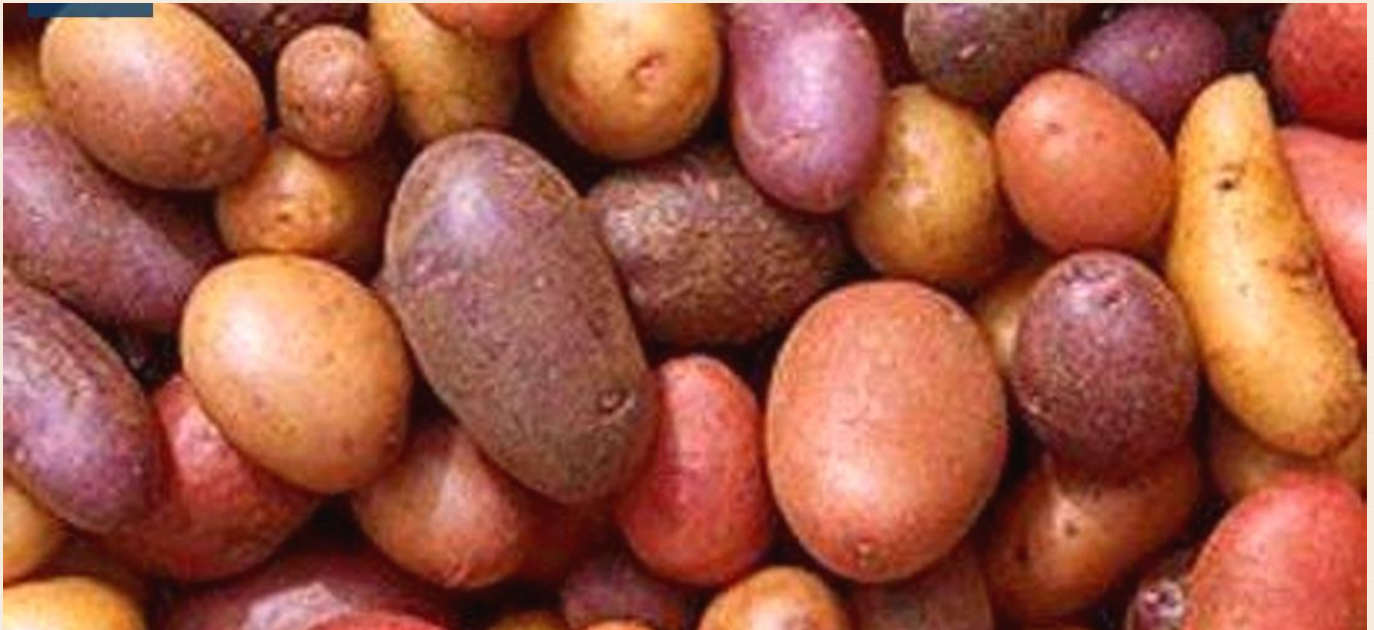
Simpan dingin atau beku dan cegah kontaminasi silang.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging merah. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.



UMBI / BAHAN BERPATI · PERU DAN BOLIVIA

Potato

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Peru dan Bolivia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung.

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Potato dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.



KERANG / KRUSTASEA · PERAIRAN DUNIA

Prawn

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Prawn dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.



BIJI PANGAN · MEKSIKO

Pumpkin Seed

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk taburan, roti, bubur, minuman, saus, dan campuran sereal

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai, rendam, atau giling sesuai resep dan hindari panas berlebih.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, serat, protein, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Sesame termasuk alergen utama di banyak negara; perhatikan label dan porsi.

CARA MEMILIH

Pilih Pumpkin Seed dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering, sejuk, dan terlindung cahaya; biji giling lebih cepat tengik.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Biji pangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · PERU DAN BOLIVIA

Quinoa

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Peru dan Bolivia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Quinoa dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



KACANG-KACANGAN · ASIA BARAT

Red Lentil

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Red Lentil dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · BHUTAN DAN ASIA SELATAN / TENGGARA

Red Rice

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Bhutan dan Asia Selatan / Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Red Rice dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TIONGKOK DAN ASIA SELATAN

Rice

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok dan Asia Selatan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Rice dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TURKI DAN ASIA BARAT

Rye

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Turki dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Rye dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



UMBI / BAHAN BERPATI · PAPUA NUGINI DAN ASIA TENGGARA

Sago

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Papua Nugini dan Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung.

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Sago dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.



IKAN · ATLANTIK UTARA DAN PASIFIK UTARA

Salmon

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Atlantik Utara dan Pasifik Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, goreng, sup, kari, salad, dan pengawetan.

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan, bumbu singkat, dan hindari memasak terlalu lama.

PASANGAN RASA

citrus, herba, bawang putih, nasi, kentang, atau sayuran hijau

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, selenium; ikan berlemak dapat menyumbang omega-3.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan tulang, kesegaran, suhu masak, dan anjuran konsumsi lokal.

CARA MEMILIH

Pilih Salmon dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

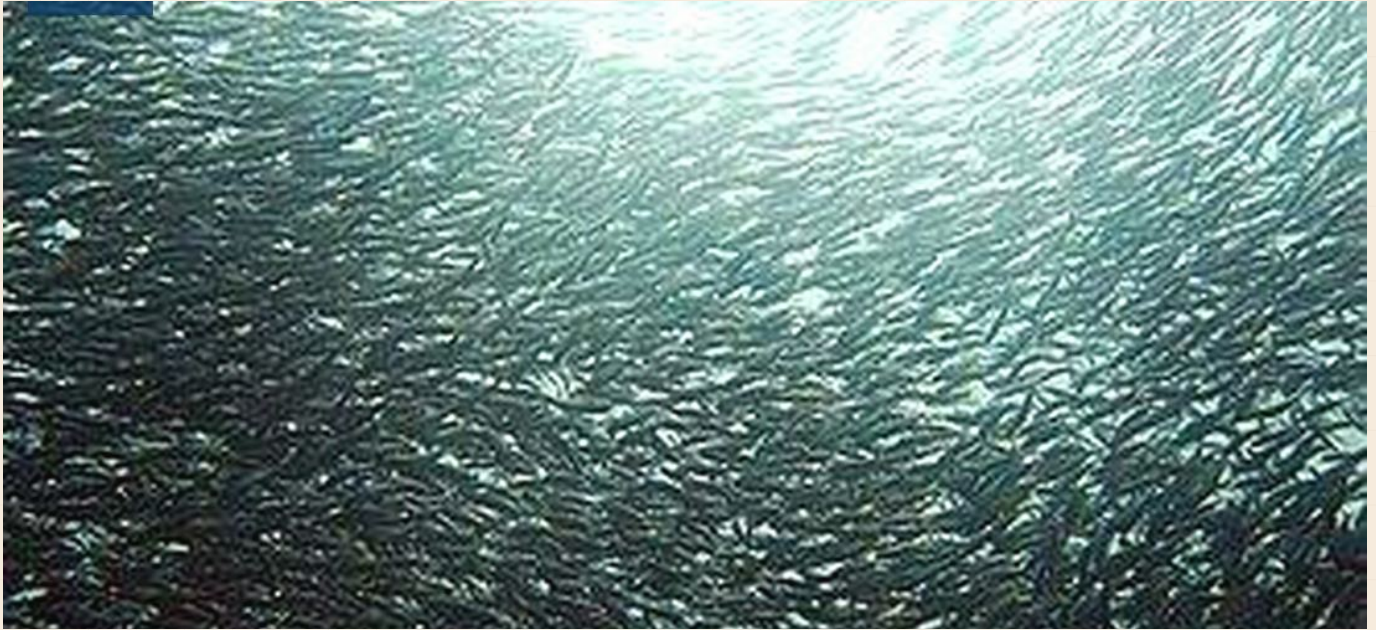
Gunakan sangat segar atau simpan dingin/beku; perhatikan aroma dan tekstur.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Ikan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.



IKAN · MEDITERANIA DAN ATLANTIK

Sardine

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania dan Atlantik. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, goreng, sup, kari, salad, dan pengawetan.

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan, bumbu singkat, dan hindari memasak terlalu lama.

PASANGAN RASA

citrus, herba, bawang putih, nasi, kentang, atau sayuran hijau

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, selenium; ikan berlemak dapat menyumbang omega-3.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan tulang, kesegaran, suhu masak, dan anjuran konsumsi lokal.

CARA MEMILIH

Pilih Sardine dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

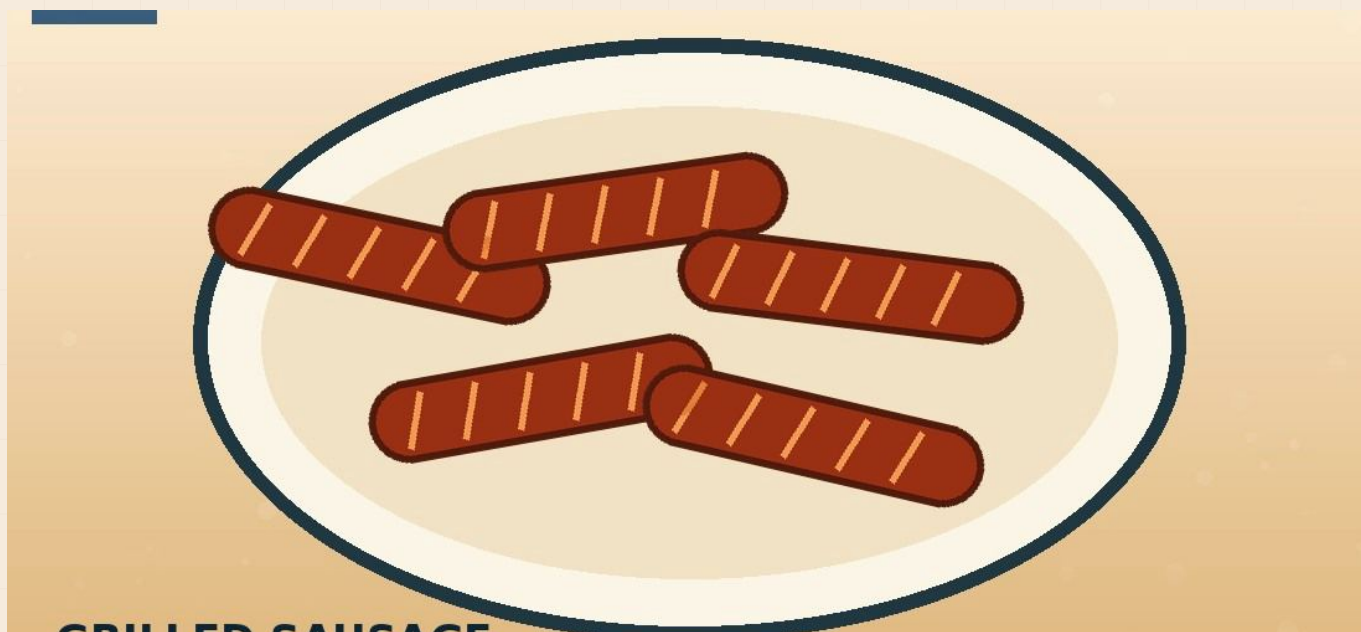
Gunakan sangat segar atau simpan dingin/beku; perhatikan aroma dan tekstur.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Ikan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.



DAGING OLAHAN · EROPA DAN ASIA BARAT

Sausage

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging yang diawetkan, diasinkan, diasap, atau dibumbui untuk rasa dan daya simpan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, topping, tumisan, sup, dan hidangan panggang

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein; sering lebih tinggi natrium dan lemak dibanding daging segar.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan secukupnya dan perhatikan natrium serta cara penyimpanan.

CARA MEMILIH

Pilih Sausage dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging olahan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging yang diawetkan, diasinkan, diasap, atau dibumbui untuk rasa dan daya simpan.



KERANG / KRUSTASEA · PERAIRAN DUNIA

Scallop

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Scallop dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

**PROTEIN GANDUM · TIONGGOK**

Seitan

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan berprotein tinggi dari gluten gandum dengan tekstur kenyal.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk tumis, panggang, sup, kari, dan pengganti daging

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein tinggi dengan kandungan karbohidrat relatif rendah dibanding roti.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten dan tidak sesuai untuk penyakit celiac.

CARA MEMILIH

Pilih Seitan dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Protein gandum. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan berprotein tinggi dari gluten gandum dengan tekstur kenyal.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · ASIA BARAT DAN MEDITERANIA

Semolina

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat dan Mediterania. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Semolina dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



BIJI PANGAN · INDIA DAN AFRIKA TIMUR

Sesame Seed

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India dan Afrika Timur. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk taburan, roti, bubur, minuman, saus, dan campuran sereal

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai, rendam, atau giling sesuai resep dan hindari panas berlebih.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, serat, protein, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Sesame termasuk alergen utama di banyak negara; perhatikan label dan porsi.

CARA MEMILIH

Pilih Sesame Seed dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering, sejuk, dan terlindung cahaya; biji giling lebih cepat tengik.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Biji pangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.



KERANG / KRUSTASEA · PERAIRAN DUNIA

Shrimp

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk kukus, rebus, panggang, tumis, sup, pasta, dan nasi

TEKNIK PERSIAPAN

Bersihkan teliti dan masak hanya sampai tekstur berubah matang.

PASANGAN RASA

citrus, cabai, bawang putih, mentega, nasi, atau pasta

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, yodium, seng, serta mineral lain.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen utama; masak matang dan jaga rantai dingin.

CARA MEMILIH

Pilih Shrimp dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Jaga sangat dingin dan masak sampai matang; jangan gunakan bila aromanya mencurigakan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kerang / krustasea. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut dengan rasa manis-gurih dan tekstur khas.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · SUDAN DAN AFRIKA TIMUR LAUT

Sorghum

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Sudan dan Afrika Timur Laut. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Sorghum dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



KACANG-KACANGAN · TIONGKOK

Soybean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk.

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Soybean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · EROPA DAN ASIA BARAT

Spelt

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Spelt dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Serealia / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Serealia, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

**KACANG-KACANGAN · ASIA BARAT DAN MEDITERANIA**

Split Peas

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat dan Mediterania. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Split Peas dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.



MOLUSKA LAUT · PERAIRAN DUNIA

Squid

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut bertekstur kenyal yang membutuhkan teknik memasak sesuai ukuran dan potongan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, tumis cepat, goreng, salad, dan sup

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, tembaga, dan selenium.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen moluska; perhatikan kesegaran dan waktu masak agar tidak alot.

CARA MEMILIH

Pilih Squid dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Moluska laut. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut bertekstur kenyal yang membutuhkan teknik memasak sesuai ukuran dan potongan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · TIONGKOK DAN ASIA TENGGARA

Sticky Rice

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok dan Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Sticky Rice dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



BIJI PANGAN · AMERIKA UTARA

Sunflower Seed

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Amerika Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk taburan, roti, bubur, minuman, saus, dan campuran sereal

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai, rendam, atau giling sesuai resep dan hindari panas berlebih.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, serat, protein, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Sesame termasuk alergen utama di banyak negara; perhatikan label dan porsi.

CARA MEMILIH

Pilih Sunflower Seed dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering, sejuk, dan terlindung cahaya; biji giling lebih cepat tengik.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Biji pangan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji kecil yang digunakan utuh, digiling, direndam, atau diolah menjadi pasta dan minyak.



UMBI / BAHAN BERPATI · AMERIKA TENGAH / SELATAN

Sweet Potato

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Amerika Tengah / Selatan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung.

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Sweet Potato dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.



UMBI / BAHAN BERPATI · BRASIL

Tapioca

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Brasil. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung.

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Tapioca dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.



UMBI / BAHAN BERPATI · ASIA TENGGARA DAN PAPUA NUGINI

Taro

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tenggara dan Papua Nugini. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung.

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Taro dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.



PROTEIN KEDELAI FERMENTASI · INDONESIA

Tempeh

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Indonesia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Kedelai fermentasi padat dengan rasa gurih dan tekstur kokoh.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk digoreng, ditumis, dipanggang, direbus, atau dimarinasi

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Komposisi gizi bervariasi menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan keamanan pangan dan alergen.

CARA MEMILIH

Pilih Tempeh dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Protein kedelai fermentasi. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Kedelai fermentasi padat dengan rasa gurih dan tekstur kokoh.



PROTEIN KEDELAI · TIONGGOK

Tofu

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Dadih kedelai dengan tekstur dari lembut hingga padat.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, tumisan, kukus, goreng, panggang, dan hidangan penutup.

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, mineral, dan senyawa kedelai; tempeh juga merupakan produk fermentasi.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung kedelai, salah satu alergen utama.

CARA MEMILIH

Pilih Tofu dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Protein kedelai. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Dadih kedelai dengan tekstur dari lembut hingga padat.



IKAN · EROPA, ASIA, DAN AMERIKA UTARA

Trout

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa, Asia, dan Amerika Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, goreng, sup, kari, salad, dan pengawetan.

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan, bumbu singkat, dan hindari memasak terlalu lama.

PASANGAN RASA

citrus, herba, bawang putih, nasi, kentang, atau sayuran hijau

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, selenium; ikan berlemak dapat menyumbang omega-3.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan tulang, kesegaran, suhu masak, dan anjuran konsumsi lokal.

CARA MEMILIH

Pilih Trout dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Gunakan sangat segar atau simpan dingin/beku; perhatikan aroma dan tekstur.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Ikan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

**IKAN · PERAIRAN TROPIS DAN SUBTROPIS DUNIA**

Tuna

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Perairan tropis dan subtropis dunia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, goreng, sup, kari, salad, dan pengawetan

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan, bumbu singkat, dan hindari memasak terlalu lama.

PASANGAN RASA

citrus, herba, bawang putih, nasi, kentang, atau sayuran hijau

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, vitamin B12, selenium; ikan berlemak dapat menyumbang omega-3.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan tulang, kesegaran, suhu masak, dan anjuran konsumsi lokal.

CARA MEMILIH

Pilih Tuna dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Gunakan sangat segar atau simpan dingin/beku; perhatikan aroma dan tekstur.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Ikan. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Pangan laut berprotein dengan tekstur dari lembut hingga padat dan rasa khas laut.



UNGGAS / TELUR · MEKSIKO

Turkey

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, kukus, tumis, sup, kari, sandwich, dan sarapan

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat terpisah untuk bahan mentah dan masak hingga aman.

PASANGAN RASA

rempah, nasi, roti, kentang, sayuran, atau saus segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein berkualitas tinggi serta vitamin dan mineral tertentu.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak hingga aman dan cegah kontaminasi silang dengan bahan mentah.

CARA MEMILIH

Pilih Turkey dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Dinginkan segera, pisahkan dari pangan siap santap, dan masak sampai aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Unggas / telur. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.



DAGING MERAH · EUROPA

Veal

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, rebus, sup, kari, tumis, dan olahan cincang

TEKNIK PERSIAPAN

Keringkan permukaan, panggang sesuai tingkat kematangan, lalu istirahatkan sebelum diiris.

PASANGAN RASA

umbi, biji-bijian, sayuran panggang, lada, herba, atau saus asam

SOROTAN GIZI UMUM

Protein, zat besi, seng, dan vitamin B12.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Masak dan simpan dengan aman; kandungan lemak berbeda menurut potongan.

CARA MEMILIH

Pilih Veal dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan dingin atau beku dan cegah kontaminasi silang.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Daging merah. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Daging hewani dengan rasa gurih dan tekstur yang bergantung pada potongan serta teknik memasak.



UMBI / BAHAN BERPATI · FILIPINA

Ube

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Filipina. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung.

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Ube dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.



KACANG POHON / KACANG · IRAN DAN ASIA TENGAH

Walnut

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Iran dan Asia Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk camilan, saus, selai, panggang, salad, dan taburan.

TEKNIK PERSIAPAN

Sangrai ringan untuk memperkuat aroma; gunakan alat kering saat mencincang.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Lemak tak jenuh, protein, serat, vitamin E, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Alergen umum; hindari kontaminasi silang bagi orang dengan alergi.

CARA MEMILIH

Pilih Walnut dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kedap udara di tempat sejuk; pendinginan membantu memperlambat ketengikan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang pohon / kacang. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Biji atau kacang bertekstur renyah dengan rasa gurih dan kandungan lemak alami.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · ASIA BARAT / FERTILE CRESCENT

Wheat Berries

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat / Fertile Crescent. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Wheat Berries dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



SEREALIA / PSEUDOSEMALIA · KANADA DAN AMERIKA SERIKAT

Wild Rice

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Kanada dan Amerika Serikat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk nasi, bubur, roti, pasta, salad biji-bijian, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Bilas sesuai jenis, gunakan rasio air yang tepat, dan istirahatkan setelah matang.

PASANGAN RASA

kacang-kacangan, sayuran, protein, rempah, atau produk susu

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi utuh umumnya memberi lebih banyak serat dan mikronutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rye, barley, wheat, spelt, bulgur, couscous, semolina, dan farro mengandung gluten.

CARA MEMILIH

Pilih Wild Rice dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Produk matang perlu didinginkan dengan cepat.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sereal / pseudosemalia. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini pokok berbasis biji yang menyediakan struktur, rasa, dan energi pada banyak masakan.



UMBI / BAHAN BERPATI · AFRIKA BARAT DAN ASIA TENGGARA

Yam

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Afrika Barat dan Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk direbus, dikukus, dipanggang, digoreng, ditumbuk, atau dibuat tepung.

TEKNIK PERSIAPAN

Kupas bila perlu, potong seragam, lalu masak sampai bagian tengah empuk.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat, serat, dan mineral; beberapa varietas kaya pigmen alami.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Beberapa umbi harus dimasak benar; hindari bagian mentah atau rusak.

CARA MEMILIH

Pilih Yam dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai jenis; setelah dipotong atau dimasak, gunakan pendinginan yang aman.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Umbi / bahan berpati. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Bahan ini berpati yang menjadi sumber energi dan dapat memiliki tekstur lembut, pulen, atau renyah.



PRODUK SUSU · ASIA BARAT DAN ASIA TENGAH

Yogurt

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat dan Asia Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk saus, minuman, pangangan, kari, hidangan gurih, dan dessert.

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan suhu bertahap agar saus tidak pecah atau menggumpal.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang.

SOROTAN GIZI UMUM

Protein dan kalsium; kadar lemak, natrium, dan laktosa berbeda antarproduk.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung susu; pertimbangkan alergi protein susu dan intoleransi laktosa.

CARA MEMILIH

Pilih Yogurt dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Pertahankan rantai dingin dan ikuti tanggal serta kondisi kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Produk susu. Kelompok katalog: Bahan Pokok, Sereal, Umbi, Kacang, dan Protein. Produk ini berbasis susu dengan tekstur dan rasa yang dipengaruhi fermentasi serta kadar lemak.

**BUAH · KAZAKHSTAN**

Apple

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Kazakhstan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Apple dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



BUAH · TIONGKOK DAN ASIA TENGAH

Apricot

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok dan Asia Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Apricot dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

**SAYURAN DAUN · MEDITERANIA**

Arugula

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daun pangan dengan rasa dari lembut hingga pahit dan tekstur yang cepat berubah saat dimasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, tumis, sup, kukus, smoothie, dan isian

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci menyeluruh, keringkan, dan masak cepat agar warna tetap baik.

PASANGAN RASA

citrus, bawang putih, wijen, kacang, telur, atau keju

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, folat, vitamin K, karotenoid, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci menyeluruh dan simpan dingin; kebutuhan vitamin K perlu dipertimbangkan pada terapi tertentu.

CARA MEMILIH

Pilih Arugula dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan dingin dalam kondisi kering dan cuci menjelang penggunaan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran daun. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Daun pangan dengan rasa dari lembut hingga pahit dan tekstur yang cepat berubah saat dimasak.



SAYURAN · EROPA DAN ASIA BARAT

Asparagus

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Asparagus dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

**BUAH · MEKSIKO**

Avocado

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Avocado dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



BUAH · PAPUA NUGINI DAN ASIA TENGGARA

Banana

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Papua Nugini dan Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Banana dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



SAYURAN · MEDITERANIA

Beetroot

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Beetroot dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.



SAYURAN · MEKSIKO DAN AMERIKA TENGAH

Bell Pepper

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Amerika Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Bell Pepper dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.



BUAH · EROPA DAN ASIA

Blackberry

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa dan Asia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Blackberry dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



BUAH · AMERIKA UTARA

Blueberry

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Amerika Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Blueberry dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

**SAYURAN DAUN · TIONGKOK**

Bok Choy

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daun pangan dengan rasa dari lembut hingga pahit dan tekstur yang cepat berubah saat dimasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, tumis, sup, kukus, smoothie, dan isian

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci menyeluruh, keringkan, dan masak cepat agar warna tetap baik.

PASANGAN RASA

citrus, bawang putih, wijen, kacang, telur, atau keju

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, folat, vitamin K, karotenoid, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci menyeluruh dan simpan dingin; kebutuhan vitamin K perlu dipertimbangkan pada terapi tertentu.

CARA MEMILIH

Pilih Bok Choy dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan dingin dalam kondisi kering dan cuci menjelang penggunaan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran daun. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Daun pangan dengan rasa dari lembut hingga pahit dan tekstur yang cepat berubah saat dimasak.



SAYURAN SILANGAN / AKAR · ITALIA

Broccoli

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Italia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, tumis, sup, acar, salad, dan puree

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin C, folat, dan senyawa tumbuhan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih dan masak sesuai tekstur yang diinginkan.

CARA MEMILIH

Pilih Broccoli dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran silangan / akar. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.



SAYURAN SILANGAN / AKAR · BELGIA

Brussels Sprouts

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Belgia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, tumis, sup, acar, salad, dan puree

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin C, folat, dan senyawa tumbuhan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih dan masak sesuai tekstur yang diinginkan.

CARA MEMILIH

Pilih Brussels Sprouts dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran silangan / akar. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.



SAYURAN DAUN · EROPA

Cabbage

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Daun pangan dengan rasa dari lembut hingga pahit dan tekstur yang cepat berubah saat dimasak.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, tumis, sup, kukus, smoothie, dan isian

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci menyeluruh, keringkan, dan masak cepat agar warna tetap baik.

PASANGAN RASA

citrus, bawang putih, wijen, kacang, telur, atau keju

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, folat, vitamin K, karotenoid, dan mineral.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci menyeluruh dan simpan dingin; kebutuhan vitamin K perlu dipertimbangkan pada terapi tertentu.

CARA MEMILIH

Pilih Cabbage dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan dingin dalam kondisi kering dan cuci menjelang penggunaan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran daun. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Daun pangan dengan rasa dari lembut hingga pahit dan tekstur yang cepat berubah saat dimasak.



BUAH · IRAN DAN ASIA SELATAN

Cantaloupe

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Iran dan Asia Selatan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Cantaloupe dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

**SAYURAN · AFGHANISTAN**

Carrot

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Afghanistan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Carrot dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.



SAYURAN SILANGAN / AKAR · SIPRUS DAN MEDITERANIA

Cauliflower

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Siprus dan Mediterania. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, tumis, sup, acar, salad, dan puree

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin C, folat, dan senyawa tumbuhan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih dan masak sesuai tekstur yang diinginkan.

CARA MEMILIH

Pilih Cauliflower dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran silangan / akar. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.

**SAYURAN · MEDITERANIA**

Celery

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Celery dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.



BUAH · TURKI DAN KAWASAN LAUT HITAM

Cherry

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Turki dan kawasan Laut Hitam. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Cherry dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



SAYURAN • MEKSIKO

Chili Pepper

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Chili Pepper dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.



BUAH · ASIA TENGGARA DAN PASIFIK

Coconut

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tenggara dan Pasifik. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Coconut dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



SAYURAN • MEKSIKO

Corn

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Corn dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.



BUAH · AMERIKA UTARA

Cranberry

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Amerika Utara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Cranberry dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



SAYURAN • INDIA

Cucumber

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Cucumber dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.



SAYURAN SILANGAN / AKAR · TIONGKOK DAN JEPANG

Daikon

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok dan Jepang. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk panggang, kukus, tumis, sup, acar, salad, dan puree

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin C, folat, dan senyawa tumbuhan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih dan masak sesuai tekstur yang diinginkan.

CARA MEMILIH

Pilih Daikon dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran silangan / akar. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Sayuran dengan tekstur renyah atau padat dan rasa yang menguat saat dipanggang atau difermentasi.

**BUAH · IRAK DAN TELUK PERSIA**

Date

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Irak dan Teluk Persia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Date dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



BUAH · MEKSIKO DAN AMERIKA TENGAH

Dragon Fruit

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Amerika Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Dragon Fruit dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

**BUAH · MALAYSIA DAN INDONESIA**

Durian

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Malaysia dan Indonesia. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Durian dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

**SAYURAN · INDIA**

Eggplant

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk salad, sup, tumis, panggang, kukus, acar, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Potong seragam dan pilih teknik cepat atau panggang untuk mempertahankan tekstur.

PASANGAN RASA

bawang, herba, minyak zaitun, cabai, keju, telur, atau sereal

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; komposisi berbeda antarjenis.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; beberapa jenis lebih aman dan mudah dicerna setelah dimasak.

CARA MEMILIH

Pilih Eggplant dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

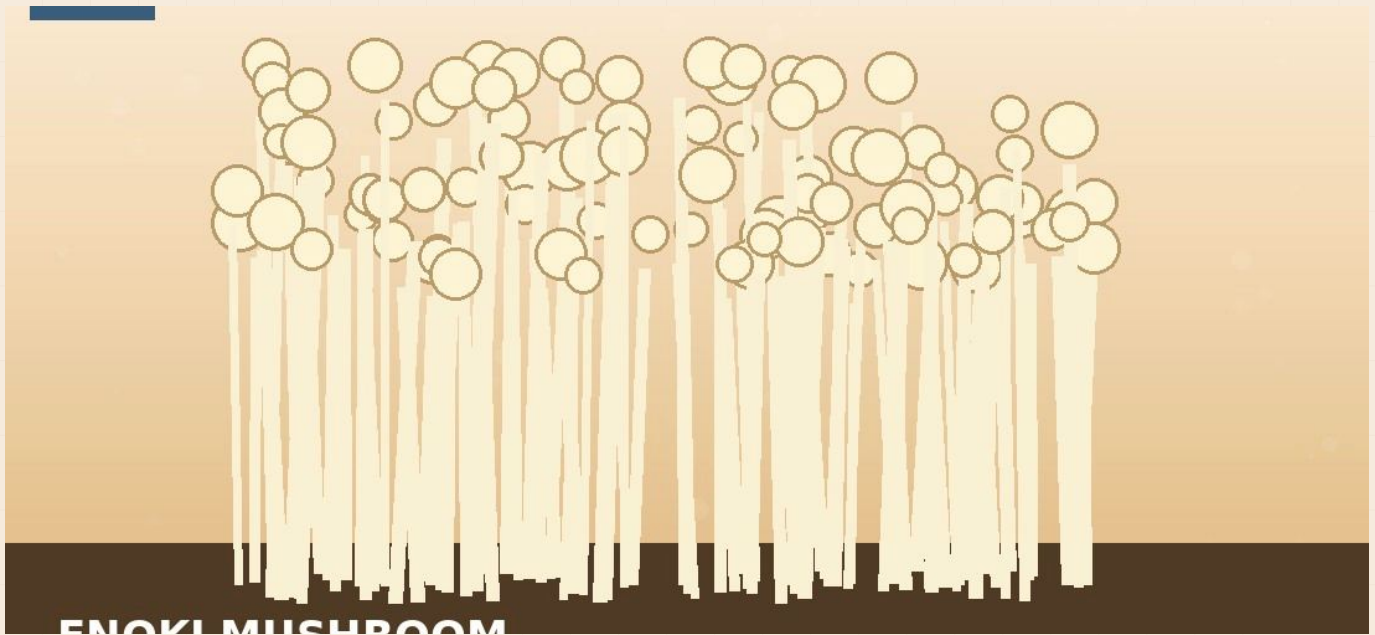
Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Sayuran. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini segar yang memberi warna, tekstur, rasa, dan volume pada hidangan.

**JAMUR PANGAN · JEPANG DAN ASIA TIMUR**

Enoki

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Jepang dan Asia Timur. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Tubuh buah jamur dengan rasa umami dan tekstur lembut hingga kenyal.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk tumis, sup, saus, panggang, isian, dan kaldu

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Serat, vitamin B, tembaga, selenium; kandungan vitamin D bergantung paparan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan jamur pangan teridentifikasi; jangan mengonsumsi jamur liar tanpa ahli.

CARA MEMILIH

Pilih Enoki dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Jamur pangan. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Tubuh buah jamur dengan rasa umami dan tekstur lembut hingga kenyal.

**BUAH · TURKI DAN ASIA BARAT**

Fig

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Turki dan Asia Barat. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Fig dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

**REMPAH AROMATIK · INDONESIA DAN ASIA TENGGARA**

Galangal

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Indonesia dan Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan aromatik yang memberi rasa hangat, tajam, atau segar pada masakan.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk bumbu dasar, kari, sup, marinasi, minuman, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Digunakan dalam jumlah kecil; mengandung berbagai senyawa aromatik dan fitonutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan sesuai toleransi; rasa kuat dapat mendominasi hidangan.

CARA MEMILIH

Pilih Galangal dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Rempah aromatik. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini aromatik yang memberi rasa hangat, tajam, atau segar pada masakan.

**REMPAH AROMATIK · ASIA TENGAH**

Garlic

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan aromatik yang memberi rasa hangat, tajam, atau segar pada masakan.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk bumbu dasar, kari, sup, marinasi, minuman, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Digunakan dalam jumlah kecil; mengandung berbagai senyawa aromatik dan fitonutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan sesuai toleransi; rasa kuat dapat mendominasi hidangan.

CARA MEMILIH

Pilih Garlic dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

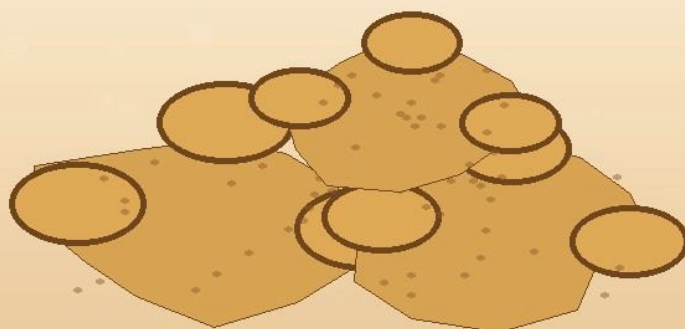
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Rempah aromatik. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini aromatik yang memberi rasa hangat, tajam, atau segar pada masakan.



FRESH GINGER

REMPAH AROMATIK · ASIA TENGGARA

Ginger

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tenggara. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Bahan aromatik yang memberi rasa hangat, tajam, atau segar pada masakan.

PENGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk bumbu dasar, kari, sup, marinasi, minuman, dan saus

TEKNIK PERSIAPAN

Gunakan alat bersih, potong seragam, dan pilih teknik masak yang mempertahankan rasa serta tekstur.

PASANGAN RASA

herba, rempah, sereal, sayuran, protein, saus, atau bahan asam yang seimbang

SOROTAN GIZI UMUM

Digunakan dalam jumlah kecil; mengandung berbagai senyawa aromatik dan fitonutrien.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Gunakan sesuai toleransi; rasa kuat dapat mendominasi hidangan.

CARA MEMILIH

Pilih Ginger dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Rempah aromatik. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Bahan ini aromatik yang memberi rasa hangat, tajam, atau segar pada masakan.

**BUAH · GEORGIA DAN KAUKASUS**

Grape

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Georgia dan Kaukasus. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Grape dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

**BUAH · BARBADOS**

Grapefruit

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Barbados. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk dimakan segar, jus, salad, saus, selai, pangangan, dan dessert

TEKNIK PERSIAPAN

Cuci, kupas atau potong menjelang penyajian; gunakan asam ringan bila perlu.

PASANGAN RASA

yogurt, sereal, kacang, rempah hangat, citrus, atau keju ringan

SOROTAN GIZI UMUM

Air, serat, vitamin, mineral, dan fitonutrien; profil berbeda tiap buah.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Cuci bersih; perhatikan biji, kulit, kematangan, dan kebutuhan khusus.

CARA MEMILIH

Pilih Grapefruit dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Buah. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Buah segar dengan rasa manis, asam, atau berlemak yang dapat dimakan langsung maupun diolah.



KACANG-KACANGAN · AMERIKA TENGAH DAN SELATAN

Green Bean

ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Amerika Tengah dan Selatan. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, kari, salad, rebusan, isian, puree, dan lauk

TEKNIK PERSIAPAN

Sortir, bilas, rendam bila diperlukan, lalu masak sampai benar-benar empuk.

PASANGAN RASA

sereal, tomat, rempah, sayuran, atau herba segar

SOROTAN GIZI UMUM

Protein nabati, serat, folat, serta mineral; komposisi berubah menurut varietas dan pengolahan.

ALERGEN DAN KEAMANAN

Rendam dan masak hingga matang; porsi dan toleransi pencernaan berbeda tiap orang.

CARA MEMILIH

Pilih Green Bean dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

PENYIMPANAN

Simpan kering dalam wadah kedap. Setelah matang, dinginkan segera dan gunakan dalam beberapa hari.

KEBERLANJUTAN

Utamakan sumber yang transparan, musim lokal bila relevan, kemasan efisien, dan porsi yang mengurangi sisa pangan.

RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Kacang-kacangan. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Biji polong yang digunakan sebagai sumber pangan nabati dan tekstur padat.

Rujukan dan catatan akhir

FAO/INFOODS

Pedoman internasional mengenai mutu, reliabilitas, dan harmonisasi data komposisi pangan.

USDA FoodData Central

Basis data komposisi pangan untuk riset, kebijakan, kesehatan, dan pengembangan produk.

WHO Healthy Diet

Prinsip kecukupan, keseimbangan, moderasi, keragaman, dan keamanan.

FDA Food Allergens

Rujukan umum untuk alergen utama dan pelabelan pangan.

FDA Safe Food Storage

Panduan penyimpanan dingin, pembekuan, dan praktik keamanan pangan.