

# ENSIKLOPEDIA MAKANAN DUNIA

VOLUME 2 - ENTRI 142-281

---

## Guava

hingga

## Sabudana khichdi

Volume 2 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.



Guava



Cornbread



Sabudana khichdi

# Ruang lingkup dan cara membaca

---

**01**

Volume ini memuat entri 142-281. 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 2 / 1

---

142	Guava	7	163	Okra	28
143	Honeydew	8	164	Olive	29
144	Jackfruit	9	165	Onion	30
145	Jalapeno	10	166	Orange	31
146	Kale	11	167	Oyster Mushroom	32
147	Kimchi	12	168	Papaya	33
148	Kiwi	13	169	Peach	34
149	Leek	14	170	Pear	35
150	Lemon	15	171	Pickles	36
151	Lettuce	16	172	Pineapple	37
152	Lime	17	173	Plum	38
153	Longan	18	174	Pomegranate	39
154	Lychee	19	175	Pomelo	40
155	Mandarin	20	176	Pumpkin	41
156	Mango	21	177	Radish	42
157	Mangosteen	22	178	Raisin	43
158	Melon	23	179	Rambutan	44
159	Mushroom	24	180	Raspberry	45
160	Napa Cabbage	25	181	Romaine	46
161	Nectarine	26	182	Sauerkraut	47
162	Nori	27	183	Seaweed	48

184	Shallot	49	205	Bread roll	70
185	Shiitake	50	206	Brioche	71
186	Snow Pea	51	207	Burek	72
187	Spinach	52	208	Su Böreği	73
188	Squash	53	209	Challah	74
189	Strawberry	54	210	Chapati	75
190	Sugar Snap Pea	55	211	Ciabatta	76
191	Tangerine	56	212	Cornbread	77
192	Tomato	57	213	Croissant	78
193	Turnip	58	214	Danish pastry	79
194	Wakame	59	215	Dinner roll	80
195	Watermelon	60	216	English muffin	81
196	Zucchini	61	217	Farinata	82
197	Arepa	62	218	Focaccia	83
198	Bagel	63	219	Fry bread	84
199	Baguette	64	220	Fry bread taco shell	85
200	Banana bread	65	221	Kaiser Roll	86
201	Bannock	66	222	Kaak	87
202	Bao bun	67	223	Scone	88
203	Bhatura	68	224	Brioche Loaf	89
204	Biscuit	69	225	Khachapuri	90

---

226	Shokupan	91	247	Cream Scone	112
227	Cheese Burek	92	248	Pullman Loaf	113
228	Lavash	93	249	Koulouri	114
229	Simit	94	250	Chickpea Flatbread	115
230	Spinach Börek	95	251	Piadina	116
231	Manakish	96	252	Pain de Campagne	117
232	Socca	97	253	Nikuman	118
233	Braided Egg Bread	98	254	Flour Tortilla	119
234	Mantou	99	255	Tortilla espanola	120
235	Soda bread	100	256	Yorkshire pudding	121
236	Roti	101	257	Youtiao	122
237	Matzo	102	258	Appam	123
238	Sourdough	103	259	Hard-boiled egg	124
239	Pane Rustico	104	260	Paper dosa	125
240	Milk bread	105	261	Arroz caldo	126
241	Steamed bun	106	262	Hash browns	127
242	Skillet Cornbread	107	263	Poached egg	128
243	Muffin	108	264	Biscuits and gravy	129
244	Corn Tortilla	109	265	Home fries	130
245	Rye bread	110	266	Poha	131
246	Scallion pancake	111	267	Blintz	132

268	Huevos rancheros	133
269	Polenta breakfast bowl	134
270	Breakfast burrito	135
271	Idli	136
272	Porridge	137
273	Breakfast sandwich	138
274	Juk	139
275	Puttu	140
276	Cereal	141
277	Labneh plate	142
278	Rice porridge	143
279	Chamorado	144
280	Lugaw	145
281	Sabudana khichdi	146



## BUAH · MEKSIKO DAN AMERIKA TENGAH

# Guava

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

### PENYIMPANAN

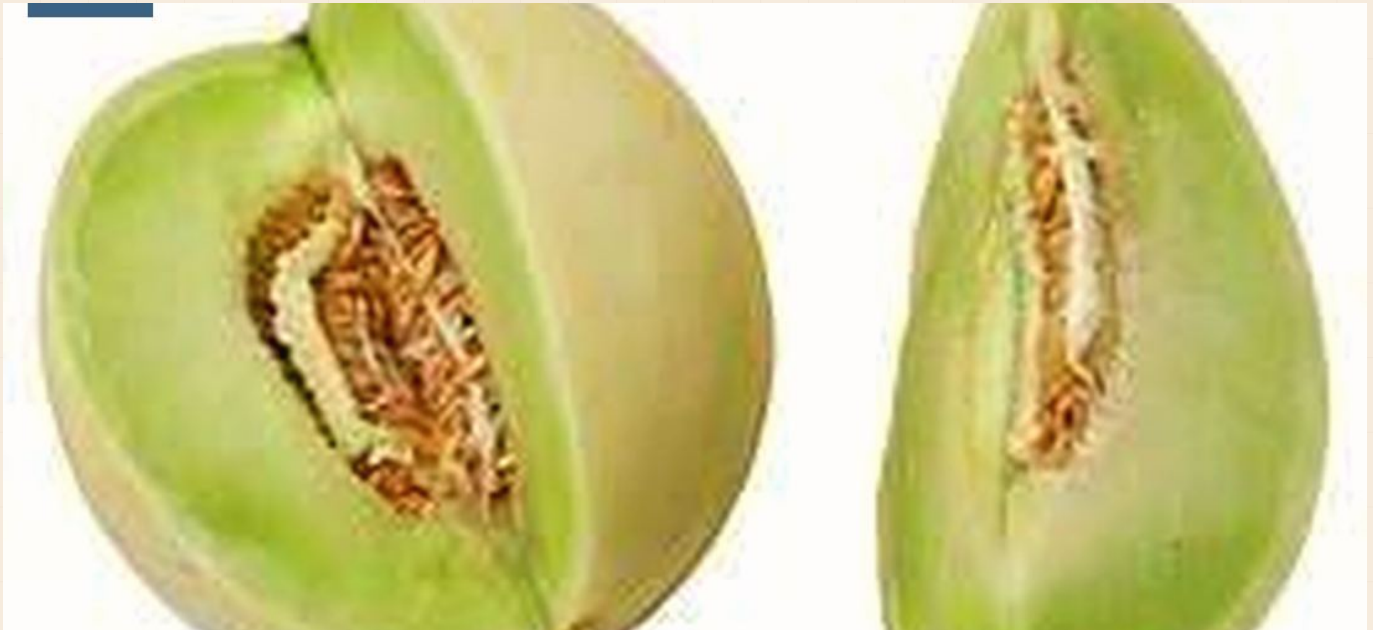
Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

### 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 · AFRIKA DAN ASIA BARAT**

## Honeydew

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Afrika 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 Honeydew 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 · INDIA

# Jackfruit

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di India. 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 Jackfruit dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

**PENYIMPAPAN**

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

# Jalapeno

## 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 Jalapeno 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 DAUN · MEDITERANIA TIMUR

# Kale

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania timur. 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 Kale 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 FERMENTASI · KOREA**

# Kimchi

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Sayuran berbumbu yang difermentasi dan bercita rasa asam-pedas.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk lauk, pelengkap nasi, sup, tumisan, dan isian

**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 dan senyawa hasil fermentasi; natrium dapat tinggi.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Simpan sesuai petunjuk dan perhatikan natrium.

**CARA MEMILIH**

Pilih Kimchi 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 fermentasi. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Sayuran berbumbu yang difermentasi dan bercita rasa asam-pedas.

**BUAH · TIONGKOK**

# Kiwi

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. 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 Kiwi 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 DAN ASIA BARAT

## Leek

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania 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 Leek 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 · INDIA TIMUR LAUT DAN ASIA SELATAN**

## Lemon

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India timur laut 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 Lemon 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 · MESIR**

# Lettuce

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Mesir. 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 Lettuce 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 · ASIA SELATAN DAN ASIA TENGGARA

## Lime

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Selatan 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 Lime 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 SELATAN**

# Longan

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok 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 Longan 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 SELATAN**

# Lychee

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok 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 Lychee 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**

# Mandarin

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. 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 Mandarin 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 · INDIA**

# Mango

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India. 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 Mango 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 · INDONESIA DAN MALAYSIA

# Mangosteen

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Indonesia dan Malaysia. 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 Mangosteen 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 · ASIA BARAT DAN AFRIKA

## Melon

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Barat dan Afrika. 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 Melon 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.

**JAMUR PANGAN · BERBAGAI WILAYAH DUNIA**

# Mushroom

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Berbagai wilayah dunia. 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 Mushroom 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.

**SAYURAN DAUN · TIONGKOK**

# Napa Cabbage

**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 Napa 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.



## NECTARINE

### BUAH · TIONGKOK

# Nectarine

#### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. 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 Nectarine 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.

**RUMPUT LAUT KERING · JEPANG**

# Nori

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Lembaran rumput laut kering dengan rasa umami.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk pembungkus sushi, taburan nasi, sup, dan camilan

**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**

Yodium, mineral, dan serat; kadarnya bervariasi.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Perhatikan asupan yodium dan natrium.

**CARA MEMILIH**

Pilih Nori 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: Rumput laut kering. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Lembaran rumput laut kering dengan rasa umami.



SAYURAN · ETHIOPIA DAN AFRIKA TIMUR

## Okra

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Ethiopia dan Afrika Timur. 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 Okra 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 · MEDITERANIA TIMUR**

# Olive

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania timur. 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 Olive 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 · ASIA TENGAH DAN BARAT

## Onion

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tengah dan 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 Onion dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

### PENYIMPANAN

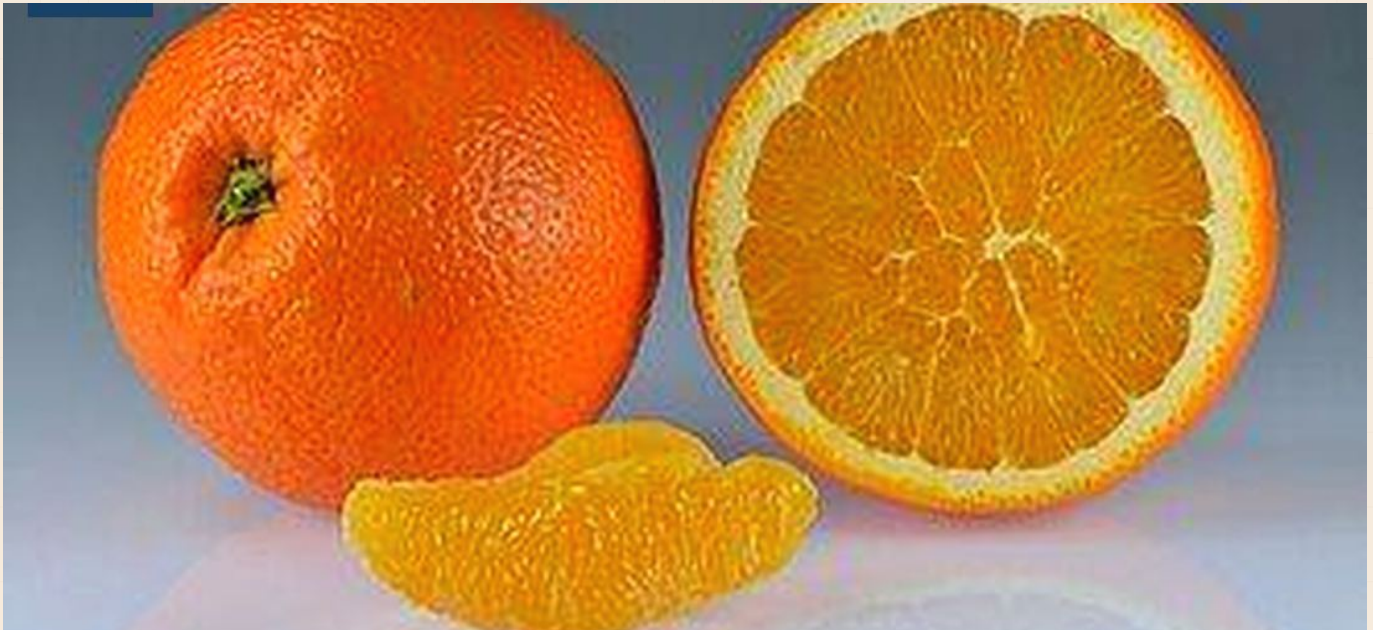
Simpan bersih dan kering; sebagian jenis membutuhkan pendinginan.

### 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 · TIONGKOK SELATAN DAN ASIA TENGGARA**

## Orange

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok selatan 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 Orange 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.



JAMUR PANGAN · JERMAN / EUROPA; SPESIES GLOBAL

## Oyster Mushroom

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Jerman / Eropa; spesies global. 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 Oyster Mushroom 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 · MEKSIKO SELATAN DAN AMERIKA TENGAH**

# Papaya

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko selatan 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 Papaya dengan warna, aroma, dan tekstur normal untuk jenisnya; hindari bagian rusak, berlendir, atau berbau tidak wajar.

## PENYIMPANAN

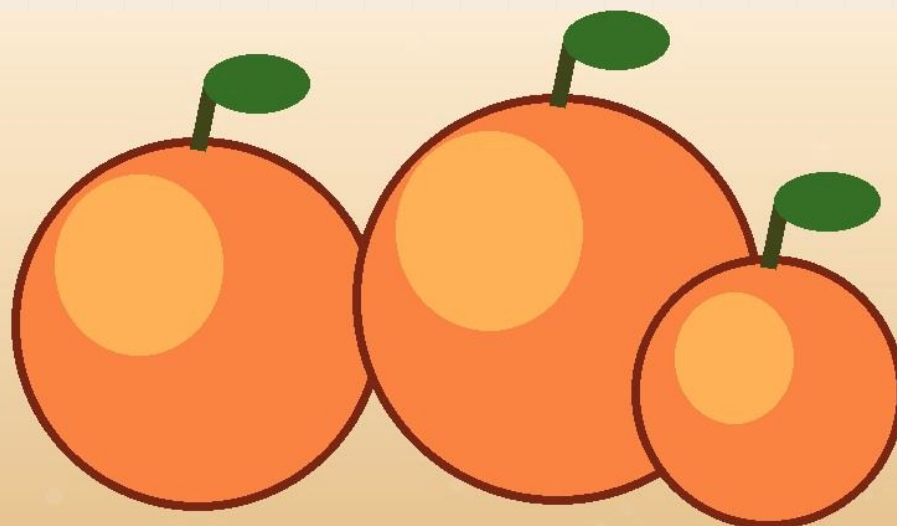
Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

## 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.



## PEACH

### BUAH · TIONGKOK

# Peach

#### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok. 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 Peach 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 BARAT**

# Pear

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok 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 Pear 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.



ACAR · MESOPOTAMIA / ASIA BARAT

## Pickles

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Sayuran atau buah yang diawetkan dalam larutan asam atau fermentasi.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk pelengkap sandwich, salad, nasi, dan hidangan gurih

### 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; natrium dan gula bergantung larutan acar.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan natrium dan kondisi kemasan.

### CARA MEMILIH

Pilih Pickles 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: Acar. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Sayuran atau buah yang diawetkan dalam larutan asam atau fermentasi.



**BUAH · BRASIL DAN PARAGUAY**

# Pineapple

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Brasil dan Paraguay. 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 Pineapple 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, EROPA, DAN KAUKASUS

## Plum

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tiongkok, Eropa, 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 Plum 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 · IRAN DAN ASIA BARAT**

## Pomegranate

### 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

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 Pomegranate 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 · ASIA TENGGARA**

# Pomelo

**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**

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 Pomelo 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 DAN AMERIKA

# Pumpkin

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Amerika. 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 Pumpkin 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 · MEDITERANIA DAN ASIA

## Radish

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania dan Asia. 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 Radish 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 · ASIA BARAT DAN MEDITERANIA**

# Raisin

**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**

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

**PENYIMPANAN**

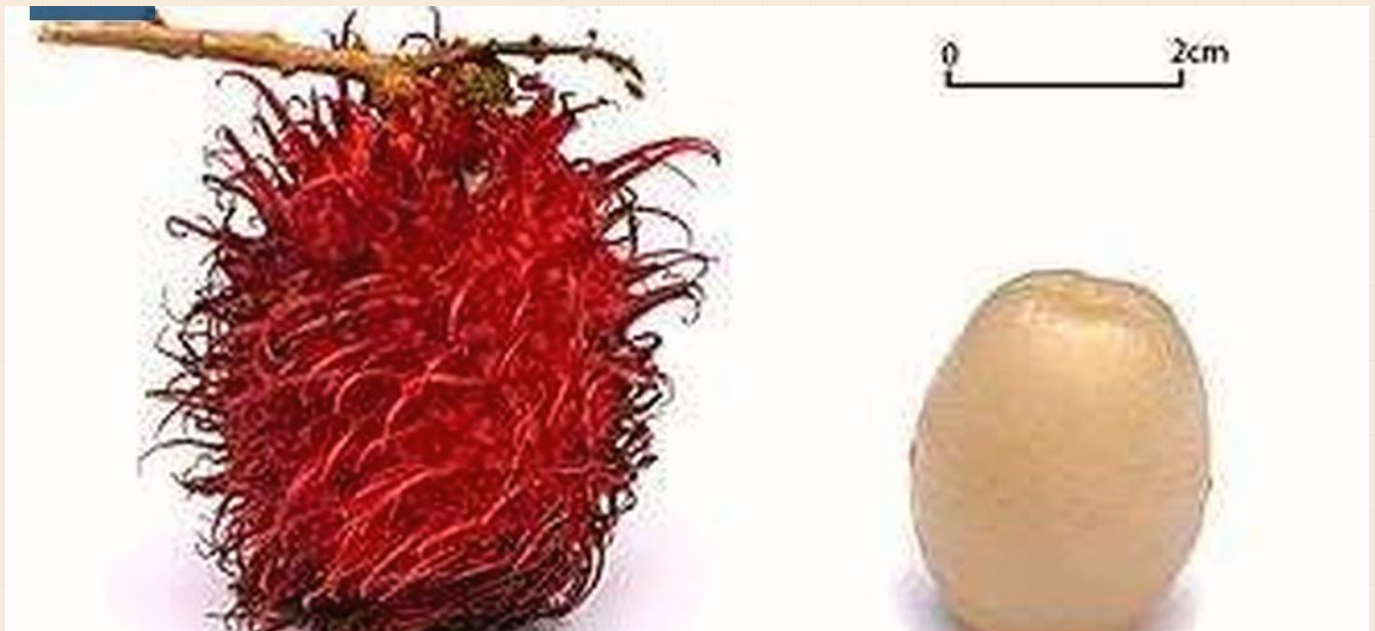
Simpan sesuai tingkat kematangan; buah potong harus didinginkan.

**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**

## Rambutan

### 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 Rambutan 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 · EROPA DAN ASIA

## Raspberry

### 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 Raspberry 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**

# Romaine

**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 Romaine 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.

**KUBIS FERMENTASI · JERMAN DAN EROPA TENGAH**

# Sauerkraut

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Kubis yang difermentasi hingga bercita rasa asam.

**PENGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk pendamping daging, sandwich, kentang, dan salad

**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 dan senyawa fermentasi; natrium dapat tinggi.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Simpan dingin setelah dibuka dan perhatikan natrium.

**CARA MEMILIH**

Pilih Sauerkraut 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: Kubis fermentasi. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Kubis yang difermentasi hingga bercita rasa asam.

**RUMPUT LAUT · TRADISI PESISIR GLOBAL**

# Seaweed

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Kelompok alga pangan dengan rasa laut dan umami.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sup, salad, kaldu, pembungkus, dan bumbu

**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**

Yodium, mineral, dan serat; kadarnya bervariasi.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Perhatikan asupan yodium dan natrium.

**CARA MEMILIH**

Pilih Seaweed 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: Rumput laut. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Kelompok alga pangan dengan rasa laut dan umami.



SAYURAN · ASIA TENGAH DAN BARAT

## Shallot

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Asia Tengah dan 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 Shallot 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 · TIONGKOK DAN JEPANG**

# Shiitake

**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**

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 Shiitake 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.



KACANG-KACANGAN · MEDITERANIA DAN ASIA

## Snow Pea

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Mediterania dan Asia. 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 Snow Pea 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.



SAYURAN DAUN · IRAN

# Spinach

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di Iran. 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 Spinach 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 · MEKSIKO DAN AMERIKA

## Squash

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Meksiko dan Amerika. 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 Squash 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 · PRANCIS; PERSILANGAN SPESIES AMERIKA**

## Strawberry

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Prancis; persilangan spesies Amerika. 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 Strawberry 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 SERIKAT

## Sugar Snap Pea

### 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

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 Sugar Snap Pea 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.



BUAH · MAROKO / TIONGGOK

# Tangerine

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Maroko / Tiongkok. 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 Tangerine 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 · PERU DAN MEKSIKO

# Tomato

**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**

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 Tomato 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 · EROPA DAN ASIA BARAT

# Turnip

## 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

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 Turnip 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.



RUMPUT LAUT · JEPANG DAN KOREA

## Wakame

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Rumput laut bertekstur lembut yang umum dalam masakan Jepang dan Korea.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sup, salad, mi, dan lauk dingin

### 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

Yodium, mineral, dan serat; kadarnya bervariasi.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Perhatikan asupan yodium dan natrium.

### CARA MEMILIH

Pilih Wakame 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: Rumput laut. Kelompok katalog: Buah, Sayur, dan Bahan Segar. Rumput laut bertekstur lembut yang umum dalam masakan Jepang dan Korea.



**BUAH · AFRIKA TIMUR LAUT**

# Watermelon

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Afrika timur laut. 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 Watermelon 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 · ITALIA; SPESIES DARI AMERIKA

## Zucchini

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Italia; spesies dari Amerika. 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 Zucchini 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.

**ROTI PIPIH · VENEZUELA DAN KOLOMBIA**

# Arepa

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

**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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

**CARA MEMILIH**

Pilih Arepa 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

**ROTI BERAGI • POLANDIA**

# Bagel

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

**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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

**CARA MEMILIH**

Pilih Bagel 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI BERAGI • PRANCIS

# Baguette

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

## PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

## PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

## 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

## ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

## CARA MEMILIH

Pilih Baguette 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI CEPAT / PANGGANGAN · AMERIKA SERIKAT

## Banana bread

### 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

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

Pilih Banana bread 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: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.



**ROTI CEPAT / PANGGANGAN · SKOTLANDIA; JUGA TRADISI PRIBUMI KANADA**

## Bannock

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Skotlandia; juga tradisi Pribumi Kanada. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

Pilih Bannock 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: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.



BAO BUN

ROTI KUKUS · TIONGKOK

## Bao bun

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Adonan roti yang dimatangkan dengan uap sehingga bertekstur lembut dan lembap.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, lauk, atau wadah isian gurih/manis

### 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; kandungan protein, lemak, dan gula bergantung adonan dan isi.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Biasanya mengandung gluten; isian dapat mengandung alergen tambahan.

### CARA MEMILIH

Pilih Bao bun 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: Roti kukus. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Adonan roti yang dimatangkan dengan uap sehingga bertekstur lembut dan lembap.



ROTI PIPIH · INDIA

## Bhatura

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

### 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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

### CARA MEMILIH

Pilih Bhatura 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.



ROTI CEPAT / PANGGANGAN · AMERIKA SERIKAT / BRITANIA

## Biscuit

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

Pilih Biscuit 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: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.



ROTI BERAGI • EROPA

## Bread roll

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

Pilih Bread roll 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



PASTRI BERLAPIS / ROTI KAYA LEMAK · PRANCIS

## Brioche

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang berlapis atau bertekstur lembut karena penggunaan lemak, telur, atau susu.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, sandwich, 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

Karbohidrat dan lemak; kandungan gula, protein, dan natrium bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu dan telur.

### CARA MEMILIH

Pilih Brioche 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: Pastris berlapis / roti kaya lemak. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang berlapis atau bertekstur lembut karena penggunaan lemak, telur, atau susu.



## PASTRI ISI · TURKI DAN BALKAN

# Burek

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Adonan tipis atau berlapis yang membungkus isian gurih maupun manis.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, bekal, dan hidangan utama ringan

### 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 dan lemak; protein dan natrium tergantung isian.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; isian dapat mengandung susu, telur, atau daging.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

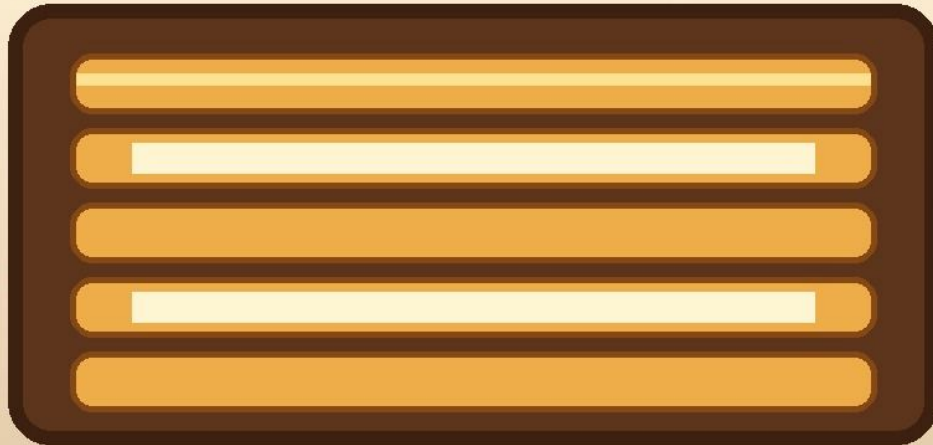
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Pastrri isi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Adonan tipis atau berlapis yang membungkus isian gurih maupun manis.



## SU BÖREĞİ

ROTI / PRODUK PANGGANG · TURKI

# Su Böreği

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## ROTI BERAGI • KOMUNITAS YAHUDI EROPA

# Challah

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

Pilih Challah 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI PIPIH · INDIA

## Chapati

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

### 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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

### CARA MEMILIH

Pilih Chapati 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.



## ROTI BERAGI • ITALIA

# Ciabatta

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### TEKNIK PERSIAPAN

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

### PASANGAN RASA

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

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

Pilih Ciabatta 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI CEPAT / PANGGANGAN · AMERIKA SERIKAT

## Cornbread

### 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

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

Pilih Cornbread 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: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.



PASTRI BERLAPIS / ROTI KAYA LEMAK · PRANCIS; BERAKAR DARI AUSTRIA

## Croissant

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang berlapis atau bertekstur lembut karena penggunaan lemak, telur, atau susu.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, sandwich, 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

Karbohidrat dan lemak; kandungan gula, protein, dan natrium bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu dan telur.

### CARA MEMILIH

Pilih Croissant 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: Pastri berlapis / roti kaya lemak. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang berlapis atau bertekstur lembut karena penggunaan lemak, telur, atau susu.



**PASTRI BERLAPIS / ROTI KAYA LEMAK · DENMARK; BERAKAR DARI AUSTRIA**

## Danish pastry

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Denmark; berakar dari Austria. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang berlapis atau bertekstur lembut karena penggunaan lemak, telur, atau susu.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, sandwich, 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

Karbohidrat dan lemak; kandungan gula, protein, dan natrium bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu dan telur.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

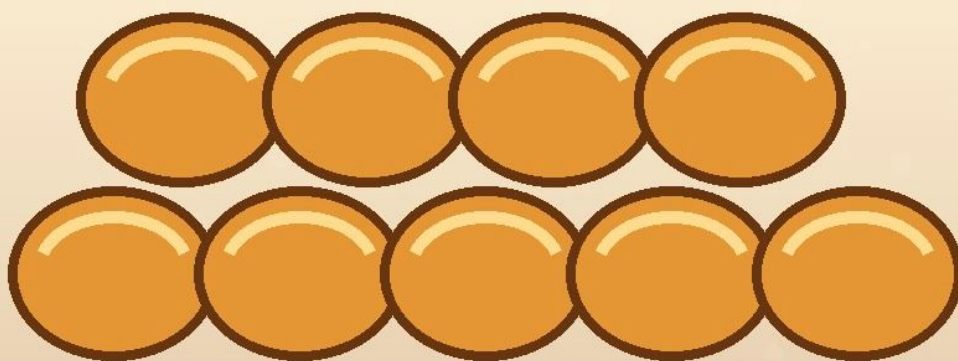
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Pastry berlapis / roti kaya lemak. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang berlapis atau bertekstur lembut karena penggunaan lemak, telur, atau susu.



## DINNER ROLL

ROTI BERAGI • EROPA DAN AMERIKA SERIKAT

# Dinner roll

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

Pilih Dinner roll 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI BERAGI • BRITANIA RAYA

## English muffin

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

Pilih English muffin 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI PIPIH · ITALIA

## Farinata

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

### 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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

### CARA MEMILIH

Pilih Farinata 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.



## ROTI BERAGI • ITALIA

# Focaccia

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

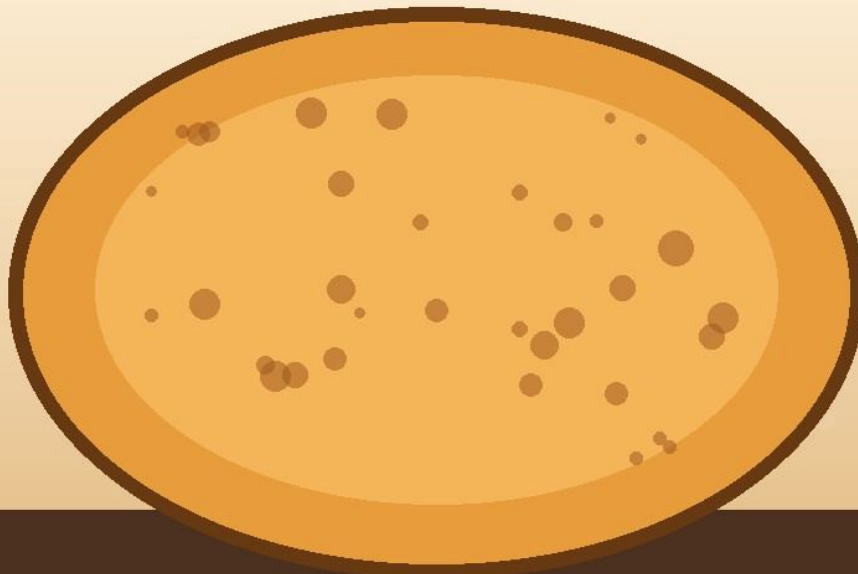
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



## FRY BREAD

ROTI GORENG · KOMUNITAS NAVAJO, AMERIKA SERIKAT

# Fry bread

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Adonan yang dimatangkan dalam minyak sehingga memiliki permukaan renyah dan bagian dalam lembut.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, atau dasar topping

### 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 dan lemak; penyerapan minyak bergantung suhu dan teknik.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; nikmati secukupnya dan perhatikan minyak penggorengan.

### CARA MEMILIH

Pilih Fry bread 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: Roti goreng. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Adonan yang dimatangkan dalam minyak sehingga memiliki permukaan renyah dan bagian dalam lembut.



## FRY BREAD TACO SHELL

ROTI GORENG · AMERIKA SERIKAT

# Fry bread taco shell

### 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

Adonan yang dimatangkan dalam minyak sehingga memiliki permukaan renyah dan bagian dalam lembut.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, atau dasar topping.

### 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 dan lemak; penyerapan minyak bergantung suhu dan teknik.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; nikmati secukupnya dan perhatikan minyak penggorengan.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

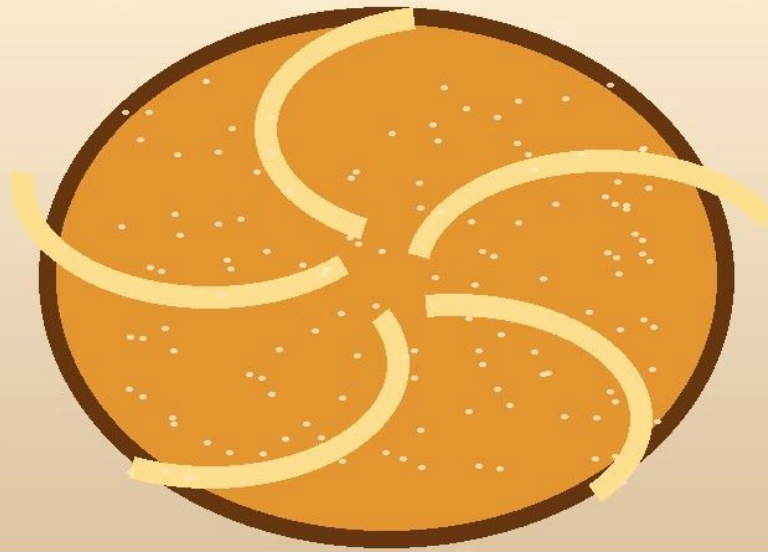
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti goreng. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Adonan yang dimatangkan dalam minyak sehingga memiliki permukaan renyah dan bagian dalam lembut.



## KAISER ROLL

ROTI / PRODUK PANGGANG · AUSTRIA / JERMAN

# Kaiser Roll

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

**ROTI BERAGI · LEVANT**

# Kaak

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

**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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

**CARA MEMILIH**

Pilih Kaak 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI CEPAT / PANGGANGAN · BRITANIA RAYA

## Scone

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

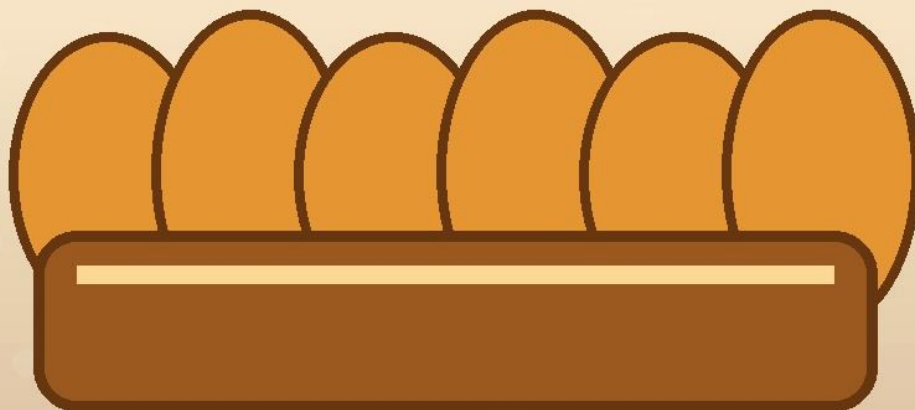
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.



## BRIOCHE LOAF

ROTI / PRODUK PANGGANG · PRANCIS

# Brioche Loaf

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



ROTI BERAGI • GEORGIA

## Khachapuri

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

Pilih Khachapuri 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

**ROTI BERAGI · JEPANG**

# Shokupan

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

**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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

**CARA MEMILIH**

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

**PENYIMPANAN**

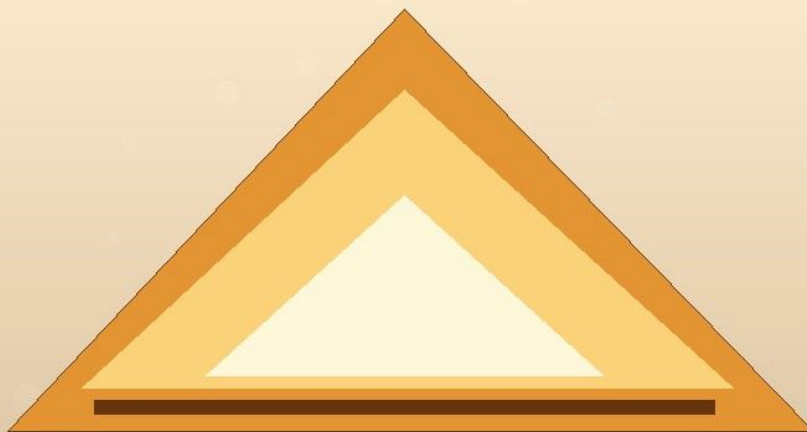
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

**KEBERLANJUTAN**

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

**RINGKASAN IDENTITAS**

Kategori: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



## CHEESE BUREK

ROTI / PRODUK PANGGANG · BALKAN

# Cheese Burek

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



**ROTI PIPIH · ARMENIA**

## Lavash

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

**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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

**CARA MEMILIH**

Pilih Lavash 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

**ROTI BERAGI • TURKI**

# Simit

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

**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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

**CARA MEMILIH**

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

**PENYIMPANAN**

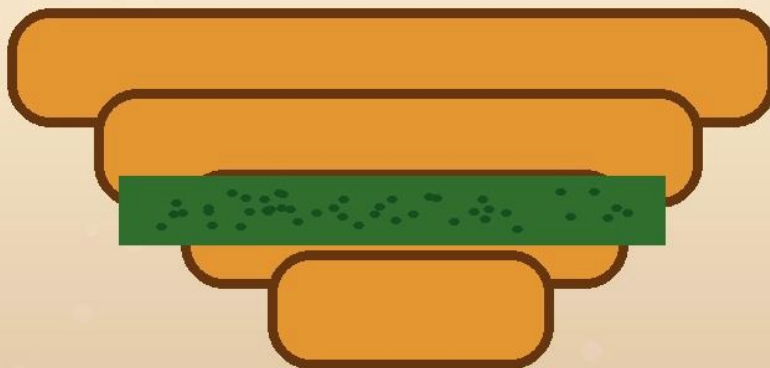
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

**KEBERLANJUTAN**

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

**RINGKASAN IDENTITAS**

Kategori: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



## SPINACH BÖREK

ROTI / PRODUK PANGGANG · TURKI

# Spinach Börek

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



**ROTI PIPIH · LEVANT**

## Manakish

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

**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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

**CARA MEMILIH**

Pilih Manakish 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.



## ROTI PIPIH · PRANCIS (NICE)

# Socca

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

### 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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

### CARA MEMILIH

Pilih Socca 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.



## BRAIDED EGG BREAD

ROTI / PRODUK PANGGANG · EUROPA TENGAH DAN TIMUR

# Braided Egg Bread

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

**ROTI KUKUS · TIONGKOK**

# Mantou

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Adonan roti yang dimatangkan dengan uap sehingga bertekstur lembut dan lembap.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, lauk, atau wadah isian gurih/manis

**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; kandungan protein, lemak, dan gula bergantung adonan dan isi.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Biasanya mengandung gluten; isian dapat mengandung alergen tambahan.

**CARA MEMILIH**

Pilih Mantou 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: Roti kukus. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Adonan roti yang dimatangkan dengan uap sehingga bertekstur lembut dan lembap.



ROTI CEPAT / PANGGANGAN · IRLANDIA

## Soda bread

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

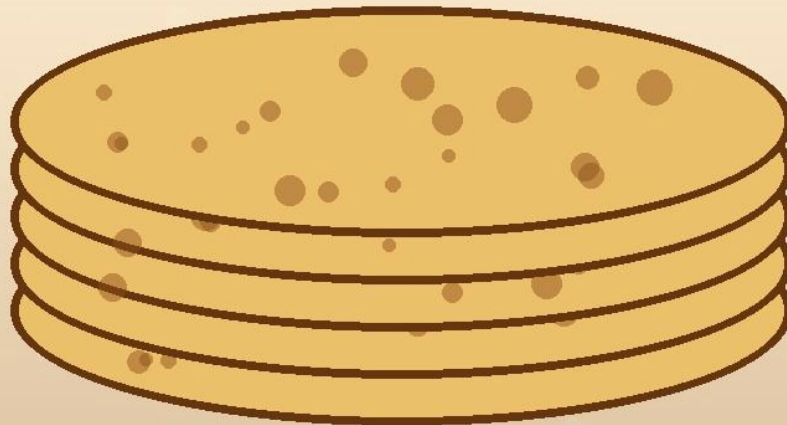
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.



## ROTI

ROTI / PRODUK PANGGANG · ASIA SELATAN

# Roti

#### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

#### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

#### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

#### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

#### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

#### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

#### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

#### CARA MEMILIH

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

#### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

#### KEBERLANJUTAN

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

#### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



ROTI PIPIH · TRADISI YAHUDI / TIMUR TENGAH

## Matzo

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tradisi Yahudi / Timur Tengah. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

### 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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

### CARA MEMILIH

Pilih Matzo 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: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.



ROTI BERAGI • MESIR KUNO; TRADISI GLOBAL

# Sourdough

## ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

## PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

## PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

## 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

## ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

## CARA MEMILIH

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

## PENYIMPANAN

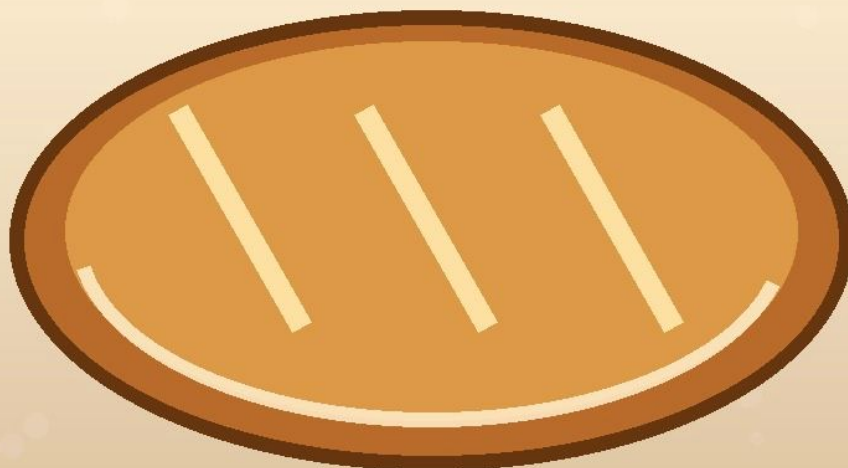
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

## KEBERLANJUTAN

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

## RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



## PANE RUSTICO

ROTI / PRODUK PANGGANG · ITALIA

# Pane Rustico

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

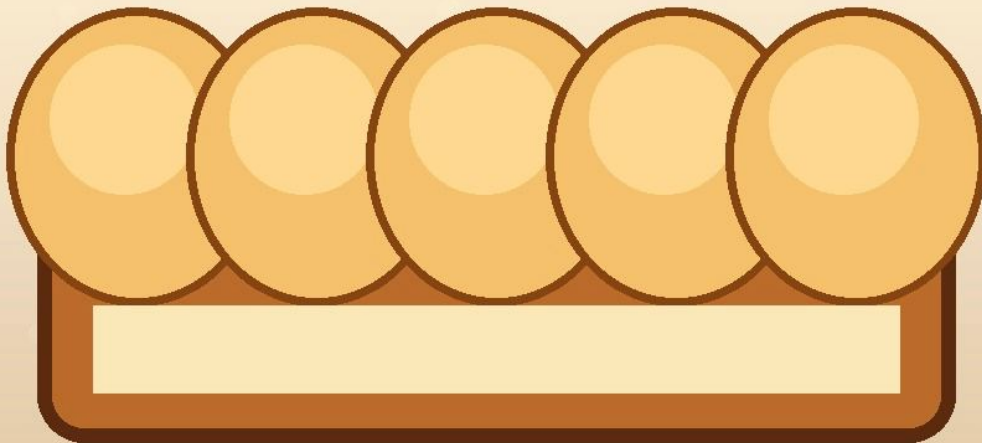
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## MILK BREAD

### ROTI BERAGI · JEPANG

# Milk bread

#### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

#### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

#### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

#### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

#### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

#### CARA MEMILIH

Pilih Milk bread 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI KUKUS · TIONGKOK

## Steamed bun

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Adonan roti yang dimatangkan dengan uap sehingga bertekstur lembut dan lembap.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, lauk, atau wadah isian gurih/manis

### 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; kandungan protein, lemak, dan gula bergantung adonan dan isi.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Biasanya mengandung gluten; isian dapat mengandung alergen tambahan.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

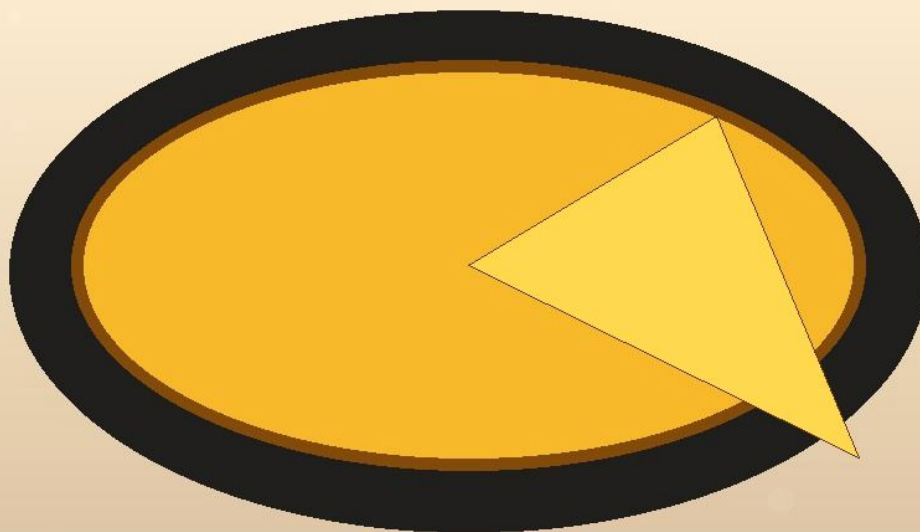
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti kukus. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Adonan roti yang dimatangkan dengan uap sehingga bertekstur lembut dan lembap.



## SKILLET CORNBREAD

ROTI / PRODUK PANGGANG · AMERIKA SERIKAT

# Skillet Cornbread

### 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

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



ROTI CEPAT / PANGGANGAN · BRITANIA RAYA / AMERIKA SERIKAT

## Muffin

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

Pilih Muffin 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: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.



ROTI / PRODUK PANGGANG · MEKSIKO

## Corn Tortilla

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



ROTI BERAGI • EROPA UTARA DAN TIMUR

## Rye bread

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping sup, toast, dan camilan

### 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; versi gandum utuh memberi lebih banyak serat.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Mengandung gluten; beberapa resep juga mengandung susu, telur, atau wijen.

### CARA MEMILIH

Pilih Rye bread 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: Roti beragi. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti yang mengembang melalui fermentasi ragi atau starter dan menghasilkan struktur berpori.



ROTI PIPIH · TIONGKOK

## Scallion pancake

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk pendamping kari, bungkus, dasar topping, camilan, dan sarapan

### 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; kandungan serat dan protein bergantung jenis tepung.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten, kecuali versi berbasis jagung atau kacang tertentu.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

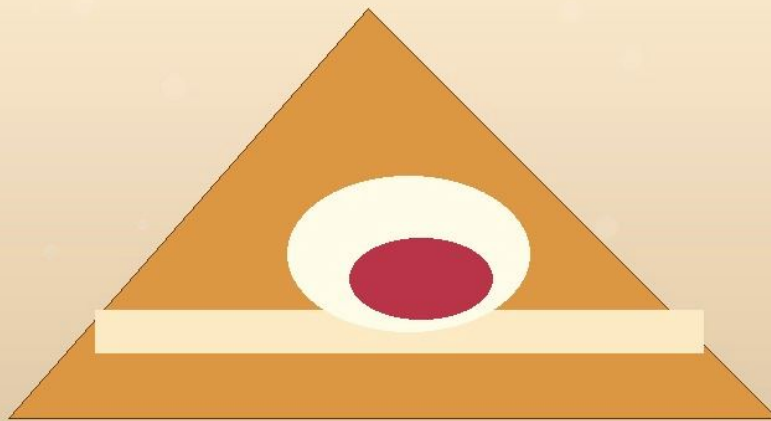
Simpan sesuai sifat bahan, terlindung dari kontaminasi, dan ikuti petunjuk label bila berupa produk kemasan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti pipih. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Roti datar dengan teknik pemanggangan, penggorengan, atau pemasakan di atas wajan.



## CREAM SCONE

ROTI / PRODUK PANGGANG · BRITANIA RAYA

# Cream Scone

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

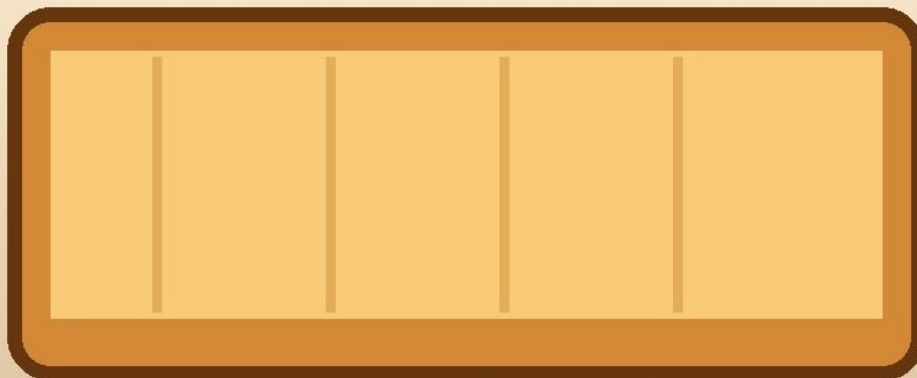
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## PULLMAN LOAF

ROTI / PRODUK PANGGANG · EUROPA / AMERIKA SERIKAT

# Pullman Loaf

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

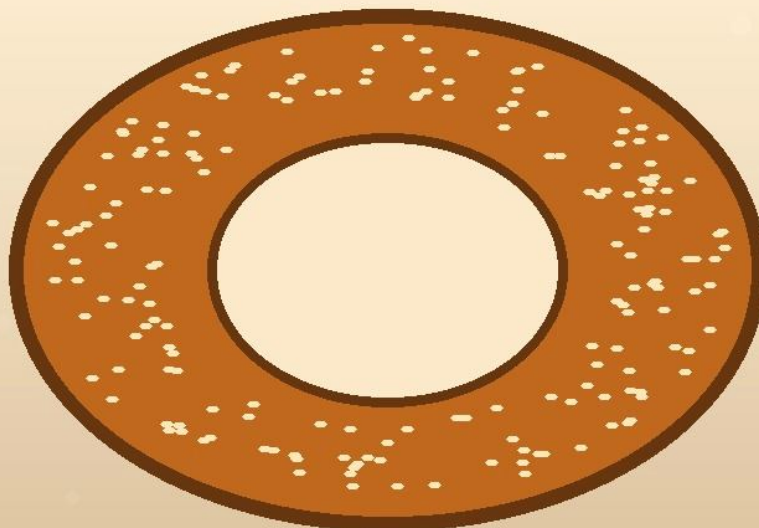
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## KOULOURI

ROTI / PRODUK PANGGANG · YUNANI

# Koulouri

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

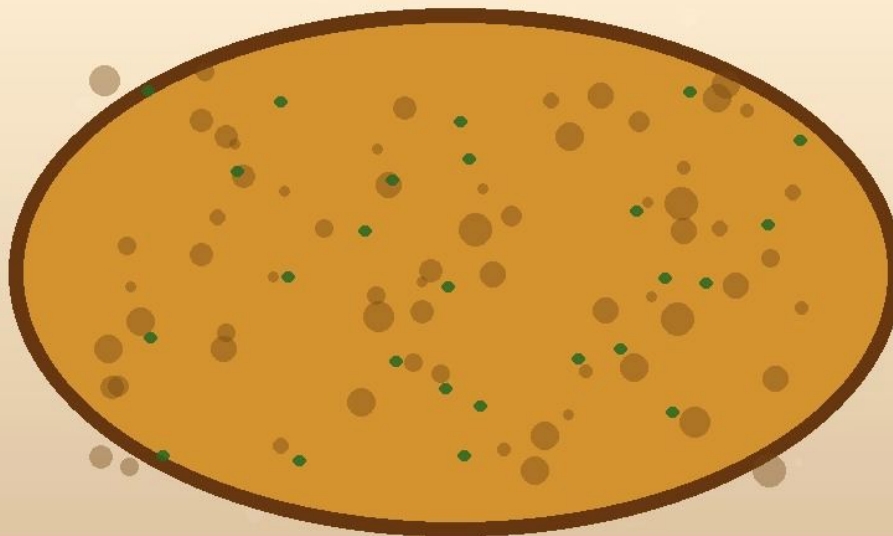
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## CHICKPEA FLATBREAD

ROTI / PRODUK PANGGANG · MEDITERANIA

# Chickpea Flatbread

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

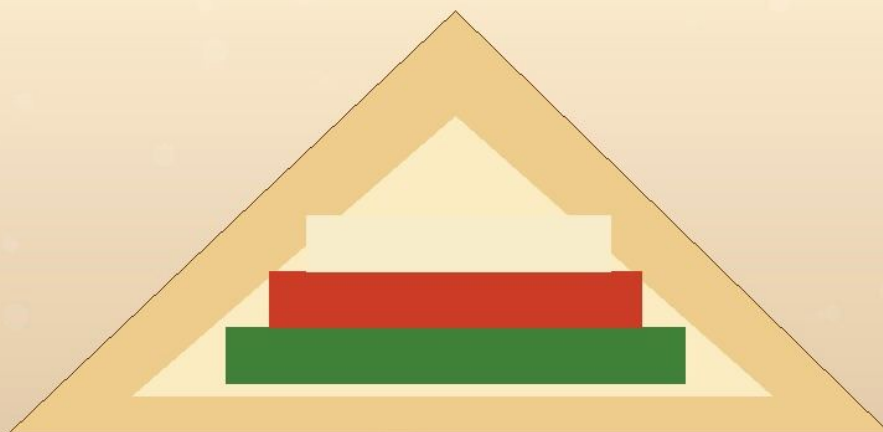
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## PIADINA

### ROTI / PRODUK PANGGANG · ITALIA

# Piadina

#### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

#### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

#### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

#### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

#### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

#### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

#### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

#### CARA MEMILIH

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

#### PENYIMPANAN

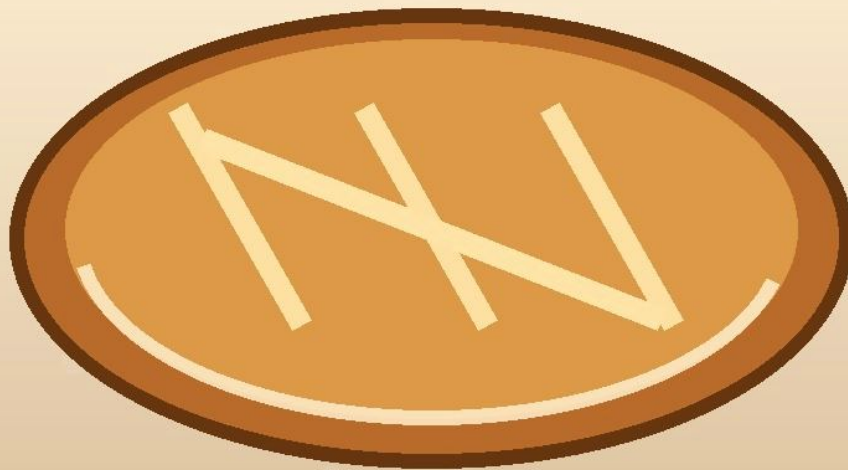
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

#### KEBERLANJUTAN

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

#### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## PAIN DE CAMPAGNE

ROTI / PRODUK PANGGANG · PRANCIS

# Pain de Campagne

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

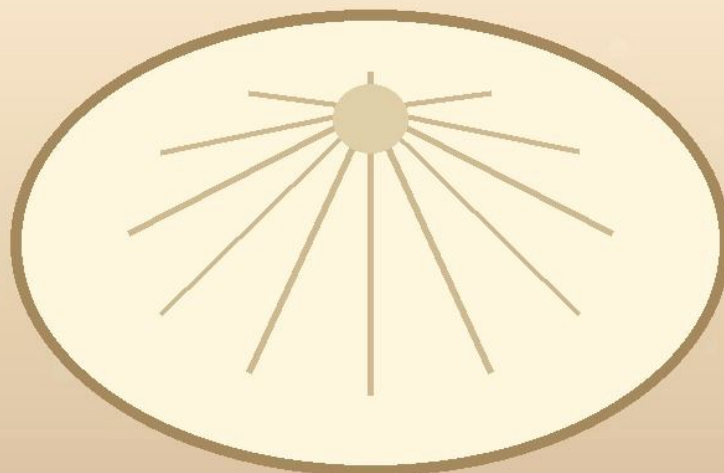
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## NIKUMAN

ROTI / PRODUK PANGGANG · JEPANG

# Nikuman

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

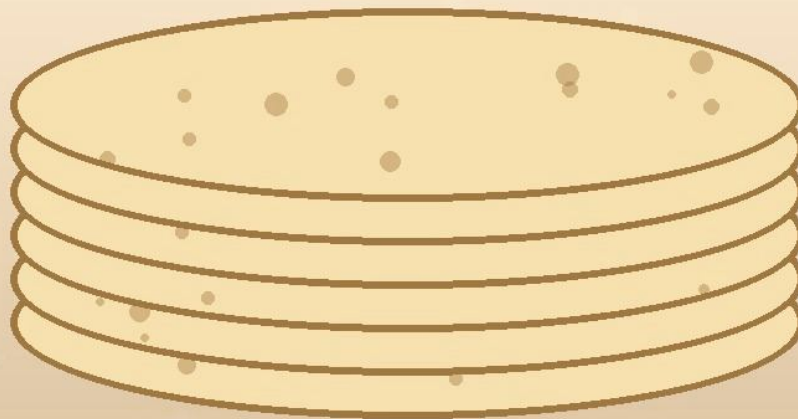
Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.



## FLOUR TORTILLA

ROTI / PRODUK PANGGANG · MEKSIKO UTARA

# Flour Tortilla

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, sandwich, pendamping, camilan, dan dessert

### TEKNIK PERSIAPAN

Timbang bahan akurat dan sesuaikan waktu dengan ukuran produk.

### PASANGAN RASA

sup, keju, telur, daging, sayuran, atau selai

### SOROTAN GIZI UMUM

Karbohidrat; komposisi serat, lemak, gula, dan protein bergantung resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten dan alergen tambahan pada resep.

### CARA MEMILIH

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

### PENYIMPANAN

Simpan tertutup; produk berisi susu, telur, atau daging perlu pendinginan.

### KEBERLANJUTAN

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

### RINGKASAN IDENTITAS

Kategori: Roti / produk panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini berbasis tepung dengan teknik panggang, kukus, atau goreng.

**HIDANGAN TELUR DAN KENTANG · SPANYOL**

# Tortilla espanola

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Omelet tebal khas Spanyol berbahan telur dan kentang.

**PENGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, tapas, makan siang, atau bekal

**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, karbohidrat, dan lemak bergantung minyak serta porsi.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung telur; simpan dan sajikan dengan aman.

**CARA MEMILIH**

Pilih Tortilla espanola 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: Hidangan telur dan kentang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Omelet tebal khas Spanyol berbahan telur dan kentang.



ROTI CEPAT / PANGGANGAN · INGGRIS

## Yorkshire pudding

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Produk panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, dan dessert

### 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; lemak dan gula berbeda menurut resep.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Umumnya mengandung gluten; dapat mengandung susu, telur, atau kacang.

### CARA MEMILIH

Pilih Yorkshire pudding 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: Roti cepat / panggang. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Produk ini panggang yang mengembang tanpa fermentasi panjang, sering memakai soda kue atau baking powder.

**ROTI GORENG · TIONGKOK**

# Youtiao

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Adonan yang dimatangkan dalam minyak sehingga memiliki permukaan renyah dan bagian dalam lembut.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, camilan, pendamping, atau dasar topping

**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 dan lemak; penyerapan minyak bergantung suhu dan teknik.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung gluten; nikmati secukupnya dan perhatikan minyak penggorengan.

**CARA MEMILIH**

Pilih Youtiao 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: Roti goreng. Kelompok katalog: Roti dan Produk Panggang. Adonan yang dimatangkan dalam minyak sehingga memiliki permukaan renyah dan bagian dalam lembut.



SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · INDIA (KERALA DAN TAMIL NADU)

## Appam

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di India (Kerala dan Tamil Nadu). Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

### 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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

### CARA MEMILIH

Pilih Appam 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.



UNGGAS / TELUR · TRADISI GLOBAL

## Hard-boiled egg

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Tradisi global. 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 Hard-boiled 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: Sarapan Dunia. Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · INDIA**

# Paper dosa

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Paper dosa 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · FILIPINA**

# Arroz caldo

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Arroz caldo 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**SARAPAN KENTANG · AMERIKA SERIKAT**

# Hash browns

**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**

Olahan kentang bertekstur renyah atau lembut yang umum disajikan saat sarapan.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk pendamping telur, roti, sayuran, atau protein

**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 lemak yang bergantung teknik memasak.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Perhatikan minyak, garam, dan suhu penyimpanan.

**CARA MEMILIH**

Pilih Hash browns 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: Sarapan kentang. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Olahan kentang bertekstur renyah atau lembut yang umum disajikan saat sarapan.



UNGGAS / TELUR · EROPA

## Poached egg

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

Berasal atau berkembang kuat di Eropa. 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 Poached 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: Sarapan Dunia. Sumber protein hewani dengan rasa relatif netral dan penggunaan kuliner yang luas.



SARAPAN ROTI / ISIAN · AMERIKA SERIKAT

## Biscuits and gravy

### 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

Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan lengkap, bekal, atau brunch

### 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, protein, lemak, dan natrium bergantung isian.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten, susu, telur, dan alergen dari saus atau isian.

### CARA MEMILIH

Pilih Biscuits and gravy 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: Sarapan roti / isian. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

**SARAPAN KENTANG · AMERIKA SERIKAT**

## Home fries

**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**

Olahan kentang bertekstur renyah atau lembut yang umum disajikan saat sarapan.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk pendamping telur, roti, sayuran, atau protein

**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 lemak yang bergantung teknik memasak.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Perhatikan minyak, garam, dan suhu penyimpanan.

**CARA MEMILIH**

Pilih Home fries 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: Sarapan kentang. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Olahan kentang bertekstur renyah atau lembut yang umum disajikan saat sarapan.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · INDIA**

# Poha

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Poha 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.



SARAPAN ROTI / ISIAN · EROPA TIMUR / KOMUNITAS YAHUDI

## Blintz

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan lengkap, bekal, atau brunch

### 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, protein, lemak, dan natrium bergantung isian.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten, susu, telur, dan alergen dari saus atau isian.

### CARA MEMILIH

Pilih Blintz 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: Sarapan roti / isian. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

**SARAPAN TELUR · MEKSIKO**

# Huevos rancheros

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi dengan telur sebagai komponen utama atau pengikat.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk disajikan dengan roti, kentang, saus, sayuran, atau kacang

**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, kolin, vitamin B12, dan lemak.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung telur; masak hingga tingkat keamanan yang sesuai.

**CARA MEMILIH**

Pilih Huevos rancheros 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: Sarapan telur. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi dengan telur sebagai komponen utama atau pengikat.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · ITALIA**

# Polenta breakfast bowl

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Polenta breakfast bowl 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.



SARAPAN ROTI / ISIAN · AMERIKA SERIKAT / MEKSIKO

## Breakfast burrito

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan lengkap, bekal, atau brunch

### 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, protein, lemak, dan natrium bergantung isian.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten, susu, telur, dan alergen dari saus atau isian.

### CARA MEMILIH

Pilih Breakfast burrito 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: Sarapan roti / isian. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · INDIA**

# Idli

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Idli 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · TRADISI GLOBAL**

# Porridge

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Porridge 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.



SARAPAN ROTI / ISIAN · BRITANIA RAYA DAN AMERIKA SERIKAT

## Breakfast sandwich

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan lengkap, bekal, atau brunch

### 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, protein, lemak, dan natrium bergantung isian.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten, susu, telur, dan alergen dari saus atau isian.

### CARA MEMILIH

Pilih Breakfast sandwich 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: Sarapan roti / isian. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan sarapan yang memadukan roti, adonan, atau tortilla dengan isian dan saus.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · KOREA**

# Juk

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Juk 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · INDIA (KERALA) DAN SRI LANKA**

## Puttu

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

Berasal atau berkembang kuat di India (Kerala) dan Sri Lanka. Persebarannya dipengaruhi perdagangan, migrasi, iklim, pertanian, dan kebiasaan makan lokal.

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Puttu 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · AMERIKA SERIKAT**

# Cereal

**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**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Cereal 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**SARAPAN PRODUK SUSU · LEVANT**

# Labneh plate

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Sarapan berbasis produk susu yang disajikan dengan roti, sayuran, minyak, atau bumbu.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan, mezze, atau camilan gurih

**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 dan kalsium; kadar lemak dan natrium bergantung produk.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Mengandung susu; pertimbangkan intoleransi laktosa.

**CARA MEMILIH**

Pilih Labneh plate 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: Sarapan produk susu. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Sarapan berbasis produk susu yang disajikan dengan roti, sayuran, minyak, atau bumbu.



SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · ASIA TIMUR DAN ASIA TENGGARA

## Rice porridge

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

### 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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

### CARA MEMILIH

Pilih Rice porridge 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · FILIPINA**

# Champorado

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Champorado 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.



## SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · FILIPINA

# Lugaw

**ASAL DAN JEJAK BUDAYA**

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

**PROFIL RASA DAN TEKSTUR**

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

**PENGGUNAAN DAN HIDANGAN**

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

**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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

**ALERGEN DAN KEAMANAN**

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

**CARA MEMILIH**

Pilih Lugaw 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.



SARAPAN BERBASIS SEREALIA / TEPUNG · INDIA

## Sabudana khichdi

### ASAL DAN JEJAK BUDAYA

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

### PROFIL RASA DAN TEKSTUR

Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

### PENGGUNAAN DAN HIDANGAN

Umumnya digunakan untuk sarapan utama dengan lauk, buah, susu, atau bumbu

### 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; protein, serat, dan lemak bergantung bahan pendamping.

### ALERGEN DAN KEAMANAN

Periksa gluten, susu, kacang, dan kadar gula sesuai resep.

### CARA MEMILIH

Pilih Sabudana khichdi 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: Sarapan berbasis sereal / tepung. Kelompok katalog: Sarapan Dunia. Hidangan pagi berbasis beras, sereal, tepung, atau kacang yang disajikan gurih maupun manis.

# 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.