



WRI INDONESIA



ECOHUMAN



Wiser with Food





Salma Maziyyah M
Eco-Human Global



<https://www.linkedin.com/in/salmamaziyyah>



Fast Respond : IG @salmamaziyyah



@salmamaziyyah.

Salam **K**enal

Eco-Human Global

Realizing human beings are eco-human



- 1 Eco-Education
- 2 Eco-Agriculture
- 3 Eco-Nutrition
- 4 Eco-Culture
- 5 Eco-Infrastructure



Berkolaborasi

“Makanan”



JANGAN
sia-siakan
makananmu!

Makanan berkualitas ditentukan dengan berbagai faktor, diantaranya faktor penyimpanannya dan teknik pengolahannya

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh, karena **makanan** sangat diperlukan untuk oleh tubuh. Menurut Depkes RI (2003), **makanan** adalah semua bahan dalam bentuk olahan yang dimakan manusia kecuali air dan obat-obatan.



Wiser With Food

Food Waste? Food Loss?

Kenapa dengan Food Waste dan Food Loss? Bagaimana dan Apa saja jenisnya?

1



Tips Shopping Plan

Berbagi langkah sederhana dan mudah untuk perencanaan belanja bahan pangan.

3



Mentok nih, tetep masih ada?

Rahasia, akan kita ulik bersama.

5



Minimalisasi Food Wastage

Bagaimana caranya?

2



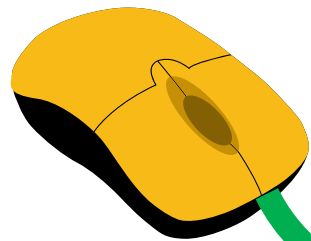
Catatan Resep Ecovatif

Sisa bahan makanan dapur bisa dimasak lagi?

4



2021



Kenapa dengan Food Waste?

Indonesia merupakan penyumbang sampah makanan terbesar kedua di dunia (*The Economist Intelligence Unit*)

1



Global Hunger Index Indonesia (Dalam titik Serius)

2



Ketidaktahuan manfaat minimisasi Food Waste

3



Pengolahan Food Waste yang terlanjur ada di Rumah belum dilakukan secara mandiri

4



Menyumbang gas metana dan Karbondioksida di udara

5



Food Waste

(Sebenarnya apa itu *food waste*?)

Food Waste adalah makanan yang siap dikonsumsi oleh manusia namun dibuang begitu saja dan akhirnya bisa menumpuk di TPA.



Penyebab adanya Food Waste :

- Tidak Menghabiskan Makanan
- Belum mengetahui porsi gizi seimbang diri sendiri
- Membeli makanan yang tidak disukai
 - Gaya hidup ingin tidak menghabiskan makanan



Food Loss

(Sebenarnya apa itu *food loss*?)

● Berbeda dengan Food Waste

● Mencapai 23-48 juta ton/tahun (tahun 2000-2019)

● Memengaruhi ketahanan pangan di Indonesia

Food Loss adalah sampah makanan yang berasal dari bahan pangan, contoh : sayur, buah, dan makanan-makanan mentah lainnya namun tidak terolah menjadi bahan masak dan dibuang begitu saja

Penyebab adanya Food Loss :

- Hasil panen bahan pangan berkualitas rendah
 - Melewati masa panen
- Pengemasan bahan pangan tidak sesuai kriteria mutu
 - Metode penyimpanan makanan yang salah
- Metode pemasaran dan penjualan yang kurang tepat
 - Kurang bijak dalam berbelanja bahan pangan



Bagaimana Menjadi Lebih Bijak terhadap Makanan?

- Perencanaan yang baik
- Metode penyimpanan
- Terapkan menjadi Gaya Hidup

Pencegahan



Penanganan

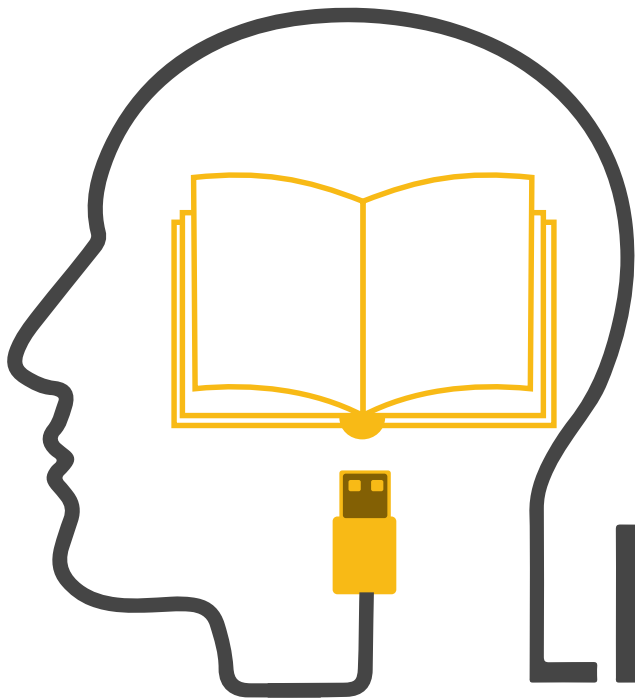


- Mengolah menjadi kompos
- Mengolah menjadi menu masakan ecovatif



Pencegahan

Shopping Plan

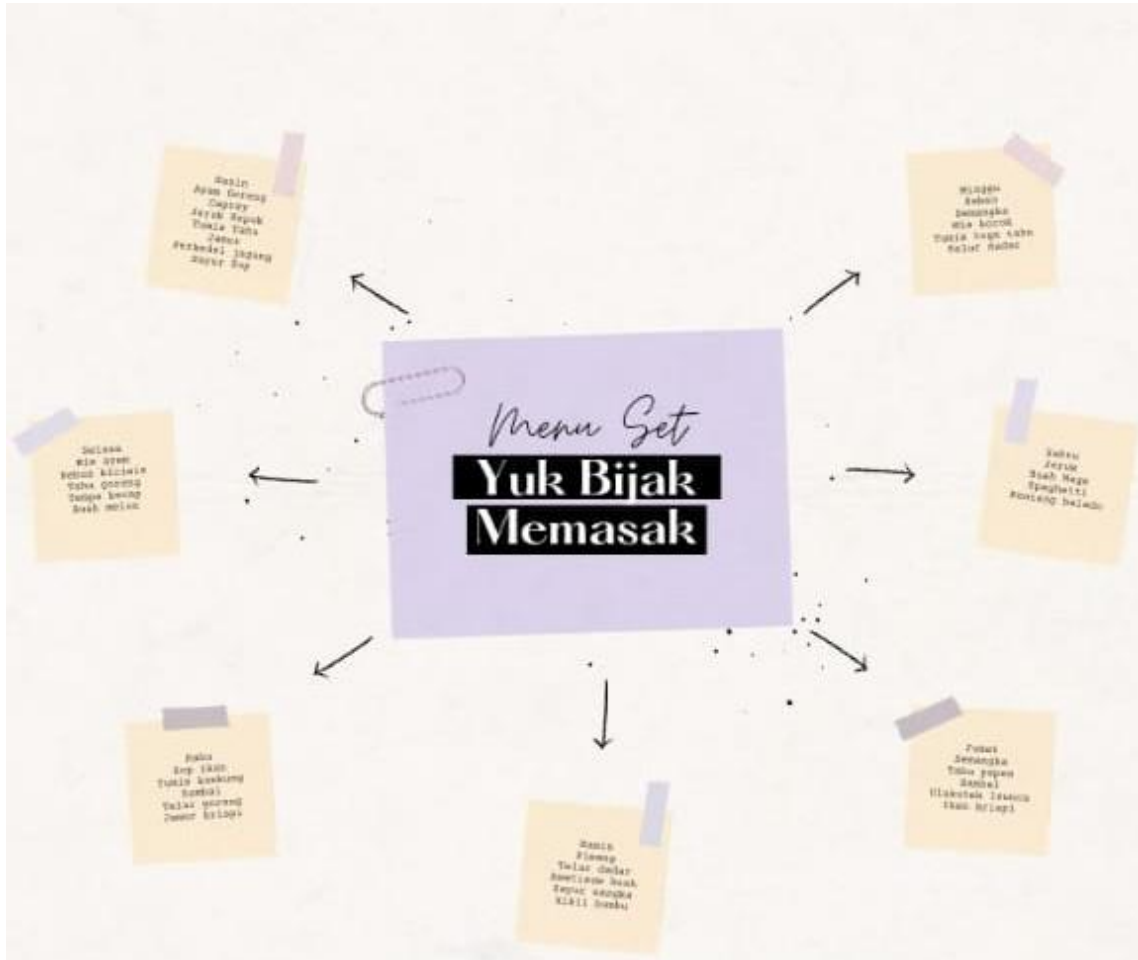


LEARNING

1. Cek Stok Bahan Makanan



2. Menu Set (1 week)



WEEKLY SHOPPING LIST

SALMAMAZIYYAH

ITEM	QUANTITIES
<input type="checkbox"/> DAGING SAPI	500 GRAM
<input type="checkbox"/> JAMUR TIRAM	200 GRAM
<input type="checkbox"/> CABAI MERAH	3 ONS
<input type="checkbox"/> TOMAT MERAH	250 GRAM
<input type="checkbox"/> TAHU KUNING	2 BUNGKUS
<input type="checkbox"/> BUAH MELON	1 BUAH
<input type="checkbox"/> BROKOLI	400 GRAM
<input type="checkbox"/> WORTEL	200 GRAM

PENGGINGAT CEPAT

1. DAGING SAPI KOSONG,
DIGANTI AYAM
2. SESUAI KEBUTUHAN
MENU SET

3. Daftar Belanja Sepekan (*Weekly Shopping List*)

Metode Penyimpanan



YUK, SIMPAN BAHAN MAKANAN DAN MAKANAN MATANGMU DENGAN BAIK

- 1 Mengurangi limbah makanan
- 2 Bahan makanan segar tahan lama
- 3 Metode penyimpanan makanan lebih kreatif dan ramah lingkungan

Spesifikasi Penyimpanan Bahan Makanan

Jenis Makanan	Lama Penyimpanan	Suhu
Daging, ikan, udang, dan olahannya	3 hari	-5 ⁰ sampai 0 ⁰ C
	1 minggu	-19 ⁰ sampai -5 ⁰ C
	lebih dari 1minggu	Di bawah -10 ⁰ C
Telur, susu, dan olahannya	3 hari	-5 ⁰ sampai 7 ⁰ C
	1 minggu (maksimal)	Di bawah-5 ⁰ C
Sayuran dan minuman	1 minggu (maksimal)	7 ⁰ sampai 10 ⁰ C
Tepung, biji-bijian dan umbi		suhu kamar 25 ⁰ C dan di tempat yang kering

Kuratif/Penananganan



Dikompos

Media
Tanam

Dimasak

Penanganan 1



Berbagi Sedikit Resep

(Manisan Jeruk Bali)

1. 250 gram kulit jeruk bali
2. Cuci bersih 2 kali, disikat juga permukaan luarnya dengan air garam
3. Direbus dua kali dengan air panas
4. Dimasak dengan air baru (2 gelas 400 mL) dan campur dengan 8 sdm gulam



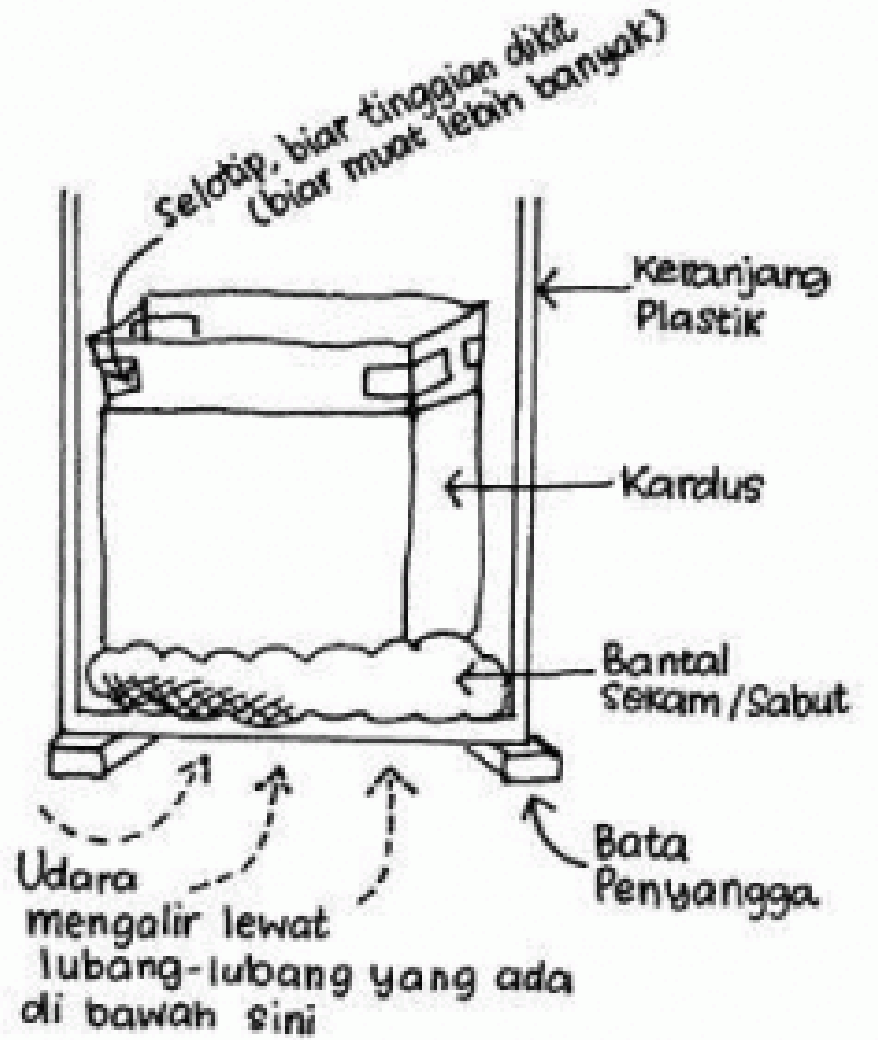
1. 6 kulit jeruk
2. Cuci bersih 2 kali, disikat juga permukaan luarnya dengan air garam/baking soda
3. Diiris tipis
4. Rebus 1 L air
5. Masukkan kulit jeruk (dengan api sedang)
6. Masak 30 menit, aduk pelan saja
7. Tiriskan, gula 1:1 dengan air baru
8. Api sedang, diamkan 40 menit

(Manisan Kulit Jeruk)

Penanganan 2



Takakura Home Method Composting



Caranya? Langsung aja kita praktik bareng!






Sebagai informasi tambahan

Awal Mula

Pernah mendengar istilah “kompos takakura”? Bila ditilik dari hasil akhirnya, tidaklah jauh berbeda dengan kompos yang biasa kita temukan. Perbedaannya, kompos takakura dibuat dengan cara *Takakuran Home Method Composting* sebuah metode pembuatan kompos yang ditujukan untuk mendaurulang limbah makanan di rumah atau limbah kebun.

Metode kompos takakura pertamakali diperkenalkan di Surabaya pada tahun 2004 oleh seorang Jepang bernama Mr. Takakura. Waktu itu, beliau mencoba mencari solusi terhadap penumpukan sampah organik di kota Surabaya. Sehingga muncul ide untuk mendaur ulang sebagian sampah rumah tangga sejak di dapur.

Manfaat Bahan Tambahan

Ciri-ciri	Bahan Tambahan	Efek yang Diharapkan
<ul style="list-style-type: none">Kompos basah dan berat	 <p>Daun kering Sekam Serbuk gergaji</p>	Meningkatkan ventilasi dan mengurangi kelembaban
<ul style="list-style-type: none">Suhu rendah (fermentasi tidak aktif)Berbau tidak sedap	 <p>Tempe Tape Yogurt / Yakult Rag</p>	Meningkatkan dekomposisi limbah makanan
	 <p>Bekatul</p>	Memberikan nutrisi ke bakteri
	 <p>Tanah Humus atau tanah ladang</p>	Menyediakan berbagai bakteri dan berfungsi sebagai penetralisir
<ul style="list-style-type: none">Dekomposisi sampah kebun adalah lambat	 <p>Jamur Jamur putih pada daun</p>	Meningkatkan dekomposisi bahan resistan (misalnya, lignin, selulosa)

Sebagai informasi tambahan

Tanda Kompos Takakura Matang

- Suhu:** Rendah - sekitar 30 °C (Suhu ruangan)
- Warna:** Coklat tua
- Kelembaban:** Kering (di bawah 30%)
- Penampakan:** Tampak seperti tanah dengan bahan organik yang tidak terdekomposisi terbatas
- Bau:** Berbau seperti tanah humus atau tanah kebun (tidak ada bau sampah dan/atau makanan terfermentasi)

Mari Kita Mulai Berkompos!



Terima kasih!

SELAMAT

LEBIH BIJAK