

a. Melon



- Jika dipukul terdengar buk...buk...
- Pilihlah buah melon yang baunya wangi
- Perhatikan bagian patahan tangkainya, pilih yang bulatan tangkainya kelihatan mekar
- Melon yang baik biasanya guratan uratnya banyak dan tebal
- Pilih melon yang terasa bijinya seolah sudah terlepas saat buah digoncang.

b. Pisang

- Pilihlah pisang yang segar, bentuk buah bulat, dan buah tidak cacat.
- Hindari bagian tandan buah yang sudah kering/layu.



c. Mangga



- Bonggol buah berwarna kekuningan.
- Bila dicium terasa bau harum dari bonggol sampai ke ujung buah.
- Kulit buah mulus & tidak cacat.

d. Pepaya

- Bentuknya lurus panjang atau bulat panjang
- Jangan pilih buah pepaya yang atasnya kecil bawahnya besar atau sebaliknya.
- Buah nampak segar, kulit mulus dan tidak cacat.



e. Alpukat



- Buah yang matang warna kulitnya hijau tua,
- Permukaan kulitnya licin/mulus
- Jika dikocok-kocok terdengar bunyi
- Pada pangkal buah tertarik ke arah dalam

f. Semangka

- Jika diketuk dengan jari terdengar bergema.
- Bekas tangkai berwarna kekuningan
- Warna kulit yang hijau tua



g. Apel



- Jika diketuk bunyinya nyaring, tanda renyah dan banyak airnya
- Tekan, jika keras berarti renyah
- Kulitnya mulus, tidak ada bercak, baunya harum

h. Anggur

- Pilih yang masih menggantung pada tangkainya yang berwarna hijau
- Hindari memilih yang berkerut & lembek. Kondisi itu pertanda anggur hampir busuk
- Perhatikan ketebalan kulitnya. Jika kulitnya tipis, berarti memiliki kandungan air yang tinggi



KIAT MEMILIH PRODUK BUAH SEGAR YANG SEHAT DAN AMAN



PEMERINTAH KABUPATEN KOTAWARINGIN BARAT
DINAS KETAHANAN PANGAN
Jl. Sutan Syahrir no. 47 Telp. 0532-21096 Fax. 0532-21399
PANGKALAN BUN 74111

- Buah sangat penting sebagai sumber vitamin dan mineral
- Konsumsi buah di Indonesia masih rendah (31,9 kg/Kapita/tahun) sedangkan rekomendasi FAO sebesar 60 kg/Kapita/tahun
- Sementara jika dilihat dari angka konsumsi pangan aktual penduduk kabupaten Kotawaringin Barat, konsumsi gabungan antara sayur dan buah baru mencapai 86 kkal/kapita/hari dari nilai anjuran WKNPG 2004 sebesar 120 kkal/kapita/hari.
- Pemenuhan ketersediaan buah diarahkan dari produksi lokal
- Dalam mengkonsumsi buah segar siap santap maka aspek keamanan pangan harus mendapatkan perhatian

KONDISI BUAH SEGAR SIAP SANTAP

- Buah-buahan biasanya dijual dalam bentuk buah segar atau potong siap santap (*fresh cut*) atau bisa juga dalam bentuk yang diolah secara sederhana.
- Pisang, mangga, melon, pepaya, semangka, ketimun, dan kedondong antara lain adalah contoh buah segar yang banyak dijual keliling atau asongan.
- Buah segar biasanya dikemas dalam plastik terbuka dan diletakkan dalam display yang dilengkapi dengan es batu sebagai pendingin.
- Yang perlu diwaspadai bahwa sering dijumpai adanya perlakuan/pengolahan sederhana

pada buah dilakukan dengan pemberian zat pewarna untuk memberi kesan matang atau manis dan menghilangkan rasa asam.

ASPEK KEAMANAN PANGAN BUAH DI TINGKAT PRODUSEN DAN PENJUAL

Mewaspadaai Penyebab Kontaminasi Mikrobiologi

Buah yang telah dikupas dan siap santap sangat rentan terhadap pencemaran mikroba. Mikroba yang terdapat pada buah segar disebabkan oleh:

1. Penggunaan pupuk kandang dengan cara yang tidak benar.
2. Adanya pencemaran dari air irigasi.
3. Adanya pencemaran dari air es yang digunakan sebagai pendingin.
4. Penanganan buah yang tidak saniter (tidak memperhatikan aspek kebersihan peralatan dan bahan) meliputi alat potong dan kupas, air pencuci, dll.
5. Penjualan dalam display yang terbuka.

Mewaspadaai Penyebab Kontaminasi Kimia

Penggunaan pewarna kuning dan pemanis pada buah biasanya ditujukan untuk memperbaiki aspek organoleptik seperti rasa, warna, penampakan.

Hal ini perlu diwaspadai karena maraknya penggunaan pewarna yang dilarang (*methanil yellow*) maupun pengawet yang dilarang pada pangan.

Adanya praktek-praktek pemberian bahan pemanis yang tidak wajar (penyuntikan *siklamat*, *sakarin*) mengurangi kenyamanan konsumsi buah segar.

Hal-Hal yang Perlu Dilakukan antara lain :

1. Kurangi kandungan mikroba dan residu pestisida dengan membersihkan dan menyikat buah saat mencuci.
2. Pilih buah potong yang segar dan dijaga kesegarannya dengan menggunakan es batu dan air bersih, atau ditempatkan pada tempat menyimpan atau menjual (display) yang dijaga sanitasinya secara periodik.
3. Memilih buah segar yang tidak diberi warna dan tidak diberi pemanis buatan maupun pengawet.
4. Sebelum mengkonsumsi, konsumen diharap selalu melakukan cuci tangan dan pencucian terhadap buah potong (*fresh cut*).

CIRI-CIRI BUAH YANG BERKUALITAS

Penampilan buah utuh, tidak rusak dan tampak penuh/berisi tidak penyok serta tidak busuk atau berulat. Warna buah sesuai dengan bawaannya (asli) serta tidak memiliki cairan selain getah asli.

