



Sebentar Lagi Lebaran, Ini 5 Tips Agar Ketupat Tidak Cepat Basi Menurut Pakar IPB University

Idulfitri identik dengan makanan ketupat yang dibungkus dengan daun kelapa. Agar ketupat lebih enak, tahan lama, dan tidak cepat basi, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses pengolahannya. Berikut tips dari Prof Sugiyono, dosen Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan IPB University. 1. Jenis Beras, Prof Sugiyono menuturkan, jenis beras yang digunakan sangat menentukan tekstur ketupat.

[BACA SELENGKAPNYA](#)

Penanggung Jawab: Yatri Indah Kusumastuti **Pimpinan Redaksi:** Siti Nuryati **Redaktur Pelaksana:** Rio Fatahillah CP
Editor: Rizki Maha Putra, Mutiara Laila Qodariyah **Reporter:** Dedeh Hartati, Dimas Ramdhani, Asep Sumantri
Fotografer: Rafli Baskara, M Rifqi Wahyudi **Layout:** M Rifki Ihsan **Alamat Redaksi:** Biro Komunikasi IPB Gedung Andi Hakim Nasoetion, Rektorat Lt. 1, Kampus IPB Dramaga **Telepon:** (0251) 8425635, **Email:** redaksi@apps.ipb.ac.id



Pilih Minyak atau Mentega? Ini Saran Ahli Gizi IPB University

Minyak dan mentega merupakan dua bahan yang selalu hadir menemani aktivitas masak, tak terkecuali saat menyajikan menu hidangan Ramadan dan Lebaran. Mentega dan minyak memiliki komposisi berbeda. Minyak umumnya dari tumbuhan. Namun ada beberapa minyak yang diperoleh dari hewan seperti seperti minyak ikan. Mentega biasanya berasal dari lemak susu, mengandung lemak jenuh tinggi dan berbentuk padat. Ada juga mentega nabati (vegan butter) yang berasal dari lemak tumbuhan. Menurut Ahli Gizi IPB University, Prof Muhammad Rizal Martua Damanik, konsumsi mentega dan minyak dalam jangka panjang dapat memberikan dampak yang bervariasi terhadap kesehatan. Hal itu bergantung pada jenis mentega atau minyak yang dikonsumsi, jumlah, serta pola makan secara keseluruhan.

[BACA SELENGKAPNYA](#)



Jangan Khawatir! Ini Tips Rumah Aman Ditinggal Mudik Menurut Pakar Manajemen Risiko IPB University

Mudik Lebaran telah menjadi budaya khas masyarakat Indonesia sebelum Hari Raya. Namun, risiko kejahatan seperti pencurian tetap mengintai. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keamanan rumah agar mudik dapat dilakukan dengan tenang dan nyaman.

[BACA SELENGKAPNYA](#)



Tips Sehat Mengonsumsi Hidangan Lebaran Menurut Ahli Gizi IPB University

Tidak lama lagi umat muslim akan merayakan Idulfitri. Hari raya umat muslim ini identik dengan masakan yang berlemak dengan kuah santan seperti rendang, opor, gulai, dengan kue-kue yang serba manis. Tentu dengan konsumsi makanan seperti demikian dalam beberapa hari tidak baik untuk kesehatan. dr Naufal Muharam Nurdin, SKed, MSi, dosen Departemen Gizi Masyarakat IPB University menyampaikan, meski tidak mudah, menjaga pola makan yang baik saat momen Lebaran tetap mesti dilakukan. “Menjaga pola makan ketika Lebaran merupakan hal yang agak sulit. Kita perlu menjaga tetapi tidak perlu terlalu ketat karena Lebaran merupakan hari bahagia. Kita dapat menikmati makanan yang tersedia, tapi perlu diingat porsi dan jangka waktunya,” ucapnya.

[BACA SELINGKAPNYA](#)



IPB University Fasilitasi Dialog Ilmiah Ungkap Strategi Huluisasi dan Hilirisasi Sawit Nasional

Departemen Agribisnis IPB University memfasilitasi dialog ilmiah yang melibatkan para pakar, praktisi, dan pembuat kebijakan. Hal itu dilakukan melalui “Seminar Nasional: Huluisasi dan Hilirisasi Sawit sebagai Motor Penggerak Pertumbuhan Ekonomi Indonesia serta Mewujudkan Ketahanan Pangan dan Energi Nasional”.

[BACA SELINGKAPNYA](#)