



12 januari 2012

Ubi Jalar merupakan makanan “ndeso”. Dipandang sebelah mata sebagai makanan murahan yang dikonsumsi orang desa. *Are you sure?* Ternyata kawan, ubi jalar ini merupakan makanan yang disukai para artis luar negeri. Jadi, ubi jalar yang ndeso ternyata mendunia. Ayo kita intip tentang ubi jalar ini.

### Inside this issue:

- Sering kentut akibat dari konsumsi ubi jalar? **2**
- Mengapa harus impor telo? **2**
- Wah!ubi jalar di buat wine **2**
- Racun pada ketela **3**
- Makanan dari kulit telo **3**
- Akhiri demam berdarah dengan daun ubi jalar **4**

### Ubi jalar

## Si “NDESO” yang Mendunia

Masih ngeremihin si “ndeso” ini?

Bagi para anak muda sekarang yang lagi senang sama artis korea, ternyata banyak artis korea yang senang mengkonsumsi ubi jalar lho,,sebut saja Seohyun ( SNSD ) bagi yang senang sama artis korea pasti tau deh...^^. Artis ini sangat menyukai ubi jalar atau sweet potato lho,,gimana masih nganggap ubi jalar adalah makanan desa???

Di Jepang, ubi jalar sejak lama telah dimanfaatkan sebagai bahan pangan yang dipromosikan setara dengan hamburger atau pizza dan makanan barat lainnya.

Nah sebagai negara penghasil ubi jalar terbesar ke2 didunia setelah Cina seharusnya kita bangga dunk punya komoditas yang terkenal di luar sana....



### The king of vegetables

Tahu nggak kawan ternyata ubi jalar ternyata mempunyai segudang manfaat. Umbi jalar menempati rangking satu dari 58 jenis sayuran.

Ubi jalar mempunyai kandungan vitamin A sebanyak 4 kali wortel, sehingga sangat baik untuk mencegah kebutaan dan penyakit mata lainnya. Sedangkan kandungan Beta Caroten sangat ber-

manfaat bagi balita dan anak-anak untuk membantu pertumbuhan tulang, gigi, rambut dan kulit serta sebagai pencegah berbagai penyakit degeneratif seperti jantung koroner, stroke dan kanker. Antioksidan yang terkandung dalam ubi jalar menjadi daya tarik tersendiri bagi para wanita.

Bagi orang yang terkena diabetes, ubi jalar sangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat karena kandungan gulanya yang rendah.

Karena itu pantaslah jika ubi jalar diberi predikat Sweet Potatoes is The King of Vegetables



### Beberapa nama ubi jalar dibeberapa negara

Indonesia : Ubi jalar,  
ketela, ketela rambat, telo  
rambat (Jawa), patatas  
(Papua), mantang  
(Sunda)

Inggris : Sweet potato

Melayu : Ubi keledak

Thailand : Phak man  
thet

Pilipina : Kamote

Jepang : Satsumaimo

Korea : Gogguma

### Sering kentut akibat dari konsumsi ubi jalar?

Dalam satu hari, orang bisa buang angin alias kentut sekitar 14 kali. Tapi jika gas dalam perut Anda menyebabkan rasa sakit dan kentut berlebihan, maka makanan yang Anda konsumsi perlu dicurigai,

Gas perut sering merupakan hasil dari karbohidrat yang dicerna, seperti gula, pati dan serat. Setiap orang bereaksi

terhadap makanan secara berbeda dan beberapa orang mungkin akan lebih rentan untuk mengalami perut kembung ketika makanan tertentu.

Dalam ubi jalar terdapat kandungan karbohidrat, pati, gula yang sangat tinggi, jadi tidak menutup kemungkinan mengkonsumsi ubi jalar yang berlebihan dapat menyebabkan

kentut. Ingat,,sesuatu yang berlebihan tidak baik..



### Mengapa harus impor hanya untuk sebuah telo?

Indonesia merupakan negara ke2 terbesar setelah cina sebagai negara penghasil ubi jalar. Tetapi, pada kenyataannya negara kita juga masih mengimpor telo.

Tentunya sangat miris mengetahui hal tersebut. negara Indonesia merupakan negara agraris tetapi Indonesia merupakan negara pengimpor hasil pertanian yang besar pula.

Apa para petani kita sudah tidak bisa lagi memproduksi. Atau para pejabat terkait yang diuntungkan dengan import ini?

Kalau pemerintah serius tentu

kita tidak akan mengimpor kebutuhan pangan. Andai para petani kita di perhatikan dengan jalan menyerderhanakan proses penjualan tentu petani kita sejahtera. Memang kita tidak bisa mencegah perdagangan bebas, pemerintah terlanjur mentanda-tangani perjanjian itu. Tapi kita mampu bersaing dengan mereka. Kita punya potensi besar yang tidak dimiliki mereka.

lami beberapa kali pindah tangan sebelum sampai dikonsumsi. Ini yang harus diperhatikan pemerintah. Pemerintah harus memikirkan bagai mana cara agar

buah, sayur, gabah yang dihasilkan oleh petani itu bisa langsung sampai di konsumen. Sehingga harganya tentu jauh lebih murah. Kita perlu bersyukur masih ada orang di negri ini yang mau jadi petani. Andai sudah tidak ada ya mungkin kita akan menjadi pengimpor no satu.

### Wah!ubi jalar ternyata dapat dibuat wine

Muncul lagi kreativitas dari ubi jalar, khususnya ubi jalar ungu. Ternyata telo ungu ini dapat di buat wine dan telah di terapkan oleh fakultas kedokteran universitas udayana.

Hal ini merupakan terobosan baru untuk menambah nilai jual dari ubi jalar itu sendiri.

Terobosan ini tentunya harus segera diurus hak patennya

agar tidak di ambil oleh perusahaan lain ataupun negara lain.

Karena ini wine maka mengandung alcohol yang didapat dari fermentasi ubi jalar ungu ini sendiri, sedangkan warnanya merupakan warna ungu asli.

Wine dari ubi jalar ini telah mendapat respon yang baik dari wisatawan mancanegara.



## Racun pada ketela

Dari segudang manfaat pada ketela ternyata tidak menutup kemungkinan ketela juga memiliki racun.

Jenis racun yang selalu ada dalam daun semua jenis ketela adalah linamarin. Menurut penelitian Dr. Bokanga, racun ini paling banyak terdapat di kulit ketela, kemudian di kulit batang, dan terakhir di daun. Untungnya, baik kulit ketela dan batang belum 'lumrah' dikonsumsi masyarakat kita.

Dalam tubuh, racun ini mengikat lemak, baik yang ada dalam darah maupun dalam daging. Sehingga, pada dosis rendah, tubuh akan terasa lemas dan pening. Tetapi

dalam dosis tinggi penderita bisa pingsan.

Racun ini mudah berreaksi dengan lemak. Reaksi ini dapat dipercepat dengan meningkatkan suhu reaksi. Hasil reaksi linamarin dengan lemak ini akan menghasilkan protein dengan hidrogen-sianida yang telah dikenal sebagai racun utama ketela pohon. Untungnya hidrogen sianida ini mudah menguap. Dengan sifat-sifat biokimia ini, maka cara paling aman memasak daun ketela pohon adalah mereaksikan linamarin menjadi hidrogen sianida dan menguapkannya sebelum dikonsumsi. Caranya, remas-remas atau potong-potong

daun ketela sebelum dimasak, biarkan selama 5 - 10 menit agar agak layu, lalu direbus dan tambahkan minyak kelapa, bawang putih, ikan, daging, atau telur seberat satu per dua puluh sampai satu per tiga puluh berat daun ketela yang dimasak.

Menurut Dr. Bokanga, dengan cara ini maka akan diperoleh keuntungan ganda: pertama, memperoleh daun ketela yang bebas racun linamarin, dan kedua kandungan protein daun ketela yang dikonsumsi lebih tinggi.



Bakpao Telo, Salah satu makanan hasil olahan

## Makanan dari kulit telo

mungkin kalian belum tahu, bahwa kulit yang tidak ada nilainya ini mempunyai fungsi yang unik yakni bisa dibuat untuk makanan.

Caranya adalah:

1. Bersihkan kulit telo kemudian kupas kulit telo agak tebal bersama isi telo.
2. Rebus kulit telo ini, rebusnya hanya sekali kemudian ganti air rebusan dengan air yang baru.

3. Hasil rebusan tersebut bisa di buat tumisan atau juga seperti lodeh

Nah mudah bukan? Jadilah makanan yang dari sesuatu yang sudah tidak mempunyai nilai tapi bermanfaat bagi mereka yang mempunyai tangan kreatif



## OmaTelo

Malang, Jawa Timur  
Jalan Gajayana 14 E

Phone: 081-246-35662  
Fax: 555-555-5555  
E-mail: ens\_leite@yahoo.com

All about telo in here



[Www.Omatelo.com](http://www.Omatelo.com)

### Akhiri demam berdarah dengan daun Ubi jalar

Selain umbinya ternyata daun ubi jalar sangat bermanfaat bagi para penderita demam berdarah.

Di philipina sekarang sedang tenar pengobatan demam berdarah dari daun ubi jalar dan ternyata khasiatnya tidak dapat di ragukan lagi.

Hal ini sudah menjadi topic pembicaraan disana,dan sering dibahas dalam seminar-seminar kesehatan di philipina.

Penderita demam berdarah akan mengalami kekurangan trombosit tetapi saat mengkonsumsi daun ubi jalar selama beberapa hari, trombosit menjadi meningkat

kembali.

Untuk membuat daun ubi jalar dapat dikonsumsi oleh penderita demam berdarah gampang saja, daun hanya perlu direbus dan air hasil rebusannya itu yang digunakan untuk diminum oleh penderita demam berdarah

Cara pengolahan yang mudah,bahan yang mudah di dapat, biaya yang sangat murah akan menjadi pengobatan yang sangat membantu untuk masyarakat,terutama masyarakat yang termasuk golongan ekonomi rendah atau tidak mampu,

Dan membantu dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat secara lebih meluas.

