

Kenali ulam: Bunga kantan perasa resipi turun-temurun Bersama Ismail Saidin



Kantan

Nama saintifik: *Etlingera elatior*

Famili: Zingiberaceae

POKOK kantan berasal dari Indo-Malaysia dan sering ditanam di kampung kerana bunganya digunakan sebagai penyedap rasa untuk resipi masakan tradisional seperti laksa dan asam pedas. Oleh kerana bunganya sangat menarik, pokok kantan mula ditanam sebagai elemen seni taman. Selain bunganya sebagai penyedap rasa masakan tradisional, bunganya juga popular sebagai bunga keratan, terutama hibrid yang mempunyai bunga merah, putih dan merah jingga untuk seni susunan bunga (Ikebana).

Pokok kantan sejenis herba berumpun besar. Satu rumpun ada beberapa batang semu yang tumbuh daripada rizom di permukaan tanah. Batangnya tegak, melengkung di hujungnya dan mencapai ketinggian 3 hingga 5 meter. Daunnya lanseolat, 30 hingga 90 sentimeter (sm) panjang, 10 hingga 15 sm lebar dan tumbuh secara selang seli di kiri kanan batang semu.

Petiolnya pendek. Infloresennya berbatang tegak, tumbuh daripada rizom di permukaan tanah setinggi 1 hingga 1.5 meter dan di hujungnya ada kepala bunga yang berbentuk kon. Di kepala bunga ini ada bunga yang tumbuh sesak dengan brakteanya yang runcing dan berlapis-lapis berwarna merah jambu. Buahnya globos dan mengandungi biji kecil. Semua bahagian herba ini terutama bunga dan buahnya mempunyai aroma tersendiri. Pelbagai hibrid dihasilkan dengan warna bunganya yang lebih menarik seperti merah, merah jingga dan putih. Hibrid bunga kantan mula dijual dengan harga yang mahal.

Bunga kantan mengandungi khasiat yang agak sederhana. Dalam setiap 100 gram (g) bahagian yang boleh dimakan mengandungi: Air 89.2 g, protein 1.6 g, lemak 1.3 g, karbohidrat 5.5 g, serat 1.4 g, kalsium 54 miligram (mg), fosforus 11 mg, ferum 3.4 mg, natrium 11 mg, kalium 453 mg, vitamin B1 0.02 mg, niasin 0.2mg, vitamin C 14 mg. Pokok kantan mudah dibiakkan dengan cara menanam rizomnya atau dengan cara belahan rumpun. Batang semu berizom yang dibuang daunnya boleh ditanam terus ke tanah. Herba ini mudah hidupnya tetapi memerlukan tanah yang agak lembap sedikit dan bersaliran baik.

Tanaman ini juga memerlukan sedikit perlindungan cahaya matahari seperti di bawah pokok. Pokok kantan tidak memerlukan penjagaan yang rapi kecuali batangnya yang kering perlu dibuang dan pangkalnya disungkup dengan daun reput.