

BERITA HARIAN

Kenali Ulam: Pokok lengkuas, remunggai asal dari India

Oleh Ismail Saidin



POKOK lengkuas sering ditanam di halaman rumah.

LENGKUAS

Nama saintifik : Alpinia galanga

Famili: Zingiberaceae

POKOK lengkuas tidak asing bagi masyarakat dan sering ditanam di belakang rumah dalam konsep parak (home garden). Rumpun dan bunganya yang menarik kini mula ditanam sebagai tanaman hiasan di sekitar taman persendirian.

Rizom lengkuas sering digunakan sebagai penyedap rasa dalam pelbagai resipi masakan tradisional terutama rendang daging dan kari. Rizom ini juga digunakan dalam ramuan sambal seperti sambal

daging, ikan kering dan sos. Selain penyedap rasa, rizom ini dapat menghilangkan bau hanyir daging atau ikan. Bunganya juga dibuat ulam atau dijadikan penyedap rasa dalam kerabu sayuran.

Rizom dan daunnya juga digunakan sebagai ramuan dalam mandi daun selepas bersalin. Rizomnya ditumbuk dan disental di seluruh badan bagi mengawal jangkitan penyakit kulit seperti kurap dan panau. Rizomnya dikatakan dapat mengubati sakit perut dan dapat mengeluarkan angin serta gas dalam usus perut.



RIZOM juga dijadikan ramuan mandi selepas bersalin.

Pokok lengkuas berasal dari India dan tersebar hingga Tenggara Asia. Herba ini hidup berumpun dan berizom setinggi dua meter. Pada satu rumpun ada beberapa batang-semu yang tumbuh tegak daripada rizomnya di dalam tanah. Daunnya tumbuh secara distik di kiri kanan batang-semu. Daun ini berbentuk lanseolat atau bujur runcing, berukuran 20 hingga 50 sentimeter (sm) panjang dan 5 hingga 9 sm lebar, berwarna hijau muda. Infloresen terminal, berjambak-jambak dengan bunganya yang banyak dan berwarna putih kehijauan. Buah berbentuk globos, mengandungi biji yang kecil. Rizom berjari-jari, 3 hingga 6 sm diameter, berserat, berwarna merah keperangan dan isinya putih kekuningan. Semua bahagian herba ini terutama rizomnya beraroma.

Tidak banyak diketahui mengenai khasiat makanan rizom lengkuas. Dalam setiap 100 g bahagian rizom lengkuas mengandungi: Air 89.9 g, protein 0.9 g, lemak 0.7 g, karbohidrat 6.5 g, serat 1.6 g, kalsium 18 mg, fosforus 26 mg, ferum 1.2 mg, natrium 2 mg, kalium 81 mg, vitamin B1 0.02 mg, vitamin B2 0.04 mg, niasin 0.4 mg, vitamin 0.0 mg.

Pembiakan herba ini adalah dengan cara belahan rumpun. Rumpun berizom ini ditanam terus ke tanah. Tanah yang sesuai ialah tanah yang lembap sedikit tetapi bersaliran baik. Herba ini tidak memerlukan jagaan yang rapi. Pekebun hanya perlu membersihkan pangkalnya dan membuang batang yang kering.

REMUNGGAI

Nama saintifik : Moringa oleifera

Famili: Moringaceae

Buah remunggai tidak asing bagi masyarakat India. Buah yang masih muda dimasak kari. Isi dan bijinya dimakan manakala kulitnya yang berserabut dibuang. Daun muda adalah sayuran tradisional dan dimasak mengikut resipi digemari. Selain itu, sayuran ini menjadi penyedap rasa atau untuk ramuan sup dan telur dadar.

Pokok remunggai berasal dari utara India dan Pakistan kini tersebar sekitar kawasan tropika. Di Malaysia pokok remunggai mudah ditemui di kampung dan ditanam di tepi sempadan sebagai pagar atau pelindung.

Pokoknya setinggi 3 hingga 5 meter, berdaun banyak dan berkayu lembut. Kulit batang bergabus, berserabut kasar berwarna kelabu asap. Daun 2 hingga 3 pinat, 30 hingga 50 sentimeter (sm) panjang dengan 4 hingga 6 pasang pinat terdiri daripada anak daun yang berbentuk elips atau obovat, 0.5 hingga 3 sm panjang dan 0.3 hingga 3 sm lebar. Infloresen jambak, 8 hingga 25 sm panjang. Bunganya halus berwarna teh susu dan berbau wangi. Lenggainya berbentuk tanduk, 10 hingga 50 sm panjang dan 2 hingga 3 sm lebar, berpangsa tiga dan berjuntai-juntai dari tangkai yang berkayu. Setiap pangsa mengandungi biji globos, 1 hingga 1.5 sm diameter, berwarna hijau dan bertukar perang apabila masak. Bijinya juga bersayap nipis berwarna putih.

Pokok remunggai terbiar dan tidak mendapat tempat dalam penyelidikan sebagai pokok yang menghasilkan sayuran berkhasiat tinggi.

Buah remunggai mengandungi khasiat tinggi. Setiap 100 gram (g) bahagian remunggai yang boleh dimakan mengandungi: Air 84.6 g, protein 5.1 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 4.1 mg, serat 5.1 mg, kalsium 22 mg, fosforus 31 mg, ferum 0.3 mg, natrium 3 mg, kalium 208 mg, karotena 75 ug, vitamin A 13 ug, vitamin B1 0.05 mg, vitamin B2 0.12 mg, niasin 0.2 mg, vitamin C 258 mg.

Pucuk atau daun muda mengandungi khasiat lebih tinggi. Setiap 100 g bahagian daun yang boleh dimakan mengandungi: Air 75.5 g, protein 5.8 g, lemak 1.1 g, karbohidrat 14.0 g, serat 1.2 g, kalsium 261 mg, fosforus 73 mg, ferum 3.0 mg, natrium 9 mg, kalium 444 mg, karotena 2931 ug, vitamin A 489 ug, vitamin B1 0.27 mg, vitamin B2 0.72 mg, niasin 4.3 mg, vitamin C 106 mg.

Pokok remunggai mudah dibiakkan dengan cara keratan batang atau semaian biji benih. Keratan batang sepanjang satu meter atau lebih ditanam terus ke tanah. Pokok ini tidak memerlukan penjagaan rapi kecuali cantasan pemuliharaan atau cantasan selepas berbuah yang perlu dilakukan bagi mengekalkan bentuk dan kesuburan pokok.



POKOK remunggai.