

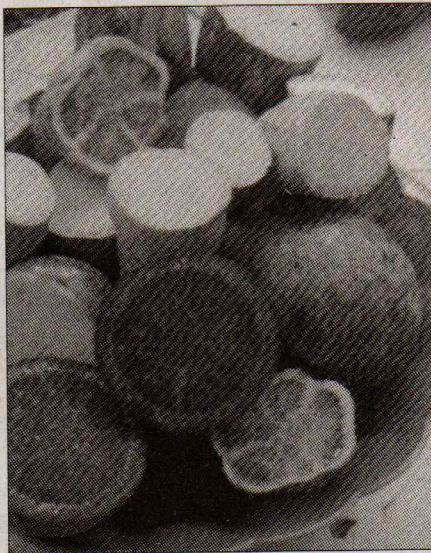
Potensi Ubi Jalar untuk Diversifikasi Pangan di Kalimantan Selatan

KEBIASAAN masyarakat Indonesia pada umumnya adalah mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok, namun dalam perkembangannya, sudah mulai pula ada alternatif lain seperti roti dan mie, terutama pada masyarakat perkotaan. Padahal selain nasi, mie, dan roti, yang sebagian diperoleh dari impor, sebenarnya banyak makanan pokok yang ada di Indonesia dan memiliki kandungan gizi yang kurang lebih sama dengan beras atau terigu bahkan ada yang lebih bagus. Jagung, sagu, ubi jalar, dan singkong misalnya, bisa dijadikan makanan alternatif. Makanan-makanan ini merupakan jenis karbohidrat kompleks yang lebih baik dibanding beras yang merupakan karbohidrat sederhana.

Ubi jalar di Indonesia dikenal dengan nama ketela atau ketela rambat. Bahasa Jawa dikenal dengan nama telo rambat sementara orang Papua menjulukinya Patatas. Di Inggris, ubi jalar dikenal dengan sebutan Sweet Potato, orang melayu menyebutnya ubi keledak, di Thailand dijuluki Phak Man Thet, Pilipina menyebutnya Kamote dan di Jepang dijuluki Satsumaimo. Selain karbohidrat sebagai kandungan utamanya, ubi jalar juga mengandung vitamin, mineral, fitokimia (antioksidan) dan serat (pektin, selulosa, hemiselulosa) serta oligosakarida

Ada beberapa jenis ubi jalar di Indonesia, beberapa yang terkenal adalah ubi cilembu dari Sumedang, ubi ungu dari Malang, dan ubi jalar raksasa dari Nagara, Kalimantan Selatan.

Salah satu sumber pangan lokal Kalimantan Selatan, adalah ubi jalar, yang dapat dihasilkan oleh semua kabupaten di propinsi ini, namun salah satu wilayah yang terkenal sebagai penghasil



ubi jalar adalah Kecamatan Daha Selatan dan Daha Utara, HSS. Adapun daerah Kotabaru, Tabalong dan Tanah Laut juga dapat menghasilkan ubi jalar dengan berbagai macam warna daging buah dan ukuran.

Di Jepang, ubi diolah menjadi mie ubi, sake, makanan ringan, bahkan jepang banyak memasukan ubi ke berbagai jenis makanannya. Dengan manfaat ubi jalar yang sangat besar menjadikan ubi jalar sebagai makanan alternatif yang berpotensi ekonomi yang cukup baik. Ubi jalar sejak lama telah dimanfaatkan sebagai bahan pangan yang dipromosikan setara dengan hamburger atau pizza dan makanan barat lainnya. Imbasnya, Indonesia pun kabanjiran pesanan ubi jalar dari Jepang.

Di Indonesia, khususnya di Kalimantan Selatan pemanfaatan ubi jalar sangat terbatas dan jarang dijadikan makanan sehari. Padahal Ubi jalar dapat dikembangkan menjadi pangan lokal alternatif, misalnya diolah menjadi makanan ubi jalar yang dikukus dan ditambahkan dengan lontong sayur yang rasanya sangat enak. Selain itu, ubi jalar juga dapat

dibuat menjadi panganan-panganan kecil sebagai camilan, seperti siomay, bolu, kaluit, dan babongko.

Ubi jalar juga dapat dibuat menjadi tepung ubi jalar. Adanya ubi jalar yang berbentuk tepung, maka ubi jalar dapat dihasilkan menjadi makaroni dengan menambahkan tepung kacang Nagara dan pati, seperti tapioka, maezena atau sagu. Ubi jalar merupakan umbi-umbian yang mengandung senyawa antioksidan paling lengkap. Ubi banyak mengandung vitamin A yang berfungsi untuk penglihatan, kulit dan tulang, juga untuk membantu mencegah infeksi saluran pencernaan dengan adanya oligosakarida, saluran kencing dan paru-paru, kemudian juga sebagai sumber vitamin C dan E terbaik, serta Vitamin B6 (pirioksin) yang berperan penting dalam menyokong kekebalan tubuh.

Ubi jalar yang berwarna ungu ternyata mengandung selenium dan iodine yang berkhasiat menjadi anti kanker. Ubi jalar ungu memiliki aktivitas antioksidan antibakteri 2,5 kali dan 3,2 kali lebih tinggi daripada beberapa varietas lainnya, selain itu baik juga

untuk mendorong kelancaran peredaran darah.

Di Jepang, harga tepung ubi jalar dihargai empat kali lipat harga tepung terigu dan di Singapura harga tepung terigu yang terbuat dari ubi 25% lebih mahal dari harga tepung terigu.

Pengidap diabetes seringkali dihibau untuk menghindari makanan yang manis. Hal ini tidak berlaku pada ubi jalar. Makanan satu ini sangat efektif dalam meregulasi kadar gula darah dengan membantu sekresi dan fungsi insulin. Tetapi, tidak berarti kalau pengidap diabetes bisa makan ubi jalar tanpa aturan. Tetapi, mereka bisa mengganti asupan nasi atau karbohidrat mereka dengan ubi jalar.

Saat ini beberapa produsen makanan seperti mie mulai menggunakan ubi jalar sebagai bahan bakunya, sehingga permintaan ubi jalar dalam bentuk tepung ubi jalar semakin meningkat. Pasar tepung ubi jalar sendiri sangat terbuka untuk pasar lokal dan ekspor. (Rini Hustiany, Program Studi Teknologi Industri Pertanian, UNLAM dan Anggota Tim Ahli Dewan Ketahanan Pangan Propinsi Kalimantan Selatan)