



# MENGENAL TANAMAN SAYURAN LOKAL

635.118



Diadaptasi dari Buku :  
**Balitsa (2006). Mengenal Sayuran Indigenous.**  
**Balai Penelitian Tanaman Sayuran Lembang**

|                                                      |                      |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| TGL TERIMA                                           | 10-9-2015            |
| TGL INVENT                                           | 10-9-2015            |
| NO INVENT                                            | 1722/173.14d/BPTD/15 |
| NO-CLASS                                             |                      |
| CATATAN                                              |                      |
| <b>PER PUSTAKAAN</b><br><b>BPTP KALIMANTAN BARAT</b> |                      |

**BPTP KALIMANTAN BARAT**

2007

## I. PENDAHULUAN

Sayuran lokal merupakan sayuran asli daerah yang telah banyak diusahakan dan dikonsumsi sejak zaman dahulu atau sayuran introduksi yang telah berkembang lama dan dikenal masyarakat di suatu daerah tertentu. Sayuran ini biasanya ditumbuhkan di pekarangan rumah atau di kebun secara komersial dan dimanfaatkan untuk kepentingan keluarga sendiri seperti dimasak menjadi sayur atau dimakan mentah (lalaban dengan sambal), atau dijual. Pada kenyataannya di berbagai daerah sayuran lokal telah memasuki pasar di rumah makan yang digunakan sebagai lalaban atau sayur. Banyak sayuran lokal yang dapat berfungsi sebagai obat untuk suatu jenis penyakit.

Sayuran lokal memiliki beberapa karakteristik yang cukup menjanjikan, antara lain dapat beradaptasi baik dalam kondisi lingkungan yang relatif beragam, merupakan alternatif sumber protein, vitamin dan mineral. Secara tradisional tanaman tersebut sudah merupakan salah satu komponen pola tanam. Sayuran yang ditanam biasanya katuk, kenikir, kemangi, labu, koro, labu siam dan bayam.

Konservasi sumber daya genetik sayuran lokal merupakan isu penting pada saat ini, tetapi tantangan sebenarnya adalah bagaimana mengangkat potensi manfaat sayuran lokal agar dapat sejajar atau bersaing dengan sayuran utama yang telah berkembang lebih dahulu.

Pengembangan dan pengenalan sayuran lokal perlu mendapat perhatian yang lebih besar mengingat kelompok sayuran ini masih cenderung terabaikan. Nilai komersial sayuran ini sebenarnya sangat menjanjikan, akan tetapi masih terbatas pada lokasi tertentu. Sebagai contoh, jenis sayuran lokal seperti labu dan gambas mempunyai akses pasar yang baik di daerah Karawang, katuk mempunyai akses pasar yang baik di daerah Subang, roay jengkol mempunyai pasar yang baik di daerah Garut. Hal ini sangat berbeda dengan bayam cabut dan kangkung yang sudah stabil pangsa pasarnya di daerah manapun.

## **II. JENIS SAYURAN LOKAL DAN PERBANYAKANNYA**

Sampai saat ini, belum semua jenis sayuran lokal diusahakan secara besar-besaran (komersial), kecuali sayuran bayam, kangkung dan labu siam yang sudah dianggap mempunyai nilai ekonomis, karena mempunyai pasar yang mapan di setiap daerah. Sayuran katuk sudah diusahakan secara komersial oleh petani di desa Jabong - Subang dan sekitarnya, sedangkan roay jengkol di desa Sindang Mekar Garut dan banyak lagi sayuran khas dari daerah yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat secara terbatas.

## 2.1. Kelompok Sayuran Lokal Yang Diperbanyak Secara Vegetatif

### 1. DAUN GINSENG (*Talinum triangulare*), Talinum

Famili: *Portulacaceae*

Talinum merupakan tanaman sukulen tahunan. Batang membentuk sudut (segitiga) dengan daun berbentuk oval/lonjong.

Bagian yang dimakan : pucuk tajuk terminal (ujung batang) dan cabang samping.



### 2. JOTANG (*Spilanthus acmella*); Daun lada, Legetan

Famili: Compositae (Asteraceae)

Merupakan terna berumur pendek sampai panjang, tumbuh tegak (tinggi tanaman 10-80cm) dan bercabang banyak. Daun berbentuk lonjong dengan ujung meruncing. Tumbuh dengan baik di dataran rendah sampai ketinggian 2700 m dpl.



Bagian yang dimakan : daun (sebagai sayur mentah atau dimasak). Kegunaan lain: sebagai obat tradisional (untuk sariawan dan sakit gigi).

### 3. KATUK (*Sauropus androgynus*)

Daerah asli asal tanaman katuk tidak diketahui secara pasti, namun banyak yang menduga tanaman ini berasal dari India dan Srilanka. Tanaman ini merupakan tanaman tahunan berbentuk semak perdu dengan tinggi dapat mencapai lebih dari 3.5 m, berdaun majemuk dan bulat telur dengan ujung lancip, mulai berbunga pada 48 hari setelah tanam. Daun muda dapat dipanen mulai 124 hari setelah tanam dan panen berikutnya dapat dilakukan secara kontinyu sebulan sekali.

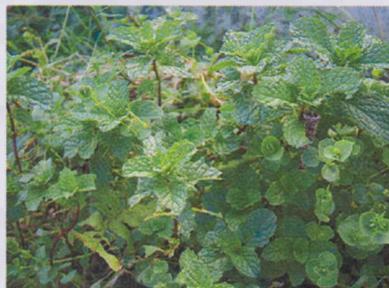


Sebagai sayuran daun, katuk sangat kaya akan protein. Dalam 100 g daun katuk terkandung 79,8 g protein, 1,8 g lemak, 6,9 g karbohidrat, 1,9 g serat, 2 g abu, 10000 IU vitamin A, 0,23 mg vitamin B1, 0,15 mg vitamin B2, 136 mg vitamin C, 234 mg Ca, 64 mg P, 3,1 mg Fe, dengan total energi 310 kJ (Prosea 1994).

#### 4. MINT (*Mentha arvensis*); Karesmen, Kresmen

Famili: Labiatae

Mint merupakan tanaman terna aromatis. Batang tumbuh tegak dengan cabang-cabang tegak atau menjalar. Daun berbentuk bulat kecil atau agak lonjong berwarna hijau, bunga ungu berbentuk terompet. Tanaman ini tumbuh dengan baik di daerah pegunungan dengan ketinggian 1000-2100 m dpl.

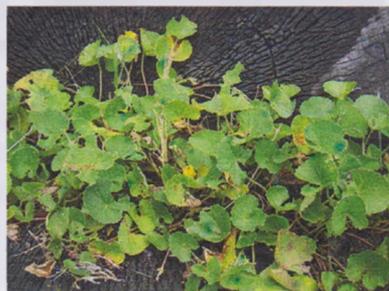


Bagian yang dimanfaatkan : daun (dimakan mentah). Kegunaan lain: bahan industri minyak atsiri dan obat tradisional.

#### 5. PEGAGAN (*Centella asiatica*); Antanan

Famili: Umbelliferae

Antanan merupakan terna tanpa batang, tumbuh merayap, tanaman tahunan. Tumbuh di dataran rendah sampai tinggi (2400 m dpl)



Bagian yang dimakan: Daun (kebanyakan dimakan mentah).

Kegunaan lain: sebagai tanaman penutup tanah, obat tradisional (obat luka).



## 6. POHPOHAN (*Pilea melastomoides*)

Famili: Urticaceae

Merupakan terna tumbuh tegak, tingginya mencapai 2m. Tumbuh dengan baik di daerah pegunungan.

Bagian yang dimakan: daun (daunnya sangat lunak dan berbau harum, sebagai lalap/mentah).



## 7. SAMBUNG JIWO (*Gynura procumbens*); Sambung nyawa

Famili: Goodeniaceae

Merupakan tanaman herba berdaging, menahun. Tumbuh di dataran rendah sampai 1200 m dpl. Batang memanjat, rebah atau merayap, bersegi, warna hijau keunguan. Daun berupa daun tunggal, bulat telur dengan ujung tumpul atau runcing, tepi daun rata atau agak bergerigi. Pembungaan berupa bunga majemuk.

Bagian yang dimakan: daun sebagai lalap. Kegunaan lain: obat tradisional (penurun demam, disentri, dll).



## 8. SINTRONG (*Erechtiles valernaefolia*)

Famili: Asteraceae

Merupakan tanaman semusim, berupa terna, tumbuh tegak hingga 2 m. Tumbuh di dataran rendah sampai ketinggian 2000 m. Batang berusuk, berdaging dan berbulu halus. Daun bulat telur, bergerigi. Bunga berkelompok, menggantung, berwarna kekuningan. Perbanyak dengan biji. Bagian yang dimakan: daun sebagai lalap.



## 9. TESPONG (*Oenanthe javanica*)

Famili: Umbelliferae

Tespong merupakan terna, tumbuh tegak (tinggi tanaman 0,1-1m). Tumbuh dengan baik di tempat-tempat yang becek (berair), di dataran rendah sampai tinggi (2400 m dpl). Bagian yang dapat dimakan: daun (kebanyakan sebagai lalapan)



## 2.2. Kelompok Sayuran Lokal Famili Solanaceae (Terung - Terungan)

### 1. LEUNCA (*Solanum nigrum*); Black nightshade; Terung ranti

Daerah asal: Amerika Utara.

Merupakan tanaman tahunan berumur pendek atau setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi

Karakteristik umum: Tumbuh tegak menyemak; daun tunggal agak lonjong dengan bagian tepi agak berombak; bunga sempurna, jamak dalam satu rangkaian, warna putih; buah bulat kecil berwarna hijau saat muda, buah matang ungu tua; biji kecil-kecil, pipih, berwarna krem, coklat muda, atau keabuan.

Bagian yg dapat dimakan: buah muda dan daun muda (dimakan mentah atau dimasak)



## 2. TERUNG (*Solanum melongena*); Egg plant

Daerah asal: India Timur Laut, Myanmar.

Merupakan tanaman tahunan berumur pendek atau setahun, tumbuh di dataran rendah-tinggi

Karakteristik umum: Tumbuh menyemak; daun tunggal agak lonjong bagian tepi berombak, berbulu; bunga sempurna tunggal atau jamak warna ungu terang atau putih; bentuk buah bervariasi (bulat, lonjong, memanjang), warna bervariasi polos atau berlurik (ungu, putih, hijau) dengan permukaan licin dan mengkilap; biji berukuran kecil, pipih coklat muda atau krem.



Bagian yg dapat dimakan: buah muda (dimakan mentah atau dimasak)

Kandungan nutrisi: Penyajian 178 g terung yg dimasak tanpa garam mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 37 mg sodium, 26 g karbohidrat, 1g protein; memenuhi: 9% vit.A, 17% vit.C, 2% kalsium, 4% besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com)

## 3. TOMAT (*Lycopersicon lycopersicum*); Tomato

Daerah asal: Amerika Selatan

Merupakan tanaman tahunan atau setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: tipe tumbuh indeterminate atau determinate; daun majemuk menyirip bergerigi kasar; bunga sempurna berbentuk bintang warna kuning tersusun dalam tandan bunga; buah buni berdaging, bentuk dari agak gepeng, bulat sampai lonjong, berwarna jingga atau merah; biji pipih berbulu halus dan berwarna krem.



Bagian yg dapat dimakan: buah matang (dimakan mentah, campuran masakan)

Kegunaan lain: Bahan baku industri saus

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 cup (158 g) tomat mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 66 mg sodium, 5 g karbohidrat, 1 g serat, 2 g protein; memenuhi: 47% vit. A, 42% vit. C, 1% kalsium, 4% zat besi dari kebutuhan harian (NutritionData.com).

#### 4. CABAI (*Capsicum annuum*); Pepper

Daerah asal: wilayah tropika dan subtropika Amerika.

Merupakan tanaman tahunan atau setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: daun tunggal berbentuk lanset; bunga sempurna berbentuk seperti lonceng warna putih; bentuk buah bervariasi (bulat, lonjong, memanjang) tegak atau menggantung, berwarna merah-merah tua; biji pipih krem atau kuning pucat.



Bagian yg dapat dimakan: buah muda dan tua

Kegunaan lain: bahan baku industri sambal, obat tradisional

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 buah cabai (45 g) mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 4 mg sodium, 4 g karbohidrat, 2 g serat, 2 g gula, 1 g protein; memenuhi: 9% vit.A, 108% vit.C, 1% kalsium, 3% besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com).

### 2.3. Kelompok Sayuran Lokal Famili Cucurbitaceae (Labu - Labuan)

#### 1. GAMBAS (*Luffa acutangula*); Ridged gourd; Emes,Oyong

Daerah asal: wilayah tropika Asia.

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar; daun berbentuk jantung bercuping; bunga monoecious berwarna kuning; buah memanjang dengan ujung tumpul atau lancip, mempunyai tulang menyudut membujur



sepanjang buah, warna hijau muda-hijau tua; biji lonjong, permukaan berlipit berwarna hitam agak mengkilap.

Bagian yg dapat dimakan: buah muda

Kegunaan lain: serat bunga karang (bagian dalam buah yang tua) yang digunakan dalam industri sabut.

## 2. BLUSTRU (*Luffa aegyptiaca*); Sponge gourd; Blustru

Daerah asal: wilayah tropika Asia.

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar; daun seperti jantung, bercuping; bunga monoecious berwarna kuning; buah silinder memanjang dengan ujung tumpul atau lancip, warna hijau muda-hijau tua, bergaris-garis hijau tua sepanjang buah; biji lonjong pipih berwarna hitam agak mengkilap.



Bagian yg dapat dimakan: buah muda; Kegunaan lain: seperti gambas

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 cup (178 g) blustru yang dimasak tanpa garam mengandung: 1 g lemak, 0 mg kolesterol, 37 mg sodium, 26 g karbohidrat, dan 1 g protein, serta memenuhi: 9% vit.A, 17% vit.C, 2% kalsium, 4% zat besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com).

## 3. MENTIMUN (*Cucumis sativus*); Cucumber; Bonteng, Timun

Daerah asal: Cina Bagian Tengah dan Barat.

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar; daun berbentuk seperti jantung bercuping; bunga monoecious berwarna kuning; buah lonjong berwarna hijau pucat-hijau tua; biji berbentuk elips warna krem.



Bagian yg dapat dimakan: buah muda

Kandungan nutrisi: Penyajian 52 g mentimun mentah mengandung: 1 mg sodium, 2 g karbohidrat, dan memenuhi: 15 vit. A, 2% vit.C, 15 kalsium, 1% besi dari nilai kebutuhan harian, bebas lemak dan kolesterol (NutritionData.com).

#### 4. LABU KUNING (*Cucurbita pepo*); Pumpkin; Waluh

Daerah asal: Amerika Selatan.

Tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar; daun berbentuk seperti ginjal lebar dan bercuping; bunga monoecious warna kuning; bentuk buah bervariasi (agak gepeng, bulat, agak lonjong, lonjong) warna buah kuning, kuning kehijauan; biji oval, pipih berwarna krem.



Bagian yg dapat dimakan: Buah muda, buah matang.

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 cup (245 g) labu yg dimasak tanpa garam mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 2 mg sodium, 12 g karbohidrat, 3 g serat, 2 g gula; memenuhi: 245% vit. A, 19% vit.C, 4% Kalsium, 8% zat besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com).

#### 5. LABU BOTOL (*Lagenaria siceraria*); Bottle Gourd; Kukuk

Daerah asal: Afrika.

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar; daun berbentuk seperti jantung bercuping dangkal; bunga monoecious berwarna putih; buah seperti pemukul gada atau kendi berwarna hijau



terang-hijau tua dengan bercak warna lebih muda; biji agak pipih, oval berlekuk, warna coklat muda-coklat tua. Bagian yg dapat dimakan:

buah muda. Kegunaan lain: buah tua yg dikeringkan dimanfaatkan sebagai wadah dan hiasan.

## 6. BLIGO (*Benincasa hispida*); Wax gourd; Baligo

Daerah asal: wilayah Indo-Malaya Asia Tenggara.

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar dan meyemak; daun berbentuk seperti hati lebar dan berlekuk; bunga monoecious warna kuning; buah berbentuk bulat-lonjong berwarna hijau muda-hijau tua, kulit buah berlilin tebal (semakin tua buah, lapisan lilin semakin tebal); biji lonjong pipih berwarna krem-coklat muda.



Bagian yg dapat dimakan: buah muda (disayur), buah matang.

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 cup (175 g) bligo yg dimasak tanpa garam mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 187 mg sodium, 5 g karbohidrat, 2 g serat, 1 g protein; memenuhi: 0% vit.A, 31% vit.C, 3% kalsium, 4% besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com).

## 7. PARIA (*Momordica charantia*); Bitter gourd; Pare

Daerah asal: India-Asia Tenggara.

Merupakan tanaman tahunan atau setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar; daun menjari dan bercuping; bunga monoecious berwarna kuning; buah berbentuk elliptical berwarna hijau muda-hijau dengan permukaan bergelombang; biji berbentuk elips, permukaan kasar, warna coklat terang-coklat.



Bagian yg dapat dimakan: buah muda; Kegunaan lain: obat tradisional.

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 cup (124 g) paria yg dimasak tanpa garam mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 7 mg sodium, 5 g karbohidrat, 2 g serat, 1 g protein; memenuhi: 3% vit.A, 68% vit.C, 1% kalsium, 3% besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com).

## 8. PARI BELUT (*Trichosanthes cucumerina*); Snake gourd

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang menjalar; daun menjari dan bercuping; bunga monoecious berwarna putih; buah berbentuk silinder ramping memanjang (mencapai 1 m) dengan warna hijau bergaris hijau terang sepanjang buah; biji berbentuk elips berwarna coklat dan bercorak. Bagian yg dapat dimakan: buah muda.



## 9. LABU SIAM (*Sechium edule*)

Spesies liar labu siam ditemukan di Amerika. Saat ini labu siam telah tersebar di daerah tropik dan subtropik, termasuk Indonesia. Labu siam tidak populer di benua Afrika. Semua bagian labu siam mulai dari akar, daun, batang, dan buah sebenarnya bermanfaat, namun yang lebih banyak dikonsumsi adalah buahnya. Labu siam



merupakan tanaman tahunan yang tidak berkayu, berumah satu dengan daun sedikit berlekuk. Bunga muncul pada 46-80 hari setelah tanam. Buah labu siam sudah mulai dapat dipanen pada 66 hari setelah tanam. Jumlah buah yang dapat dipanen berkisar dari 25-159 buah dengan rata-rata berat buah 226-329 g.

Dalam 100 g bagian yang dapat dimakan terkandung : 93 g air, 0,9 g protein, 0,3 g lemak, 5,3 g karbohidrat, 1,6 g serat, 19 mg Ca, 0,4 mg Fe, 14 mg Mg, 20 mg P, 4,1 mg b-carotene, 50 IU vitamin A, 0,03 mg vitamin B1, 0,04 mg vitamin B2, 11 mg vitamin C, 0,5 mg Niacin, dengan total energi sebesar 109 kJ (Prosea, 1994).

## 2.4. Kelompok Sayuran Lokal Famili Leguminosae (Kacang-Kacangan)

### 1. KECIPIR (*Psophocarpus tetragonolobus*); Winged bean; Jaat.

Merupakan tanaman tahunan, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang merambat; daun trifoliat dengan anak daun berbentuk lanset, ovate dan *deltoid*; bunga berbentuk kupu-kupu berwarna biru atau ungu; polong berwarna hijau bersayap empat (warna sayap hijau atau ungu); biji berbentuk bulat- lonjong, berwarna krem, coklat muda, coklat kemerahan, coklat kehijauan, hitam.



Bagian yg dapat dimakan: pucuk daun, polong muda, biji segar, biji kering, umbi.

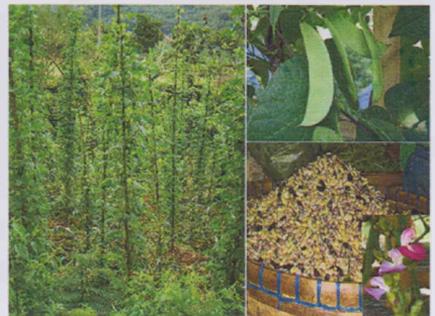
Kegunaan lain: sebagai pakan ternak, pupuk hijau, menyuburkan tanah (bintil akarnya menambat nitrogen dari udara).

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 cup (62g) biji muda yg dimasak tanpa garam mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 2 mg sodium, 2 g karbohidrat, 3 g protein; memenuhi 1% vit. A, 10% vit. C 4% kalsium, 4% zat besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com).

### 2. ROAY (*Phaseolus lunatus*); Lima bean; Koro

Merupakan tanaman tahunan, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang merambat dan menyemak; daun trifoliat dengan anak daun berbentuk *deltoid*; bunga berbentuk kupu-kupu berwarna putih, pink atau ungu; polong berbentuk lurus sampai melengkung berwarna hijau atau ungu; bentuk dan warna biji bermacam-macam (bulat, pipih, putih, merah, ungu, coklat, krem, polos dan bermotif). Bagian yg dapat dimakan: polong muda, biji segar, biji kering.



### 3. HIRIS (*Cajanus cajan*); Pigeon pea; Kacang gude

Daerah asal: India.

Merupakan tanaman perdu tahunan berumur pendek, sering diusahakan sebagai tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang tegak; daun trifoliat dengan anak daun berbentuk ellipsis; bunga tersusun dalam tandan bunga, berbentuk kupu-kupu, berwarna kuning atau ungu; polong berbentuk lurus sampai lengkung, polong muda hijau, empuk dan berbulu; biji bulat berwarna coklat, coklat berbintik, hitam, ungu.



Bagian yg dapat dimakan: polong muda, biji segar, biji kering.

Kegunaan lain: sebagai tanaman pelindung, penyubur tanah, tanaman pagar, daun muda sebagai obat gatal.

Kandungan nutrisi: dari 100 g biji kering mengandung 14-30 g protein, 1-9 g lemak, 36-65 g karbohidrat, 5-9 g serat. Biji segar mengandung pro vitamin A dan vitamin B kompleks (Prosea 1994).

### 4. KACANG PANJANG (*Vigna unguiculata* L. sesquipedalis); Yard long bean

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang merambat; daun trifoliat dengan anak daun berbentuk ovat-deltoid; bunga berbentuk kupu-kupu warna ungu; polong memanjang agak pipih-bulat, warna hijau muda-hijau tua; biji berbentuk elips warna merah kecoklatan dan coklat bercorak.



Bagian yang dapat dimakan: pucuk daun, polong muda, biji.

Kegunaan lain: sebagai pakan ternak, menyuburkan tanah

Kandungan nutrisi: Penyajian 1 cup (91 g) kacang panjang yang dimasak tanpa garam mengandung: 0 g lemak, 0 mg kolesterol, 4 mg sodium, 8 g karbohidrat, 3 g protein dan memenuhi 16% vit.A, 29% vit.C 5% kalsium, 2% besi dari nilai kebutuhan harian (NutritionData.com).

### 5. BUNCIS (*Phaseolus vulgaris*)

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum : batang merambat dan tegak, daun trifoliat dengan anak daun berbentuk ovate deltoid, bunga berbentuk kupu-kupu berwarna putih atau ping. Polong agak gepeng-bulat berwarna hijau terang-hijau tua, biji berbentuk elips berwarna putih atau hitam.

Bagian tanaman yang dapat dimakan : polong muda dan biji segar.

Kegunaan lain : sebagai pakan ternak dan penyubur tanah.

### 6. KACANG MERAH

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: batang tegak; daun trifoliat dengan anak daun berbentuk deltoid; Bunga berbentuk kupu-kupu berwarna ungu; polong agak pipih warna merah kehijauan; biji elips warna coklat kemerahan.

Bagian tanaman yang dapat dimakan: polong muda, biji.

Kegunaan lain: Sebagai pakan ternak, menyuburkan tanah.

### 7. KEDELAI SAYUR (*Glycine max*)

Kedelai sayur adalah kedelai yang dipanen pada stadia polong muda. Jenis kedelai ini sangat populer di Jepang, Korea, China, dan Taiwan. Kedelai sayur sangat baik untuk mengatasi masalah kegemukan. Tanaman ini merupakan sumber vitamin A,



karbohidrat, protein, dan zat besi.

Rata-rata tinggi tanaman mencapai 24 cm, mulai berbunga pada 30 hari setelah tanam dan dapat dipanen pada 80 hari setelah tanam.

Karakteristik umum: batang merambat dan tegak; daun trifoliat dengan anak daun berbentuk ovate-deltoid; bunga berbentuk kupu-kupu berwarna putih atau pink; polong agak gepeng-bulat berwarna hijau terang-hijau tua; biji elips berwarna putih atau hitam.

## 8. BENGKUANG (*Pachyrrhizus erosus*); Yam bean; Bengkuwang

Daerah asal: Meksiko, Amerika Selatan.

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: tumbuh merambat (perlu teralis/rambatan); daun berbentuk seperti belah ketupat bundar hijau; bunga tersusun dalam rangkaian bunga, warna ungu; polong agak pipih berwarna hijau tua berbulu; biji bulat agak pipih coklat mengkilap.



Bagian yg dapat dimakan: umbi muda, polong muda.; Kegunaan lain: sebagai bahan pestisida nabati (biji tua beracun).

## 2.5. Kelompok Sayuran Lokal Daun, Bunga Dan Polong

### 1. KENIKIR (*Cosmos caudatus*); Cosmos; Randamidang

Famili: Asteraceae Compositeae)

Daerah tumbuh: Dataran rendah sampai tinggi.

Merupakan tanaman -tahunan.

Karakteristik umum: tumbuh tegak; daun majemuk menyirip; bunga tunggal dg tangkai panjang, warna putih atau pink; biji berwarna coklat gelap-hitam, ramping memanjang.



Bagian yg dapat dimakan: daun pucuk, daun.

## 2. BASELA (*Basela alba*); Malabar spinach; Gandola, *ceylon spinach*, *Indian spinach*, *vine spinach*,

Famili: Basellaceae.

Basela kemungkinan berasal dari Asia (India), namun daerah asal tanaman ini tidak diketahui secara pasti. Saat ini telah tersebar di daratan Asia, Afrika dan Amerika.

Basela merupakan tanaman herba perennial yang berumur pendek, batangnya bulat, halus, berwarna hijau atau keunguan. Tumbuh

menyebar dan membelit (perlu penopang); daun berbentuk seperti jantung, hijau; bunga berwarna putih atau merah berkelompok rapat dalam malai; buah muda berwarna hijau, buah tua berwarna ungu tua; biji bulat coklat tua. Daun berbentuk hati dengan tangkai daun yang pendek. Rangkaian bunga mekar 55-60 hari setelah tanam, sehingga panen pucuk muda dapat dilakukan sebelumnya. Pucuk dipanen sepanjang 25 cm.

Bagian yg dapat dimakan: daun, pucuk daun.

Kegunaan lain: pewarna makanan (zat warna pada buah).

Basela merupakan sumber kalsium, zat besi, vitamin A dan C. Bagian yang dapat dikonsumsi adalah pucuk atau daun muda. Basela dapat dikonsumsi secara langsung sebagai lalaban dan salad, dapat juga diolah seperti direbus, ditumis, atau dimasak sebagai sup. Dalam 100 g pucuk basela terkandung 91 g air, 2,1 g protein, 0,3 g lemak, 3,9 g karbohidrat, 1,3 g serat, 1686-6390 IU vitamin A, 29-166 mg vitamin C, 16-117 mg Ca, 1,2-3,1 mg Fe, dengan total energi sebesar 112 kJ (Prosea 1994).



### 3. BAYAM (*Amaranthus* spp.)

Bayam merupakan tanaman semusim dengan tinggi tanaman berkisar dari 45 cm sampai 152 cm. Batangnya ada yang bercabang dan adapula yang tidak bercabang dan mulai berbunga pada 38-90 hari setelah tanam bergantung pada jenis bayamnya.



Bayam merupakan sayuran daun penting yang banyak ditanam di daerah tropis Afrika dan Asia, karena merupakan sayuran daun sebagai sumber vitamin yang esensial seperti vitamin A, C, niacin, riboflavin, asam folak dan thiamine, sumber mineral, dan protein. Nilai nutrisi bayam lebih tinggi dari sayuran daun lainnya seperti kubis, selada, spinasi, dan sayuran lainnya yang berasal dari kawasan temperate. Pada setiap 100 g daun segar terkandung 91,6 g air, 2,5 g protein, 3,4 g karbohidrat, 125 mg Kalsium, 4,1 mg zat besi, 4,1 mg  $\beta$ -caroten, 0,9 mg vitamin B kompleks, dan 52 mg vitamin C. Tidak diketahui secara pasti daerah asal tanaman bayam, kemungkinan berasal dari daratan Iran, Afganistan, dan Turki (Prosea 1994).

### 4. KANGKUNG. (*Ipomoea aquatica*)

Kangkung merupakan tanaman asli Asia. Bagian teratas tanaman baik batang dan daun merupakan bagian yang dapat dikonsumsi. Kangkung biasanya ditumis atau dimasak menjadi berbagai jenis masakan. Dalam 100 g bagian yang dapat dimakan terdapat 90,2 g air, 3 g protein, 0,3 g lemak, 5 g karbohidrat, 1 g serat, 1,6 g abu, 4000-10000 IU provitamin A, 30-130 mg vitamin C, 81 mg Ca, 52 mg Mg, 3,3 mg Fe, dengan total energi sebesar 134 kJ (Prosea 1994).



### 3. BAYAM (*Amaranthus* spp.)

Bayam merupakan tanaman semusim dengan tinggi tanaman berkisar dari 45 cm sampai 152 cm. Batangnya ada yang bercabang dan adapula yang tidak bercabang dan mulai berbunga pada 38-90 hari setelah tanam bergantung pada jenis bayamnya.



Bayam merupakan sayuran daun penting yang banyak ditanam di daerah tropis Afrika dan Asia, karena merupakan sayuran

daun sebagai sumber vitamin yang esensial seperti vitamin A, C, niacin, riboflavin, asam folak dan thiamine, sumber mineral, dan protein. Nilai nutrisi bayam lebih tinggi dari sayuran daun lainnya seperti kubis, selada, spinasi, dan sayuran lainnya yang berasal dari kawasan temperate. Pada setiap 100 g daun segar terkandung 91,6 g air, 2,5 g protein, 3,4 g karbohidrat, 125 mg Kalsium, 4,1 mg zat besi, 4,1 mg  $\beta$ -caroten, 0,9 mg vitamin B kompleks, dan 52 mg vitamin C Tidak diketahui secara pasti daerah asal tanaman bayam, kemungkinan berasal dari daratan Iran, Afganistan, dan Turki (Prosea 1994).

### 4. KANGKUNG. (*Ipomoea aquatica*)

Kangkung merupakan tanaman asli Asia. Bagian teratas tanaman baik batang dan daun merupakan bagian yang dapat dikonsumsi. Kangkung biasanya ditumis atau dimasak menjadi berbagai jenis masakan. Dalam 100 g bagian yang dapat dimakan terdapat 90,2 g air, 3 g protein, 0,3 g lemak, 5 g karbohidrat, 1 g serat, 1,6 g



abu, 4000-10000 IU provitamin A, 30-130 mg vitamin C, 81 mg Ca, 52 mg Mg, 3,3 mg Fe, dengan total energi sebesar 134 kJ (Prosea 1994).

Dua minggu setelah tanam, sulur kangkung mulai bercabang. Panen kangkung dapat dilakukan secara bertahap mulai 63 hari setelah tanam dengan memotong pangkal batang muda 5-10 cm dari permukaan tanah. Panen selanjutnya dapat dilakukan empat minggu kemudian.

### 5. IVY GOURD (*Coccinia grandis*)

Ivy gourd merupakan tanaman yang banyak dibudidayakan di India, Malaysia, Thailand, dan Indonesia. Tanaman ivy gourd tumbuh merambat dengan tipe pertumbuhan tegak sehingga membutuhkan trails sebagai penyangga. Umumnya diperbanyak dengan stek. Daunnya kecil dan berlekuk dalam. Di dataran tinggi, tanaman ini berbunga pada 75 hari setelah tanam dengan bunga jantan dan betina terpisah. Buah berbentuk elips, buah muda memiliki garis putih pada permukaan kulitnya dan akan memerah pada 132 hari setelah tanam dengan ukuran panjang 4,65 cm dan lebar 2,4 cm.



Pucuk dan daun muda biasa dikonsumsi dengan cara ditumis atau direbus dan dipakai sebagai pelengkap nasi, mie atau sup. Pucuk daun ivy gourd merupakan sumber vitamin terutama vitamin A (8000-18000 IU) dan protein (3.3-4.9 g). Dalam 100 g buah ivy gourd terdapat 94 g air, 1-2 g protein, 0,1 g lemak, 3,1 g karbohidrat, 0,07 g vitamin B1, 0,08 mg vitamin B2, 15 mg vitamin C, 0,7 mg Niacin, 40 mg Ca, 1,4 mg Fe, 30 mg P, dengan total energy sebesar 72-90 kJ (Prosea 1994).

### 6. JUTE (*Jute mallow*)

Tanaman jute kurang begitu populer di Indonesia. Tanaman ini banyak dibudidayakan di Afrika dan Asia. Daun jute kaya akan zat besi, protein, kalsium, tiamin, riboflavin, niacin, folat dan serat.

Jute merupakan tanaman yang berbentuk semak, tinggi

mencapai 2 m, mulai berbunga pada 84 hari setelah tanam. Bagian yang dapat dikonsumsi adalah daun pucuk. Daun pucuk dapat mulai



dipanen pada 90 hari setelah tanam dan pemetikan pucuk dapat dilakukan beberapa bulan.

### 7. ADAS (*Pencedanum graveolens*); Fennel

Famili: Umbelliferae

Berasal dari daerah

Eropa Selatan dan Asia.

Merupakan tanaman menahun, tumbuh merumpun. Tumbuh di dataran rendah sampai tinggi (1800 m dpl), lebih baik di dataran tinggi. Merupakan tanaman bumbu dan obat. Tinggi tanaman 50-200cm.



Batang hijau, beruas dan berbau wangi. Letak daun berseling, daun majemuk menyirip ganda dengan sirip seperti jarum. Pembungaan berupa bunga payung majemuk, terdiri dari bunga kecil-kecil dengan warna kuning.

Bagian yang dimakan: daun sebagai lalap/sayur.

Kegunaan lain: buah yang masak sebagai obat tradisional untuk sakit perut, kembung, asma batu ginjal, dll.

Perbanyakkan dengan biji atau anakan.

### 8. LAMPENAS (*Lactuca indica*); Sawirana

Famili: Compositae

Merupakan terna tegak, tinggi mencapai 2 m. Tumbuh di dataran rendah sampai ketinggian 220 m dpl.

Bagian yang dimakan: daun sebagai sayur (dikukus).



## 9. ROSELLA (*Hibiscus sabdariffa*)

Rosela merupakan tanaman asli benua Afrika. Di tempat asalnya rosela diperbanyak secara generatif melalui biji.

Pucuk dan daun rosela dapat dikonsumsi sebagai lalaban atau direbus. Kelopak bunga digunakan sebagai bahan pewarna dalam pembuatan sirup atau selai. Kelopak bunga rosela dapat dikeringkan dan disimpan, untuk digunakan kemudian. Selain sebagai bahan makanan, rosela juga digunakan sebagai bahan dasar pembuatan obat.



Tanaman rosela relatif tahan kekeringan dan dapat beradaptasi secara luas mulai dari dataran rendah sampai dataran tinggi. Merupakan tanaman semusim dengan tinggi mencapai 4 m pada 4 bulan setelah tanam. Benih rosela berkecambah 11 hari setelah tanam. Rosela mulai berbunga pada 50 hari setelah tanam, bunga tunggal berdiameter 14 mm. Buah rosela matang pada 124 hari setelah tanam. Panen kaliks dapat mulai dilakukan pada 15-20 hari setelah berbunga. Jumlah buah per tanaman dapat mencapai 650 buah dengan berat rata-rata 4,4 g.

Dalam 100 g daun rosela terkandung 85 g air, 3,3 g protein, 0,3 g lemak, 9 g karbohidrat, 1,6 g serat, 213 mg Ca, 93 mg P, 4,8 mg Fe, 4,1 mg  $\beta$ -carotene, 0,17 g Vitamin B1, 0,45 mg vitamin B2, 54 mg vitamin C, 1,2 mg Niacin, dengan total energy sebesar 180 kJ (Prosea 1994).

## 10. OKRA (*Abelmoschus esculentus*)

Genus *Abelmoschus* berasal dari benua Asia. Okra banyak ditanam di Filipina, Malaysia, Thailand, dan Vietnam. Di Indonesia, tanaman ini belum begitu terlalu populer. Bagian yang dikonsumsi adalah buah muda dengan cara dimasak sebagai sayur, digoreng atau sebagai lalaban. Dalam 100 g buah muda terkandung 90 g air, 2



g protein, 7 g karbohidrat, 1 g serat, 70-90 mg Ca, dengan total energy sebesar 145 kJ (Prosea 1994).

Tanaman okra relatif tahan kekeringan dan dapat beradaptasi secara luas mulai dari dataran rendah sampai dataran tinggi. Okra berbunga pada 50 hari setelah tanam dan berbuah 82 hari setelah tanam. Panen buah okra dapat dilakukan dua hari sekali.

## 2.6. Kelompok Sayuran Lokal Yang Berupa Pohon

### 1. KELOR (*Moringa oleifera*); Kilor, Marungga

Famili: Moringaceae

Daerah asal: Bagian Barat Himalaya.

Tanaman ini berupa pohon dengan pertumbuhan yang cepat mencapai 8 m. Tumbuh dengan baik di dataran rendah sampai 300 m.

Bagian yang dimakan: daun, polongmuda dan biji.

Manfaat lain: daun digunakan sebagai obat tradisional.



### 2. TURI (*Sesbania grandiflora*)

Famili: Leguminosae

Merupakan pohon berumur pendek dengan tinggi mencapai 10 m. Tumbuh di dataran rendah sampai tinggi (1550 m).

Daun majemuk menyirip dengan anak daun lonjong, bunga seperti kupu-kupu menggantung berwarna merah muda atau putih.

Bagian yang dimakan: daun muda, bunga.

Manfaat lain: sebagai tanaman naungan, makanan ternak.



### 3. JENKOL (*Planchonella obovata*)

Famili: Sapotaceae

Tanaman jengkol banyak dibudidayakan di dataran rendah sampai tinggi.

Daun majemuk dengan anak daun berbentuk elips meruncing, polong membelit (menggulung), biji bundar agak gepeng dengan kulit biji coklat mengkilap dan dagingnya berwarna putih kekuningan.



Bagian yang dimakan: biji muda sebagai lalab maupun dimasak. Manfaat lain: kayunya sebagai bahan bangunan

### 4. PETAI (*Parkia speciosa*)

Famili: Leguminosae

Tanaman petai tumbuh dengan baik di dataran rendah sampai tinggi (1500 m). Tanaman ini berupa pohon dengan tinggi mencapai 14 m, daun dengan tinggi mencapai 14 m, daun berupa daun majemuk menyirip, bentuk anak daun agak lonjong. Bunga terkumpul dalam satu tangkai pembungaan dan membentuk kepala, warna bunga kuning.



Bagian yang dimakan: buah muda dan tua sebagai lalab atau dimasak.

## 2.7. Kelompok Rempah-Rempah (Bumbu)

### 1. WIJEN (*Sesame indicum*); Sesame

Famili: Pedaliceae

Merupakan tanaman setahun, tumbuh di dataran rendah sampai tinggi.

Karakteristik umum: tumbuh tegak bercabang, batang bersudut empat; daun oval-lanset berwarna hijau; bunga tumbuh di ketiak daun



berbentuk lonceng warna putih; buah berupa kapsul lonjong bergeligr 4-6, berruang 4-6; biji pipih warna krem-coklat muda. Bagian yg dapat dimakan: biji. Kegunaan lain: bahan baku industri minyak wijen.

## 2. SERAI (*Cymbopogon nardus*); Sere, Sereh

Famili: Poaceae (Gramineae)

Serai merupakan tanaman herba menahun, tumbuh merumpun tebal dengan batang semu dan berimpang pendek. Daun

berbentuk pita, kasar, dengan ujung meruncing. Semua bagian tanaman ini dapat dimanfaatkan.

Kegunaan utama serai adalah sebagai bumbu masakan, selain itu sebagai campuran minuman tradisional (bandrek), dan bahan dasar pestisida nabati. Perbanyakkan dengan pemisahan anakan atau rimpang.



## 3. KUNYIT (*Curcuma domestica*); Kunir, Koneng

Famili: Zingiberaceae

Merupakan terna tahunan, tumbuh merumpun, berbatang semu yang dapat tumbuh dengan baik dari dataran rendah sampai tinggi.

Bagian yang digunakan: rimpang.

Kegunaan utama: sebagai bumbu masakan (rimpang, daun).

Kegunaan lain: rimpang tua digunakan sebagai pewarna alami, obat tradisional.



#### 4. LENGKUAS (*Alpinia galanga*); Lengkuwas, Laja, Laos

Merupakan terna tahunan, tinggi mencapai 2 m, batang semu tegak bulat, membentuk rumpun, dibudidayakan di tegalan terbuka dan dipekarangan.

Bagian yang digunakan: rimpang (dengan ciri khas rasa pedas dan panas, berserat).

Manfaat lain: sebagai obat tradisional (memperkuat lambung dan pencernaan), sumber minyak atsiri. Perbanyakkan menggunakan akar rimpang samping.



#### 5. JAHE (*Zingiber officinale*)

Famili: Zingiberaceae.

Merupakan terna berbatang semu dengan tinggi mencapai 60 cm. Tumbuh di dataran rendah sampai tinggi. Perbanyakkan menggunakan rimpang.

Bagian yang digunakan: rimpang (sebagai bumbu masakan, bahan obat tradisional, sumber minyak atsiri)



#### 6. KENCUR (*Kaempferia galanga*), Cikur.

Famili: Zingiberaceae

Tanaman kencur berupa terna, dibudidayakan dari dataran rendah sampai tinggi. Rimpang kencur berwarna putih, mengandung air dan mudah patah, baunya keras.

Bagian yang digunakan: rimpang muda dan daun muda sebagai lalapan, rimpang tua sebagai bumbu masakan.

Kegunaan lain sebagai obat tradisional.



## 7. DAUN SALAM (*Eugenia polyantha*); Manting

Famili: Myrtaceae

Tanaman ini berupa pohon dengan tinggi mencapai 25 m. Tumbuh dengan baik di dataran rendah sampai tinggi (1400 m).

Bagian yang digunakan: daun (sebagai bumbu masakan), buah yang matang.

Kegunaan lain: sebagai obat tradisional (air seduhan daunnya sebagai obat sakit perut).



## 8. KEMANGI (*Ocimum basilicum*); Ocimum, Common basil; Surawung, Selasih

Famili: Lamiaceae

Daerah tumbuh: dataran rendah sampai tinggi. Merupakan tanaman tahunan, lebih banyak diusahakan sebagai tanaman setahun.

Karakteristik umum: tumbuh tegak dengan batang berwarna hijau atau ungu; daun berbentuk lanset (panjang: 1,7-6,4 cm; lebar: 1-3 cm) warna hijau-hijau tua;



beraroma sedang-sangat tajam; bunga tersusun pada ujung batang utama dan cabang samping berwarna putih atau pink; biji lonjong berwarna coklat gelap-hitam terdapat dalam kapsul.

Bagian yg dapat dimakan: daun, biji.; Kegunaan lain: Sebagai obat tradisional.

## 9. SINTEK (*Ocimum sp.*)

Famili: Lamiaceae

Daerah tumbuh: dataran rendah sampai tinggi. Merupakan tanaman tahunan atau setahun.

Karakteristik umum: tumbuh tegak (tinggi mencapai 50 cm), bercabang banyak; daun oval dengan ujung lancip dan tepian bergerigi, warna hijau-hijau tua; pembungaan terletak pada ujung batang dan cabang warna putih; biji berbentuk buiat warna coklat gelap-hitam.



Bagian yg dapat dimakan: daun, daun pucuk.; Kegunaan lain: Sebagai obat tradisional.

## 10. FALSE CORIANDER (*Eryngium foetidum*), walang

False koriander merupakan sayuran daun beraroma kuat, dipakai sebagai pelengkap sayur seperti seledri. Tanaman tahunan berbentuk semak dan berdaun tajam. Biasanya banyak tumbuh di lereng gunung.

Apabila disemai terlebih dahulu, bibit siap tanam setelah tiga bulan dari waktu semai, sehingga sebaiknya dilakukan perbanyakannya secara vegetatif (stek). Umur dua bulan setelah tanam mulai dipanen secara kontinyu dua minggu sekali. Bagian yang dipanen adalah daun muda.



### III. PENUTUP

Banyak tanaman sayuran lokal yang memiliki potensi komersial yang tinggi namun masih belum mendapatkan perhatian yang cukup apalagi diberikan prioritas pengembangan. Melalui buku pengenalan tanaman sayuran lokal ini, diharapkan banyak pihak yang tergugah untuk lebih mendalami dan selanjutnya ikut mengembangkan dan sekaligus memperkaya potensi tanaman sayuran lokal.

