

Talipuk (*Nymphaea Pubescens Willd*) sebagai Komoditas Pangan Alternatif di Lahan Rawa

Muhammad Saleh dan Masrapah

Dilahan rawa lebak talipuk (Bahasa Banjar) atau teratai (bahasa Nasional Indonesia) dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, tanpa campur tangan manusia, tumbuh dan berkembang secara alamiah. Talipuk banyak ditemui secara luas di perairan rawa Hulu Sungai Utara, termasuk wilayah Polder Alabio, daerah Danau Panggang dan perairan rawa disekitar wilayah tersebut.

Talipuk merupakan tumbuhan air yang hidup pada suhu 20°C – 30°C. Batang atau rimpangnya tumbuh tegak dalam air. Buahnya pun masak di dalam air. Daunnya bundar lonjong dan bergerigi pada tepinya serta mengapung dipermukaan air. Bunganya ada yang berwarna putih, merah atau merah jambu. Tumbuhan ini berbunga dipermukaan air bisa beberapa kali dalam setahun. Buah berbentuk bundar dengan diameter 4-12 cm. Biji berwarna coklat kehitaman dan tersimpan dalam daging buah. Biji yang tua memiliki kulit ari yang keras dan bila sudah kering dapat diolah menjadi tepung. Pembuatan tepung biji talipuk di buat dari biji yang telah dikupas kulitnya kemudian di giling.

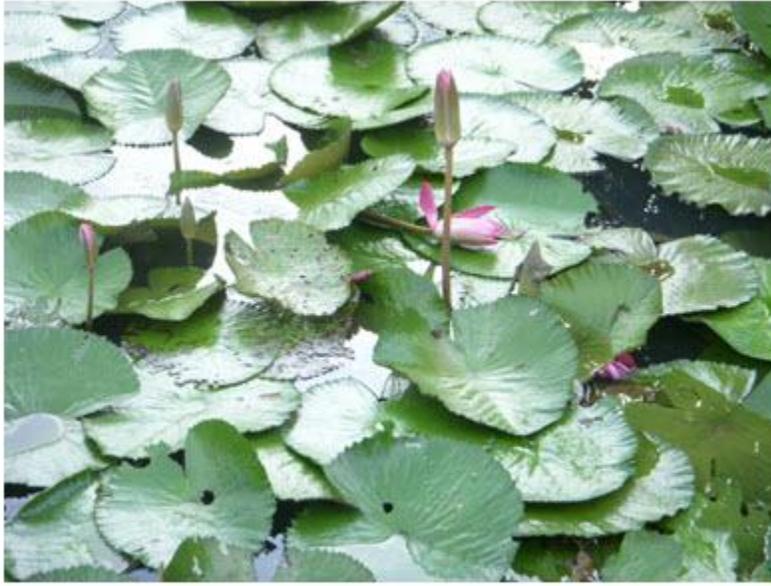
Petani dilahan rawa lebak, secara turun temurun memanfaatkan tepung dari biji talipuk untuk di buat berbagai macam kue tradisional, seperti : Kue cincin, pais, pipudak, dodol, wadai baceper dan kue kue lainnya. Di Filipina dan india tepungnya dimanfaatkan untuk pembuatan roti, sedang di cina digunakan sebagai bubur. Mengingat fungsi tepungnya yang dapat digunakan sebagai bahan makanan, pantaslah dikatakan “ Talipuk merupakan salah satu alternatif komoditas pangan dilahan rawa”.

Tepung biji teratai syarat dengan kandungan gizi, dengan komposisi 92,35% karbohidrat, 3,106% pati, 2,49% protein, 0,11% lemak, 0,49% abu dan 4,56% air.

Selain hal tersebut di atas, biji talipuk juga mengandung asam amino yang lengkap diantaranya Leusina, lysina, Aspartat, Gultamat, Serina, Histidina, Glysina, threonina, Arginina, Alanina dll. Serta mengandung asam lemak diantaranya Asam Miristat, Asam Palmitat, Asam Stearat, Asam Oleat, asam Linoleat dan Asam linolenat.

Salah satu olahan dari biji talipuk yang berupa makanan ringan (snack) adalah Bipang Talipuk atau ulatih talipuk. Ulatih merupakan biji kupas kulit yang telah matang dicampur dengan gula merah dan dicetak. Pada Pekan Pertanian Rawa Nasional tahun 2011, ditampilkan Bipang/ulatih talipuk terpanjang, yang dapat mencapai rekor MURI.

Manfaat lain dari talipuk adalah bunga berserta tangkainya. Petani dilahan rawa lebak memanfaatkan bunga dan tangkainya sebagai sayuran. Sayuran tradisional ini sangat disukai oleh petani. Umbinya dapat di buat keripik, mengandung protein, Vitamin C, B1, B2 dan Asam dasar NH3. Daun teratai banyak mengandung Vitamin C.



Tanaman Talipuk (Teratai)



Ulatih Talipuk Rekor MURI