

Si Cantik Kaya Manfaat yang Menjadi Sumber Pangan Alternatif

Teratai (*Nymphaea pubescens willd*), si bunga cantik ini kalau dipulau Bali dikenal sebagai bunga “dewa” yang sengaja ditanam pada taman kolam untuk dipergunakan saat upacara/sembahyang sebagai banten maupun dijual bagi tamu wisata manca negara. Beda lagi dengan di rawa lebak. Di rawa lebak khususnya rawa lebak dalam, bunga cantik ini dikenal dengan nama “Talipuk”, dia tumbuh dan berkembang secara alamiah, dan ini merupakan berkah bagi petani, karena bisa diolah menjadi makanan yang dapat meningkatkan pendapatan sampingan selain bertani dan mencari ikan.

Talipuk (bahasa Banjar) yang berarti teratai, dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, tanpa campur tangan manusia, 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.

Seorang petani yang biasa memanen buah talipuk ini bertutur, keberadaan tanaman talipuk beberapa tahun ini semakin berkurang. Mereka mencari/mengambil semakin jauh ke arah lebak dalam. Menurut pendapatnya mungkin karena pengaruh penggunaan herbisida oleh petani, sehingga areal yang dekat dengan pertanaman budidaya tidak terlihat tumbuh generasi baru dari teratai.

Tumbuhan air ini dapat 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, ungu, kuning, biru. 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.

Pertemuan gamet jantan (serbuksari) dan betina (putik) pada bunga teratai setelah bunga mekar, akan menjadikan tangkai bunga merunduk dan jatuh kedalam air untuk membentuk buah, selanjutnya proses terjadi didalam air. Karena itu kita tidak akan pernah melihat buah teratai diatas air. Buah teratai dipanen apabila sudah tua, yang ditandai dengan biji biji berwarna hitam. Dalam satu buah mengandung banyak sekali biji biji dengan ukuran yang kecil. Buah yang masak dipanen, dimasukkan dalam karung kemudian dibiarkan dalam karung selama 2-3 hari. Petani beranggapan bahwa dengan pemeraman buah ini, maka akan menjadikan biji masak serentak (berwarna hitam semua).

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 salah satu sumber pangan alternatif dilahan rawa”.

Tepung biji teratai sarat 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, hingga memecahkan rekor MURI.

Pembuatan tepung talipuk ini melalui beberapa tahapan. Buah direndam dalam air, dan dipisahkan antara biji dan kulit buah. Pemisahan ini dilakukan dengan cara disaring dengan “tangguk”(wadah dari bahan bambu yang berlubang) dimana biji akan jatuh kebawah bersama air dan kulit dan daging buah tertampung dalam tangguk. Biji yang sudah bersih dengan campuran lain, dijemur sampai kering, dibawah sinar matahari dan dikenal mereka sebagai “banih talipuk”. Banih talipuk berwarna hitam, karena masih mempunyai kulit biji. Proses berikutnya adalah pembuatan beras. Benih yang sudah kering diproses lagi untuk dikupas kulit bijinya menggunakan alat tertentu (mesin penggilingan) dan dihasilkanlah beras talipuk yang berwarna coklat muda. Pembuatan tepung talipuk, sama prosesnya dengan pembuatan tepung beras padi. Dimana beras talipuk direndam satu malam, ditiriskan/jemur dan digiling untuk kemudian menjadi tepung talipuk.

Teratai sebagai sayuran indigenous khas rawa. Bunga yang masih kuncup dimanfaatkan sebagai sayuran. Campuran umbi keladi, kangkung dan teratai merupakan sayuran yang banyak disukai, mereka menyebutnya “gangan karus”. Sayuran tradisional ini sangat disukai oleh petani. Umbinya pun dapat di buat keripik, mengandung protein, Vitamin C, B₁, B₂ dan Asam dasar NH₃. Daun teratai banyak mengandung Vitamin C. Bagi yang ingin mencicipi kuliner khas lebak kue berbahan talipuk, silahkan datang kepasar kue tradisional di Kota Amuntai Kabupaten Hulu Sungai Utara. Tapi yang harus dingat datangnya harus pagi, karena sekitar jam 8.00 pasar kue sudah bubar, karena jualan digelar sejak subuh