

Akhirnya cara pemakaiannya, ramuan tersebut ditempelkan pada tangan atau kaki yang keseleo. Lakukan secara berulang-ulang. Maka rasa nyeri dan bengkak akan sembuh secepatnya. Semoga !

(Suara Karya, 5 Desember 1996)

# DAUN KATUK DAPAT MEMPERLANCAR ALIRAN ASI

Tanaman katuk (*Scauopus albicus*) selama ini dikenal sebagai pohon perdu dan tumbuhan pagar. Orang Jawa Timur mengenalnya dengan sebutan *babing* atau *katukan* dan warga Madura lebih mengenalnya dengan *kerahur* atau *gerager*.

Dipasar sayur-mayur, katuk duduk sama rendah berdiri sama tinggi dengan bayam dan kacang panjang. Artinya warga tiga sekawan ini tidak jauh berbeda seikatnya. Dimasak (sayur) pun tidak ada perbedaan cara dan bumbu mengolahnya. Apa yang bisa dimasak bagi bayam, bisa pula menggunakan bahan katuk dan kacang panjang, demikian sebaliknya. Yang membedakan ketiganya adalah fungsi dan khasiat obat di dalam kandungannya. Bayam kita kenal sebagai sayuran penyimpan zat besi yang padat. Sementara kacang panjang menyimpan zat penyembuh *diabetes yang handal dari jalur sayur-mayur*.

### Memperderas ASI

Bagi ibu-ibu yang baru dan tengah menyusui bayi, kehadiran daun katuk sungguh sangat membantu untuk memperderas air susu ibu (ASI). Pada daun katuk terdapat zat pelebur gumpalan susu yang membeku dari seorang ibu menyusui. Zat ini pula yang mengatur kekentalan ASI yang dialirkan melalui hisapan mulut bayi.

Khusus ibu-ibu yang belum *selapan* (35 hari), ada anjuran mengkonsumsi daun katuk ini setiap hari dengan aneka cara memasaknya.

Securang-kurangnya ada tiga cara memasak sayur yang melibatkan bahan daun katuk ini. Pertama yang paling sering, katuk dimasak sayur bening. Sayur bening katuk ini bisa dicampur oyong atau jagung muda, kacang panjang dan jagung sisir. Bumbunya relatif mudah, yakni bawang merah dan bawang putih diiris tipis, garam secukupnya, temu kunci dan sedikit gula pasir. Bumbu ini dimasukkan dahulu di air yang telah mendidih, baru dimasukkan daun katuknya yang telah dicuci bersih.

Cara kedua memasak daun katuk adalah dibuat *kuluban*. Caranya daun katuk *diurut* (dilepaskan dari tangkainya) kemudian direbus/dikukus hanya sekedar layu/masak (tidak terlalu lama). Daun katuk yang telah diangkat ini dibuatkan bumbu pecel atau bumbu urap. Bumbu pecel menggunakan kacang tanah, sedangkan urap menggunakan bahan kelapa. Bumbu pecel banyak dibeli di warung-warung/toko-toko sayuran berupa bulatan. Sedangkan bumbu dengan bahan kelapa (urap) bisa kita *racik* sendiri dan mudah.

Masakan daun katuk cara ketiga adalah selain dari yang dua tadi. Disini daun katuk dimasak ala masakan padang; menggunakan santan, cabai, campuran daging dan sebagainya. Cara ini merupakan bentuk variasi agar tidak bosan dengan masakan katuk secara umum (disayur bening).

## Menanam Katuk

Dibandingkan dengan aneka sayuran lain, menanam katuk yang paling mudah. Dengan sistem setek batang, katuk akan tumbuh di lahan manapun asal pasah. Di pinggir teras, ditepian comberan, bahkan di sekeliling tempat sampah katuk akan tumbuh, berkembang dan dapat dijadikan warung hidup di pekarangan.

Batang katuk dari asal pembelian jangan dilempar begitu saja jika menginginkan tanaman katuk. Tancapkan di sembarang tempat dengan ketentuan pasah tadi. Dalam waktu kurang dari sepuluh hari sejak tanam, pucuk katuk ini

## Info Penting

---

Lebih dari sekedar menjadi tanaman dan penghijauan kebun di dalam daun katuk menyimpan misteri sebagai pelancar dan penderas air susu ibu yang sedang menyusui. Selain sebagai fungsinya yang membantu kelancaran kaum ibu menyusui, sayur katuk juga disenangi anak-anak dan orang dewasa. Khusus kepada kaum ibu yang sedang menyusui susuilah bayi ibu secara cukup. Cukup 2 tahun dan cukup lancar aliran susu Anda. Untuk memperlancar dan memperderas ASI, manfaatkan daun katuk sebagai sarannya. Selamat mencoba, kami telah membuktikannya sendiri.

*(Ny. Nasah)*

*Suara Karya tanggal 16 Januari 1997*