



# Kenali Aneka Olahan Daun Kelor

Tanaman kelor mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan, dari mulai daun, batang, dan buahnya. Kandungan senyawa antioksidan pada daun kelor mampu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.



[repository.pertanian.go.id](http://repository.pertanian.go.id)



[repository.pertanian.go.id](http://repository.pertanian.go.id)

Tanaman kelor berfungsi sebagai pangan bergizi tinggi dan kaya fitokimia untuk kesehatan. Daun kelor juga mengandung vitamin B6 dan B2 (riboflavin). Dalam 100 gram daun kelor segar, kandungan vitamin C-nya mencukupi 157% dari kebutuhan gizi dalam sehari.



Masyarakat mengolah daun kelor dengan memasaknya menjadi sayur bening atau tumis, berikut berbagai olahan lain dari daun kelor.

## 1 Bolu Kukus



[repository.pertanian.go.id](http://repository.pertanian.go.id)

### Bahan

- 2 genggam daun kelor,
- 2 butir telur,
- 5 sdm gula putih,
- 6 sdm tepung beras,
- 4 sdm minyak goreng,
- 1 saset susu kental manis,
- 3 sdm air,
- keju parut sesuai selera.

### Cara Membuat

- Blender semua bahan menjadi jus daun kelor, kecuali telur dan gula pisahkan.
- Mixer telur dan gula sampai mengembang, turunkan kecepatan mixer dan masukkan tepung bergantian dengan jus daun kelor.
- Tuang adonan ke loyang kukus selama 20 menit. Dinginkan sebentar, bolu siap disajikan dengan taburan keju di atasnya.



## 2 Botok Daun Kelor



[repository.pertanian.go.id](http://repository.pertanian.go.id)

### Bahan

- 6 tangkai daun kelor,
- setengah butir kelapa muda,
- kecambah pendek,
- bawang merah & bawang putih dengan perbandingan 2:1,
- cabai rawit,
- kemiri 1 butir,
- kencur,
- garam,
- daun jeruk secukupnya.

### Cara Membuat

- Serut dan cuci daun kelor dan kecambah.
- Parut kelapa muda.
- Campurkan daun kelor, kecambah, kelapa parut, dan bumbu halus. Aduk hingga rata.
- Ambil daun pisang dan isi dengan adonan botok, bungkus.
- Kukus sekitar 45 menit atau sampai matang.
- Botok siap disajikan.



### 3 Stik Daun Kelor



[repository.pertanian.go.id](https://repository.pertanian.go.id)

#### Bahan

- Daun kelor tanpa tangkai 50 gr,
- tepung terigu protein sedang 200 g,
- maizena 30 gr,
- kentang 150 gr kukus,
- air es 30-50 ml,
- margarin 30 gr,
- bawang putih 4 siung,
- merica,
- garam secukupnya.

#### Cara Membuat

- Kukus kentang, dinginkan dan haluskan.
- *Blender* bawang putih dengan 25 ml air es hingga halus, tambahkan daun kelor, *blender* hingga halus lalu masukkan ke *freezer* hingga dingin.
- Keluarkan adonan yang sudah dingin, tambahkan tepung terigu, maizena, kentang, dan bahan lainnya kecuali margarin. Aduk-aduk hingga menggumpal, tambahkan margarin. Tambahkan sisa air dan aduk hingga kalis.
- Masukkan adonan ke mesin giling mi, gunakan ukuran sedang atau sesuai selera sampai adonan habis. Setiap lembaran diberi taburan tepung terigu agar tidak lengket.
- Goreng stik kentang keju dalam minyak panas hingga berwarna kecokelatan. Tiriskan dan dinginkan, simpan dalam wadah kedap udara.

**Sumber Informasi:**

<https://repository.pertanian.go.id/handle/123456789/13866>