

Menu Menarik Olahan Labu Kuning

Oleh Azmi

Minggu, 29 Oktober 2017 19:20



Labu Kuning (*Cucurbita moschata* Durh) atau yang sering kita sebut dengan waluh kolok banyak kita jumpai di setiap Pelosok Pedesaan. Waluh adalah buah dari tanaman yang tumbuhnya merambat, dan bisa berbuah kapan saja tak mengenal musim sehingga tidak terlalu sulit untuk mendapatkannya. Selama ini masyarakat hanya memanfaatkan Waluh untuk dijadikan kolak di acara selamatan 7 bulanan, dijadikan sayur, dan beberapa jajanan tradisional lain yang masih sangat sederhana. Harga Waluh yang sangat murah ini tidak sebanding dengan kandungan nutrisi penting yang terdapat di dalamnya.

Labu kuning yang berwarna oranye ini sangat kaya akan kandungan gizi alami yang sangat dibutuhkan oleh kesehatan tubuh. Kandungan nutrisi terbanyak waluh adalah beta karoten sangat bermanfaat terutama untuk meningkatkan kesehatan penglihatan, vitamin A, serat, Vitamin C, Vitamin K dan Niacin atau Vitamin B3. Untuk mineral, buah sayur ini menyediakan kalium, zat besi, fosfor, magnesium dan kalsium. Sementara itu buah waluh sangat rendah lemak dan kolesterol, namun tinggi serat. Labu kuning juga merupakan makanan sehat yang baik digunakan sebagai pendamping makanan ASI (MP- ASI) untuk bayi 6 bulan.

Begitu banyak manfaat labu kuning yang bisa dikembangkan terutama di daerah potensi seperti di Kecamatan Jombang. Hal inilah yang menginspirasi PPL untuk mengembangkannya menjadi produk olahan. Gayung bersambut, Dinas Pertanian Kabupaten Jombang melalui salah satu Bidang Perlindungan Tanaman, Pasca Panen dan Pemasaran mempunyai Program Pelatihan Pengolahan Hasil Bahan Baku Lokal.

Program Pelatihan Pengolahan Hasil Bahan Baku Lokal ini sudah dilaksanakan sebanyak 3 kali di 3 Desa di Kecamatan Jombang yaitu Desa Mojongapit, Desa Jombatan dan Desa Banjardowo. Adapun sasaran peserta adalah ibu-ibu yang tergabung sebagai anggota PKK di masing-masing Desa. Bu Wati salah satu kader PKK Desa menyampaikan, “ Saya sangat senang sekali dengan pelatihan ini, bisa menambah resep untuk memasak menu kudapan bayi saya yang berumur 1,5 tahun, resep kue lumpur labu kuning dan stik labu kuning rasanya enak “

Diharapkan untuk kedepannya, Dinas Pertanian Kabupaten Jombang bisa memfasilitasi

Menu Menarik Olahan Labu Kuning

Oleh Azmi

Minggu, 29 Oktober 2017 19:20

kegiatan ini di seluruh Desa yang ada di Kecamatan Jombang.

Resep Kue Lumpur Labu Kuning :

Bahan :

1. Pasta labu kuning (Labu kuning yang sudah di kukus dan di haluskan) 500 gr
2. Tepung Terigu 200 gr
3. Gula Pasir 100 gr
4. Telur 2 butir
5. Santan Kental 400 ml
6. Margarin 150 gr
7. Susu Skim/Susu Bubuk 100 gr

Cara pengolahan :

1. Campurkan pasta labu kuning, tepung terigu dan gula pasir,

Menu Menarik Olahan Labu Kuning

Oleh Azmi

Minggu, 29 Oktober 2017 19:20

2. Masukkan santan dan telur, aduk sampai rata,
3. Masukkan margarine yang telah dicairkan,
4. Diamkan terlebih dahulu selama 30 menit
5. Panggang dalam cetakan yang sudah di olesi mentega sampai matang di atas api kecil (supaya tidak gosong)
6. Kue Lumpur Labu Kuning siap di sajikan

Stik Labu Kuning

Bahan :

1. Tepung terigu 250 gr
2. Labu kuning yang sudah dikukus dan dihaluskan 150 gr
3. Tepung Tapioka 50 gr
4. Telur 2 butir

Menu Menarik Olahan Labu Kuning

Oleh Azmi

Minggu, 29 Oktober 2017 19:20

5. Bawang Putih 3 siung

6. Garam 1 sdt

7. Kaldu Bubuk 1 sdt

8. Minyak Goreng 2 ltr

Cara pengolahan :

1. Campur semua bahan, dan uleni sampai Kalis
2. Siapkan Gilingan mie untuk memipihkan adonan (bentuk memanjang atau persegi)
3. Giling sambil sesekali di taburi tepung terigu (supaya adonan benar benar kalis) , potong sesuai selera
4. Goreng adonan di wajan dengan api sedang
5. Stik Labu Kuning siap disajikan. **(Azmi – Jombang)**