

# HITAM MANIS BERNUTRISI TINGGI

Oleh Wenny

Rabu, 20 Maret 2019 12:01

---



Jika kita mengenal durian sebagai ‘The King of Fruit’, maka kita mengenal manggis sebagai pasangannya, “ The Queen of Fruit”. Manggis (*Garcinia mangostana* L.), merupakan tanaman tropika yang membutuhkan iklim lembab sampai basah dengan curah hujan yang merata sepanjang tahun. Buah manggis berwarna merah tua keunguan ketika matang. Buah manggis termasuk dalam “SUPER FOOD”. Buah ini mengandung antioksidan dan antiinflamasi dalam jumlah yang cukup tinggi sehingga baik untuk kesehatan tubuh kita.

Budidaya tanaman manggis di Kecamatan Wonosalam sendiri beberapa tahun terakhir ini kian prospektif dan populer di kalangan petani buah. Manggis merupakan tanaman tahunan yang bersifat apomiksi obligat. Tanaman ini memiliki keanekaragaman yang sempit, sehingga semua manggis rata-rata memiliki ciri-ciri yang sama. Adanya kekhususan pada buah manggis terjadi karena mutasi alami dan adaptasi pada lingkungan tempat tumbuhnya. Dengan tata cara budidaya yang baik dan benar, manggis sangat baik dan menguntungkan untuk dibudidayakan di lahan petani. Panen manggis awal dimulai pada tahun ke 4 hingga ke 5. Dengan proporsi pohon yang rimbun, kokoh dan kuat, mampu memberikan hasil yang signifikan dalam jumlah tonase hasil panen pada tahun-tahun berikutnya.

Buah manggis ditanam dalam jarak taman yang cukup lebar, kurang lebih 6x8 m. Saat dewasa tajuk tanaman ini sangat luas dengan bentuk pohon yang sempurna, produksi tahunan buah manggis cukup tinggi. Dulu, tanaman manggis dipandang sebelah mata, karena hasilnya tidak bisa dijadikan andalan. Namun dengan meningkatnya kebutuhan konsumen akan buah segar dan makanan yang bernutrisi. Maka buah manggis akhir-akhir ini menjadi primadona, disukai

# HITAM MANIS BERNUTRISI TINGGI

Oleh Wenny

Rabu, 20 Maret 2019 12:01

---

konsumen dari berbagai kalangan usia.

Selain daging buahnya yang manis, kulit buah manggis yang mengandung berbagai zat polifenol juga bermanfaat untuk obat. Menurut beberapa literatur,



berikut ini manfaat dari buah manggis untuk kesehatan adalah untuk analgesic, kardiovaskuler, anti-parasitic, anti-viral, anti-pathogenic, anti-fungal, anti-aging, fibromyalgia, anti-diabetic, diet, maag, parkinson, hipertensi, diare, osteoporosis, migrain, anti-tumor, anti-inflamasi, menstimulasi pertumbuhan sel darah merah.

Desa Jarak Kecamatan Wonosalam merupakan salah satu sentra buah manggis. Program pengembangan buah manggis yang dipusatkan di kawasan ini telah memberikan hasil yang baik bagi petani. Masalah utama yang dihadapi petani manggis adalah rendahnya produksi dan tingginya OPT pengganggu yang menyebabkan penurunan kualitas buah manggis. Untuk itu pada tahun 2019 ini diselenggarakan SL-GAP (Sekolah Lapang Good Agricultural Practices) Buah manggis. Kegiatan ini dimulai dengan penyusunan SOP (Standart Operation Procedure) buah manggis dengan narasumber Dr. Sudarmadi Purnomo dari BPTP Karangploso Jawa Timur. Melalui kegiatan awal yang diselenggarakan pada hari Selasa, 19 Maret 2019 ini, diharapkan pelaksanaan SL-GAP Budidaya Manggis bisa diselenggarakan dengan baik. Dan hasilnya bisa diaplikasikan di lapangan sehingga meningkatkan mutu dan kualitas manggis di Kecamatan Wonosalam.

Musim panen raya buah manggis tiba pada bulan Maret hingga April 2019. Dalam rangka mensyukuri panen manggis, meningkatkan kunjungan wisata domestik dan menggagas event lokal. Maka pada tanggal 23 Maret 2019 nanti akan diadakan Tumpeng Manggis. Kegiatan tahunan yang sedianya akan diadakan untuk kedua kalinya ini akan membagikan sebanyak 2019

## HITAM MANIS BERNUTRISI TINGGI

Oleh Wenny

Rabu, 20 Maret 2019 12:01

---

butir buah manggis gratis untuk para pengunjung. Selain itu pengunjung bisa menikmati minuman kopi eklsesa khas wonosalam dan susu sapi perah yang diberikan secara Cuma-Cuma. Aneka hiburan lokal juga meramaikan event ini. Diantaranya pentas seratus barong dan acara keenian daerah. Melalui kegiatan seperti ini, diharapkan manggis wonosalam mampu menjadi icon baru. Mampu mencukupi kebutuhan masyarakat akan buah yang sehat, organik, murah dan bergizi. Mampu meingkatkan kunjungan wisatawan domestik dan pada akhirnya meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan masyarakat.

Jangan lupa, luangkan jadwal anda untuk mengunjungi tumpeng Manggis di Lapangan Desa Jarak pada Hari Minggu 23 Maret 2019. Wenny-Admin TI Wonosalam.