



Labu Kuning

(*Cucurbita moschata*)

**BADAN KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN SIDOARJO**



Labu Kuning

(*Cucurbita moschata*)

Pendahuluan

Labu kuning merupakan salah satu hasil pertanian yang dapat disimpan lama tanpa perlakuan yang berarti kecuali dibersihkan dan disimpan dalam ruang yang bersih dan kering. Selain itu, buah labu kuning juga mengandung senyawa β -karoten yang berfungsi sebagai prekursor vitamin A. Selain bermanfaat untuk mencegah kebutaan karena kekurangan vitamin A, senyawa karoten juga termasuk golongan antioksidan yang dapat digunakan sebagai reaktan radikal bebas atau anti karsinogen.

Dalam menanggulangi kekurangan vitamin A seorang anak hanya memerlukan 70 gr/hari untuk buah segar atau 2,5 gr tepung labu. Melihat manfaatnya, labu kuning sangat potensial untuk dikembangkan di Indonesia.

Potensi Gizi Labu Kuning

Labu kuning merupakan salah satu jenis tanaman pangan yang mempunyai kandungan gizi cukup tinggi dan lengkap. Menurut penelitian Dr. Duke's, pada beberapa bagian tanaman labu kuning (buah, biji dan bunga) mengandung senyawa yang dapat berfungsi sebagai bioaktif, yaitu antioksidan, pencegah kanker, antidiabet, antihipertensi, antikatarak, antiperkinson, dan sebagainya.

Buah labu kuning mengandung beberapa senyawa yang dapat berfungsi sebagai antioksidan, antara lain *alanin*, β -karoten, *mannitol*, *treonin*. Senyawa antikanker dalam labu kuning antara lain γ -asam linoleat, *glisin*, *metoinin*, *mufa*, *asam miristat*, *niacin*, *asam oleat*, *asam fitat*, *riboflavin*, *serin*, *tirosin*. Senyawa yang berfungsi sebagai antidiabet antara lain *arginin*, sedangkan pada daun adalah *quersetin*. Senyawa yang dapat berfungsi sebagai antihipertensi antara lain *kalium* dan *triptofan*. Sedangkan senyawa yang dapat berfungsi sebagai antikatarak antara lain *asam askorbat*, *metionin*, *riboflavin*. Senyawa yang dapat berfungsi sebagai antiparkinson antara lain *metionin*, *niacin*, *fenilalanin*, *triptofan* dan *tirosin*.

Biji labu kuning juga mempunyai kandungan senyawa bioaktif antara lain *alanin*,

-asam linolenat, arginin, asam aspartat, asam glutamat, glisin, metionon, mufa, asam miristat, niacin, asam oleat, fenilalanin, kalium, asam salisilat sebagai antioksidan dan mencegah kanker. Sedangkan kandungan sukrosa, tiamin, treonin, trptofan, tirosin dan zink dapat berfungsi sebagai antiimpotensi. Kandungan bioaktif buahnya, sekitar 1,5 10 kalinya.

Komposisi Kimia Buah Labu Kuning

Kandungan Gizi	Kadar
Kalori (kal)	29,0
Protein (gr)	1,1
Lemak (gr)	0,3
Karbohidrat (gr)	6,6
Kalsium (mg)	45,0
Fosfor (mg)	64,0

Sumber: Direktorat Gizi, Dep. Kesehatan RI.

Pemanfaatan Buah Labu Kuning

Labu kuning dapat diolah menjadi berbagai produk yang mempunyai pasar yang bagus, contohnya :

1. Labu Kering
2. Tepung Labu dan Tepung Ampas Labu
3. Jam, jelly dan pektin.
4. Saos tomat - labu kuning dan saos sambal labu kuning.
5. Es krim labu kuning.

6. Velva labu kuning.
7. Sari buah labu kuning.
8. Snack dan makanan pengganti nasi.

Kroket Buah Labu Kuning



Bahan :

- Labu 200 gr
(dikukus, dihaluskan dan diperas)
- Margarin 80 gr
- Daging ikan tongkol, 100 gr
(dikukus dan disuwir-suwir)
- Bawang bombay, diiris halus 50 gr
- Bumbu kari 1 sdt
- Terigu 120 gr
- Putih telur 1 btr
- Kuning telur 4 btr
- Tepung panir, Garam, Merica

Cara Membuat :

1. Bawang bombay dan bumbu kari ditumis dengan margarine hingga harum, kemudian dimasukkan suwiran daging tongkol, diaduk hingga rata.
2. Margarine direbus bersama air hingga lumar dan terigu dimasukkan sambil diaduk - aduk hingga tepung menggumpal dan segera angkat dari api. Labu, tumisan daging tongkol dimasukkan sambil ditambah garam, merica dan putih telur aduk hingga merata.
3. Bentuk adonan menjadi bulat lonjong kemudian digulingkan pada tepung panir, kocokan kuning telur, tepung panir.
4. Disimpan selama 2 jam dalam kedap udara (untuk mendapatkan warna kroket yang kuning dan supaya ketika digoreng tidak pecah) kemudian digoreng hingga berwarna kuning kecoklatan.

Daftar Pustaka :

Murdijati Gardjito, 2006.

Labu Kuning Sumber Karbohidrat Kaya Vitamin.

Pusat Kajian Makanan Tradisional Universitas Gadjah Mada.