

Gadung Penambah Energi Sembuhkan Reumatik



KR-Sutopo Sgh

Umbi gadung siap dikonsumsi.

GADUNG merupakan jenis umbi-umbian yang bermanfaat dan berdaya guna tinggi untuk kesehatan tubuh, disamping penambah energi dan kalori. Umbi gadung ada dua jenis yakni yang beracun dan tidak, keduanya bisa dikonsumsi asal dengan pengolahan yang baik dan benar hingga racunnya hilang serta aman dikonsumsi manusia. Racun pada umbi gadung bisa menyebabkan rasa pusing, dan muntah-muntah apabila tidak diolah dengan baik dan benar.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalkan para leluhur yang memuat hampir 261 resep *Jamu Jawa* dan kini masih relevan untuk dilestarikan, salah satunya menyebut umbi-umbian yakni gadung. "Gadung minangka sumber energi bisa kanggo gantine sega, tetela bisa kanggo nambani lara rematik.". Umbi gadung selain sebagai sumber energi pengganti nasi, ternyata bisa juga untuk obat reumatik. Demikian petikan resep *Jampi Jawi* yang hingga kini masih relevan untuk dilestarikan, dan bahan-bahannya mudah didapat di sekitar kita. Hal ini karena saat ini banyak masyarakat yang mengembangkan tanaman langka, sayuran serta tanaman obat untuk keluarga (toga).

Gadung merupakan salah satu sumber utama dari makanan pokok yakni pengganti nasi,

meski beracun tetapi bisa dinetralkan. Ternyata rasanya enak dan gurih, bisa direbus, dikukus atau dibuat keripik sebagai teman atau minum kopi dan teh pagi atau sore. Apabila kita mengonsumsi umbi gadung akan memperoleh energi yang besar, hal ini karena kandungan kalornya cukup tinggi. Dengan demikian bagi tubuh sangat membantu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, membuat tubuh rasanya segar, nyaman dan sehat.

Umbi gadung enak dijadikan aneka camilan, sebagai keripik tidak kalah enaknya dengan keripik talas, singkong dan kentang. Umbi gadung memiliki rasa asin dan gurih, sehingga enak untuk disantap sambil santai atau untuk *klethik-klethik*. Meski beracun, ternyata umbi gadung mampu menyembuhkan penyakit reumatik, yang merupakan penyakit degeneratif seiring dengan bertambahnya usia. Dengan mengonsumsi gadung secara rutin, maka gejala-gejala reumatik bisa dicegah dan dapat sembuh tidak akan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kejang pada perut

Gadung ternyata juga bisa untuk menyembuhkan gejala kejang pada perut, dikarenakan bermanfaat untuk kesehatan lambung. Otomatis mampu mencegah dan menyembuhkan

gejala kejang pada otot perut, yang rasanya sakit dan tersiksa apabila mengganggu kelancaran proses pencernaan dalam tubuh. Gadung juga bisa untuk membantu penyembuhan pada luka bernanah, caranya cukup tempelkan umbi gadung pada luka yang bernanah dan akan mempercepat proses penyembuhan. Sedangkan bagi yang memiliki gejala penyakit kolesterol yang jahat dan tinggi, umbi gadung dapat secara alami mengontrol serta menurunkan kadar kolesterol jahat pada tubuh.

Untuk minuman, umbi gadung juga sering digunakan sebagai pembuatan arak melalui proses fermentasi. Bisa sebagai minuman penghangat badan, tubuh lebih nyaman mengusir rasa masuk angin dan lain sebagainya. Untuk kepentingan bercocoktanam, umbi gadung sering dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan pestisida dan insektisida. Sifatnya yang alami memiliki racun, cocok untuk bahan pestisida dan insektisida. Tanaman gadung sebagai bahan baku, maka hama di kebun terutama tikus dengan mudah dibasmi sehingga tanaman perkebunan aman dari gangguan hama.

Cara mengolah umbi gadung agar aman untuk dikonsumsi, menggunakan abu gosok. Gadung dikupas dan diiris-iris lalu dicampurkan dengan abu gosok, kemudian dipendam dalam tanah selama 3-4 hari. Setelah itu bisa diambil kembali, dicuci bersih dengan air tawar serta dimasak dengan air cucian tidak berwarna putih. Umbi gadung aman untuk dikonsumsi, menjadi aneka makanan olahan menurut selera, bisa dikukus, direbus atau digoreng menjadi keripik. Selain itu itu, gadung bisa juga dibilas dengan air garam atau air laut, setelah direndam kemudian dibilas dengan air tawar hingga air cucian tidak berwarna putih. (Sutopo Sgh)-f

Kembang Kol Bisa Sembuhkan Sakit Kepala

SEBAGIAN jenis sayur mempunyai banyak kandungan nutrisi, bahkan bisa untuk terapi kesehatan secara alami. Sayur-sayur seperti ini cocok juga dijadikan masakan dengan dikombinasi bahan-bahan lain lalu disajikan saat sahur maupun buka puasa. Seputar kandungan nutrisi dan khasiat kesehatan beberapa jenis sayur populer dapat dicek di berbagai sumber. Hal ini seperti dijelaskan Agung Budiyo asal Margodadi Sleman.

Sayur jenis kembang kol (kubis bunga) dan brokoli termasuk yang diyakini mempunyai banyak manfaat atau khasiat kesehatan. Cara penerapannya pun mudah dilakukan serta tak perlu mengeluarkan banyak biaya. "Kandungan serat pada kembang kol bisa berperan menjaga dan meningkatkan kesehatan lambung, misalnya dinding lambung menjadi lebih kuat, jelas Agung, Rabu (21/4) lalu.

Ketika rutin mengonsumsi olahan kembang kol, diyakini pula bisa membantu mencegah kanker, gelisah dan sakit kepala. Cara mengolah kembang kol, misalnya cukup dikukus, ditumis ataupun dimasak sebagai sayuran. Jika untuk membantu melawan sakit kepala, bisa juga menerapkan cara bagian bunga kembang kol dicuci bersih menggunakan air mengalir. Lalu dikonsumsi sebagai lalapan, idealnya cukup direbus dengan sedikit tambahan garam.

Sedangkan bahan alami lain bisa sebagai musuh sakit kepala, misalnya bunga kenanga dikombinasi rimpang jahe. Caranya, rimpang jahe sekitar 15 gram dikupas kulitnya, dicuci bersih dan diiris-iris. Lalu direbus bersama bunga kenanga sebanyak 15 gram menggunakan air bersih 400 cc. Setelah airnya tersisa separohnya, perebusan dihentikan dan ramuan ini diminum dalam keadaan masih hangat.

Tak ketinggalan, di dalam kembang kol juga banyak terkandung vitamin C, A, protein, lemak, karbohidrat, kalium, zat besi dan kalsium. Semuanya bermanfaat bagi kesehatan, bahkan kandungan vitamin C-nya bisa membantu mendukung kekebalan atau imunitas tubuh. "Tanaman kembang kol biasa dipanen setelah umur 90 sampai 120 hari

sejak ditanam. Bagian yang dimanfaatkan untuk dijadikan olahan untuk dikonsumsi, yaitu olahan kelompok bunganya, tandas Agung. Sementara itu menurut Danik Wahyuti asal Godean Sleman, sayur jenis brokoli mempunyai banyak kandungan vitamin A, C, E, zat besi, seng dan asam folat. Vitamin A banyak diyakini bisa membantu mendukung kesehatan mata. Sedangkan vitamin C-nya berperan dalam usaha menjaga serta meningkatkan imunitas tubuh secara alami. Dengan imunitas yang terjaga antara lain bermanfaat untuk menghindarkan dari berbagai gangguan kesehatan.

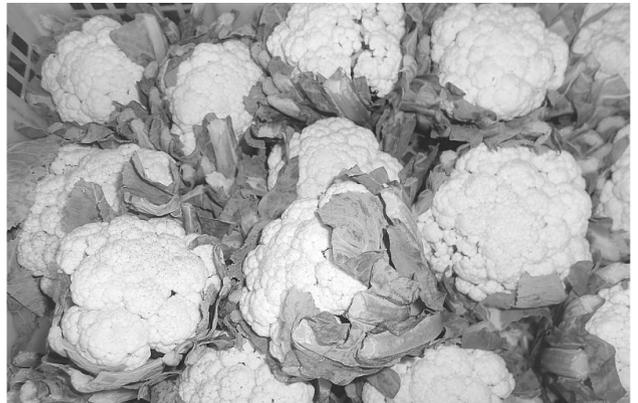
Lain halnya jika digunakan untuk membantu mempercepat penyembuhan penyakit, yaitu bisa memanfaatkan sayur brokoli ukuran sedang. Selanjutnya dipotong-potong seperlunya sesuai selera dan dicuci menggunakan air mengalir. Setelah itu direbus sebentar, sebab jika terlalu lama merebus dikhawatirkan

merusak zat-zat berkhasiat di dalam sayur brokoli.

Cara pemakaian lain dari brokoli untuk membantu mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan, yakni bisa memanfaatkan 200 gram brokoli. Bahan alami ini dikombinasi dengan satu seperempat sendok teh garam, setengah cangkir air matang, seperempat kilogram kentang (sudah diiris-iris), satu cangkir jus jeruk, tiga sendok makan irisan seledri, dua butir telur rebus dan seperempat sendok teh merica. Brokoli direndam dalam air matang yang sudah dicampur dengan setengah sendok teh garam, diaduk sebentar dan dibiarkan selama tiga menit.

Selanjutnya dicampur antara brokoli, kentang, telur rebus, jus jeruk, merica dan sisa garam. Asupan berkhasiat ini dapat dikonsumsi dua kali seminggu. Sebelum dikonsumsi bisa juga didinginkan dahulu di kulkas. Tanaman brokoli biasa diperbanyak menggunakan biji-bijinya yang sudah tua. Hanya saja termasuk sayuran yang tak tahan terhadap udara panas, sehingga untuk bercocok tanam brokoli berada di dataran tinggi yang lembab dengan suhu rendah, yaitu di atas 700 meter di atas permukaan laut. Bunga brokoli berwarna hijau dan masa tumbuhnya lebih lama dibanding kembang kol atau kubis bunga.

(Sulistiyanto)-f



KR-Sulistiyanto

Kembang kol termasuk jenis sayuran populer yang memiliki manfaat untuk kesehatan.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3				4		5				6	7	8
				9								10		
11		12		13								14	15	16
						18		19				20		
21												22		
						23								
24	25	26		27								28	29	30
31		32		33								34	35	36
														37
								38				39		40
														42
41														
								43	44			45		
46	47			48								50	51	52
								53						
54														55



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 887

MENDATAR: 1. Jalan masuk. 6. Cadangan. 9. Musuh. 11. Les. 14. Kuna. 18. Laskar. 21. Banyak bicara. 22. Alasan. 23. Hiasan. 24. Sebanding. 28. Rumah raja. 31. Karpet alas senam. 34. Kantor berita kita. 38. Kapal. 41. Tajuk. 42. Lampu. 43. Tirai untuk tempat tidur. 46. Lazim. 50. Saling memotong. 53. Penghargaan. 54. Cerita bergambar. 55. Mohon.

Jawaban MI Jumbo 884

MENURUN: 2. Kata tunjuk. 3. Wadah buku. 4. Peluang. 5. Lihat (Ing). 7. Zaman. 8. Udang kering. 9. Poros. 10. Surat keputusan (singk). 11. Jenis sayuran. 12. Pembetulan. 13. Piliin. 15. Tak berbelit-belit. 16. seluruh. 17. Cermin. 18. Berpihak. 19. Negara adikuasa. 20. Yang. 25. Gunung di Sicilia. 26. Rem. 27. Dasar. 28. Dikte. 29. Kait. 30. Dekat (Ing). 31. Air muka. 32. Sesi. 33. Salam khas Hawai. 35. Tunggu. 36. Ajang. 37. Hasil pembakaran. 38. Bagai. 39. Rentan. 40. Antan. 44. Lirik (Ing). 45. Utama (Ing). 47. istirahat. 48. Radio publik kita. 49. Ukuran luas. 50. Kata sandang. 51. Karangan bunga khas Hawai. 52. Perlangkapan olahraga tenis.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo
- Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

KUPON MIJ 887

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486. Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945. Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) Penasihat: Drs HM Idham Samawi. Komisariss Utama: Prof Dr Inajati Adrisjanti. Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurija Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Efy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting) **Manajer Iklan:** Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankryk@yahoo.com, iklankryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display... Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga... Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris, maks. 10 baris) Rp 12.000,00/baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm, maks. 100 mm) Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm... Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman 1: 300% dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting) **Alamat Percetakan:** Jalan Raya Yogyakarta - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan **Alamat Homepage:** http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio:** KR Radio 107.2 FM. **Bank:** Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta. **Perwakilan dan Biro:** **Jakarta:** Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. **Kuasa Direksi:** Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja. **Wartawan:** H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga. **Samarang:** Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro: Isdiyanto Isman SIP. **Banyumas:** Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro: Driyanto. **Klaten:** Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro: Sri Warsiti. **Magelang:** Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro: Drs M Thoha. **Kulonprogo:** Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan: Suprpto, SPd Kepala Biro: Asrul Sani. **Gunungkidul:** Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.