

SEGO

KELOR

MAKANAN KHAS LUMAJANG



**DINAS KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN LUMAJANG**

JL. Veteran No. 53 – Lumajang

Email : pangan@lumajangkab.go.id

Telp. (0334) - 881247

Kode Pos 67311

1. Pendahuluan

Kelor adalah sejenis tumbuhan dari suku Moringaceae spesies Moringa oleifera, Nama Lain Kelor antara lain merunggai, maronggi, atau malunggay. Tanaman ini bisa tumbuh dengan cepat, berumur panjang, berbunga sepanjang tahun, dan tahan kondisi panas ekstrim. Tanaman ini berasal dari daerah tropis dan subtropis di Asia Selatan.

Di Indonesia tanaman Kelor umumnya banyak digunakan sebagai bahan pangan segar dan obat-obatan. Mulai Tahun 1993, tanaman kelor mulai dikembangkan di Afrika, untuk penghijauan dan penahan penggurunan di Negara Etiopia, Somalia, dan Kenya.

Bayi dan anak-anak pada masa pertumbuhan dianjurkan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) untuk mengonsumsi daun kelor.

Biasanya, pengonsumsi daun kelor dilakukan dengan cara dibuat sayur, yaitu sayur daun kelor. Tentu sayur daun kelor yang dipakai adalah daun kelor segar. Beberapa daerah di Indonesia gemar mengonsumsi sayur daun kelor yang ternyata bergizi tinggi.

2. Kandungan daun kelor Per 100 gram

KANDUNGAN	KELOR SEGAR	KELOR KERING
Kalori energy	92 Kal	205 Kal
Protein	6,8 gr	27,1 gr
Lemak	1,7 gr	2,3 gr
Karbohidrat	12,5 gr	38,2 gr
Serat	0,9 gr	19,2 gr
Beta Karoten Vitamin A	6,78 mg	18,9 mg
Vitamin B1 (Tiamin)	0,06 mg	2,64 mg
vitamin B2 (riboflavin)	0,05 mg	20,5 mg
vitamin B3 (Niasin)	0.8 mg	8,2 mg
Vitamin C	220 mg	17,3 mg
kalsium		2003 mg
tembaga		0,57 mg
zat besi		28,2 mg
magnesium		368 mg
fosfor		204 mg
Kalium		1324 mg

seng

0,29 mg

* AKG : Angka Kecukupan Gizi

Kandungan daun kelor kering yang berkali-kali lipat!

Hal ini dikarenakan, pengolahan daun kelor segar menjadi daun kelor kering yang dibuat menjadi bubuk akan meningkatkan konsentrasi semua zat gizi kecuali vitamin C.

3. Manfaat Daun Kelor (Moringa oleifera)

Beberapa penelitian menyebutkan, daun yang satu ini bisa memberikan berbagai manfaat kesehatan, seperti:

1. Memberikan nutrisi untuk tubuh
2. Kaya akan antioksidan
3. Membantu menurunkan kadar gula darah
4. Membantu meredakan peradangan
5. Menurunkan kolesterol
6. Melindungi tubuh dari keracunan arsenic. yang tidak jarang bisa masuk ke tubuh melalui kontaminasi makanan dan air
7. Membantu mengatasi kanker. Hal ini membuat daun kelor juga berguna dalam membantu kemoterapi lebih efektif
8. Baik untuk daya ingat. Kandungan antioksidan serta zat-zat kimia yang ada dalam daun kelor, dipercaya dapat meredakan stres dan peradangan di otak. Hal ini membuatnya baik untuk meningkatkan daya ingat
9. Baik untuk jantung. Ekstrak daun kelor, disebut berpotensi mengatasi dislipidemia, salah satu jenis penyakit jantung akibat naiknya kadar kolesterol serta trigliserida di tubuh
10. Mencegah anemia. Kandungan zat besi yang cukup tinggi di dalam daun kelor membuatnya dipercaya dapat membantu mencegah anemia
11. Berpotensi mengatasi infeksi bakteri, Ekstrak daun kelor, juga dipercaya dapat membantu meredakan infeksi yang terjadi akibat bakteri.

Pasalnya, tanaman ini mengandung bahan yang bersifat antimikrobal, sehingga mampu memusnahkan bakteri, terutama bakteri berjenis gram positif

12. Dipercaya baik untuk wanita menopause. Daun kelor yang dikonsumsi dalam bentuk bubuk, dipercaya dapat membantu meningkatkan kadar antioksidan pada wanita yang telah mengalami menopause

13. Baik untuk anak yang malnutrisi. Salah satu manfaat daun kelor yang belum banyak diketahui adalah kemampuannya dalam membantu meningkatkan berat badan pada anak-anak dengan malnutrisi. Manfaat ini bisa didapat dengan mengonsumsi bubuk kelor selama dua bulan secara teratur.

* Sumber Wisnubrata KOMPAS.com

4. Sejarah Singkat Nasi Kelor Lumajang

Pada Tahun 2018 tepatnya tanggal 4 Maret 2018 bertempat di Alun - alun Lumajang, TP-PKK Kabupaten Lumajang mengadakan festival Nasi bakar Sego Banting Lumajang dalam rangka Hari Kesatuan Gerak (HKG) PKK ke-46 Pokja III TP-PKK Kecamatan Gucialit berinisiatif menampilkan Nasi Gurih Kelor yang diberi nama Segor Banting GULOR (Gurih Kelor), dan berhasil meraih juara 1 kategori umum.

Dikemudian hari Resep Nasi Gurih Kelor Banyak di adopsi dan dimodifikasi oleh Pengusaha Kuliner dan Organisasi Kemasyarakatan yang ada di Lumajang, dan sering memperoleh penghargaan juara.



5. Resep SEGO KELOR LUMAJANG

a. Resep 1

Bahan :

- 1 kg Beras putih
- 1 Ons daun kelor
- 2 Buah kelapa dibuat santan kental
- Daun Salam
- Serai Geprek
- Daun Jeruk Purut
- Garam
- Cengkeh



Cara Membuat

1. Beras dicuci bersih, ditanak (dikeroncong) dengan santan yang telah direbus sampai mendidih lalu masukkan daun kelor yang telah dihaluskan serta bumbu-bumbu sampai air habis.
2. Kukus nasi dalam dandang sampai matang
3. Nasi kelor siap disajikan dengan lauk-pauk sesuai selera.

*Sumber : TP-PKK Kec. Gucialit Lumajang (Tim Pokja III)

b. Resep 2

Bahan :

- 1 Kg Beras
- 9 Tangkai Kelor yang agak tua
- 3 Batang sere
- 3 Lembar daun salam
- ¼ Butir kelapa
- 2 Gelas air
- Garam secukupnya

Cara memebuatnya :

1. Kelor dicuci bersih, diambil daunnya satu persatu, lalu di-jus diberi air 2 gelas
2. Kelapa dikupas, dicuci, diparut, lalu diberi air 1 gelas, untuk diambil santannya
3. Daun kelor yang sudah di-jus disaring, dituangkan ke dalam panci yang sudah berisi

- santan kelapa, kemudian ditambahkan sere dan daun salam, direbus sampai mendidih
4. Ambil beras, dicuci bersih, lalu dikukus sampai padat
5. Kemudian disirami dengan air panas sampai beras kena air semua, lalu ditutup selama 3 menit
6. Setelah 3 menit, nasi lalu dipindahkan ke dalam wadah kosong, tuangkan rebusan air kelor + Santan sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai rata dan didiamkan selama 5 menit
7. Kemudian siapkan panci untuk mengukus nasi sampai masak.
8. Nasi Kelor siap disajikan dengan lauk-pauk sesuai selera dan Sambal Tengger.

*Sumber : TP-PKK Kec. Senduro Lumajang bekerjasama dengan **Nendra Catering**

*(Bila ingin warna nasi hijau pekat, beras direndam dahulu dengan jus kelor yang sudah disaring)



SELAMAT MENCOBA