



# GULA SEMUT AREN



Gula aren merupakan bahan pemanis alami yang dipercaya berkhasiat untuk kesehatan tubuh manusia. Seperti dikutip dari Livestrong, Selasa (11/1/2011), kalori yang terkandung di dalam gula aren lebih kecil dibandingkan dengan gula putih. Gula aren memiliki nilai indeks glikemik yang lebih rendah dari gula putih yaitu sebesar 35, sedangkan indeks glikemik gula putih sebesar 58. Nilai indeks glikemik yang lebih rendah ini membuat gula aren lebih aman dikonsumsi dan tidak menyebabkan lonjakan kadar gula darah yang signifikan, sehingga bisa membahayakan tubuh terutama bagi penderita diabetes. Serta semakin gelap warna gula, maka jejak nutrisinya cenderung lebih banyak. Selain kandungan gulanya yang lebih sedikit, gula

aren juga diketahui mengandung senyawa-senyawa lain yang bermanfaat seperti thiamine, riboflavin, asam askorbat, protein dan juga vitamin C.

Salah satu pemasok gula aren terbesar di wilayah Sulawesi Tenggara berasal dari Desa Lana dan Desa Ponre, Kecamatan Wolo, Kabupaten Kolaka, Provinsi Sulawesi Tenggara. Untuk sampai ke dua desa tersebut dibutuhkan waktu selama kurang lebih 6 jam perjalanan darat dari Kendari, dan 2 jam perjalanan darat dari ibu kota Kabupaten Kolaka (Kolaka).

Pembuatan gula aren sebagai bahan pemanis alami ini sudah sejak turun temurun dihasilkan oleh mas-

yarakat Desa Lana dan Desa Ponre di Kecamatan Wolo. Dua desa tersebut masih mempertahankan tradisi pembuatan gula aren dari pohon aren yang tumbuh liar di hutan-hutan desa.

Cara pembuatan gula aren secara tradisional tersebut adalah sebagai berikut: air nira dari pohon aren ini diambil oleh petani yang bermukim di Desa Lana dan Desa Ponre sekitar pukul 7 pagi dan pukul 5 sore agar air nira lebih segar dan manis. Proses pengambilan air nira diawali dengan memukul bunga jantan yang ada di pelepah pohon nira. Ujung tandan kemudian dipotong sehingga proses pengeluaran air niranya lancar. Air nira yang keluar dari ujung tandan inilah yang disadap setiap harinya, kemudian ditampung menggunakan jeriken. Air nira yang sudah diambil harus langsung dimasak, karena jika disimpan dalam wadah (jerigen) terlalu lama, air nira akan berubah rasa dan mempengaruhi proses pembuatan gula aren.

Air nira dimasak dalam wajan besar yang mampu menampung sebanyak 20-30 liter air nira dalam satu kali proses pemasakan. Untuk menghasilkan gula aren, dibutuhkan proses masak sekitar 4-6 jam sampai mengental. Dalam proses memasak

gula aren ini, diperlukan bahan tambahan sebagai pengawet. Di Kabupaten Kolaka, petani biasanya memakai batang nangka sebagai pengawet alami. Caranya, merebus bagian tengah batang nangka yang berwarna merah hingga mendidih lalu dicampur dengan kapur sirih sebanyak satu sendok makan. Petani nira juga masih menggunakan minyak kelapa untuk menghilangkan buih/busu air nira ketika dimasak.. Air nira dimasak sampai berubah warna dan mulai mengental. Saat air nira sudah mengental, maka gula aren siap dicetak. Cetakan gula aren masih menggunakan tempurung atau batok kelapa, atau menggunakan cetakan bentuk prisma. Untuk kemasan gula aren, petani masih menggunakan bahan tradisional yakni daun jarak hutan dan daun pisang sebagai pembungkus gula aren.

Saat ini pemasaran gula aren dari Desa Lana dan Desa Ponre masih terbatas di Kabupaten Kolaka, atau lebih jauh hanya sampai ibu Kota Propinsi Sulawesi Tenggara (Kendari) jika ada pemesanan. Untuk itu ASPPUK mendampingi para produsen gula aren agar dapat memperbaiki kualitas produksi dan pengemasan serta memperluas jalur distribusi sampai ke luar provinsi.



Contact person:

**Miranda**

Local Harvest Project Manager

Stichting Hivos

[miranda@hivos.org](mailto:miranda@hivos.org)

[www.hivos.org](http://www.hivos.org)

