

GULA AREN

SI PEMANIS ALAMI YANG BERKHASIAH

Gula aren merupakan pemanis alami yang diperoleh dari pemasakan nira aren (*Arenga pinnata*). Nira adalah cairan yang rasanya manis dan metode penyadapan merupakan metode paling umum untuk memperoleh nira aren.

FAKTA GULA AREN



ANTI OKSIDAN ALAMI

Memiliki manfaat kesehatan dan sebagai sumber anti oksidan alami karena mengandung satu atau lebih senyawa.

IG↓

Gula aren tergolong berindeks glikemik rendah.

Perbandingan kandungan gula aren dengan gula pasir:

28.86

Kapasitas antioksidan (%)

43

Nilai Indeks Glikemik (IG)

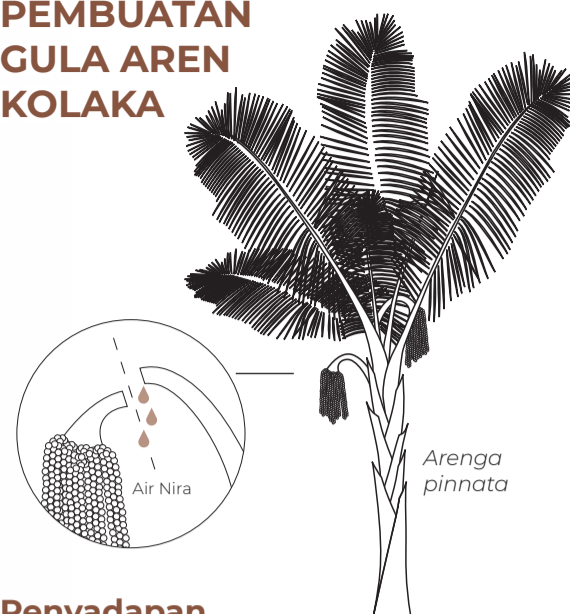


PANGAN BIJAK Nusantara

www.panganbijak.org



PROSES PEMBUATAN GULA AREN KOLAKA



1 Penyadapan

- 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 (jeriken) terlalu lama, air nira akan berubah rasa dan mempengaruhi proses pembuatan gula aren.

2 Karamelisasi



- 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/busa air nira ketika dimasak.
- Air nira dimasak sampai berubah warna dan mulai mengental. Saat air nira sudah mengental, maka gula aren siap dicetak.

3 Pencetakan



- 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.

LOKASI PRODUKSI GULA AREN



Tanaman aren di Indonesia banyak dibudidayakan di Jawa Barat, Sulawesi Utara, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Bengkulu dan Kalimantan Selatan. Pembuatan gula aren di Indonesia dilakukan secara tradisional. Gula aren juga bisa dijadikan sebagai penyedap rasa dalam olahan pangan seperti kue, kolak, bandrek, bajigur, dll.

GULA AREN KOLAKA

Salah satu penghasil gula aren Indonesia berada di Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara. Hasil pengujian gula aren Kolaka menunjukkan bahwa:

- Hasilnya masih memenuhi persyaratan SNI gula palma. Tidak ada bau menyimpang dan bentuknya normal.
- Kadar lemak dan proteinnya rendah karena gula aren merupakan produk pangan sumber karbohidrat.
- Teknologi pengolahan gula aren yang ada saat ini masih dapat mempertahankan kualitasnya.

Kondisi produksi Aren di lima desa dampingan Asosiasi Pendamping Perempuan Usaha Kecil (ASPPUK) dalam program Local Harvest (Desa Lana, Desa Langgomali, Desa Ponrewaru, Desa Lapao-Pao, dan Desa Ulurina) kecamatan Wolo, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara, yakni :

Produsen gula aren dampingan ASPPUK sebanyak 350 orang. Tiap orang menghasilkan 10-20 kg gula aren per hari. Jumlah produksi gula aren dalam satu tahun (264 hari) adalah 924.000-1.848.000 kg/tahun.

Contact person: _____

Miranda

Local Harvest Project Manager
Hivos
miranda@hivos.org
www.hivos.org

Hartaty

Asosiasi Pendamping
Perempuan Usaha Kecil (ASPPUK)
tatydrive@yahoo.co.id
www.asppuk.or.id



PANGAN BIJAK
Nusantara

www.panganbijak.org

Sumber: Nur Faridah, Didah. (2020). *Kajian Nutrisi Tiga Produk Pangan Bijak*. Bogor: IPB University