

JEWAWUT

(Setaria italica)

TANAMAN PANGAN YANG KAYA NUTRISI

Jewawut atau jawawut (*Setaria italica*) merupakan salah satu jenis sereal sumber karbohidrat yang kaya protein dan serat. Menyerupai morfologi padi dengan karakteristik daun yang berbulu halus dan berbentuk pedang linier. Pada umumnya jewawut belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sumber pangan alternatif. Tingginya nutrisi di jewawut membuatnya dapat dimanfaatkan lebih optimal sebagai pangan fungsional yang sangat menjanjikan.



© WWF-INDONESIA / ERY BUKHORIE

FAKTA JEWAWUT

IG↓

Memiliki Indeks Glikemik (IG) lebih rendah dari pada beras.



Kaya akan kalsium, kadar protein, mineral dan vitamin B1 dan B2.



ANTI
OKSIDAN
ALAMI

Memiliki senyawa fenolik sebagai antioksidan lebih tinggi dibanding beras dan untuk kekuatan sistem imunitas tubuh



GLUTEN
FREE

Gluten free, cocok untuk orang yang menderita penyakit seliaka.



Kandungan serat pangan pada jewawut hampir 15x lipat lebih tinggi dibanding beras.

Komposisi gizi Jewawut dibandingkan dengan Beras

11.2	Protein (%)	7.9
2.8	Besi (mg/100g)	1.8
0.59	Vit B1 (mg/100g)	0.41
0.11	Vit B2 (mg/100g)	0.04



PANGAN BIJAK
Nusantara

www.panganbijak.org



Peta persebaran produksi Jewawut di Indonesia



© WWF-INDONESIA / ERY BUKHORIE

PERTANIAN JAWAWUT SECARA TRADISIONAL DI KRAYAN

Jewawut (*Setaria italica*) atau biasa disebut *benamud* dalam Bahasa Lundayeh telah lama dibudidayakan di Dataran Tinggi Krayan. Secara tradisional ditanam di ladang bersama dengan padi. Jewawut memerlukan waktu sampai matang yang lebih lama sehingga biasanya dipanen setelah padi.

Jewawut tanaman yang tahan kondisi kemarau atau musim kering, artinya tanaman ini merupakan contoh bagaimana pertanian tradisional adalah adaptif dan memitigasi dampak perubahan iklim. Dalam tradisi masyarakat Dataran Tinggi Krayan, jewawut bukanlah pengganti nasi namun dikonsumsi sebagai camilan dimasak dalam bambu dan dicampur dengan beras ketan, atau santan atau gula tebu.

Meskipun saat ini jewawut jarang ditanam atau dibudidayakan lagi di pedalaman Borneo, namun petani di Dataran Tinggi Krayan mulai kembali menanam jewawut karena tingginya permintaan produk ini di Malaysia dan Brunei Darussalam.

Jewawut Krayan

Jewawut belum memiliki SNI tersendiri, sehingga disesuaikan dengan SNI tepung terigu. Hasil uji laboratorium Jewawut dari Krayan sudah memenuhi standar mutu SNI tepung terigu.

Contact person: _____

Miranda

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

FORMADAT

formadat.ptdb@gmail.com



PANGAN BIJAK
Nusantara

www.panganbijak.org

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