

## Okra si Lady's Finger

Written by ndik

Thursday, 20 December 2012 04:25 - Last Updated Friday, 14 February 2014 02:14

---

### Okra si Lady's Finger Hortikultura Oleh: Retno Wikan Tyasningsiwi (POPT Fungsional Ditlin Horti)



Kata okra (*Abelmoschus Esculentus*) yang lebih dikenal dengan sebutan kacang arab, masih terdengar asing bagi sebagian masyarakat Indonesia. Berbeda dengan masyarakat negara-negara di kawasan Asia Tengah maupun Asia Selatan, disana okra sangat digemari. Okra merupakan sayuran berbentuk buah yang dapat diolah menjadi beragam makanan lezat dan berkhasiat bagi kesehatan. Okra termasuk tanaman genus *Hibiscus* dari famili *Malvaceae* (kapas-kapasan). Tanaman ini memiliki julukan Lady's Finger karena bentuk buahnya yang panjang dan meruncing di bagian ujungnya seperti jari-jari lentik gemulai seorang wanita cantik.

Menurut sejarah, tanaman okra berasal dari Afrika dan dibawa ke Amerika sekitar 3 abad lalu oleh para budak Afrika. Saat ini tanaman okra sudah dikenal luas di berbagai negara di Asia, Eropa, dan Australia. Bahkan masakan berbahan dasar okra sangat populer di Sri Lanka, Jepang, Philipina, Arab Saudi dan Eropa. Tanaman ini tersebar ke berbagai daerah tropik dan subtropik seperti India, Afrika Barat dan Brasil, yang pada akhirnya lebih populer di negara-negara Eropa dan Australia.



Gambar 1: Tanaman Okra (*Abelmoschus Esculentus*)  
Sumber: [sumber pertanian](#)

Di Indonesia okra tidak terlalu dikenal, walaupun ternyata tanaman ini sudah dibudidayakan sejak ratusan tahun silam. Akan tetapi belakangan ini nama Okra mulai banyak dikenal terutama di Jakarta dimana sudah gencar beredar berita bahwa tanaman Okra sangat baik untuk penderita diabetes karena sangat ampuh turunkan kadar gula darah.

Ciri-ciri tanaman okra: Tinggi tanaman mulai 1 hingga 4 meter. Buah panjang dan hijau, biasanya membentuk persegi lima dengan ujung runcing. Sepintas dari kejauhan, batangnya mirip tanaman tembakau, tetapi dedaunannya kecil-kecil. Bagian yang dikonsumsi adalah buah muda dimana di dalam 100 g buah muda terkandung 90 g air, 2 g protein, 7 g karbohidrat, 1 g serat, 70-90 mg kalsium dengan total energi sebesar 145 kJ.

# Okra si Lady's Finger

Written by ndik

Thursday, 20 December 2012 04:25 - Last Updated Friday, 14 February 2014 02:14

---



Gambar 3. Tanaman Okra di kebun

Sumber: [http://www.tribunnews.com](#)



Gambar 4. Buah okra

[REDACTED]