27. MINUMAN SARI LIDAH BUAYA

Lidah Buaya dan Khasiatnya

Lidah buaya, yang selama ini dikenal sebagai tanaman yang digunakan untuk perawatan rambut, ternyata dapat diolah menjadi berbagai jenis pangan baru baik dalam bentuk makanan maupun minuman. Tanaman ini mudah tumbuh di pekarangan rumah, tahan musim kering, cepat tumbuh, banyak hasilnya, tahan hama dan penyakit serta kaya zat gizi. Dalam daging lidah buaya terkandung bermacam-macam mineral, asam amino, serat, enzim-enzim, vitamin, serta berbagai zat bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan.

Dari 300 lebih jenis lidah buaya yang ada di dunia, ternyata pada saat ini hanya jenis *Aloe barbadensis* atau lebih dikenal dengan nama *Aloe vera* yang dapat diolah menjadi bahan pangan. Tanaman lidah buaya jenis ini banyak terdapat di Indonesia. Disamping lendir atau getah dalam daging buahnya banyak digunakan sebagai penyubur rambut, ternyata secara tradisional tanaman ini banyak digunakan sebagai obat. Daging *Aloe vera* dapat digunakan sebagai obat pencahar yang baik, serta membantu fungsi usus besar. Bila dicampur dengan gula, lendir atau getah lidah buaya dapat digunakan untuk mengobati asma dan obat batuk. Lidah buaya juga bersifat antiseptik dan dapat merangsang jaringan sel kulit baru sehingga efektif untuk penyembuhan radang kulit. Orang Indian menggunakan lidah buaya untuk mengobati luka bekas gigitan serangga, menjaga agar rambut tidak rontok, obat sakit mata, tumor, wasir dan mencegah agar kulit tidak mengerut. Di Cina tanaman ini banyak digunakan untuk mengatasi keluhan sakit perut dan usus besar, sedangkan di Kongo digunakan untuk obat pencahar (pencuci perut) dan menghilangkan bau badan.

Karena potensinya yang tinggi sebagai makanan kesehatan, di luar negeri lidah buaya banyak digunakan sebagai bahan baku utama untuk minuman kesehatan dan kecantikan. Disamping diproduksi besar-besaran dalam skala industri berbentuk minuman, bentuk lain dari produk lidah buaya adalah gel, pekatan atau konsentrat lidah buaya dan bubuk atau tepung lidah buaya. Industri yang memanfaatkan lidah buaya sangat luas, antara lain industri kosmetika, makanan dan minuman, farmasi dan kimia.

Lidah buaya jenis *Aloe vera* tidak menimbulkan keracunan baik pada manusia maupun hewan. Produk makanan yang dihasilkan dari lidah buaya berbentuk gel, juice, ekstrak dan serbuk.

Kandungan Utama Daun Lidah Buaya

Lidah buaya tergolong tanaman hortikultura yang berasal dari kepulauan Canary di sebelah barat Afrika Utara. Tanaman ini merupakan tanaman dengan batang yang pendek sekali, dengan tinggi sekitar 50 cm. Batang ini dikelilingi oleh daun-daun tebal berbentuk pedang dengan ujung-ujung runcing yang mengarah ke atas. Meskipun penampakannya seperti kaktus, tanaman ini tergolong tanaman sukulen, yaitu tanaman yang berdaun dan bergetah dari suku *Liliaceae*.

Bagian dalam daun lidah buaya berisi *pulp* atau daging daun yang berisi getah yang pekat dan bening. Bagian luar daunnya berupa kulit tebal yang mengandung klorofil. Kandungan unsur utama dalam lidah buaya adalah aloin, emodin, resin, gum, dan minyak asiri. Kandungan aloin pada gel lidah buaya jenis *Aloe vera* adalah 18 - 25 %. Aloin mempunyai rasa getir, mengandung antibiotik dan bersifat antiseptik.

Pembuatan minuman sari lidah buaya dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Untuk membuat minuman lidah buaya, bahan-bahan yang diperlukan antara lain daun lidah buaya *Aloe vera*, gula pasir, garam dapur, asam sitrat, pewarna makanan yang diizinkan (sebaiknya berwarna hijau) dan flavor atau esen.
2. Sedangkan peralatan yang diperlukan antara lain pisau stainless steel, panci, baskom, kompor, blender dan saringan.
3. Daun lidah buaya yang digunakan dipilih yang tebal dan belum terlalu tua, karena rasa getirnya belum tajam. Daun yang belum terlalu tua mempunyai ciri antara lain warna hijau, bintik-bintik putih, bagian tepi daun berduri lunak dan pucat.
4. Daun lidah buaya kemudian dicuci, dikupas dan diambil dagingnya.
5. Daging lidah buaya kemudian dicampur dengan air pada perbandingan daging lidah buaya : air = 1 : 4, misalnya jika daun lidah buaya yang dipakai 100 gram maka airnya 400 ml.
6. Kemudian daun lidah buaya dan air diblender sampai hancur, dan ekstrak yang diperoleh disaring dengan kain saring atau saringan plastik.

7. Ke dalam cairan atau sari lidah buaya ditambahkan gula 10 - 15 %, asam sitrat 0,1 - 0,2 %, garam 0,025 - 0,1%, esen dan pewarna secukupnya. Selanjutnya dimasak pada suhu 85 - 90 °C selama 20 - 25 menit.
8. Dalam keadaan panas, dimasukkan ke dalam botol-botol yang sudah disterilkan (dimasak dalam air mendidih selama 1-2 jam) dengan menyisakan ruangan sebanyak 1,5 - 2,5 cm dari atas tutup botol.
9. Panaskan dalam air mendidih botol-botol yang sudah terisi tadi selama 10-15 menit, kemudian tutup dengan segera dan biarkan dingin pada suhu ruang.
10. Beri etiket pada botol dan minuman sari lidah buaya siap dipasarkan.