



DAUN KELOR: SUPER FOOD ALAMI

Novi Febrianti

Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP

Universitas Ahmad Dahlan

Yogyakarta, 31 Juli 2024



Kelor (*Moringa oleifera*)

- Tanaman tropis yang berasal dari India
- Setiap bagian tanaman dapat dimanfaatkan
- Kaya akan nutrisi dan senyawa bioaktif



Kekayaan Nutrisi Daun Kelor

Amino acid content (per 100 g)	Pods	Fresh leaves	Dried leaf powder
Arginine (mg)	360	406.6	1325
Histidine (mg)	110	149.8	613
Lysine (mg)	150	342.4	1325
Tryptophan (mg)	80	107	425
Phenylalanine (mg)	40	310.3	1388
Methionine (mg)	140	117.7	350
Theroinine (mg)	390	117.7	1188
Leucine (mg)	650	492.2	1950
Isoleucine (mg)	440	299.6	825
Valine (mg)	540	374.5	1063

Vitamin content (per 100 g)	Fresh leaves	Dried leaves
Carotene (Vit. A) mg	6.78	18.9
Thiamin (B1) mg	0.06	2.64
Riboflavin (B2) mg	0.05	20.5
Niacin (B3) mg	0.8	8.2
Vitamin C mg	220	17.3
Calcium mg	440	2,003
Calories cal	92	205
Carbohydrates g	12.5	38.2
Copper mg	0.07	0.57
Fat g	1.70	2.3
Fiber g	0.90	19.2
Iron mg	0.85	28.2
Magnesium mg	42	368
Phosphorus mg	70	204
Potassium mg	259	1,324
Protein g	6.70	27.1
Zinc mg	0.16	3.29

Manfaat Daun Kelor



- Potasium tiga kali lipat dari pada pisang.
- Kalsium empat kali lipat daripada susu.
- Vitamin C tujuh kali lipat daripada jeruk.
- Vitamin A empat kali lipat lebih banyak dari pada wortel.
- Dua kali lipat protein dari pada susu.

Pemanfaatan Kelor dalam Produk Makanan

- Keripik daun kelor
 - Permen daun kelor
 - Sereal daun kelor
 - Yoghurt daun kelor
 - Puding kelor
 - Mie kelor
 - Kue kering kelor
- Bubuk daun kelor
 - ✓ **Jus:** Menambah nutrisi pada jus buah atau sayur.
 - ✓ **Smoothie:** Membuat smoothie menjadi lebih bergizi.
 - ✓ **Soup:** Memberikan rasa unik dan meningkatkan nilai gizi sup.
 - ✓ **Roti dan Kue:** Ditambahkan ke adonan roti atau kue untuk meningkatkan kandungan nutrisi.

Matur nuwun...

weareuad

  Universitas Ahmad Dahlan      klik_uad  uad.ac.id