WARTAWAN
NURUL HUSNA MAHMUD
nurul_husna@hmetro.com.my

GRAFIK
ZUL FADHLI KAMARRUDIN
z.fadhli@hmetro.com.my

# BUNGA YANG BOLEH DIMAKAN

Perkataan bunga dipercayai berasal daripada keluarga bahasa Austronesia yang turut mempengaruhi bahasa Jawa, Bugis, Banjar dan beberapa bahasa Nusantara lain. Maknanya kekal hampir sama: sesuatu yang mekar, cantik dan menjadi punca hasil.

Malah dalam Bahasa Melayu Kuno/Melayu Lama bunga merujuk kepada bahagian tumbuhan yang berkembang dan menghasilkan buah.

Bagi kebanyakan orang memahami bunga lebih kepada estetik yang mana ditanam bagi tujuan hiasan, tetapi ada sebahagian masyarakat terutama yang tinggal di kampung dan pendalaman memanfaatkan bunga sebagai tanaman kesihatan.

Memang ada sebaha[...] bunga boleh dimakan [...] merujuk bunga terbabi[...] dikategorikan sebagai [...] gred makanan dan tida[...] menggunakan sebaran[...] [...]gian [...]ini [...]t [...]kualiti [...]k [...]g racun.

Terdapat bunga dikategorikan 'native' a[...] bunga yang hidup dan tumbuh dalam perseki[...] tempatan atau bunga [...] dibawa masuk dari lua[...] [...]tau [...]aran [...]yang

Contoh bunga 'native' yang kini berpotensi ditanam dan dikomersialkan ialah kemunting. Memiliki tona warna ungu merah jambu yang cantik dan mudah hidup dalam iklim tempatan selain sesuai pada sebarang medium termasuk tanah berpasir. Potensi ialah mengeluarkan buah menyerupai beri dan memiliki potensi kandungan bioperubatan.

## PANSY
*(Viola × wittrockiana)*

**Cara makan:** Salad dan hiasan kek

**Khasiat:** Vitamin C dan antioksidan ringan

**Ciri-ciri tanaman:**
- Herba berbunga kecil
- Warna bunga pelbagai
- Sensitif haba

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Biji benih

**Medium:** Tanah ringan dan bersaliran baik

**Cahaya:** Matahari penuh suhu sederhana

**Air:** Sederhana

**Nota:** Kurang sesuai iklim panas Malaysia

## BUNGA KANTAN
*(Etlingera elatior)*

**Cara makan:** Hirisan mentah dan masakan (laksa, asam pedas, nasi ulam)

**Khasiat:** Antioksidan, antimikrob dan dapat membantu merangsang selera makan.

**Ciri-ciri tanaman:**
- Tumbuhan herba saka, berumpun
- Batang semu daripada rizom
- Ketinggian: Dua hingga empat meter (m)
- Bunga besar, merah jambu hingga merah
- Tahan panas dan hujan tropika

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Rizom matang

**Medium:** Tanah gembur, bersaliran baik dan kaya bahan organik

**Cahaya:** Separa teduh–matahari penuh

**Air:** Tinggi dan tanah sentiasa lembap

**Jarak tanaman:** 31.5–2.0 m

**Penuaian:** 10–14 bulan selepas tanam

## BUNGA KEKWA
*(Chrysanthemum spp.)*

**Cara makan:** Infusi teh dan perisa pencuci mulut

**Khasiat:** Menyejukkan badan dan antioksidan

**Ciri-ciri tanaman:**
- Herba hiasan
- Bunga berwarna cerah
- Sensitif kepada suhu dan panjang hari

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Keratan batang

**Medium:** Tanah ringan dan bersaliran baik

**Cahaya:** Matahari penuh (iklim sederhana lebih sesuai)

**Air:** Sederhana

**Nota penting:** Gunakan varieti gred makanan sahaja

Penting untuk umum mengetahui bagi bunga import dan dibawa masuk perlu menerusi saluran yang betul iaitu perlu melepasi saringan Perkhidmatan Kuarantin dan Pemeriksaan Pertanian Malaysia *(MAQIS)* bagi mencegah sebarang ancaman serangga dan penyakit kepada tanaman tempatan.

## BUNGA TELANG
*(Clitoria ternatea)*

**Cara makan:** Air rebusan, nasi berwarna, kuih dan teh

**Khasiat:** Antioksidan (antosianin), sokong fungsi kognitif dan antiradang ringan

**Ciri-ciri tanaman:**
- Kekacang memanjat
- Pertumbuhan cepat
- Bunga biru/putih
- Jangka hayat pendek–sederhana

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Biji benih

**Medium:** Tanah ringan dan bersaliran baik

**Cahaya:** Matahari penuh

**Air:** Sederhana

**Sokongan:** Para atau pagar

**Penuaian:** Enam hingga lapan minggu selepas semai

## JANTUNG PISANG
*(Musa spp.)*

**Cara makan:** Kerabu, masak lemak dan tumis[...]

**Khasiat:** Tinggi serat, mengawal paras gu[...] darah dan baik untuk pencerna[...]

**Ciri-ciri tanaman:**
- Tumbuhan herba besar
- Batang semu tinggi (2–5 m)
- Menghasilkan jantung selepas pembentuk[...] tandan
- Jantung pisang ialah struktur bunga. Nam[...] ia bukan 'bunga' dalam erti kelopak cantik, sebaliknya perbungaan (infloresens). Ini perincian botani yang sering disalah faham[...]

**Jantung pisang ialah:**
- Perbungaan terminal pokok pisang

**Terdiri daripada:**
- Bunga betina (bahagian atas akan jadi bua[...] pisang)
- Bunga jantan (bahagian bawah ini yang dimakan)
- Struktur berlapis ungu kemerahan itu ialah braktea, bukan kelopak bunga sebenar.

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Sulur anak

**Medium:** Tanah dalam, subur dan bersaliran baik

**Cahaya:** Matahari penuh

**Air:** Tinggi

**Jarak tanaman:** 2.5–3.0 m

**Penuaian:** Jantung dituai sebelum bunga betina habis

## BUNGA LABU/BUNGA TIMUN
*(Cucurbita / Cucumis spp.)*

**Cara makan:** Goreng celup tepung, tumis dan sup

**Khasiat:** Vitamin A dan C, antioksidan ringan dan menyokong kesihatan kulit

**Ciri-ciri tanaman:**
- Menjalar atau memanjat
- Bunga jantan lebih banyak (sesuai dimakan)
- Kitaran hidup pendek

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Biji benih

**Medium:** Tanah gembur dan subur

**Cahaya:** Matahari penuh

**Air:** Sederhana–tinggi

**Sokongan:** Para (digalakkan)

**Penuaian:** 30–45 hari selepas tanam

## BUNGA ROSELLE
*(Hibiscus sabdariffa)*

**Cara makan:** Teh, sirap, jem dan salad

**Khasiat:** Antioksidan tinggi, menurunkan tekanan darah dan menyokong kesihatan hati

**Ciri-ciri tanaman:**
- Renek tahunan
- Batang kemerahan
- Bunga besar, kuning dengan pusat merah

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Biji benih

**Medium:** Tanah bersaliran baik

**Cahaya:** Matahari penuh

**Air:** Sederhana

**Jarak tanaman:** 31.0 m

**Penuaian:** Tiga hingga empat bulan selepas tanam

## BUNGA MELUR
*(Jasminum sambac)*

**Cara makan:** Infusi teh dan perisa pencuci mulut

**Khasiat:** Kesan menenangkan, antioksidan dan menyokong kualiti tidur.

**Ciri-ciri tanaman:**
- Renek berkayu
- Bunga putih kecil, sangat wangi
- Tumbuhan saka

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Keratan batang

**Medium:** Tanah gembur dan kaya organik

**Cahaya:** Matahari penuh–separa

**Air:** Sederhana

**Penyelenggaraan:** Pemangkasan berkala

**Penuaian:** Berterusan selepas matang

## LAVENDER
*(Lavandula spp.)*

**Cara makan:** Teh, bakeri dan sirap (dos kecil)

**Khasiat:** Kesan relaksasi, sokong kualiti tidur dan antimikrob ringan

**Ciri-ciri tanaman:**
- Renek aromatik
- Daun kelabu kehijauan
- Bunga ungu kecil

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Keratan batang

**Medium:** Tanah berpasir dan sangat baik saliran

**Cahaya:** Matahari penuh

**Air:** Rendah

**Nota kritikal:** Tidak sesuai iklim panas-lembap Malaysia

## ULAM RAJA / KENIKIR
*(Cosmos caudatus)*

**Cara makan:** Ulam, salad dan bunga sebagai hiasan

**Khasiat:** Kaya polifenol, menyokong kesihatan tulang dan antioksidan tinggi

**Ciri-ciri tanaman:**
- Herba tahunan
- Daun berbau kuat
- Bunga kecil berwarna ungu/merah jambu

**Kaedah penanaman:**

**Bahan tanaman:** Biji benih

**Medium:** Tanah biasa dan tidak terlalu subur

**Cahaya:** Matahari penuh

**Air:** Rendah–sederhana

**Penuaian:** Empat hingga enam minggu selepas tanam

## BUNGA KUCAI
*(Allium tuberosum)*

**Cara makan:** Tumisan, sup dan telur dadar

**Khasiat:** Antibakteria semula jadi, menyokong kesihatan jantung dan kaya flavonoid

**Ciri-ciri tanaman:**
- Herba saka
- Daun panjang, nipis
- Bunga putih kecil berkelompok

**Kaedah penanaman**

**Bahan tanaman:** Biji benih atau rumpun

**Medium:** Tanah gembur dan bersaliran baik

**Cahaya:** Matahari penuh

**Air:** Sederhana

**Penuaian:** 6–8 minggu, boleh dituai berulang

*Sumber: Pensyarah Kanan (Bidang Hortikultur Hiasan) Jabatan Sains Tanaman Fakulti Pertanian Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Sarah Baharudin*