

POKOK telang sejenis tumbuhan yang menjalar pada pokok lain, tiang, pagar atau kayu sokongan.

Telang jadi pewarna, remedi semula jadi

Bunga telang yang dikenali sebagai 'bunga nasi kerabu' ternyata mempunyai kepelbagaian penggunaan termasuk dijadikan minuman serta pembuatan barangan kecantikan.

BEBERAPA kuntum bunga telang yang dipetik dari rumah jiran itu dimasukkan ke dalam mesin pengisar bersama air secukupnya.

Punat pada mesin kisar itu kemudian ditekan Zainah Zainudin, 56, pada tahap sederhana bagi memastikan bunga telang hancur sehati. Hasil kisaran itu kemudian diperah pada penapis hingga tinggal hampas.

Air yang ditadad pada mangkuk kecil itu kemudian dimasukkan ke dalam periuk nasi bersama beras sebelum

ditanak menjadi nasi.

Itulah proses yang dilakukan setiap kali Zainah dari Sentul, Kuala Lumpur memasak nasi kerabu iaitu sajian popular negeri Kelantan.

Katanya, nisbah yang lazim digunakan adalah sebanyak lima hingga tujuh kuntum bunga untuk empat atau lima pot beras.

"Kadar kepekatan warna biru pada nasi yang dihasilkan bergantung kepada kepekatan warna biru air bunga telang yang digunakan.

"Jika mahu warna yang lebih gelap, maka lebih banyak kuntum bunga yang perlu dimasukkan," katanya yang gemar menggunakan bunga telang sebagai pewarna asli dalam menyediakan menu nasi kerabu. Selain nasi kerabu, bunga telang atau nama saintifiknya, *Clitoria ternatea* turut digunakan dalam ramuan menghasilkan pulut tai tai iaitu manisan istimewa kaum Peranakan di Melaka.

Rupa

Pulut yang diperbuat daripada beras pulut itu akan direndam bersama air rebusan bunga telang. Ia kemudiannya dikukus sebelum dimakan bersama kaya.

Kegunaan bunga telang begitu sinonim dengan pembuatan makanan yang memerlukan unsur warna biru keanginan. Ini kerana bunga telang mampu



BUNGANYA yang cantik sering digunakan sebagai hiasan untuk makanan dan minuman.



KEBIASAANNYA pokok telang ditanam menggunakan biji benih yang boleh didapati daripada buah kacang telang yang telah merekah.

berfungsi sebagai bahan pewarna semula jadi bagi menggantikan warna sintetik. Dalam bahasa Inggeris bunga telang juga dipanggil sebagai *butterfly-pea*, *blue-pea* dan *cpudofan-pea*.

Namun kini, hampir majoriti masyarakat moden Malaysia tidak begitu mengenali kewujudan dan rupa bentuknya. Sedangkan bunga berkenaan mahupun pokoknya mempunyai pelbagai manfaat dan khasiat tersembunyi yang kurang diketahui ramai.

Di Amerika Syarikat (AS) terdapat banyak kajian saintifik dilakukan ke atas pokok tersebut. Menerusi sebuah laman web kesihatan *Examine.com*, bunga telang juga terkenal dalam perubatan tradisional ayurveda. Malah, bunga telang telah digunakan selama berabad-

abad di negara-negara seperti Thailand, Vietnam dan China. Ia boleh didapati dalam pembuatan syampu rambut.

Perunding remedi asli, Noor Haryana Pazim, 40, berkata terdapat banyak khasiat lain pada bunga yang menyerupai kemaluan wanita itu atau pokoknya sendiri.

"Antara yang paling signifikan adalah bunganya yang begitu terkenal sebagai remedi semula jadi kerana tinggi kandungan bahan antioksidasi.

"Bahan antioksidasi semula jadi dikenali bioflavonoids ini mampu membantu penyerapan vitamin C dengan lebih efisien," katanya yang sudah hampir lima tahun menjalankan kajian terhadap bunga telang.

Menurut ibu kepada tujuh cahaya mata itu, sekiranya air rebusan bunga telang diminum ia dapat membantu membangkitkan kesegaran tubuh.

"Jika dijadikan syampu rambut pula, ia dapat membantu membuka folikel rambut supaya pertumbuhannya lebih cepat sekali gus membantu melebatkan rambut," katanya.

Tambahnya, terdapat juga petua orang dulu-dulu yang menggunakan air rendaman

bunga telang untuk mengurangkan sakit-sakit ringan tertentu.

"Sejauh mana keberkesanannya bagaimanapun bergantung pada diri masing-masing," ujar perunding di sebuah syarikat tempatan pengkhususan dalam perihai kehamilan, berpantang dan laktasi itu.

Ubah warna

Menyentuh mengenai penggunaannya sebagai minuman, Pensyarah Fakulti Sains Makanan dan Teknologi Universiti Putra Malaysia, Prof. Dr. Muhammad Shahrin Abdul Karim berkata, bunga telang kering juga boleh dijadikan teh biasa seperti teh chamomile yang popular di AS. Ia mampu memberi manfaat menenangkan.

"Ia digunakan dengan cara yang sama sebagai minuman selepas makan malam. Ia boleh disajikan secara panas atau sejuk dan biasanya dicampur dengan madu, halia, pudina atau buah markisa.

"Selain minuman teh kosong, bunga yang telah dikeringkan juga sering digunakan dalam koktel untuk kelihatan lebih menarik," ujarnya sambil memaklumkan kelopak bunga tersebut turut digunakan untuk menghias salad, aiskrim dan sup.

Bercerita lanjut mengenai teh bunga telang, tutur



KADAR kepekatan warna biru pada suatu masakan bergantung kepada kepekatan warna biru air bunga telang yang digunakan.

Muhammad Shahrin, apa yang paling menarik tentang teh bunga itu ialah kemampuannya untuk berubah warna.

"Rahsia terletak pada tahap pHnya. Maksudnya, minuman ini akan berubah warna bergantung pada pH apa saja bahan yang ditambahkan kepadanya.

"Misalnya, pada rendaman pertama, minuman itu mempunyai warna biru pekat. Sekiranya ditambah perisa lemon atau cecair berasid, ia akan berubah menjadi ungu yang cantik manakala jika dimasukkan bunga raya pula, ia akan berubah menjadi merah terang," jelasnya.

Penggunaan bunga telang di luar negara agak meluas. Lazimnya, bunga telang dijadikan topeng muka dalam bidang penjagaan wajah dan alat kosmetik.



MUHAMMAD SHAHRIN



MOHD. ANIM

Sementara itu, seorang pakar agronomi, Datuk Mohd. Anim Hosnan menerusi blognya *animhosnan.blogspot.com* menjelaskan mengenai sifat bunga telang dan cara penanaman pokoknya.

Menurutnya, bunga telang yang juga dikenali dengan pokok kacang telang merupakan sejenis tumbuhan daripada keluarga *fabaceae* (kacang) yang cantik dan banyak manfaatnya.

"Tumbuhan ini merupakan sejenis tumbuhan yang menjalar pada pokok lain, tiang, pagar atau kayu sokongan. Ketinggian pokok ini mampu mencapai antara tiga hingga empat meter bergantung kepada lilitan.

Biji benih

"Ia mempunyai kadar pertumbuhan yang sangat cepat sekiranya ditanam di tanah yang subur dan menerima cahaya matahari yang baik.

"Bagaimanapun ia kurang sesuai pada tanah yang mudah ditenggelami air dan

sangat berasid," katanya.

Lazimnya pokok bunga telang ditanam menggunakan biji benih. Biji benihnya boleh didapati daripada ke kacang telang yang telah merekah.

Penanam disarankan untuk memilih biji benih yang elok terutamanya daripada pokok induk yang subur, tidak berpenyakit, banyak bunga dan buahnya.

Tambah Mohd. Anim yang mempunyai pengalaman lebih 35 tahun dalam bidang pertanian, berdasarkan generasi dahulu, selain bunga, kadang-kadang bahagian daun pokok bunga telang juga digunakan bagi mewarnakan makanan menjadi hijau.

"Kacang telang pula boleh dimasak dan dimakan kerana ia adalah jenis kekacang manakala bahagian pucuknya pula dipetik untuk dibuat sayur atau ulam," katanya.

INFO Bunga telang

- Dikenali sebagai *Clitoria ternatea* dalam bahasa saintifik
- Dalam bahasa Inggeris ia dipanggil *butterfly-pea*, *blue-pea* dan *cpudofan-pea*
- Merupakan sejenis tumbuhan yang menjalar
- Ketinggian pokok ini mampu mencapai antara tiga hingga empat meter
- Ditanam menggunakan biji benih
- Di Malaysia popular sebagai bahan pewarna semula jadi untuk membuat nasi kerabu
- Di Thailand dan China sering digunakan dalam ramuan menghasilkan alat kosmetik
- Mudah didapati sama ada dalam bentuk bunga segar mahupun yang sudah dikeringkan

TEH bunga telang ini mampu berubah warna mengikut nilai pHnya.



Kesan positif biru pada minda, tubuh

WARNA biru merupakan warna paling asas dalam kebanyakan warna yang wujud di dunia ini. Ia memberikan gambaran yang luas pada ruang serta warna yang damai dan sejuk.

Ia juga warna yang mendamaikan sehingga boleh menyebabkan tubuh mengeluarkan bahan kimia yang menenangkan.

Pun begitu, Perunding Imej, Hairyzal Abdul Hamid berpendapat, untuk mengaitkan warna itu dengan makanan, sebenarnya ia kurang sesuai memandangkan warna itu tidak

merangsang nafsu makan.

"Jika diperhatikan, tidak banyak makanan yang mempunyai warna biru selain nasi kerabu atau pulut tai tai atau makanan yang diolah sendiri dengan meletakkan warna ini.

"Namun, jika dikaji sifat di sebaliknya, dengan sifat ketenangan yang terdapat pada warna ini bolehlah kita lebih menikmati keenakan setiap kunyahan makanan dengan perlahan dan tidak tergopoh-gopah," katanya ketika dihubungi



HAIRYZAL

Kosmo! baru-baru ini.

Jelasnya, jika dilihat pada logo-logo berkaitan jenama makanan, kebanyakannya lebih kepada warna merah misalnya KFC, McDonald's, Burger King, Coca Cola dan banyak lagi.

"Warna merah berfungsi sebagai perangsang dalam menaikkan nafsu makan berbanding warna biru.

"Sementara warna biru sering digunakan pada logo-logo yang

berkaitan integriti atau komunikasi kerana menggambarkan sifat prihatin, sensitif dan beremosi.

"Contoh paling mudah logo yang menggunakan warna biru ialah Facebook dan Twitter manakala di Malaysia warna biru turut digunakan pada logo Bank Negara dan Polis Diraja Malaysia (PDRM)," ujarnya.

Namun katanya, biru tetap mempunyai keistimewaan tersendiri. Ia dianggap sebagai warna penyelamat kerana mempunyai kesan positif terhadap minda dan tubuh badan.