



## ANEKA OLAHAN



# Rosella



### Kandungan Rosella segar tiap 100 gr

Komposisi	Jumlah
kalori	49 kal
air	84,5%
protein	1,9 gr
lemak	0,1 gr
karbohidrat	12,3 gr
serat	1,2 gr
kalsium	0,0172 gr
phospor	0,57 gr
besi	0,029 gr
B-karotene	3 gr
asam askorbat	0,14 gr
abu	6,90 gr
thiamine	0,117 mg
Riboflavin	0,277 mg

**R**osella *Hibiscus sabdariffa* sedang naik daun. Padahal tanaman ini sudah lama ada di Indonesia. Dulu kelopak Rosella dikenal sebagai frambozen yang digunakan sebagai bahan pembuat sirup berwarna merah yang beraroma khas. Sekarang ini, kelopak rosella dikenal sebagai bahan minuman dan disebut teh rosella. Tanaman yang masih kerabat bunga sepatu ini banyak ditemukan sebagai tanaman pagar.

Kelopak bunga rosella kaya akan vitamin A, B1, B2, niasin dan vitamin D, serta mengandung mineral, seperti Kalsium, Fosfor, Potassium dan Zat Besi yang sangat penting untuk tubuh. Kandungan asam amino pada rosella mampu mensuplai kebutuhan 18 dari 22 jenis asam amino pada tubuh manusia. Dua jenis asam amino yang terdapat dalam rosella adalah *arginie* dan *lysine*. Selain itu, terdapat beberapa senyawa penting, seperti campuran asam sitrat dan asam malat. Kandungan asam askorbat dan betakarotin yang tinggi merupakan sumber antioksidan yang sangat efektif dalam menangkal berbagai radikal bebas. Unsur penting lainnya yang terkandung dalam rosella adalah *grossyptin*, *anthocyanin* dan *gluside hibiscin*. Selain itu rosella juga mengandung asam organik, *polisakarida*, dan *flavonoid*.

### Manfaat Rosella

Bagian bunga rosella yang bisa diproses menjadi makanan dan minuman ialah kelopak bunganya (kaliks) yang berwarna merah keungu-unguan, rasa yang amat masam, dan memiliki aroma yang khas. Si kelopak bunga merah ini mempunyai berbagai khasiat seperti mengatasi panas dalam, sariawan, kolesterol tinggi, hipertensi, gangguan jantung, sembelit, mengurangi resiko osteoporosis, mencegah kanker darah, efek farmakologis yang bermanfaat seperti diuretik (melancarkan air seni), onthelmintic (membasmi cacing), antibakteri, antiseptik, antiradang, menurunkan panas, meluruhkan dahak, menurunkan tekanan darah, mengurangi kekentalan darah, dan menstimulasi gerak peristaltik usus.



Budidaya yang semakin marak akhir-akhir ini mengakibatkan harga rosella saat panen rendah. Oleh karena itulah perlu adanya pengolahan rosella menjadi berbagai produk seperti teh celup rosella, selai maupun sirup sehingga akan meningkatkan nilai tambah bagi petani rosella dan memberikan variasi dalam menikmati rosella bagi konsumen.

### Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Riau

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian  
Departemen Pertanian

Jl. Kaharuddin Nasution 341 Pekanbaru,  
Telp. (0761) 674205, fax. (0761) 674206  
website : [bptp-riau.litbang.deptan.go.id](http://bptp-riau.litbang.deptan.go.id)  
email : [bptp\\_riau@yahoo.com.au](mailto:bptp_riau@yahoo.com.au)





Berikut ini beberapa olahan rosella :

## Teh Celup Rosella



1. Cuci kelopak rosella dengan air bersih.
2. Belah kelopak rosella dan keluarkan bijinya.
3. Tempatkan kelopak yang telah dikupas di nampan atau alas yang bersih, lalu kering-anginkan selama kurang lebih sehari hingga layu.
4. Masukkan kelopak rosella ke dalam oven hingga temperatur maksimal 80°C selama 45 menit atau sampai kering yaitu jika diremas kelopaknya hancur.
5. Masukkan rosella kering ke dalam mesin penghancur sehingga berbentuk serbuk.
6. Setelah digiling, keringkan kembali serbuk rosella dengan suhu 70°C selama 3 jam untuk menghilangkan kadar air akibat lembab saat disimpan. Agar serbuk rosella tahan lama, kadar air maksimal 4%.
7. Kemas serbuk rosella ke dalam kantong celup masing-masing berisi 2,5 g serbuk rosella.
8. Agar higienis, masukkan setiap kantong celup ke dalam plastik berukuran 5 cm x 7 cm, lalu rekatkan hingga kedap.
9. Kemas kantong-kantong rosella celup ke dalam kotak karton. Rosella celup pun siap dinikmati konsumen.

## Selai Rosella

*Bahan :*

250 gr kuntum bunga rosella, 1 sdm tepung maizena, air 150 ml, gula pasir 150 g, air jeruk lemon/nipis 3 sdm, 1/4 sdt vanilla dan 1/4 sdt garam halus.



*Cara pembuatan:*

1. Blender rosella dengan air dan tepung maizena hingga halus.
2. Tuangkan bubur rosella ke dalam panci kemudian tambahkan gula dan air.
3. Masak hingga mendidih, masukkan jeruk nipis, pasta vanili dan garam.
4. Masak hingga tekstur saus mengental.
5. Simpan di dalam stoples kedap udara.

## Sirup Rosella

*Bahan :*

Bunga rosella 1 kg, gula pasir 1 kg, garam 1 sdt dan air 3 liter

*Cara pembuatan:*

1. Didihkan air.
2. Masukkan bunga rosella hingga air berwarna merah dan kelopak rosella melunak.
3. Pisahkan rosella dengan sirup dengan cara disaring.
4. Masak lagi sirup dengan penambahan gula dan garam, aduk sampai larut dan agak kental.
5. Sirup rosella dimasukkan dalam botol dalam keadaan panas.
6. Masak sirup rosella dalam botol selama 30 menit.
7. Sirup rosella siap dikonsumsi atau dijual.

