

BAB V.

GARUT (*Maranta arundinacea* L.)



Gambar 5.1. Umbi Garut

A. SEJARAH

Garut adalah sejenis tumbuhan berbentuk terna yang menghasilkan umbi yang dapat dimakan. Garut tidak pernah menjadi sumber pangan pokok namun ia kerap ditanam di pekarangan di pedesaan sebagai cadangan pangan dalam musim paceklik.

Tanaman Garut atau Lerut (*Maranta arundinacea*) diduga berasal dari daerah Amerika Tengah dan Amerika Selatan bagian utara, Ekuador bagian barat. Namun kini tersebar di berbagai wilayah di sekitar tropis, termasuk di Indonesia

Di beberapa tempat, tanaman umbi ini mempunyai nama daerah yang nyaris mirip. Sebutan itu antara lain Garut, Ararut, Patat Sagu (Sunda), Lerut, Garut, Klarut, Jlarut, Irut, Waerut (Jawa Tengah), Larut, Pirut, Kirut (Jawa Timur), Angkrik (Betawi), Arut, Larut, Salarut (Madura), Tarigu (Banten), atau Klarus, Marus (Bali). Selain itu juga Sagu Bamban (Batak), Sagu Belanda, Sagu

Betawi, Ubi Sagu (Melayu), Sagu Rarut (Minangkabau), Arerut Towang, Labia Walanta, Pi Walanda (Sulawesi), atau Peda Sula, Hula Moa (Maluku). Dalam bahasa Inggris Garut disebut *Arrowroot*, *West Indian arrowroot*, dan *St Vincent arrowroot*.

Tanaman garut menyukai tumbuh pada tanah yang lembab dan di bawah naungan. Di Jawa Barat, garut dikenal dengan sebutan sagu atau irut. Umbinya banyak mengandung tepung pati yang sangat halus yang mudah dicerna. Beberapa daerah penanaman dan produksi tepung garut yang dikunjungi antara lain di Malang, Yogyakarta dan Garut. Umbi tanaman ini dapat diolah menjadi tepung garut, kue semprit dan emping garut.

Garut merupakan tera (tumbuhan yang batangnya lunak karena tidak membentuk kayu), tegak, dengan tinggi antara 40-100 cm. Batang tipis, biasanya bercabang banyak ke arah ujung. Daun keras dan bercabang, berseling. tangkai daun berpelelah pada pangkalnya dengan helaian daun berbentuk bulat telur hingga melonjong, berwarna hijau atau kadang-kadang bergaris putih atau ungu kemeraha

Bunga garut berbentuk malai yang tumbuh diujung batang berwarna putih. Buah melonjong, merah tua, gundul sampai berambut. Rimpang berdaging, berbentuk silinder, berwarna putih atau kemerahan.

Garut tumbuh baik di daerah dataran rendah hingga ketinggian 1000 meter dpl. Dapat tumbuh di tanah yang kurang subur. Juga di lahan yang mempunyai naungan hingga 50% sekalipun sehingga cocok sebagai tanaman tumpang sari.

B. SPESIFIKASI TANAMAN

Nama umum

Indonesia: Garut, erut, irut,
tawang (Minahasa)

Inggris: Arrowroot plant

Pilipina: Araro

Klasifikasi

Kingdom	: Plantae (Tumbuhan)
Subkingdom	: Tracheobionta (Tumbuhan berpembuluh)
Super Divisi	: Spermatophyta (Menghasilkan biji)
Divisi	: Magnoliophyta (Tumbuhan berbunga)
Kelas	: Liliopsida (berkeping satu / monokotil)
Sub Kelas	: Commelinidae
Ordo	: Zingiberales
Famili	: Marantaceae
Genus	: Maranta
Spesies	: <i>Maranta arundinacea</i> L.

Seperti halnya dengan tanaman-tanaman lain yang tergabung dengan ordo ini maka bentuk tanaman ini adalah herba yang berumpun, tingginya 1-1,5 m, dengan perakaran dangkal dari rhizoma menjurus ke arah dalam tanah. Mula-mula rhizoma ini berupa cabang yang merayap dan lama kelamaan secara bertahap akan membengkak dan menjadi suatu organ yang berdaging dengan bentuk silinder.

Rhizoma atau sering juga disebut dengan umbi ini berwarna putih atau coklat muda. Panjang rhizoma 20 – 45 cm, sedang diameternya 2 – 5 cm. Daun tanaman ini berbentuk oval dengan panjang 10 – 15 dan lebarnya 3 – 10 cm. Pelepah daun berbaris dua, bersisi tidak sama dan memeluk batang. Ujung tangkai daun melebar, jumlah tulang daunnya sangat banyak dan letaknya sejajar. Bunga garut kecil-kecil terletak pada pangkal ujung dan panjangnya 2 cm dengan kelopak bunga berwarna hijau dan mahkota bunga berwarna putih.

Pada bunga ini hanya terdapat satu benangsari yang fertil dengan kepalasari beruang satu. Buahnya tenggelam dan beruang, tiap ruangnya hanya terdapat satu bakal biji. Panjang buah ini hanya sekitar tujuh milimeter. Tanaman garut mempunyai 2 kultivar yang penting, di Sint Vincent kultivar tersebut dinamakan Creole dan Banana. Dua kultivar tersebut dapat di bedakan berdasarkan perbedaan sifatnya.

Ciri dan sifat dari cultivar tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Creole Rhizomanya kurus panjang, menjalar luas dan menebus ke dalam tanah. Bila kultivar ini tumbuh di daerah yang kurang subur mempunyai kecenderungan menjadi umbi yang kurus dan tidak berguna. Dan ini sering disebut akar cerutu atau cigar root. Kultivar ini setelah dipanen mempunyai

daya tahan selama tujuh hari sebelum dilakukan pengolahan. Saat ini tanaman garut kultivar creole telah tersebar luas di areal petani.

- b. Banana, kultivar ini umumnya menjadi ciri atau sifat yang berlainan dengan creole. Rhizomanya lebih pendek dan gemuk, tumbuh dengan tandan terbuka pada permukaan tanah. Umbinya terdapat dekat dengan permukaan tanah, maka lebih mudah dipanen. Cara pemanenan dengan alat mekanik pun dapat dilakukan dengan aman. Keuntungan lain dari kultivar ini adalah kecenderungan untuk menjadi akara cerutu sangat kecil sekali, hasil panen lebih tinggi dan kandungan seratnya lebih sedikit, sehingga lebih mudah diolah bila dibandingkan dengan creole. Tapi kejelekan dari kultivar ini adalah kualitas umbi setelah pemanenan cepat sekali mengalami kemerosotan hingga harus segera diolah paling lama dalam tempo 48 jam setelah panen.
- c. Kedua Rhizoma atau umbi tersebut mempunyai kesamaan diantaranya sama-sama berwarna putih. Kultivar lain ditemukan di Dominica dengan umbi berwarna merah.

C. PENYEBARAN TANAMAN GARUT

Tanaman garut dibudidayakan secara teratur di daerah Jawa Tengah dan Jawa Timur, sedangkan Lampung dan Sulawesi Tenggara baru sebagian kecil. Tanaman garut ini di DI. Yogyakarta, Jambi, Riau dan Jawa Barat sudah di tanam meskipun tidak teratur. Tanaman ini belum dibudidayakan secara teratur oleh para petani di daerah survei Sumatera Barat, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan dan Maluku.

Tanaman ini terdapat pada ladang yang tidak diusahakan petani dipinggir-pinggir hutan. Usaha pemeliharaan tanaman garut oleh para petani baru meliputi menyiang, membumbun dan belum melakukan pemberantasan hama dan penyakit. Pemupukan hanya dilakukan para petani di Jawa Timur dan DI. Yogyakarta.

Garut terdiri dari 2 kultivar yaitu *Banana* dan *Creole*. Lingga dkk (1986) dalam Erianti (2004) mengungkapkan bahwa komposisi zat gizi masing – masing kultivar berbeda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh umur tanam dan keadaan tanah tempat tumbuhnya. Komposisi zat gizi umbi garut disajikan pada table sebagai berikut :

Tabel 5.1. Komposisi Zat Gizi Umbi Garut per 100 gram

Komponen	Umbi garut	
	Kultivar <i>Banana</i> (g)	Kultivar <i>Creole</i> (g)
Karbohidrat		
Pati	19,4	21,7
Serat	0,6	1,3
Protein	2,2	1,0
Lemak	0,1	0,1
Abu	1,3	1,4
Air	72	69,1

Sumber : Anonymous (2002) dalam Sulistyio (2006)

Garut dalam pengaplikasiannya diolah menjadi pati garut, sifat fisik kimia pati garut menurut Lingga dkk (1986) dalam Erianti (2004) adalah sebagai berikut;

- Pati yang berasal dari varietas *Banana* memiliki lebih banyak butiran berukuran besar daripada varietas *Creole*
- Tidak memiliki rasa dan aroma, membuat makanan tampak lebih bersih dan berkilau

- Untuk keperluan komersial harus memenuhi syarat kadar air tidak boleh lebih dari 18%, kandungan pati tidak kurang dari 81,5%, pH 4,5 – 7, serta kandungan abu dan serat rendah
- Suhu awal gelatinisasi 70⁰C, mudah mengembang bila terkena panas daya pengembangan 54%.

Pati garut memiliki beberapa keunggulan yaitu sangat mudah dicerna, sehingga dapat diaplikasikan untuk makanan bayi, lanjut usia serta diet selama proses penyembuhan, selain itu, memiliki viskositas tinggi dan butiran yang halus (Suriawiria,2003). Kandungan zat yang terdapat dalam pati garut dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.2. Komposisi Pati Garut per 100 gram

Komposisi	Jumlah (100%)
Air	10,43
Abu	0,44
Serat	1,90
Pati	81,15
Amilosa	24,19
Amilopektin	75,81

Sumber : Erianti (2004)

Menurut Haryadi (2006), komponen utama makanan pokok adalah pati, oleh karena itu cirri – ciri indrawi utama,khususnya tekstur nasi ditentukan oleh sifat dan perilaku pati. Komponen pati terdiri atas amilosa dan amilopektin. Pada pati garut kandungan amilosanya adalah 17- 20 %. Rasio amilosa dan amilopektin merupakan

faktor penting dalam menentukan mutu rasa dan tekstur produk, baik dalam keadaan hangat maupun dalam suhu kamar. Kandungan amilosa berkorelasi positif dengan aroma, sedangkan kandungan amilopektin berpengaruh terhadap tingkat kelunakan, kelekatan, warna, dan kilap. Perbandingan karakteristik pati garut dengan beberapa jenis pati dari dapat dilihat pada tabel .

Tabel 5.3. Perbandingan Karakteristik Beberapa Jenis Pati

Jenis pati	Rasio Amilosa : Amilopektin	Diameter (μm)	Bentuk
Jagung (dent corn)	25:75	5 -30	Melingkar, polygonal
Tapioka	17:83	4 – 35	Oval, kettel drum
Kentang	20:80	5 – 100	Oval, sperikal
Gandum	25:75	1 – 45	Melingkar, lentikular
Beras	19:81	1 – 3	Polygonal, sperikal
Garut	17:83	50	Oval

Sumber : Kulp and Ponte (2000)

D. Budidaya Tanaman Garut

A. Pemilihan bibit

Tanaman garut diperbanyak secara vegetatif, bagian tanaman yang baik untuk digunakan sebagai bibit adalah ujung-ujung rhizoma atau tunas

umbi (bits) yang panjangnya 4 – 7 cm dan mempunyai 2 – 4 mata tunas. Agar diperoleh produksi yang tinggi maka bibit yang digunakan harus berkualitas baik dan jangan menggunakan bibit yang kondisinya kurang sehat, kurus atau menderita akar cerutu (Cigar root). Jumlah bibit yang diperlukan untuk setiap hektarnya adalah 3.000 – 3.500 kg bibit.

B. Pengolahan Tanah

Tanaman garut pada umumnya menghendaki tanah yang gembur, karena pada struktur tanah yang gembur umbi dapat tumbuh dengan leluasa. Proses pemanenan juga akan lebih mudah dan cepat apabila kondisi tanah gembur. Untuk memperoleh struktur tanah yang gembur perlu dilakukan pengolahan sebaik mungkin dengan cara membajak atau mencangkul dengan kedalaman 20 – 30 cm, agar tanah menjadi semakin gembur maka sebaiknya diberikan kompos atau pupuk kandang sebanyak 25 – 30 ton per hektar karena kompos atau pupuk kandang tersebut selain menggemburkan tanah juga untuk memperkaya kandungan unsur hara di dalam tanah. Tanah diolah dengan membajak atau mencangkul, kemudian dibuat bedengan dengan ukuran panjang sesuai dengan kondisi lahan, lebar 120 cm dan tingginya antara 25 – 30 cm. Jarak antara bedengan yang satu dengan yang lain adalah 30 – 50 cm.

C. Penanaman

Bertanam garut biasanya dilakukan pada awal musim hujan yaitu sekitar bulan Oktober agar tanaman lebih banyak tertolong pertumbuhannya dengan adanya curah hujan. Bibit ditanam pada bedengan-bedengan yang telah disiapkan dengan menggunakan alat tanam seperti tugal atau cangkul dengan kedalaman yang cukup yaitu antara 8 – 15 cm. Dalamnya penanaman bibit garut ini bertujuan agar umbi yang terbentuk nantinya tidak menonjol ke permukaan tanah. Setelah bibit ditanam selanjutnya lubang tanaman ditutup

dengan tanah. Jarak tanam garut yang umumnya digunakan adalah sekitar 37,5 x 75cm.

D. Pemupukan

Pemberian pupuk merupakan kegiatan yang sangat penting untuk dilakukan agar tanaman garut memperoleh bahan makanan yang cukup, sehingga tanaman dapat tumbuh dengan subur dan hasil umbi dapat mencapai optimal. Jenis pupuk yang digunakan adalah pupuk alam (pupuk organik) seperti kompos atau pupuk kandang sebanyak 25 – 30 ton/ha yang diberikan pada saat pengolahan tanah. Selain pupuk alam (pupuk organik), pupuk buatan (pupuk anorganik) juga sangat penting untuk diberikan yaitu : Urea sebanyak 350 – 400 kg/ha, SP-36 sebanyak 200 – 300 kg/ha dan KCL sebanyak 100 – 350 kg/ha. Pupuk anorganik dapat diberikan sekaligus pada saat tanaman berumur 3,5 bulan dan dapat pula diberikan secara bertahap.

Apabila pemupukan dilakukan secara bertahap sebaiknya diberikan sebanyak 2 kali pemupukan pertama bersamaan dengan penanaman bibit sedangkan pemupukan kedua dilakukan menjelang tanaman berbunga atau pada saat tanaman berumur kurang lebih 3,4 bulan karena pada saat itu tanaman mulai membentuk umbi sehingga sangat membutuhkan banyak zat makanan.

Pemberian pupuk dapat dilakukan pada garitan atau alur yang dibuat disepanjang barisan tanaman; dan dapat juga lubang-lubang yang dibuat dengan menggunakan tugal didekat pangkal tanaman garut. Setelah pupuk diberikan selanjutnya lubang atau alur tersebut ditutup kembali dengan tanah untuk menghindari terjadinya kehilangan pupuk akibat penguapan.

E. Pemeliharaan

Dalam hal pemeliharaan tanaman garut, yang perlu diperhatikan

adalah penyiangan dan pembumbunan karena kedua kegiatan tersebut merupakan perawatan tanaman. Penyiangan dimaksud untuk membersihkan rumput atau gulma yang tumbuh disekitar tanaman yang dapat mengganggu pertumbuhan tanaman. Penyiangan dapat dilakukan setiap bulan terutama selama 3 – 4 bulan pertama, dan apabila tanaman garut mulai nampak berbunga maka kegiatan penyiangan tidak boleh lagi dilakukan. Sambil melakukan penyiangan, kegiatan pembumbunan juga dapat sekaligus dilakukan dengan menggunakan cangkul.

Cara melakukan pembumbunan yaitu tanah berada disekitar tanaman dicangkul, lalu ditimbun ke arah pangkal-pangkal batang. Rerumputan atau gulma-gulma yang ada dibenamkan ke dalam tanah karena rerumputan atau gulma tersebut dapat berperan juga sebagai pupuk dan menjadi sangat penting guna mencegah timbulnya serangan penyakit.

Pada tanaman garut dikenal istilah akar cerutu (cigar root) yang pada dasarnya adalah suatu umbi yang berbentuk kurus panjang yang banyak mengandung serat dan sedikit sekali kandungan patinya. Bentuk umbi seperti ini bukan akibat dari adanya serangan hama atau penyakit tetapi akar cerutu terbentuk untuk membentuk tunas-tunas baru. Kegiatan pembumbunan pada tanaman garut ini merupakan kegiatan yang sangat perlu dilakukan untuk memelihara kondisi tanah dalam keadaan gembur sehingga pertumbuhan dan perkembangan umbi menjadi sempurna.

F. Hama dan Penyakit serta Pengendaliannya

Tanaman garut termasuk tanaman yang tidak terlalu banyak jenis hama dan penyakit yang menyerangnya, dan sekalipun ada pada umumnya serangannya kurang membahayakan pertumbuhan tanaman. Satu-satunya

jenis hama yang penting adalah ulat penggulung daun (*Colopedes athlius* Cran.).

Ciri-cirinya daun yang terserang melinting (menggulung), karena ulat ini menggulung sejumlah daun sehingga dapat menghambat proses asimilasi yang akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan umbi garut. Hama ini dapat diatasi dengan mudah yaitu dengan menggunakan larutan yang mengandung arsenik.

Jenis penyakit yang sering menyerang garut adalah penyakit akar. Penyakit akar ini disebabkan oleh *Rosselina Bunodes* Sacc. Yang biasanya menyerang tanaman garut yang diusahakan pada daerah-daerah yang lembab dengan curah hujan tinggi dengan drainase yang kurang baik.

Oleh karena itu pembuatan saluran drainase yang baik produksi rata-rata yang diperoleh umumnya sebesar 12,5 ton per hektar, namun dengan tingkat budidaya yang baik dapat mencapai 37 ton umbi segar per hektar.

E. PANEN

Hasil utama tanaman garut adalah umbi. Tanda-tanda umbi garut sudah waktunya untuk dipanen adalah daun-daun menguning, mulai layu dan mati yaitu biasanya pada umur antara 10 – 12 bulan setelah tanam. Sebenarnya kandungan pati maksimum pada umbi garut adalah pada saat tanaman berumur 12 bulan, namun pada umur tersebut umbi garut telah banyak berserat sehingga pati sulit untuk diekstrak.

Cara panen umbi garut sangat bergantung pada varietas /kultivar yang digunakan. Untuk kultivar yang letak umbinya dekat dengan permukaan tanah, pemanenan cukup dilakukan dengan menggunakan tangan, sedang

kultivar yang lain memerlukan alat untuk mencongkel umbi yang letaknya agak di dalam tanah.

Pada saat pemanenan, rerumputan dan sampah-sampah tanaman dikubur di lahan agar berubah menjadi bahan organik yang sangat membantu dalam menyuburkan tanah. Tinggi rendahnya hasil panen sangat tergantung pada varietas, tingkat kesuburan tanah dan cara pemeliharaan tanaman yang dilakukan. Jumlah panen dapat berkisar antara 7,5 – 37 ton umbi per hektar.

F. PASCA PANEN

Umbi garut dapat dibuat tepung dan pati garut yang dapat disimpan lama ditempat yang kering. Mutu tepung garut yang satu dan lainnya sangat berlainan, tergantung cara pengolahan dan mutu bahan bakunya. Tepung garut kualitas komersial berwarna putih, bersih, bebas dari noda dan kadar airnya tidak lebih dari 18,5 %, kandungan abu dan seratnya rendah, pH 4,5 – 7 serta viskositas maksimum antara 512- 640 Brabender Unit.

Cara pembuatan tepung garut adalah sebagai berikut :

- a. Pemilihan umbi
Pilih umbi yang segar, maksimal disimpan dua hari setelah panen.
- b. Pembersihan
Bersihkan umbi garut dari kotoran (tanah) dan kulit atau sisik-sisiknya.
- c. Pencucian dan Perendaman
Cucilah umbi garut dalam air mengalir hingga bersih, kemudian segera direndam selama beberapa waktu agar tidak terjadi pencoklatan (browning).
- d. Penyawutan

Rajanglah umbi garut tipis-tipis dengan alat pengiris atau penyawut ubikayu.

e. Pengeringan

Keringkan sawut garut dengan cara dijemur atau menggunakan alat pengering butan hingga berkadar air 10 – 12 %.

f. Penepungan

Tumbuklah sawut kering hingga lembut, kemudian diayak dengan ayakan tepung berulang-ulang. Tampung tepung garut dalam wadah.

g. Penyimpanan

Simpan wadah yang berisi tepung di tempat yang kering.

Cara pembuatan pati garut adalah sebagai berikut :

a. Pemilihan dan Pembersihan Umbi

Pilih umbi garut yang segar, kemudian bersihkan dari kotoran (tanah) dan sisik-sisiknya terus dicuci dengan air bersih yang mengalir.

b. Pamarutan dan Pemisahan Pati

Parutlah umbi garut hingga menjadi bubur kasar, kemudian tambahkan air bersih sambil diaduk-aduk atau diremas-remas agar keluar patinya. Selanjutnya saringlah bubur tersebut dengan kain untuk memisahkan pati dari seratnya. Larutan hasil perasan segera diendapkan sehingga air terpisah dari endapan pati.

c. Pengeringan

Jemurlah endapan pati garut hingga kering, kemudian gilinglah menjadi pati halus.

d. Pengemasan dan Penyimpanan

Kemaslah pati garut dalam wadah (kemasan) kantong plastik atau kaleng yang kedap udara (tertutup), kemudian simpan ditempat yang kering.

Pembuatan pati garut dalam skala besar dengan cara sebagai berikut :

- a. Cucilah umbi garut dalam bak khusus, kemudian bersihkan dari sisik-sisiknya.
- b. Parutlah umbi garut hingga menjadi bubur kasar, lalu tambahkan air bersih kedalam bubur kasar sambil diaduk-aduk dan diremas-remas.
- c. Masukkan bubur tersebut ke dalam alat yang terdiri atas tiga saringan yang terus bergetar sehingga patinya terpisah.
- d. Tumbuk (haluskan) ampas yang tertinggal, campur dengan air, lalu saring lagi dan dimasukkan kedalam mesin pemisah agar diperoleh ekstrak pati secara maksimum.
- e. Campurkan lagi pati dengan air bersih dan disaring dengan saringan 120 mesh. Putar-putar lagi saringan tadi dalam mesin pemisah pati. Hasilnya ditambah air dan asam sulfit.
- f. Biarkan endap beberapa saat dalam bak, lalu keringkan pada suhu 55 – 600 C selama 2 – 3 jam. Hasilnya diperoleh pati halus berwarna putih.
- g. Kemaslah pati garut dalam wadah kaleng tertutup atau kantong plastik.
- h. Simpan wadah (kemasan) berisi pati garut di tempat yang kering.

G. MANFAAT TANAMAN

Garut, Lerut, Ararut, atau *Maranta arundinacea* terutama dibudidayakan untuk diambil patinya yang berasal dari rimpangnya (umbi). Rimpang garut juga dapat dijadikan sumber karbohidrat alternatif untuk menggantikan tepung terigu. Diyakini tepung Garut baik untuk dikonsumsi oleh orang yang lemah atau yang baru sembuh dari sakit, sebab lebih mudah dicerna oleh penderita masalah perut atau masalah usus.

Selain itu, rimpang Garut juga dapat dikonsumsi langsung setelah dimasak. Dan beberapa kultivar Garut yang mempunyai daun bercorak indah digemari juga sebagai tanaman hias.

Manfaat garut sebagai bahan obat-obatan Herbal Alami dapat digunakan untuk :

- Menurunkan suhu badan.
- Obat disentri.
- Obat eksim.
- Memperbanyak ASI.
- Tapal luka dari serangan panah beracun.
- Obat penyembuh borok.
- Perasan umbi garut dapat dijadikan penawar sengatan lebah dan racun ular.

A. Kandungan gizi pada tepung garut

Umbi garut mempunyai kandungan pati 10 - 20 persen, air 30 - 50 persen, protein 2 - 5 persen, lemak 0,1 - 0,3 persen dan mempunyai kandungan serat 1 - 3 persen. Kandungan karbohidrat dan zat besi tepung garut lebih tinggi, dan kandungan lemaknya lebih rendah dibanding tepung terigu dan beras, sedangkan jumlah kalorinya hampir sama.

B. Garut sebagai bahan makanan

Tanaman garut memberikan hasil utama berupa umbi yang bisa diolah menjadi berbagai makanan, antara lain :

- Direbus atau dikukus dan langsung dimakan
- Tepung garut.

Tepung garut mempunyai prospek untuk menggantikan tepung terigu karena mempunyai sifat yang mendekati sifat tepung terigu, mempunyai kandungan gizi yang tidak jauh berbeda dengan tepung terigu maupun beras giling.

- Bubur untuk bayi, orang tua dan anak autis.

Tepung garut mengandung tepung pati yang sangat halus dan mudah dicerna sehingga tepung garut banyak dipakai dalam industri makanan bayi dan makanan khusus orang-orang sakit

- Kue-kue basah dan kering
- Jenang garut
- Hunkwe
- Keripik garut
- Emping garut

Bagian tanaman yang digunakan: Rimpang

C. Garut sebagai bahan baku industri

Sebagai bahan baku industri, umbi garut dapat digunakan untuk :

- Bahan kosmetik
- Bahan pengikat tablet
- Lem
- Ektender pada perekat sintetis
- Minuman beralkohol
- Bahan kertas

D. Resep tradisional:

- Tepung garut baik untuk dikonsumsi oleh orang yang lemah atau yang baru sembuh dari sakit, karena mudah dicerna oleh penderita masalah perut atau masalah usus. Tepung ini juga digunakan sebagai pengenyal berbagai macam makanan, bumbu, sup, gula-gula, masakan dan makanan pencuci mulut seperti puding dan es krim.
- Selain non kolesterol, emping garut ini bahkan dipercaya bermanfaat bagi penderita diabetes atau penyakit kencing manis. Pasalnya selain sebagai

sumber karbohidrat, di dalam umbi garut ini, juga terdapat kandungan indeks glikemik yang rendah.

E. Garut sebagai bahan obat-obatan

Manfaat garut sebagai bahan obat-obatan dapat digunakan untuk :

- Menurunkan suhu badan
- Obat disentri
- Obat eksim
- Memperbanyak ASI
- Tapal luka dari serangan panah beracun
- Obat penyembuh borok
- Perasan umbi garut dapat dijadikan penawar sengatan lebah dan racun ular

Dan untuk mengatasi mencret:

Tepung garut 1 sendok; Gula 1 sendok makan; Garam 1/4 sendok teh; Daun jambu biji 7 lembar; Air 100 ml, Dibuat infus, Diminum 3 kali sehari; tiap kali minum 100 ml. ***