

I. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang

Menu makanan yang sehat dan seimbang dalam zat gizi adalah menu makanan yang memenuhi syarat “ Empat Sehat Lima Sempurna “ dalam susunan menu tersebut sayuran merupakan salah satu komponen yang tidak dapat ditinggalkan. Itulah sebabnya manusia berusaha menanam berbagai jenis sayuran untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Keadaan alam Indonesia memungkinkan dilakukannya pembudidayaan berbagai jenis tanaman sayuran, baik yang lokal maupun yang berasal dari luar negeri. Hal tersebut menyebabkan Indonesia ditinjau dari aspek klimatologis sangat potensial dalam usaha bisnis sayuran.

Di antara bermacam - macam jenis sayuran yang dapat dibudidayakan tersebut, sawi adalah komoditas yang memiliki nilai komersial dan prospek yang lumayan. Selain ditinjau dari aspek klimatologis, aspek teknis, aspek ekonomis, serta sosialnya juga sangat mendukung, sehingga memiliki kelayakan untuk diusahakan di Indonesia.

Ditinjau dari aspek teknis budidaya sawi tidaklah terlalu sulit. Para petani di Indonesia yang sudah sering membudidayakan tanaman kubis atau petsai, tentunya tidak akan mengalami banyak kesulitan membudidayakannya. Secara umum cara budidaya sawi tidak jauh berbeda dengan teknis budidaya kubis atau petsai.

Kandungan zat gizi dalam 100 gram sawi berupa protein 2,3 gram, lemak 0,3 gram, karbohidrat 4,0 g, Ca 220,0 g, P 38,0 g, Fe 2,9 g, Vitamin A 1,940,0 g, Vitamin B 0,09 g,

Vitamin C 102 g. Selain memiliki kandungan vitamin dan zat gizi yang penting bagi kesehatan, sawi dipercaya dapat menghilangkan rasa gatal di tenggorokan, pada penderita batuk. Sawi yang dikonsumsi berfungsi pula sebagai penyembuh sakit kepala, pembersih darah, memperlancar pencernaan karena mengandung serat dan pada penderita sakit ginjal dianjurkan banyak mengonsumsi sawi karena dapat membantu memperbaiki fungsi kerja ginjal (Eko Haryanto, dkk, 2001).

Jumlah penduduk Indonesia yang semakin bertambah, serta meningkatnya kesadaran akan kebutuhan gizi menyebabkan bertambahnya permintaan akan sayuran pada umumnya dan sawi pada khususnya. Untuk memenuhi permintaan yang tinggi tersebut, ditambah dengan peluang internasional yang cukup besar, sawi layak diusahakan ditinjau dari aspek ekonomi atau bisnis.

Sawi memang merupakan jenis sayuran yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Konsumennya mulai dari golongan masyarakat kelas bawah hingga golongan masyarakat kelas atas. Sawi juga merupakan sayuran yang amat digemari oleh masyarakat keturunan Cina. Namun, boleh dikatakan dewasa ini semua orang merupakan calon konsumen sawi yang potensial karena rasanya enak.

Di Indonesia banyak sekali jenis masakan atau panganan yang menggunakan daun sawi baik sebagai bahan pokok maupun sebagai bahan pelengkap. Bakso, gado - gado, oseng - oseng, tumis, dan lain - lainnya itu semua membuktikan bahwa sawi merupakan sayuran yang cukup populer dimasyarakat. Adapun sawi dapat diolah menjadi bermacam -