

Headline	Peria Katak sayur paling pahit di dunia		
MediaTitle	Utusan Sarawak		
Date	07 Aug 2012	Color	Black/white
Section	STAIL	Circulation	37,981
Page No	m7	Readership	113,943
Language	Malay	ArticleSize	407 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	AdValue	RM 925
Frequency	Daily	PR Value	RM 2,775



# Peria Katak sayur paling pahit di dunia

**POKOK** Peria Katak atau nama botaninya *Momordica charantia* ialah sejenis pokok menjalar subtropika daripada famili Cucurbitaceae.

Ia dikenali sebagai bitter gourd, bitter melon, balsam pear atau balsam apple dalam bahasa Inggeris.

Pokok ini banyak ditanam di Asia Selatan, Asia Tenggara, China, dan Caribbean. Ia ditanam sebagai sayuran dan juga untuk buahnya yang boleh dimakan.

Sayur ini merupakan sayur yang paling pahit di dunia.

Pokok Peria Katak ialah pokok herba menjalar mempunyai batang lembut dan memanjat dengan melilit menggunakan sulur paut.

Ia boleh tumbuh sehingga lima meter.

Pokok ini mempunyai akar tunjang serta juga akar sisi ber-serabut yang berkembang luas di kawasan sekeliling.

Daun-daunnya berselang-seli, dengan lebar 4 hingga 12 sentimeter. Setiap daun yang berwarna hijau mempunyai 3 hingga 7 cubing yang ketara.

Pokok Peria Katak mempunyai bunga berwarna kuning, dan menghasilkan bunga jantan dan bunga betina yang berasingan.

Buahnya mempunyai kulit yang menggerutu dan berwarna hijau muda ketika mentah. Bentuknya memanjang iaitu sekitar 17 hingga 23 sentimeter dengan berat antara 300-600 gram sebiji.

Rasanya pahit dan sering dimakan ketika masih mentah. Bagaimanapun, buah ini juga boleh dimakan ketika masak dan berwarna kekuning-kuningan atau jingga merah.

Biji buah mentah berwarna putih, tetapi menjadi merah ketika masak.

Peria Katak jarang dicampurkan dengan sayur-sayuran yang lain kerana rasa pahitnya yang kuat.

Bagaimanapun, rasanya boleh disederhanakan dengan setakat tertentu melalui membubuh garam dan kemudian mencuci buah yang dipotong itu sebelum digunakan.

Peria Katak sering digunakan dalam masakan Cina disebabkan rasanya yang pahit.

Sayur ini biasanya digoreng, dicampur dengan daging dan douchi. Peria Katak juga biasa digunakan untuk sup, dan sebagai teh.

Pokok Peria Katak banyak ditanam di seluruh India dan Pakistan. Buah peria ini dihiris nipis dan dipanggil karela chip.

Peria ini juga digunakan sebagai kuah sambar di India selatan ataupun disumbatkan dengan bawang dan tomato berempah ataupun digoreng.

Di India Utara dan Pakistan, peria dimakan, baik dengan daging kisar atau kacang yang disumbat, mahupun sebagai tambahan untuk makanan daging atau kacang.

Peria Katak jarang digunakan di tanah besar Jepun, tetapi merupakan satu bahan penting dalam masakan Okinawa.

Sayur ini digunakan untuk berbagai-bagai makanan di Filipina. Satu makanan yang popular di kawasan Ilocos di Filipina ialah pinakbet yang terdiri terutamanya daripada peria katak, terung, okra, kacang buncis, tomato, kacang lima,

dan pelbagai sayur-sayuran tempatan yang direndih dengan air rebusan.

Tunas dan daun muda Peria Katak juga dimakan sebagai sayur-sayuran.

Bijinya yang manis boleh dimakan, tetapi diketahui umum boleh menyebabkan muntah dan sakit perut.

Peria Katak juga mempunyai pelbagai kegunaan sebagai ubat tradisional di sekeliling dunia, serta berpotensi untuk merawat jangkitan HIV.

Dalam perubatan Ayurveda India, Peria Katak diperlihatkan sebagai sejenis "insulin tumbuhan" dan oleh itu disyorkan untuk pesakit kencing manis. Di Filipina, Teh Peria Katak digunakan dengan berjaya merawat kencing manis dan kawalan gula darah bagi golongan miskin.

Rasa pahit Peria Katak datangnya daripada kandungan kuinin yang tinggi dan secara kebetulan, telah dianggap oleh orang Asia, serta Panama dan Columbia, sebagai bahan untuk mencegah dan merawat demam malaria.

Headline	Peria Katak sayur paling pahit di dunia		
MediaTitle	Utusan Sarawak		
Date	07 Aug 2012	Color	Black/white
Section	STAIL	Circulation	37,981
Page No	m7	Readership	113,943
Language	Malay	ArticleSize	407 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	AdValue	RM 925
Frequency	Daily	PR Value	RM 2,775

