

Nasi jagung atau biasa disebut nasi ampog merupakan salah satu makanan khas Indonesia yang berbahan dasar jagung yang telah tua dan ditumbuk. Nasi jagung sangat familiar dikalangan masyarakat di pulau Jawa, khususnya Jawa Tengah, Jawa Timur, Flores, Sumbawa, dan pulau Timor.



Sebenarnya alasan dibuatnya nasi jagung ini sebagai pengganti [manfaat nasi putih](#) . Hal ini dikarenakan harga beras yang cukup mahal pada zaman dahulu, bagi kalangan menengah ke bawah yang kesulitan untuk membeli beras. Meskipun dianggap murah, akan tetapi nasi jagung memiliki kandungan nutrisi yang tak kalah tinggi daripada nasi yang terbuat dari beras. Bahkan memiliki nilai gizi yang lebih tinggi dari beras. Adapun kandungan nutrisi yang terdapat dalam nasi jagung seberat 100 gram :

Mari kita lihat pembuatan “Nasi Jagung Instan” milik Rofiq juga sudah memiliki ijin usaha dan ijin penggunaan merek dan tergabung sebagai binaan Dinas Koperasi dan Usaha Mikro dengan nama UMKM “KDR” Ampok Majang. Saat ditemui dirumahnya di Dusun Belung RT. 02 RW. 02 Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten (16/9).

Rofiq menceritakan mulai tahun 2010 (sekitar 7 tahun yang lalu) hasil panen keluarga kami di sawah atau tegalan terutama “jagung” sangat banyak sedangkan harga jagung turun dratis kala itu hanya 500 – 1000 perkilogram, mulai dari sini kami berinisiatif untuk membuat ampok dari jagung selain itu karena ada keluarga kami yang terkena diabetes dan harus makan nasi ampok pengganti nasi dari padi.



Salah satu perbedaan nasi jagung dengan nasi putih adalah kandungan karbohidrat yang ada

di dalamnya. Kandungan karbohidrat yang terdapat di dalam nasi putih merupakan karbohidrat sederhana, sedangkan kandungan karbohidrat pada nasi jagung merupakan bentuk karbohidrat kompleks. Saluran pencernaan akan mencerna karbohidrat kompleks secara lambat. Hal ini bisa menyebabkan kadar gula dalam tubuh mengalami kenaikan secara lambat pula. Terangnya.

Hal ini bisa menyebabkan rasa kenyang dalam perut akan bertahan lebih lama, sehingga menjadikan karakteristik makanan yang terbuat dari jagung sangat bermanfaat bagi penderita diabetes dan juga orang-orang yang sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan.

Selain itu, mengonsumsi makanan yang berasal dari bahan jagung dapat membantu dalam pengelolaan non-insulin dependent diabetes mellitus (NIDDM) dan efektif terhadap hipertensi karena adanya phytochemical fenolik di seluruh jagung. Senyawa fitokimia dalam jagung dapat mengatur penyerapan dan pelepasan insulin dalam tubuh. Dan masih banyak lagi manfaat nasi jagung bagi kesehatan. Katanya.



Saya dibantu dengan 10 orang, sebagian keluarga sendiri dan tetangga kanan dan kiri sekitar rumah saya, untuk Ampok Majang sudah memasuki pasaran bisa di dapat di swalayan atau took-toko yang ada di Kediri, saya juga menerima pasanan dari Jombang, Malang, Surabaya.

Al hasil dari pembuatan Ampok Majang alhamdulillah lumayan, bisa menambah incam keluarga dan juga dari hasil pemasukan ini kesejahteraan keluarga meningkat.

Bila ingin menikmati lezatnya Ampok Majang Merek “KDR” jangan lupa yaa merek “KDR” bisa menghubungi kami atau datang langsung kerumah kami di Dusun Belung RT 02 RW 02 Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten atas nama Rofiq HP. . 0852 3522 9992, 085 648 845 415 (Kominfo Yrpd, Ans, Wk)