

## Asyik, Bisa Makan Buah Sepuasnya di Monahundau



Indonesia memiliki kekayaan budaya yang luar biasa, sehingga memunculkan tradisi-tradisi unik yang tidak sama satu dengan yang lainnya. Biasanya acara berbau budaya asli ini digunakan untuk menarik minat dan kunjungan wisatawan lokal maupun mancanegara. Salah satu acara budaya yang bisa dinikmati adalah pesta panen tahunan Monahundau. Seperti tahun-tahun sebelumnya, masyarakat Kolaka, Sulawesi Tenggara, khususnya yang berdomisili di Kelurahan Ulunggolaka, Kecamatan Latambaga, melaksanakan pesta rakyat atas hasil panen yang berlimpah di kawasan Taman Wisata Alam Air Panas Ulunggolaka.

Acara ini digelar dengan cara mengumpulkan semua hasil panen dari rakyat, berupa buah-buahan, dan siapa saja yang mengikuti kegiatan ini dapat ikut mencicipinya. Pelaksanaan pesta rakyat ini tidak hanya bertujuan mengangkat adat istiadat leluhur di tengah-tengah masyarakat, tapi juga merupakan suatu bentuk syukur kepada Tuhan. Selain itu juga memberikan pesan kepada masyarakat untuk senantiasa menjaga lingkungan dan hutan, agar terhindar dari ancaman malapetaka yang bisa terjadi kapan saja. Beberapa hasil panen yang melimpah dan dapat dicicipi adalah langsung, rambutan, durian, dan salak.

Langsat banyak dibudidayakan di daerah tersebut untuk buahnya dan biasa diolah menjadi sirup. Pohonnya yang keras dan tangguh juga dipakai untuk pembangunan rumah-rumah di pedesaan. Selain kaya serat dan rendah kalori, langsat juga memiliki khasiat kesehatan seperti bijinya yang pahit dapat ditumbuk dan dicampur dengan air untuk mengobati cacingan. Kulit buahnya banyak dimanfaatkan untuk menyembuhkan penyakit malaria, diare, dan juga sebagai pengusir nyamuk. Nikmati juga salak yang dikenal

sebagai *snake fruit* karena kulitnya yang menyerupai sisik ular. Rasanya yang manis asam dan tinggi zat besi ini banyak diincar para pengunjung yang datang ke pesta panen Monahundau.

Siapa yang tidak mengenal rambutan? Buah dengan kulit menyerupai rambut ini tidak hanya digemari karena rasanya yang manis, tapi juga kandungan vitamin C yang cukup tinggi sehingga baik dikonsumsi untuk menjaga kekebalan tubuh. selain itu, buah ini juga kaya kandungan serat, kalium, dan kalsium yang bagus untuk diet. Durian yang dikenal sebagai raja buah ini paling dicari saat berlangsungnya pesta panen buah Monahundau. Dagingnya yang empuk kekuningan dan berbau menyengat membuat para pengunjung menyerbunya. Tapi jangan makan terlalu banyak ya, kandungan gulanya yang cukup tinggi dan termasuk makanan tinggi indeks glikemik, dapat menyebabkan kenaikan gula darah dan meningkatkan risiko obesitas.

Walaupun gratis, bukan berarti bebas menikmati aneka buah disana ya, ingat juga batasan-batasannya agar nutrisi yang masuk ke dalam tubuh tetap seimbang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/asyik-bisa-makan-buah-sepuasnya-di-monahundau.html>