

Edisi Juli 2023

Dalam Piring Kita



**Berisi 10+
cerita tentang
pangan dan
kita**



Seluruh teks © 2023 *Isi Piring Kita* berlisensi di bawah Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License.

Pimpinan Redaksi

Wilsa Naomi

Penulis

Annisa Inayah, Aulia Zita, Ayu Kusuma, Dipa,
Donald Izacus, Firdaus HR, Makhrisza, Nafilah Safitri,
Teliana Juwita, Wilsa Naomi, Wilda Yanti Salam

Penyunting

Nabila Auliani Ruray

Tata Letak Isi

Muhammad Rizki

Perancang Sampul

N. Aidawardhani

Ditulis dan diterbitkan oleh:

Perkumpulan Pamflet Generasi

Komplek Buncit Indah

Jalan Mimosa IV Blok E No 17, Pejaten Barat

Pasar Minggu Jakarta Selatan 12510, Indonesia

www.pamflet.or.id

E-mail: pamfletindonesia@gmail.com



PAMFLET

Daftar Isi



- 1 Kata Pengantar
- 2 Memaafkan Kispol
- 8 Dibalik Aci Empire
- 14 Pangan dan Orang Muda:
Apakah kita benar-benar punya
pilihan?
- 20 Teka-Teka Silang: Kenali
Panganmu!
- 22 Autoimun Bersambat: Menyoal
Makanan dan Ketidaknampakan
- 30 Kulkas
- 38 Bertumbuh dengan Pahit Manis
- 42 Resep Salad Anti Mager!
- 46 Salah Kaprah Wibu tentang
Makanan Jepang
- 54 Dari Dapur ke Krisis Iklim
- 64 Indomie Pukul Dua Pagi
- 72 Emas Kami Bernama Sagu



Kata Pengantar



Di Pamflet, kami sering memikirkan tentang cara menyampaikan pesan yang terasa begitu dekat kepada para teman-teman pengikut kami di berbagai kanal. Beberapa kali, kami berlabuh di ide untuk menggunakan topik makanan sebagai jalan masuk pembahasan masalah-masalah sosial politik yang besar dan luas.

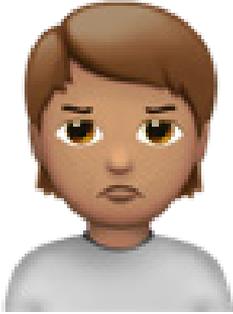
Benar saja, panganan yang tersaji di piring kita ternyata bisa membawa kita ke cerita dan fakta yang begitu jauh. Saat beli makan siang di warteg, saya menyadari harga lauk orek tempe sempat naik atau porsinya dikurangi karena kenaikan harga kedelai di pertengahan 2022 lalu. Atau ketika naik ojek *online*, si abang *driver* curhat tentang bagaimana di Jakarta dia masih bisa bertahan hidup dengan penghasilannya karena masih bisa beli nasi, kuah, dan lauk dengan harga di bawah Rp8.000 di Jakarta.

Cerita mengenai pangan bisa membawa kita ke berbagai topik pembahasan lain seperti keseimbangan nutrisi, isu kesehatan fisik dan mental, ketimpangan kelas, budaya, agama, kolonialisme, hingga soal gerakan sosial. Banyak momentum gerakan sosial di dunia yang tujuan munculnya adalah untuk mengeklaim akses terhadap kebutuhan dasar untuk makan dan minum. Bisa juga, masalah ketimpangan akses makanan dan minuman ini yang menjadi penghalang masyarakat untuk bisa membangun kesatuan gerakan karena prioritas utama adalah untuk bertahan hidup. Di suatu sesi presentasi yang saya hadiri, aktivis nirkekerasan dan pemikir revolusioner Srdja Popovic menyebutnya *bread and butter issues*.

Begitu menarik apabila kita bisa membuat seri pembahasan mengenai makanan dengan berbagai isu-isu yang relevan bagi kehidupan kita sebagai orang muda. Tulisan-tulisan di dalam buletin ini mencoba membawa kita ke cara pikir para penulis mengenai pangan dan kehidupan mereka masing-masing. Semoga setelah membacanya, kamu juga mendapatkan ide mengenai bagaimana kamu ingin memaknai dan membahas pangan yang tersaji di depanmu sehari-hari, ya.

Selamat membaca!

Coory Yohana
Koordinator Umum Pamflet Generasi



Memaaaf 🙏 kan

Kispol



oleh Firdaus HR

Kami memanggilnya Kispol. Saya mengenalnya sebagai orang paling *edgy* sekantor. Kata teman lain, “kispol” adalah akronim dari “Kisruh Politik”. Pasalnya ia hadir ke dunia tepat ketika eskalasi politik Jakarta memanas menuju reformasi. Tapi, Kispol sebetulnya lahir di tempat yang jauh dari Jakarta, sih. Dan, ya, akronim ini memang *ngadi-ngadi* doang.

Ini adalah tahun ketiga saya indekos di tempat yang sama dengan Kispol. Kispol teman yang menyenangkan dalam banyak hal, kecuali urusan makanan. Sebelum kenal dengan Kispol, kebiasaan dan selera makan saya baik-baik saja. Aman tentram dan tak ada masalah. Baru setelah bergaul lamalah Kispol mulai rajin mengkhobatkan racun-racun ke-*edgy*-an dia soal kuliner. Saya pun jadi meragukan selera makan saya sendiri.

Pernah dalam satu rentang waktu, Kispol gigih sekali mendorong saya untuk mencoba makan sushi. Katanya, saya dijamin suka karena *toh* saya suka makan sayur mentah. Satu malam ia membeli sushi (entahlah dia mendapatkan sushi dari mana) dan karena kebetulan saya ada di dekatnya, saya disuruh *nyobain*. Itu

adalah sushi pertama saya. Rasanya? *Fail!* Hanya ada kombinasi ganjil dari rasa hambar dan asin yang disertai sebuah tekstur aneh yang sama sekali tidak nyaman di mulut. Selang beberapa hari Kispol mengaku bahawa sushi yang ia bawa waktu itu memang sushi *gak* jelas yang dibuat oleh resto tidak kompeten. Ia mencoba meyakinkan saya untuk mencoba lagi sushi dari tempat lain. Tapi, cukup, Kispol! Trauma saya! *Sometimes* mungkin saya akan makan sushi lagi, tapi tidak sushi yang kamu bawa!

Setahu saya tidak ada orang lain di kantor yang tidak suka sushi selain saya. Referensi makanan saya memang yang paling minim. Saya sering, tuh, tiba-tiba menginterupsi bertanya di sela-sela obrolan orang menyoal makanan, “*eh, makanan apa lagi tuh?*” Kispol pun (lagi-lagi) *nyeletuk*, “*ah! emang alien lu Fir*”.



Dorongan Memilih Makanan Tertentu



Timeline saya bekerja di Pamflet adalah masa di mana saya mengeksplorasi banyak makanan baru. Teman-teman saya mengajak ke Pecinan, restoran Korea, dan restoran Jepang. Di kantor, seringkali ada yang beli aneka pizza, *ice cream* dengan segala variannya, coklat impor, dan berbagai makanan khas daerah. Beberapa makanan saya suka, sih. Tapi, lebih banyak dari makanan-makanan itu yang terasa ganjil. Saya kerap tersesat mencari “enak” dalam makanan-makanan itu. Di kepala seringkali muncul pertanyaan: kenapa orang-orang ini mau menyiksa diri mereka dengan semua makanan tidak enak itu?

Yap. Preferensi makanan. *Classic* memang jawabannya. Preferensi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah pilihan, kecenderungan, minat atau kesukaan. Preferensi seseorang akan sesuatu menentukan tindakan yang diambil. Dalam soal makanan, preferensi mempengaruhi seseorang memilih bakso atau mie ayam. *Chinese food* atau *korean food*. *Prefer* beli es teh

Indonesia atau buat teh sendiri. Dan sebagainya. Dan sebagainya.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam memilih makanan; seperti kepedulian terhadap Kesehatan, kemudahan/kenyamanan (*convenience*), biaya, keakraban (*familiarity*), perasaan/mood, daya tarik sensorik seperti aroma, dan agama dan kepercayaan (Santoso, Janeta, dan Kristanti; 2018). Di kantor saya menemukan ragam kecenderungan itu. Ada yang tidak menyentuh olahan babi sama sekali. Satu teman menghindari kandungan terigu. Ada yang beli makan lebih banyak ketika lagi stres kerja. Kalau Kispol, tidak akan memilih jenis makan yang sama dalam satu minggu.

Comfort Food

Kalau perihal preferensi Kispol, saya jadi mengetahui detailnya ketika kami terlibat obrolan cukup panjang soal *comfort food* di sebuah kedai kopi. *Comfort food* dalam pengertian

sederhananya adalah makanan yang bisa menimbulkan kenyamanan bagi yang mengkonsumsinya. Biasanya dikaitkan dengan perasaan positif, tradisi, dan nostalgia. Dalam Kamus Oxford, *comfort food* didefinisikan sebagai “*food that makes you feel better, often because it contains a lot of sugar, or because it reminds you of home.*”¹ Istilah *comfort food* sendiri dikenal luas oleh publik setelah muncul pada artikel Washington Post pada 1977 yang ditulis oleh seorang kritikus restoran untuk menggambarkan hidangan khas Amerika Selatan (Jones dan Long, 2017). Istilah ini kemudian dikenal luas seiring industri makanan yang berkembang di dunia.



Comfort food saya berasal dari masa kecil. Masakan yang dibuat oleh seorang ibu yang dihidangkan untuk makan sehari-hari. Makanya, tempat makan yang paling saya akrobi adalah warteg atau warung nasi. Saya merasa mengakrobi banyak hal di warteg—baik dari jenis menu yang dihidangkan, racikan bumbu yang dimasak, hingga

1 “Makanan yang membuatmu merasa lebih baik, biasanya karena makanan tersebut mengandung banyak gula atau mengingatkan akan rumah.”

pelayanan mbak-mbak atau teteh yang jual. Semuanya membuat saya merasa di rumah.

Tetapi, definisi *comfort food* sebetulnya tidak kaku. Pengertian detailnya selalu menyesuaikan pada masing-masing kondisi. Prasyaratnya pun tidak melulu harus makanan yang mengingatkanmu akan rumah. Menurut saya, kaitan *comfort food* dengan masa lalu bisa menjadi problematik untuk beberapa situasi. Untuk beberapa orang, apa yang disebut “rumah” mungkin menjadi sesuatu yang rumit yang justru menimbulkan ketidaknyamanan.

Ini senada dengan apa yang disampaikan Julie L. Locher dalam buku *Comfort Food Meaning and Memories* yang menghadirkan pengertian beragam tentang *comfort food*. Locher misalnya mendefinisikan *comfort food* dengan titik tekan lain. Menurutnya *comfort food* adalah “*any food consumed by individuals, often during periods of stress, that evokes positive emotions and is associated with significant social relationships.*”² Locher menambahkan unsur stress psikis

2 “Makanan apapun yang dikonsumsi seorang individu, biasanya dalam masa stres, yang membangkitkan perasaan positif dan dapat diasosiasikan dengan relasi sosial yang bermakna.”

dan *social relationship* sebagai faktor pendorong seseorang menentukan *comfort food* mereka.

Saya sering menjumpai teman yang beralih ke makanan tertentu ketika mengalami stres. Beberapa makanan seperti *matcha* dan coklat memang secara spesifik mempunyai kandungan yang bisa meredakan stress, sehingga cocok untuk dikonsumsi. Tetapi, nyatanya kecenderungan memilih makan ketika stres biasanya jatuh pada makanan yang tinggi lemak dan kalori. Dilansir dari laman Siloam, dengan jenis dan jumlah konsumsi yang tidak terkontrol, kebiasaan untuk membantu stres ini malah akan menimbulkan masalah di kemudian hari.

Kispol tidak mendasarkan preferensi *comfort food*-nya pada situasi stres atau perasaan nostalgia masa kecil. *Comfort food* bagi Kispol adalah semua makanan yang mudah diakses, memiliki harga yang bersahabat, dan rasa yang cocok di lidah. Bagi saya, Kispol sangat *mindblowing* ketika memasukan akses sebagai preferensi *comfort food*-nya. Sejauh saya baca-baca literatur terkait, saya tidak menemukan literatur yang

mengaitkan *comfort food* dengan isu infrastruktur. Padahal, kita mudah sekali sepakat untuk memasukan akses sebagai syarat mendapatkan kenyamanan. Mungkin riset literatur saya yang kurang jauh atau memang Kispol selalu berhasil menjadi *edgy*.

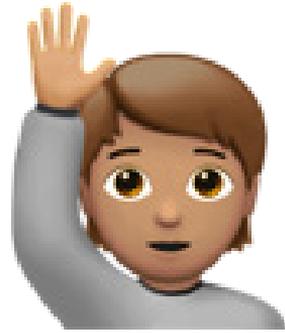
Memahami Makanan Orang Lain



Pada akhirnya, saya memahami bahwa pilihan makan orang-orang di sekitar saya terpaut dengan realitas dan lapis-lapis pengalaman yang mereka jalani masing-masing. Jelas bahwa saya tidak mungkin bisa menangkap lapis-lapis realitas yang orang lain alami dengan utuh.

Terang sudah bahwa preferensi saya dan Kispol di level *food default* sudah sangat berbeda. Dulu, setiap kali saya dan Kispol akan makan, salah satu dari kami akan *manut* dan ikut membeli makanan yang sama. Intensitas itu sekarang berkurang. Mungkin karena banyak pada diri kami yang juga berubah. Namun, sesuatu yang saya pahami sekarang adalah kami berusaha menjadi lebih jujur dengan

preferensi kami masing-masing.
Beberapa hal memang sebaiknya tidak
dipaksakan, bukan?



Referensi:

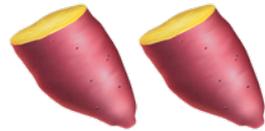
Jones, Michael Owen and Long, Lucy M. 2017. Comfort Food Meanings and Memories. University of Mississippi Press

Makarim, Fadhli Rizal. 05 Juli 2021. Inilah Jenis Makanan yang Ampuh untuk Meredakan Stres. <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-jenis-makanan-yang-ampuh-untuk-meredakan-stres>

Santoso, Sela Ovina. Janeta, Azalia. Kristanti, Monika. 2018. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya. Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa (Vol 6, No.1)

Siloam Hospital. 29 Maret 2023. Mengenal Stress Eating, Keinginan Makan Berlebih saat Stres. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-stress-eating>

Dibalik Aci Empire



oleh Annisa Inayah

“Tatangaa... uhuuuuu, ini teh karupuk seblak coet deui.”¹



Begitulah kata Rafael, artis sekaligus selebgram dalam setiap videonya yang *viral* di Instagram. Makanan khas Jawa Barat seperti kerupuk seblak, Cipak Koceak, Baso Aci, Chuanki, Cireng, dan Cilor kian digandrungi masyarakat saat ini. Ada saja yang membuat olahan tepung aci ini *viral* di berbagai *platform* media sosial. Saya jadi merasa tertarik, bagaimana sih sampai akhirnya olahan tepung aci bisa menjadi makanan favorit banyak orang?

Orang Indonesia Indonesia menyukai tekstur makanan yang kenyal dan renyah

Ketika ditelusuri kembali, olahan tepung aci (biasa disebut juga sebagai tepung tapioka dan kanji) ternyata makin eksis di masa pandemi COVID-19 sebagai bahan eksperimen selama #dirumahaja. Ada tahu

walik, cilor, baso aci instan dan lain sebagainya yang menarik perhatian untuk disantap.

Tidak hanya sebagai eksperimen masak di rumah, makanan ini juga ternyata ramai dipesan. Kevin Soemantri, penulis kuliner yang turut menyusun laporan berdasarkan tren *online food delivery* dalam “Sajian Cita Rasa GoFood: Tren dan Lanskap Kuliner Indonesia”, menyampaikan bahwa jajanan dengan tekstur renyah dan kenyal cocok jadi selingan makanan utama. Sebagai keturunan asli Indonesia, saya sendiri juga melihat banyak sekali opsi makanan yang tersedia sebagai camilan yang rata-rata kenyal dan pedas. Artinya, banyak masyarakat yang setuju bahwa makanan kenyal memang populer dijadikan cemilan. Rasa kenyal dan lembut berpadu dengan bumbu-bumbu pedas asin yang beraroma membuat masyarakat dari banyak kalangan menyukai jenis-jenis makanan ini.

¹ “Tatangaa... uhuuuuu, ini kerupuk seblak lagi.”

Tren “Seblak a la Rafael” sebagai salah satu makanan viral namun *favorite* bagi semua orang yang melihatnya di sosial media menjadi buktinya. Tekstur kerupuk mawar yang di rebus dan menjadi kenyal dipadukan dengan bumbu dari cabai hijau, bawang putih dan juga kencur membuat teksturnya menyatu dengan rasa khas seblak ini.

Singkong mudah dicari dan murah

Selain perihal selera, ternyata ketersediaan bahan dasar juga mempengaruhi kepopuleran makanan ini. Usut punya usut, tepung tapioka yang umumnya digunakan untuk mengentalkan masakan dan merenyahkan gorengan ini terbuat dari sari pati ketela pohon alias singkong.

Kerupuk adalah makanan yang digemari masyarakat indonesia namun tahukah kamu ternyata bahan dasar kerupuk selain dari ikan juga terbuat dari olahan ketela pohon atau singkong. Fakta ini semakin membuat saya tertarik untuk kenal lebih jauh mengenai olahan singkong yang bisa dijadikan bahan makanan.



Awalnya, saya pikir singkong hanya ada pada bahan makanan keripik yang renyah. Namun, singkong ternyata begitu fleksibel dan serbaguna. Singkong menyumbangkan dirinya melalui saripati yang dikenal sebagai tepung aci/tepung tapioka yang diolah menjadi ragam cemilan kenyal. Selain itu, tahukah kamu kalau kerupuk, makanan yang digemari masyarakat Indonesia, mengandung singkong? Selain dari ikan, kerupuk juga dibuat dengan olahan singkong.

Lalu, mengapa singkong sangat mudah ditemukan di Indonesia? Mengacu pada buku Sejarah Nasional Indonesia V karya Marwati Djoened Poesponegoro dan Nugroho Notosusanto, peningkatan konsumsi singkong sebagai bahan pokok utama selain nasi begitu pesat sekitar awal abad ke-20 silam (IDN Times, 2022). Beras sebagai bahan baku utama saat itu masih terasa sulit untuk didapatkan, sehingga konsumsi singkong menjadi meningkat tajam.

Salah satu daerah penghasil singkong terbanyak kala itu merupakan daerah Jawa Barat. Beranjak dari banyaknya singkong yang dipanen, masyarakat Jawa Barat lantas berinisiatif untuk

Peningkatan konsumsi singkong sebagai bahan pokok utama selain nasi begitu pesat sekitar awal abad ke-20 silam (IDN Times, 2022).



mengolahnya menjadi varian lain, yakni mengambil sari patinya yang lantas dikenal sebagai tepung tapioka atau aci. Hingga kini, harga tepung tapioka masih jauh lebih murah dibanding tepung-tepung lainnya

Makanan singkong buat nongkrong

Di era setelah pandemi, olahan aci sangat terkenal di beberapa tempat makan dan tongkrongan. Berbagai gerai baso aci, cipak koceak, cimol, cilok seblak dan juga jajanan lainnya yang pedas, kenyal, dan garing menjadi pilihan makanan sekaligus tempat nongkrong orang muda saat ini. Makanan khas Jawa Barat memang tidak ada habisnya, ya. Banyak sekali variasi yang bisa kita coba, yang tentunya menawarkan *experience* yang berbeda-beda dalam menikmatinya.



Saya kini jadi berandai-andai, bagaimana dengan olahan tepung lain? Jumlah tepung yang sering dipakai di Indonesia begitu banyak, loh. Salah satunya yang menarik perhatian saya adalah tepung sagu yang terbuat dari sari pati batang pohon sagu dan sering diolah dalam makanan Indonesia Timur. Apakah tepung sagu akan populer juga di masa mendatang?

Referensi :

Fitriani, A. N. (2022, Januari 02). *Food*. Diakses melalui: <https://www.idntimes.com/food/diet/annisa-nur-fitriani-1/alasan-kenapa-banyak-camilan-dari-jawa-barat-berbahan-aci>

GNFI. (2021, November 23). *Tren*. Diakses melalui: <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2021/11/23/sudah-pernah-coba-ini-dia-5-makanan-viral-saat-pandemi>

Hens, H. (2017, Maret 14). *Lifestyle*. Diakses melalui: <https://www.fimela.com/lifestyle/read/2884893/banyak-disukai-apa-bahan-pembuatan-kerupuk-putih>

Yohanes, M. (2022, oktober 30). Diakses melalui: <https://blog.segari.id/jenis-jenis-tepung/>

Yuniar, N. (2022, Agustus 22). Diakses melalui: <https://sumsel.antaraneews.com/berita/664669/tren-kuliner-indonesia-comfort-food-dan-camilan-kenyal>



Pangan  dan Orang Muda:

Apakah   kita

benar-benar 

  punya pilihan?

oleh Dipa



"Kerja,



kerja,



tipes"

mungkin menjadi salah satu ungkapan paling populer dalam menggambarkan kondisi kesehatan orang muda saat ini. Tekanan pekerjaan kantor dan kebutuhan hidup yang mendesak melahirkan kondisi yang tak diinginkan ini. Lebih dari itu, obrolan yang juga sering beredar saat ini adalah menyoal bagaimana penyakit kronis lebih mudah menjangkiti kelompok usia yang lebih muda. Jika sebelumnya penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, hipertensi, dan stroke lebih umum menyerang kelompok usia paruh baya dan menjelang pensiun, mungkin kini kita mendengar sebagian dari teman kita di usia 20-an dan 30-an sudah mengalami hal tersebut. Lalu, pertanyaannya adalah: bagaimana ini bisa terjadi?

Perubahan gaya hidup

Gaya hidup yang tidak sehat akan menjadi salah satu alasan paling

umum ketika membicarakan kenapa orang muda sekarang lebih rentan mengalami penyakit kronis. Kurangnya aktivitas fisik, merokok dan mengonsumsi alkohol, dan pola makanan yang tidak sehat. Robert H. Lustig, seorang pakar endokrinologis, lewat bukunya "The Hacking of American Mind" menjelaskan bagaimana akhirnya perubahan pola makan ini terjadi dalam tempo yang pesat. Ia menjelaskan bahwa dopamin merupakan salah satu hormon penghasil kebahagiaan dan gula merupakan salah satu bahan paling murah yang dapat menstimulasi pelepasan hormon dopamin dalam tubuh kita. Secara singkat, gula membuat kita senang. Mungkin karena itu, sebagian dari kita memilih membeli es krim, coklat, soda sebagai sarana rekreasi singkat dalam menghadapi kerasnya dunia.

Namun, menurut Pak Robert H. Lustig, proses ini datang dengan biaya yang tak diduga. Sebelumnya kita harus membedakan antara *Pleasure* dan *Happiness* (mungkin senang vs bahagia dalam konteks Bahasa Indonesia?), karena keduanya berasal dari hormon yang berbeda. Jika kesenangan singkat lebih didominasi

oleh hormon dopamine, sebaliknya, hidup yang bahagia dihasilkan oleh hormon serotonin. Sayangnya, kedua jalur hormon tersebut dapat bersifat antagonis. Memenuhi *sugar craving* atau ketagihan gula meningkatkan hormon dopamin dan sayangnya menurunkan hormon serotonin di tubuh kita; sehingga memberikan kita kesenangan yang sesaat..

Lebih jauh, kelebihan dopamin ini dapat menyebabkan mekanisme proteksi diri yang menurunkan reseptor dopamin. Akhirnya, dengan lebih sedikit reseptor, kita perlu lebih banyak dosis dopamin untuk merasakan kesenangan. Inilah satu resep untuk melahirkan ketergantungan. Pada satu titik, kamu akan bosan hanya dengan es krim dan coklat yang itu-itu saja, lalu mencari variasi dan dosis yang lebih tinggi.

Sayangnya, ini diperparah dengan faktor stress yang kita alami. Ketika hormon stres yaitu kortisol semakin tinggi, ini menghambat peran¹ reseptor serotonin-1a yang seharusnya Kombinasi stress dan rekreasi singkat dopamin ini bisa jadi salah satu jalan dari alasan kenapa kita tidak bahagia. Dan itu mungkin

1 Downregulate merupakan asal padanan yang lebih tepat dari Bahasa Inggris.

alasan kita melihat betapa gerai-gerai konsumsi tinggi gula begitu marak di mana-mana.

Berangkat dari konteks tersebut, mungkinkah ada upaya sadar dan tak sadar untuk menyalahgunakan cara sistem hormon kita bekerja dalam perubahan pola hidup saat ini?

Pendidikan lidah sejak dini

Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak—yang sering dianggap menjadi penyebab maraknya penyakit kronis—akhirnya merupakan sebuah tren yang sistematis, ketimbang kesalahan individu semata. Faktanya, pergeseran pola makanan ini terjadi begitu pesat dan kita mungkin tidak banyak menyadarinya.

Jika kamu besar di tahun 90 dan 2000-an awal, mungkin kamu akan ingat masa kecil dengan membeli *chiki*, makan *nugget* dan sosis sebagai lauk pendamping nasi, dan membeli minuman bersoda. Harus diakui, pada waktu itu ketiganya membuat kita senang. Sebagai seseorang yang tinggal di kampung, aku ingat seorang anak akan dianggap keren ketika bisa



membawa makanan yang modern seperti *french fries*, minuman bersoda, *fried chicken*, atau bahkan pizza!

Tren ini berbeda dengan generasi orang tua kita yang kemungkinan besar tumbuh dalam kondisi lebih melarat—atau setidaknya dengan pilihan makanan yang lebih terbatas. Mereka makan seadanya dengan sumber karbohidrat seperti singkong dan pisang dan mengonsumsi lauk pauk yang paling tersedia, baik itu dari kebun atau pasar.

Kita pasti merasakan perbedaan “pendidikan lidah” ini. Jika menawarkan orang tua kita makanan yang saat ini sedang *ngetren*, besar kemungkinan mereka akan menolak. Sebaliknya, kita cenderung memakan makanan yang sama dengan teman sebaya kita. Makanan orang tua adalah makanan rumahan seperti nasi pecel, lalapan, sambel, dan ikan asin. Makanan orang muda adalah makanan seperti ayam goreng, *boba milk tea*, *thai tea*, dan minuman bersoda.

Sejak kecil, lidah kita sudah terbiasa dan dididik dengan makanan tinggi-lemak dan tinggi gula. Bahkan, pangan berupa minuman sehat yang menjadi kebutuhan dasar seperti susu pun dibekali dengan angka gula yang tinggi. Akhirnya, alasan dari meningkatnya prevalensi penyakit kronis di kelompok usia yang lebih muda tidak bisa lepas dari pendidikan lidah ini. Sederhananya, kita memang dibekali untuk *modar*² lebih awal.

Lalu, apakah kita punya pilihan?



Tentu jadi sulit untuk bisa mempertahankan pola makan sehat sehari-hari ketika kita hidup di dalam iklim yang saat ini tidak secara aktif mendukung upaya tersebut. Upaya untuk hidup lebih sehat seharusnya tidak lepas dari dukungan dari lingkungan kita bermasyarakat, termasuk dari negara. Salah satu kebijakan di Peru, misalnya, mewajibkan produsen olahan pangan untuk menampilkan di label jika makanan tersebut tinggi gula atau lemak. Upaya pemberian label ini

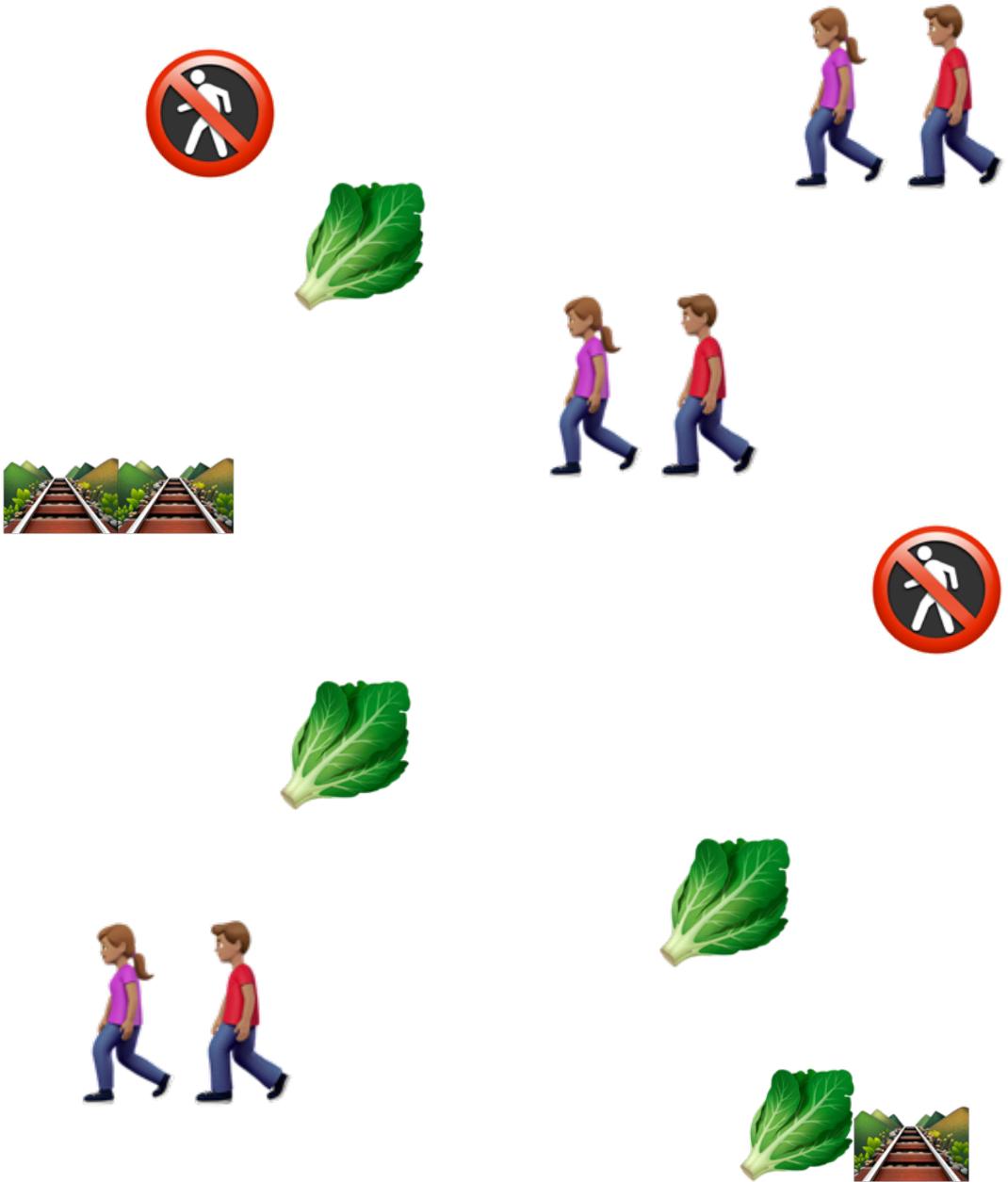
² Mampus atau mati

kiranya adalah satu strategi yang seharusnya juga agresif dilakukan selain kepada perusahaan rokok.

Salah satu kebijakan terkait pangan yang digembor-gemborkan di Indonesia adalah t program Gerakan Masyarakat Sehat dari Kementerian Kesehatan. Kunci dari upaya ini adalah aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, dan diet berimbang. Mungkin beberapa kali kamu juga melihat atau mendengar “Isi Piringku”. Isi Piringku merupakan slogan pedoman makan sehari-hari yang memberikan rekomendasi bagaimana seharusnya diet sehat didefinisikan—mirip seperti “4 Sehat 5 Sempurna” bagi generasi sebelumnya. Akan tetapi, dampak dari slogan ini dapat dipertanyakan, khususnya bila tidak ada intervensi khusus menyoal akses terhadap pangan yang menjadi isi piring kita sendiri. Tidak seperti orang tua kita yang masih memiliki akses lebih terhadap produksi pangan atau budaya bertani, akses paling mudah untuk mendapatkan makanan bagi kita orang muda adalah membeli. Menanam tanaman pangan adalah kemewahan bagi mereka yang punya privilese untuk itu.

Terlepas dari semua hambatan di atas, kita lagi-lagi memang perlu untuk sadar akan apa yang kita makan. Solusinya terkesan jadi individualis: memilih makanan, lebih banyak memasak di rumah, membuat pola diet yang tinggi sayur dan buah, mengurangi masakan *deep fried*, dan membeli makanan rekreasional—yang sebenarnya lebih tinggi gula ketimbang gizinya—seminimal-minimalnya. Akhirnya, ketika sistem biologis kita dibajak agar menjadi satu segmen konsumen yang terkunci, untuk sadar dalam memilih pangan yang sehat adalah suatu *act of rebellion*.





Referensi

Robert H. Lustig, *The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains*, Avery, 2017.

Teka-Teki Silang:

Kenali Panganmu!

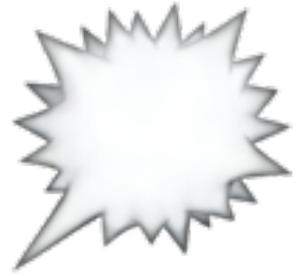


Mendatar

1. First Impression, Kuliner dan Pak Bondan
4. NaCl, elektrolit
6. Pelengkap makanan yang biasanya berwarna merah
8. Istilah makan 90'an
9. $V = \frac{4}{3} \pi r^3$, Universal Basic Income
10. Rempah yang menyebabkan perjanjian Breda; Pulau Rhun & Manhattan

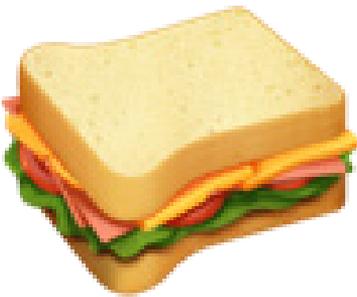
Menurun

2. Opsi alternatif sarapan terbuat dari olahan gandum atau jagung
3. Institusi Pemerintahan yang bertanggung jawab atas pertanian
5. Teman (bahasa kaili), Ikan terbang
6. Upaya mencukupi diri sendiri
7. Karbohidrat – ..., dua, tiga



Autoimun Bersambat:

Menyoal



Makanan

dan

Ketidaknampakan

oleh Wilsa Naomi



Seperti bernafas, 🍷 kegiatan makan dan minum 🍷 telah menjadi rutinitas yang seringkali aku lakukan tanpa sepenuhnya sadar 🍷. Dalam banyak kesempatan, aku hanya mengunyah dan menelan tanpa tahu apa saja yang sebenarnya ada di piring dan gelasku. Misalnya, ketika makan pempek, aku tidak tahu betul bahan dan bumbu apa saja yang sebenarnya ada dalam adonan dan kuah cukonya.

Apakah pempek tersebut berisi penyedap dan pengawet? Tepung apa saja yang digunakan? Dan seberapa banyak gula yang diaduk ke dalamnya?

Aku tidak pernah benar-benar peduli dan hanya sibuk memikirkan cita rasa dan rasa kenyang.

Belakangan aku kemudian menyadari, ternyata ada jarak antara aku dengan makanan yang aku konsumsi. Perasaan berjarak itu akhirnya baru betul-betul kusadari karena kondisi

autoimun yang kuketahui sejak dua setengah tahun lalu.

Menjadi seseorang dengan autoimun berarti menyadari kalau apapun yang kamu konsumsi bisa secara langsung punya dampak terhadap badanmu. Dalam kasusku, dampaknya adalah nyeri pada sendi dan otot. Oleh karena itu, biasanya orang dengan autoimun (ODAI) punya serentetan pantangan makan masing-masing yang sesuai dengan kondisinya.

Kalau ingin membaik, aku dianjurkan menghindari konsumsi gluten (sejenis protein yang terdapat pada gandum—iya, termasuk tepung terigu, maupun jelai/jali/barley), susu sapi beserta turunannya, jagung (termasuk maizena), tiram, penyedap rasa, terlalu banyak gula, pengawet, pewarna, makanan ultra proses, minum es, dan pada suatu masa pernah juga mencakup: garam dan sayuran *nightshade* (terong, kentang, dan tomat). Saat pertama kali tahu pantangan tadi, hanya ada satu pertanyaan di kepalaku: *lah, terus aku makan apa?*

Pantangan ini mungkin bisa dijalani jika kamu memasak sendiri makananmu dari pagi sampai malam.

Tapi, apakah semua orang di kota yang sibuk ini punya kemewahan waktu dan tenaga untuk itu? Bumbu-bumbu kemasan jadi seperti saus tiram ataupun saus tomat yang bisa membantu mempersedap rasa makananmu secara instan pun sudah banyak dicampur penyedap hingga pengawet. Jika kamu ingin makanan yang sedap dan terbebas dari semua pantangan tadi, besar kemungkinan kamu harus membuat segalanya dari awal tanpa penyedap apapun.

Di sini gandum, di sana gandum 🍞

Dari semua pantangan tadi, kesulitan terbesar aku adalah gandum. Menjadi seorang *commuter*¹ dengan autoimun, mengisi perut lapar di tengah perjalanan adalah *PR* besar. Soalnya, toko-toko cepat saji dalam stasiun kereta dipenuhi pangan berbasis gandum. Mulai dari toko ayam goreng tepung, roti isi mentega dan perisa kopi yang enak *banget* itu, sampai roti maryam. Jika kebetulan ada *minimarket*, sekilas timbul harapan.

Pasti dong ada yang bisa aku makan

1 Istilah untuk seseorang yang harus bepergian jauh untuk bekerja. Biasanya di lingkunganku, istilah *commuter* digunakan dalam konteks orang yang tinggal di suburban atau kota/kabupaten lain (misal: Bekasi, Tangerang, ataupun Bogor) namun pulang-pergi bekerja ke Jakarta.

selain roti-rotian? Lucunya, *minimarket* menjawab: *tidak ^_^!* Bahkan, dalam produk yang tidak kamu duga seperti keripik kentang, atau merek susu kedelai tertentu, kamu pun akan menemukan jejak gluten dalam komposisinya. Gandum dalam kasus si keripik kentang, dan jelai untuk si susu kedelai.

Opsi lainnya adalah aku masih bisa beli kentang goreng di toko ayam goreng tepung itu, sambil berharap, *supplier* kentang di toko tadi tidak membaluri kentangnya dengan tepung terigu supaya lebih garing. Tapi, kalau sialnya badanku jadi semakin sakit-sakit setelahnya, barulah aku akan sadar, *oh kayaknya ada bahan yang tidak bisa kumakan.*

Dunia *commuting* bagiku tampak tidak segelap itu ketika tahu kalau tepat di luar stasiun KRL (kereta rel listrik), sudah berjejer pedagang kaki lima (PKL). Jika kita sejenak melupakan perkara micin, sebetulnya masih banyak opsi makanan yang bisa aku makan: cireng, lempeng atau kue-kue basah yang baru kuketahui terbuat dari tepung ketan atau beras, bubur, serta nasi goreng. Tapi, dunia belum mengizinkan aku untuk



mengistirahatkan pikiran. Untuk beberapa menu makanan, muncul tantangan selanjutnya, yaitu bumbu masakan.

Patah hati terbesarku adalah ketika tahu kalau kecap asin pun mengandung gandum. Jadi, makanan dagangan PKL tadi pun harus diperhatikan lebih rinci kembali. Hal ini tentu berat, mengingat bahwa tumbuh besar di keluarga peranakan Tionghoa, kecap asin adalah bumbu dasar yang punya peran penting dalam menghidupkan cita rasa makanan. Hampir semua masakan asin gurih membutuhkan kecap asin. Kecuali kamu punya waktu untuk masak sendiri dengan kecap asin alternatif dari nira kelapa, lagi-lagi

kamu harus merelakan rasa soal betapa menyenangkannya menyantap *Chinese food* enak dengan seutuhnya di luar sana.

Bagaimanapun, setelah menjadi lebih sadar tentang makanan beberapa tahun belakangan ini, aku menyadari kalau masakan Indonesia sebenarnya tidak banyak yang berbahan dasar gandum dan terigu. Ya, kecuali mie dan goreng-gorengan selain aci-acian, atau kerupuk karena mereka terbuat dari tepung tapioka. Dengan kata lain, kebanyakan makanan Indonesia seharusnya ramah untuk ODAI sepertiku. Minimnya masakan Indonesia yang mengandung gandum mungkin disebabkan karena pada dasarnya gandum memang tidak

banyak dibudidayakan di sini. Sialnya, hanya dalam kurun lima puluh tahun, gandum telah naik level menjadi pangan pokok kedua setelah beras di Indonesia—melejit pesat dari posisi awalnya sebagai pangan yang nyaris tidak pernah dikonsumsi (Kompas.id, 2022).

Kondisi ini sejalan dengan pengalamanku karena kemanapun aku pergi, gandum pasti ada di mana-mana. Barulah setelahnya aku terpikir, *ah, mungkin ini bukti nyata sehari-hari soal Indonesia kecanduan impor gandum hingga belasan juta ton yang ramai diberitakan itu*². Aneh sekali rasanya, bagaimana angka-angka yang tadinya terasa begitu jauh itu, kini telah berubah menjadi suatu pergulatan personal yang begitu mengusik aku. Dan rasanya, aku tidak ingin hidup di dunia seperti itu.

*ah, mungkin
ini bukti nyata
 sehari-hari
soal Indonesia
kecanduan impor
gandum hingga
belasan juta
ton yang ramai
diberitakan itu*²

² Berdasarkan data IndexMundi (2022), Indonesia memang adalah pengimpor gandum terbesar di dunia dengan perkiraan jumlah sebesar 11,2 juta ton gandum di tahun 2022. Salah satunya karena konsumsi pangan berbahan dasar gandum di Indonesia pun terus melejit. Sampai-sampai, ahli pangan Dwi Andreas Santosa pun memperkirakan jika kecenderungan pola konsumsi ini terus terjadi, 50 persen kebutuhan pangan pokok kita dapat digantikan oleh gandum pada tahun 2050 (Kompas.id, 2022).

Kata Sherina, Lihatlah Lebih Dekat

Meski semua ini seringkali terasa begitu besar untuk aku proses, kondisi autoimun ini juga membawaku ke pengetahuan-pengetahuan baru seputar makanan. Singkat cerita, kesehatan pencernaan (*gut health*) adalah salah satu hal yang digemborkan untuk ODAI. Salah satunya caranya adalah dengan mengonsumsi probiotik atau “bakteri baik” dari produk fermentasi.

Awalnya, mental terjajahku cukup tertekan karena membaca rekomendasi makanan fermentasi yang kebanyakan berisi makanan seperti yogurt, kimchi, miso, *sourdough*, *sauerkraut* (*apa pula ini, pikirku*), meski kadang terselip juga tempe di dalamnya. Walau semua makanan ini tentu menyenangkan dan enak, menurutku mereka tidak selalu mudah diakses dan kerap digetok harganya.

Barulah tidak lama setelahnya aku tahu kalo *sauerkraut* ini sebenarnya serupa dengan sayur asin (fermentasi sawi dengan garam) yang sebenarnya sering ada di piringku. Entah itu

jadi tambahan bubur atau ditumis dengan tahu. Selain sayur asin, ada pula asinan daun mamam (fermentasi tanaman perdu) Benteng yang kerap ada di telur dadar katering buatan omku. Selain makanan fermentasi untuk masakan asin gurih, di kancha minuman manis, kita juga punya es campur berisi tape.

Tidak sampai situ saja, dalam hal tepung-tepungan, aku juga sadar kalau ternyata ada banyak opsi tepung alternatif di sekitar kita seperti tepung sagu, tepung tapioka, tepung sorgum, tepung beras, tepung ketan, tepung mocaf (*modified cassava flour* atau tepung singkong termodifikasi), bahkan tepung hunkwe yang terbuat dari pati kacang hijau. Masing-masing tepung tadi, punya ke-khas-annya tersendiri dalam tekstur makanan. Banyaknya opsi alternatif yang terjangkau ini kadang membuat aku merasa bersemangat. *Ternyata, masih banyak cara untuk beradaptasi lewat bahan pangan di sekitar kita dan dunia tidak hanya sebatas apa yang umumnya ditawarkan kepada kita*, pikirku di hari-hari optimis.

Tapi, seperti inilah cerita ini sebaiknya ditutup? Aku benar-benar berpikir

keras soal ini. Apakah memang cukup sampai adanya alternatif tadi saja? Pasalnya, rasanya masih ada yang mengganjal. Karena nyatanya, pengalaman ini dituliskan bukan untuk jadi sepenggal kisah inspiratif atau trivia pangan alternatif. Mungkin lebih tepat menjadi konten *curhat* seorang ODAI yang masih resah.

Perkara Melihat dan Dilihat

Menjawab pertanyaan tadi, aku sampai pada kesimpulan kalau semua keluhan tadi perlu dilihat dengan kaca mata kalau kondisi autoimun dalam derajat tertentu adalah sebuah disabilitas. Ia tidak melulu tampak secara fisik, meski misalnya, dalam kasus orang dengan *rheumatoid arthritis* yang semakin parah, disabilitas itu bisa menjadi tampak secara fisik. Ketidakterlihatan ini seringkali menyulitkan, karena ada kalanya kamu akan terlihat sebagai orang sehat pada umumnya.

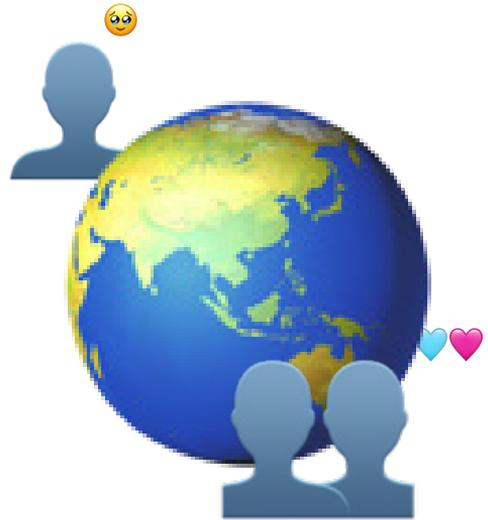
Jadi, buatku, perjalanan menjadi ODAI adalah proses tawar-menawar panjang antara beradaptasi dan berstrategi di tingkat individu, sambil berharap dan sesekali mendorong adanya

perubahan sistemik (*kalau punya tenaga*). Berbagai alternatif tadi bisa aku temukan dan dapatkan, karena aku punya privilese dalam banyak hal, terutama perkara waktu, tenaga, dan lingkungan terdekat yang mendukung. Sedangkan ada pula rekan yang punya kondisi autoimun lebih parah, namun mau tidak mau tetap mengonsumsi makanan pantangannya karena opsi itulah yang mudah, terjangkau, dan paling realistis dalam kondisi kesehariannya. Bukankah cukup kejam jika kita mengharapkan seseorang yang, katakanlah, bekerja dari pagi hingga malam, punya tanggungan merawat keluarganya, dan harus *commuting*, untuk terus menerus beradaptasi di dalam dunia yang tidak melihatnya?

Lantas, apa iya, misalnya, satu dunia harus berhenti mengonsumsi gandum? Ya... tidak juga. Tapi, kadang aku membayangkan, betapa menyenangkannya ketika opsi berbahan pangan lokal alternatif yang bebas gluten tadi bisa diberi ruang lebih untuk muncul di mana-mana. Betapa nyamannya ketika kamu bisa pergi ke suatu tempat makan atau pasar swalayan, dan kamu mendapati adanya penanda makanan dan

minuman mana yang bebas gluten, bebas susu, dan semacamnya, tanpa kamu harus membaca satu-satu komposisinya atau harus tiba-tiba menahan nyeri karena ternyata kamu baru saja salah makan. Atau ketika tempat makan itu paham betul dengan tiap hal yang mereka hidangkan, juga dapat menawarkan alternatif, ketimbang membuat kamu merasa kalau mengakomodasi kebutuhanmu adalah hal yang aneh dan merepotkan.

Bukankah menyenangkan dan nyaman rasanya jika dunia sekitarmu mengetahui kehadiran orang sepertimu? Dunia di mana tidak hanya kamu yang bersusah payah menavigasikan kebutuhan dan kenyamanan dirimu, karena dunia tersebut juga ingin melihat, mengenal, dan mengakomodasi kebutuhanmu yang kerap tidak terlihat itu?



Referensi:

Arif, Ahmad. "Momentum Pangan Lokal Di Tengah Krisis Gandum." Kompas.id, 12 Okt. 2022, www.kompas.id/baca/humaniora/2022/10/11/momentum-pangan-lokal-di-tengah-krisis-gandum.

Kulkas



oleh Wilda Yanti Salam

Dalam perjalanan merawat diri sebagai perempuan yang hidup jauh dari keluarga, banyak hal yang saya pelajari dari properti domestik bernama kulkas.



Sekardus Kejutan

Circa 2016 saat merantau ke

Makassar dan hidup dari sepetak indekos, begitu banyak hal harus saya pelajari ulang. Salah duanya adalah memasak dan manajemen bahan makanan. Fase awal perantauan, mama secara rutin mengirimkan bahan makanan yang dititipkan kepada supir mobil *pick-up* pengangkut ikan bandeng dari kampung menuju Makassar.

Biasanya mama mengirimkan sekardus indomie yang di dalamnya diisi macam-macam; terigu dan kol untuk bahan bikin bakwan, bawang merah dan bawang putih, ikan kering, beras, telur, juga biskuit dan pepaya. Sesekali, diselipkan juga uang jajan pecahan lima puluh dan seratus. Sekardus indomie ini isinya selalu kejutan. Tergantung dari apa yang

bisa mama dapat hari itu di pasar, di kebun belakang rumah, ataupun yang tersedia di kulkas rumah. Intinya, kardus ini tergantung pada kesanggupan mama—dan tenggat waktu supir *pick-up* kenalan dalam memulai perjalanannya selama 12 jam menuju Makassar.

Siang hari saat sekardus indomie sudah meluncur bersama gabus-gabus ikan bandeng, mama atau bapak akan menelpon, mengabarkan bahwa ada kiriman dari kampung yang perlu saya jemput keesokan paginya. Setiap mendapatkan kabar ini, saya akan minta siapa saja sepupu yang punya motor dan sedang kosong untuk memboncengi saya menjemput rezeki ini. Mama jarang mengabarkan mengirim apa, kadang di sana terselip abon ikan, atau kadang juga ada bahan makanan yang saat tiba sudah mulai busuk dan harus segera dihabiskan.

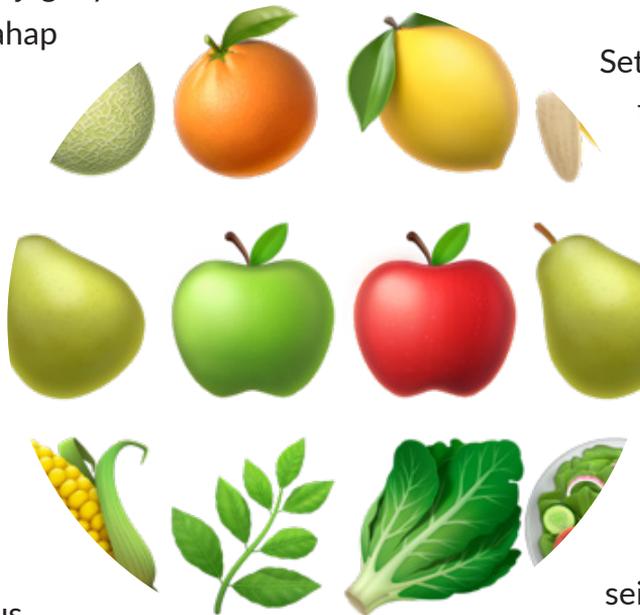
Jika Mama sempat mengabari saya ingin dikirimkan apa, saya selalu minta dikirimkan ikan kering. Sebenarnya wujud ikan kering ini masih setengah kering, alias masih perlu dikeringkan satu-dua hari di bawah matahari agar dia benar-benar kering dan jadi awet. Kalau disimpan dalam

keadaan setengah basah di wadah kedap, ikannya bisa berulat, atau minimal semerbak aroma empang dari ikan bandengnya akan menyebar ke rumah-rumah tetangga. Jadilah, jika saya tidak ada kuliah pada hari sekardus kiriman datang, saya akan menjemur mereka di teras atas kosan dan menjaganya agar tidak dilahap oleh kucing ibukota yang jarang ketemu ikan. Tapi, kalau saya harus kuliah atau ada urusan di luar, saya harus menguatkan mental untuk bertanya ke tetangga kamar: sudikah kamu memberi sedikit ruang di kulkasmu untuk ikan bandeng setengah kering kesukaan saya itu?

Bibit-bibit keinginan untuk punya kulkas mulai tertanam sejak masa sekardus kiriman berisi bahan-bahan kejutan. Tapi, keinginan ini kala itu

belum terlalu kuat saya masih berada di fase di mana makan nasi, telur dadar dan ikan kaleng saja cukup. Jika kiriman sudah habis, keinginan punya kulkas juga terkikis.

Atas Nama Sayur dan Buah



Setelah beberapa tahun berlalu sejak kebiasaan mendapatkan kiriman sekardus kejutan dari mama berakhir—atau lebih tepatnya mulai tidak seintens fase awal merantau, saya mulai

belajar mengenali betapa pentingnya buah dan sayur dalam konsumsi harian. Ini wajar, karena edukasi kesehatan dan pangan di kampung tidak semasif di media sosial. Apalagi, keluarga saya terlalu sibuk untuk bertahan hidup setiap hari. Boro-boro pikirkan asupan empat sehat lima sempurna—bisa makan kenyang tiap hari saja sudah

cukup. Barulah di kota dengan akses informasi yang lebih luas ini saya dapat berkesempatan belajar betapa serat dan vitamin dibutuhkan oleh tubuh. Sayangnya, kala itu saya pakai kacamata kuda dan entah dari mana saya berpikir bahwa sayur dan buah hanya awet jika kita punya kulkas. Artinya, saya hanya bisa makan sayur dan buah jika saya punya kulkas. Sesempit itu pikir saya.

Setiap cuci buah dan sayur atau setiap harus menunggu datangnya penjual sayur, saya selalu berandai-andai: *andai punya kulkas, saya tidak perlu menunggu berjam-jam*. Tidak perlu mencuci sayur dan buah tiap hari. Kulkas bisa menampung segala sayur dan buah segar yang bisa saya konsumsi. Keinginan membeli kulkas menjadi cita-cita yang semakin subur.

Saat belajar *food combining*¹ dan *meal preparation*², saya lagi-lagi mengelabui diri dengan hanya melihat referensi video yang kontennya adalah menyimpan dan mengambil bahan makanan dari kulkas.

1 Food Combining adalah istilah/pendekatan gizi dengan prinsip dasar mengatur apa yang kita makan, waktu makan, dan cara memakannya.

2 Meal preparation adalah teknik penyimpanan bahan makanan dengan jumlah banyak yang sudah diatur sesuai dengan durasi untuk berapa lama bahan makanan tersebut akan diolah.

Ketika berkonsultasi perihal keinginan memiliki kulkas ke beberapa teman, ada yang berkata, “tidak perlu beli kulkas! Nanti kamu hanya akan menjadikannya tempat penampungan bahan makanan dan membuat semuanya membusuk.” Teman lain mengatakan bahwa sebenarnya kita tidak terlalu butuh kulkas karena kita bisa secara rutin membeli bahan makanan seperti sayur dan ikan di pagi hari dan mengolahnya. Di sisi lain, entah kenapa kehidupan di kota membuat saya selalu merasa kekurangan waktu. Urusan mengurus sayur, buah, dan memasak makanan untuk diri sendiri terasa begitu mewah dan menyita waktu. Ya, lagi-lagi saya kembali pada kata kunci: *andai punya kulkas, semuanya mungkin akan terasa lebih ringkas*. Padahal, kenapa juga saya perlu membuat semuanya ringkas? Saya mau apa sih?

*andai punya kulkas,
semuanya mungkin
akan terasa lebih
ringkas.*



Saya mengumpulkan sejuta alasan mengenai kebutuhan akan kulkas. Perkara bangun pagi jadi tidak bisa tunggu penjual sayur. Perkara hidup sendiri jadi kalau di simpan di kulkas jadi lebih hemat. Perkara kebutuhan untuk bisa sarapan buah. Sampai merasa perlu membeli macam-macam susu literan yang bisa saya tampung di dinding kulkas dengan rapi dan mengkonsumsinya setiap pagi. Kulkas berubah jadi obsesi. Saya terobsesi pada ide memiliki kulkas alih alih melihat fungsinya dan kecocokannya dengan kebutuhan saya.

Bertahun-tahun menginginkan kulkas, saya akhirnya bisa menabung dan membeli kulkas impian. Saat hari yang dinantikan tiba, saya pergi membeli kulkas di salah satu pusat perbelanjaan menemukan satu merk kulkas yang dipakai ibu saya di rumah. Saya membelinya dan mengabarkan kepada ibu mengenai pencapaian ini. Ukurannya satu pintu warna abu-abu.

Sayangnya perjalanan panjang membayangkan hidup berpropertikan kulkas, membuat saya luput mempertimbangkan ukuran petak indekos saya dengan ukuran nyata kulkas. Meskipun cuma satu pintu dan

saya telah mengatur sedemikian rupa barang-barang di kamar, kehadiran kulkas sangat dominan. Kamar saya menjadi begitu sempit dengan kehadiran kulkas.

Saat menyaksikan kulkas berdiri tegak di pojok kamar, perasaan membuncah yang selama ini terbirit menjadi layu. Saya duduk memandangi kulkas yang tidak lagi menjadi mimpi dengan bertanya pada diri sendiri, apakah sebaiknya saya jual saja kulkas ini karena tidak senang melihat ukurannya.



Hari hari berlalu, kulkas itu belum saya nyalakan. Memanipulasi diri dengan dalih sibuk mengurus pekerjaan membuat si kulkas belum saya fungsikan. Alhasil kulkas yang selama ini saya idamkan untuk jadi tempat menampung segala bahan makanan yang kubutuhkan belum terpakai. Bahkan ada masa, kulkas ini hanya saya gunakan untuk menyimpan buku dan kantong bekas. haha! Sampai lima bulan lamanya si kulkas menganggur sejak dibeli karena saya harus residensi ke luar kota.

Kisah Kasih Kulkas

Setelah residensi, saya pulang ke kos dan langsung mencolokkan kabel kulkas ke listrik. Menyalakan lampunya, dan mendinginkannya semalaman. Tentu setelah juga mengeluarkan kantong yang ada di dalamnya. Keesokan harinya saya ke pasar dan membeli aneka bahan makanan dengan tidak menakar jumlah yang bisa saya makan. Kata kunci saya saat belanja adalah, beli saja ini dan itu, toh ada kulkas. Jadi bisa makan macam-macam mulai dari menu utama sampai cemilan. Dari satu protein ke serat ke karbohidrat. Semua bisa ditampung kulkas!

Dengan pemikiran bahwa kulkas adalah penampung segala, saya berlarut-larut sering membuat banyak bahan makanan busuk dan kadaluarsa. Misalnya saja ketika mengoleksi aneka susu ukuran seliter yang ternyata 3-4 hari sudah tidak layak minum. Hal yang saya kira jika sudah ditampung ke kulkas akan lebih awet. Beberapa kali juga ikan dan ayam busuk karena salah memosisikannya di kulkas. Hal yang paling bikin kecewa biasanya adalah sayur dedaunan yang sudah saya cuci malah membusuk karena

lupa dikeringkan.

Kisah kasih perjalanan memiliki kulkas mengajak saya belajar dan berkenalan dengan usia bahan makanan dan cara memperlakukannya.

Pernah juga saya membeli aneka macam kotak penyimpanan untuk menampung sayur dengan bentuk dan ukuran ala warga tiktok agar isi kulkas menjadi rapi. Ujung-ujungnya justru banyak sayur yang jadi busuk atau malah saya biarkan karena ternyata saya hanya menyenangkan ide tentang *meal preparation* alih alih memasaknya haha.

Satu hal yang juga tidak saya pelajari karena kadung terlalu memimpikan kulkas adalah menyadari betapa tidak menyenangkan membersihkan bunga es pada kulkas. Hal yang mau tidak mau harus dilakukan agar fungsi pendingin pada kulkas bisa maksimal dan kebutuhan protein dan es batu bisa terpenuhi. Jadi, saran saya kalau kamu mau beli kulkas, beli lah yang dua pintu. Satu pintu hanya akan menyulitkanmu membersihkan bunga es.

Meskipun memiliki kulkas dan menggunakannya adalah *love-*

relationship, ada banyak hal yang membawa saya menjadi lebih #self-love #asik di antaranya bahwa kulkas telah mengajak saya fokus melatih diri agar bisa bangun lebih cepat supaya bisa memasak dan bawa bekal. Pun mengingatkan saya untuk makan buah tiap pagi dan mulai berhenti terobsesi pada macam-macam bahan makanan yang tidak nyaman saya masak. Si kotak abu-abu itu mengajak saya bukan hanya kenalan sama bahan makanan, cita rasa dan resep-resep. Tapi juga kenalan sama kapasitas dan kebiasaan setiap hari.

Pelajaran utama dari sependek hubungan saya dengan kulkas adalah memahami bahwa kulkas bukanlah kotak penampungan bahan makanan, tetapi kotak yang bisa membantu saya merotasi kebutuhan dan pilihan makanan. Kulkas juga tidak butuh wadah *tiktok*-able ala *mamak-mamak* kelas menengah atas. Toples sisa sosis instan atau wadah hijau terang ala warga marjinal saja pun sudah cukup. Yang penting bahan makanannya terolah dengan baik dan dimakan habis.



kulkas bukanlah kotak penampungan bahan makanan, tetapi kotak yang bisa membantu saya merotasi kebutuhan dan pilihan makanan.

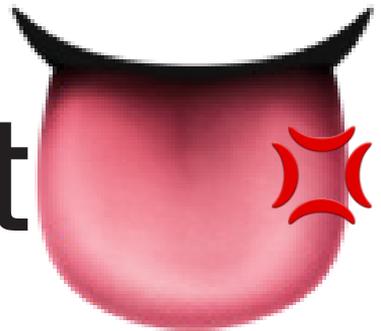


Saat ini, relasi dengan properti domestik satu ini masih terus terjalin. Syukurnya saat ini saya sudah pindah ke indekos lebih luas sehingga si kulkas tidak lagi jadi dominan. Saya berharap, walaupun dunia ini sudah berantakan, semoga isi kulkas saya tidak. :)



Bertum buh
dengan

Pahit



Manis

oleh Nafilah Safitri



“*Mangan ora mangan, sing penting ngumpul.*”



Pernahkah kamu mendengar adagium Jawa yang artinya “makan tidak makan, yang penting kumpul” tersebut? Makanan mungkin adalah hal pokok yang dapat menunjang kesehatan dan hidup kita. Namun, selain penunjang kehidupan, makanan nampaknya juga berperan penting bagi kehidupan sosial banyak orang, termasuk bagiku. Sebetulnya, filosofi dari adagium ini adalah bahwa kebersamaan adalah suatu yang begitu esensial, sehingga tidak perlu diperkuat oleh materi seperti ketersediaan makanan. Bagaimanapun, bukankah momen kita berkumpul akan lebih asik dengan adanya makanan? Bukankah kalau kita hidup bernegara dan bermasyarakat, akan lebih makmur dengan terjaminnya ketahanan pangan? Tapi, bukan itu yang ingin aku ceritakan.

Aku memiliki satu orang sahabat yang jika dengannya, makanan seringkali jadi topik utama. Kupanggil dia dengan panggilan *Partner*. Apapun yang sedang kami bicarakan—mulai

dari hari-hari penuh tekanan, peristiwa-peristiwa patah hati, musisi idola, film yang sedang *ngetren*, tokoh masyarakat yang pidatonya penuh bualan, sampai kekecewaan kami terhadap dunia tempat kami hidup ini—biasanya selalu dimulai atau berujung dengan pembahasan tentang makanan. Bahkan, saat kami tidak memiliki topik pembicaraan apapun, yang kami lakukan adalah bertukar pengalaman mencoba kuliner baru atau kuliner yang memiliki citarasa unik.

Aneka ragam makanan yang memenuhi hari-hari kami, punya cerita tersendiri untuk memberi rasa dalam persahabatan yang sudah kami lalui bertahun-tahun. Persahabatan yang berlangsung sejak kami bahkan belum mengenal mana harga makanan yang bisa kami jangkau dan mana yang bukan. Persahabatan yang dimulai bahkan ketika kami hanya mengenal jajanan di sekolah kami dan makanan yang diberikan oleh orang tua kami.



Ada rasa **manis**. Seperti rasa coklat di Hari Valentine yang kami coba masak untuk kami

berikan kepada orang-orang terkasih saat masa awal remaja kami. Meski nahasnya, coklat-coklat itu gagal mencair sehingga tidak bisa dibentuk dengan cetakan hati seperti yang kami bayangkan. Belakangan kami tahu, bahwa coklat yang digunakan seharusnya coklat dengan jenis berbeda. Bagaimana coklatnya akan mencair kalau yang kami masak adalah coklat *S*Iverq*een*?!

Ada rasa **pahit**. Seperti sayuran hijau yang sialnya kami benci, juga seperti obat-obatan



yang sulit kami telan saat kami sakit. Rasa sayuran hijau dan obat-obatan tak ubahnya seperti saat-saat kami patah hati. Patah hati atas perasaan yang dipendam sendiri, patah hati saat dibohongi, patah hati oleh kekecewaan terhadap keluarga sendiri. Kami benci makan sawi, meski kami tahu bahwa sawi kaya nutrisi. Kami benci patah hati, meski kami tahu bahwa akhirnya patah hati mengajari kami untuk lebih tegar berdiri lagi.

Ada rasa **asam**. Seperti buah belimbing wuluh yang pohonnya tumbuh di depan rumah partner—pohon belimbing wuluh yang rantingnya tak sengaja kutarik dan sukses membuat sisa-sisa air hujan di pohon tersebut membasahi kami. Partner kala itu sedang membuka buku rapor yang dibawanya. *Asem*,kejutku. Kukira Partner akan marah padaku saat buku rapornya basah dan tinta angka-angka



nilai di kertasnya hampir luntur. Nyatanya, dia malah tertawa dan terus melengos menuju kelas.

Ada rasa **gurih**. Seperti bola-bola daging bumbu kalio buatan partner. Pertama kali aku mencoba bola-bola daging kalio masakannya, aku merasa senang, takjub, dan termotivasi. Ternyata Partner tidak hanya hobi makan; dia juga ahli dalam memasak! Aku jadi merasa bersemangat untuk bisa memasak makananku selezat ini juga.

Ada rasa **pedas**. Seperti rasa sambal penyẹt yang pedasnya justru membuat



kami ingin kembali mencocolnya lagi dan lagi. Pedas seperti saat Partner yang pernah kesal kepadaku karena

leluconku tentang binatang yang paling ditakuti dan dibencinya—binatang yang tidak bisa kusebut namanya. Partner adalah orang yang kejujuran dan kritiknya paling pedas jika aku salah langkah. Kejujurannya untuk marah padaku justru membuatku tersadar bahwa sahabat terbaik adalah sahabat yang berani jujur dan menunjukkan kekesalannya.



Manis, pahit, asam, gurih, pedas. Alih-alih membuat persahabatan kami kian jauh, segala cita rasa itu justru makin erat untuk melawan waktu. Walau akan selalu ada rasa baru yang muncul di tiap fase persahabatan kami, kami yakin bahwa ragam rasa dan segala perbedaan itu ada untuk dinikmati. Akan selalu ada kebersamaan dalam rasa berbeda yang kami cecapi.

Mungkin kamu dan orang-orang di sekitarmu juga berbeda pendapat, agama, ras, warna kulit, dan lainnya. Namun, perbedaan itu lah yang akan memberi ragam rasa untuk hidupmu agar lebih indah dan lebih sedap untuk dinikmati. Seperti kata Soe Hok Gie dalam puisinya yang berjudul *Sebuah Tanya*, “kita berbeda dalam semua, kecuali dalam cinta...”

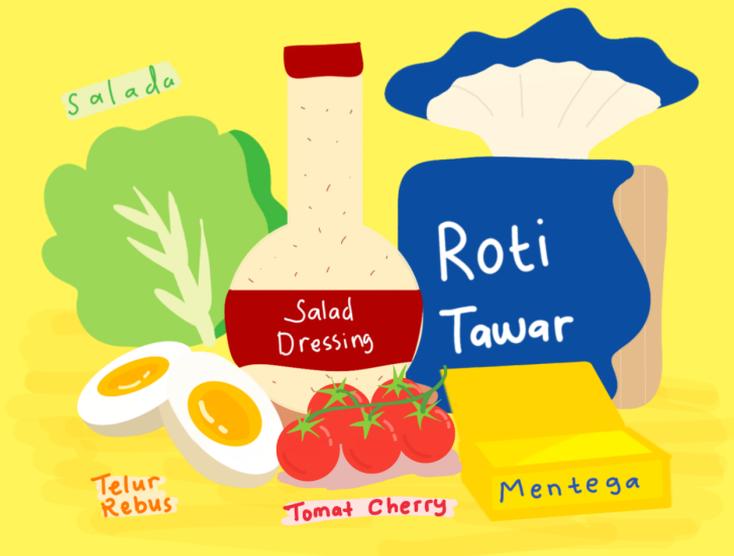
Resep Salad Anti Mager!



oleh Teliana Juwita

Hai! Aku mau *disclaimer* sebelum berbagi soal resep salad anti mager (alias 'malas gerak') ini bahwa aku bukan ahli gizi atau orang yang mau diet. Aku mau berbagi resep karena ini memang enak banget (buat aku) dan berharap teman-teman bisa menikmatinya juga di rumah.

Resepnya masih bisa ditambah, dikurangi, diubah, terserah aja sebenarnya, ya, karena tidak aku masukin di hak paten manapun jadi tidak ada yang salah dan benar kalau bikin resep ini. Selamat mencoba!!!!

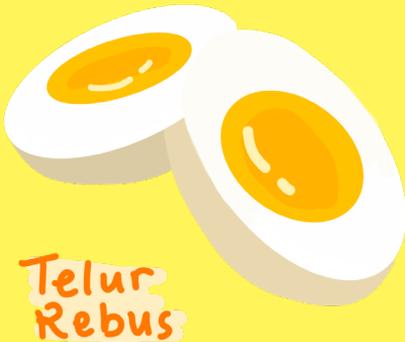


Bahan:

- 1 butir telur
- 3 lembar salada
- 3 buah tomat cherry
- 3 sdm salad dressing dengan wijen sangrai (Aku pake k*wpie hehe)
- 1 lembar roti tawar (Apa aja asal belum kadaluarsa wkwk)
- 1/2 sdm mentega

Cara Membuat:

- Pertama, rebus telur dulu, ya! Kalau kamu suka yang *moist* dalamnya alias tidak matang banget, kamu bisa rebus selama 5-7 menit. *By the way*, masukan telurnya kalau airnya udah mendidih, ya!
- Tiriskan telur yang sudah direbus ke mangkuk berisi es batu. Tujuannya apa? Biar cepat dingin aja, sih. Jadi gampang juga dikupasnya, hehe. Kalau sudah dingin, kupas telurnya dan potong menjadi 2 bagian, ya. Kalau sudah, sisihkan.
- Selanjutnya, cuci sayur-sayuran yang sudah kamu siapkan. Kalau aku biasanya memakai daun salada dan tomat cherry. Cuci bersih lalu sisihkan.





- Nah, kita ke rotinya, ya. Rotinya bisa kamu gunting atau potong kotak-kotak kecil supaya mudah dimakan dan *crunchy* gitu hasil akhirnya. Aku biasanya pakai 2 lembar roti dan ini udah banyak banget, sih. Kalau terasa kebanyakan untukmu, pakai 1 lembar aja cukup, ya.

- Masukkan roti yang sudah jadi kotak-kotak kecil ke wajan anti lengket dengan sedikit mentega. Menteganya jangan banyak-banyak, ya, *guys!* Sesendok saja, biar ada rasa gurih di rotinya. Apinya juga kecil aja, ya. Takut rotinya gosong soalnya, hehe. Kalau ada *airfryer* lebih enak, sih.
- Kalau rotinya sudah kecoklatan, kamu bisa angkat dan ditaruh di mangkok atau piring saji kesukaanmu.
- Tambahkan sayuran yang sudah kamu cuci tadi di atas potongan roti.
- Kasih *salad dressing* yang mengandung wijen sangrai alias K*wpie.
- Terakhir, tambahkan telurnya, deh! Udah, deh! Jadi, deh!



Eh, *btw*, panjang juga resepnya, ya? Aku namakan anti mager supaya kamu tidak mager buat bikinnya, ya! Lumayan untuk asupan serat dan protein bagi tubuh.

Selamat mencoba, ya, teman-teman! Enak kok saladnya! Karena kamu buat sendiri, pasti kamu bangga sama rasanya, hehehe.

Taraaaaa!



Salad Anti Mager ala Teliana Juwita

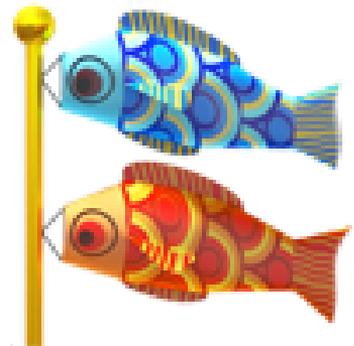


Salah Kaprah Wibu tentang



Makanan

Jepang



oleh Makhrisza

Berkat kepopuleran budaya Jepang, berbagai makanan Jepang seperti *sushi*, *ramen*, *onigiri*, *takoyaki*, *okonomiyaki*, *dorayaki*, *yakitori*, dan lainnya sudah mulai umum ditemukan di Indonesia. Masuknya makanan Jepang memang meningkat pesat seiring dengan banyaknya orang Indonesia yang menikmati produk budaya populer Jepang seperti anime, manga, game, dan lainnya.

Mungkin kamu sudah pernah mencoba makanan Jepang dan menyadari bahwa makanan Jepang dan Indonesia itu berbeda sekali. Baik ketika membeli ataupun mencoba memasak sendiri, besar kemungkinan akan ada citarasa yang berbeda yang disebabkan bahan makanan, cara memasak, penyajian, ataupun cara mengkonsumsinya yang berbeda. Saking berbedanya, ternyata ada banyak miskonsepsi mengenai makanan Jepang, loh. Entah itu salah kaprah dari komunitas wibu ataupun orang Indonesia pada umumnya. Nah, aku akan berbagi informasi mengenai beberapa kesalahpahaman tentang makanan Jepang. Ada kekeliruan apa saja, sih?

Memakan sushi pakai sumpit atau pakai tangan?



Nigiri Sushi (Dokumentasi pribadi/Makhrisza)

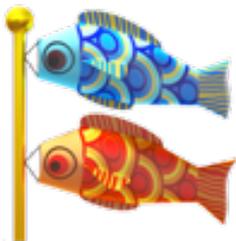
Beberapa bulan lalu, terjadi kehebohan di jagat *social media* perihal cara seseorang memakan sushi. Pada perdebatan sengit itu, orang-orang terbagi ke dalam kubu memakan sushi dengan sumpit dan kubu memakan sushi dengan tangan. Hal ini kira-kira serupa dengan perdebatan orang Indonesia ketika memakan nasi padang harus pakai tangan langsung atau bisa pakai sendok saja.

Pada dasarnya, tidak ada cara yang salah atau benar untuk memakan sushi. Keduanya sebenarnya sah-sah saja. Hanya saja, kalau berkaca pada budaya Jepang, sebagian orang Jepang asli justru menikmati sushi pakai tangan dan tanpa sumpit, terutama saat mereka makan *nigiri*

sushi atau *hand pressed sushi* (sushi kepal dengan ikan di atasnya). Dengan menggunakan tangan, bentuk sushi yang sempurna juga tidak akan rusak.

Inilah alasan mengapa kita kadang menemukan handuk basah atau tisu basah yang disediakan di restoran sushi. Handuk ini untuk membersihkan jari sebelum makan alias mencuci tangan, karena cara tradisional makan *nigiri sushi* dan *maki* adalah dengan tangan bersih, bukan memakai sumpit. Sumpit yang disediakan biasanya dipakai hanya untuk mengambil *sashimi* dan *topping* jahe (Wahyuni, 2023).

Akan tetapi, orang yang tidak suka dengan bau ikan mentah di tangan mereka dan tidak suka mengotori tangannya tentu bisa menggunakan sumpit untuk memakannya.



Memakan *sashimi* ikan mentah dengan menggunakan ikan tawar



Sashimi (Quora/Michael Dougan)

Jepang identik dengan makanan yang mentah atau tidak dimasak. Salah satu makanan mentah yang populer dari Jepang adalah *sashimi*. *Sashimi* adalah makanan hasil laut khas Jepang yang disajikan secara mentah. Dalam penulisan kanjinya pun, *sashimi* (刺身) mengandung arti sebagai makanan mentah yang segar dan mengacu kepada makanan hasil laut. *Sashimi* biasanya memiliki komponen pelengkap berupa kecap asin, jahe, dan *wasabi*.¹

Akan tetapi, beberapa orang Indonesia rentan salah kaprah. Ketika menikmati *sashimi*, terkadang

orang Indonesia ingin mencoba memasukkan cita rasa Indonesia ataupun mengadaptasinya dengan ide liar mereka sendiri. Salah satunya adalah dengan memakan sashimi dengan daging ikan air tawar.

Umumnya, ikan air tawar sangat tidak dianjurkan untuk dimakan mentah dari segi medis. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup ikan air tawar yang hampir selalu terisolir di suatu kolam air, sehingga menyebabkannya rentan terhadap infeksi parasite (Tamala, 2021).

Ikan laut yang digunakan untuk sashimi pun juga tidak asal. Selain harus merupakan ikan laut atau ikan air asin guna menghindari kontaminasi parasit, ikan yang dipilih untuk dijadikan sashimi juga harus masih segar. Jadi, untuk membuat sashimi, sangat dianjurkan untuk membuatnya dengan hewan laut seperti tuna, salmon, gurita, dan cumi.

Karena sashimi merupakan makanan khas Jepang dan disajikan mentah, maka dari itu tidak semua lidah orang asing cocok dengan makanan satu ini. Ditambah lagi mengenai kesehatan dan kebersihan yang kerap kali menjadi perhatian bagi banyak

orang, namun hal ini rasanya tidak perlu dikhawatirkan karena Jepang sendiri memiliki standar kebersihan yang mumpuni dan terbaik bagi para konsumennya.

Memakan telur mentah dengan nasi (*Tamago Kake Gohan*)



Tamago kake gohan (Flickr/Derral Chen)

Kalau kamu pernah menonton film *dorama* Jepang atau anime, pasti pernah melihat orang Jepang memakan nasi dicampur dengan telur mentah dan diberikan kecap *shoyu* alias kecap asin. Ini adalah makanan yang disebut dengan *tamago kake gohan*, yang jika diterjemahkan menjadi “nasi dengan *topping* telur”. Makanan Jepang sederhana yang populer ini biasanya dimakan untuk sarapan, walaupun sebenarnya dapat

dinikmati kapan saja.

Nah, tahukah kamu kalau telur yang mereka gunakan berbeda dengan telur yang dijual di pasar Indonesia? Beberapa telur produksi Jepang bisa dikonsumsi mentah tanpa harus melalui proses dimasak terlebih dahulu. Terdapat teknologi canggih yang memungkinkan konsumen agar dapat memakan telur secara mentah. Mulai dari membersihkan telur, memeriksa kualitas, menyortir berdasarkan ukuran, hingga mengemas dan menyegel dengan karton dilakukan oleh mesin berteknologi khusus (Larissya, 2021).

Makanan ini juga termasuk unik karena di berbagai negara selain Jepang, orang-orang umumnya



khawatir untuk mengonsumsi telur mentah. Telur mentah umumnya dapat membawa resiko keracunan yang disebabkan oleh bakteri salmonella.



Rata-rata kasus infeksi salmonella yang terjadi dapat menyebabkan sakit perut, demam, dan diare. Kasus keracunan yang parah bahkan dapat berakibat fatal.

Ada dua kondisi di mana telur bisa dimakan dengan mentah. Selain dengan kondisi di mana bakteri salmonella telah dikontrol alias dihilangkan, resiko infeksi juga mengecil jika kita mengonsumsi telur dengan omega-3. Jadi, jika ingin memakan *Tamago kake gohan*, maka telur yang digunakan harus menggunakan telur omega-3 atau telur impor dari Jepang langsung.

Seruput Ramen sampai bersuara



Ramen (Flickr/City Foodster)

Terakhir adalah *ramen*, *ramen* adalah salah satu makanan khas kedai-kedai di Jepang yang kini sudah mendunia. Makanan ini terdiri dari semangkuk mie yang disajikan bersama kuah kaldu dan ditaburi oleh berbagai jenis daging serta *topping* lainnya. Tidak hanya wibu, orang-orang *normies* pun kerap menikmati ramen.

Nah, tahu tidak kalau ada cara khusus ketika makan ramen di kedai ramen di Jepang? Sudah menjadi rahasia umum bahwa pemakan ramen di Jepang harus menyeruput mie hingga bersuara dan tidak memotong miennya. Cara memakan ramen ini selalu dilakukan oleh pengunjung ramen karena hal tersebut membuat

sang koki ramen bahagia ketika melihat pelanggannya menikmati hidangannya. Jadi, kalian tidak perlu malu ketika harus menyeruput ramen dan menghirupnya sambil bersuara “slurrpp”.

Mengingat budaya menyeruput di Indonesia cenderung dianggap kurang sopan, apakah kita perlu melakukan hal tersebut jika makan ramen di Indonesia? Nah, silakan ambil keputusanmu sendiri ya untuk ini. Keputusan yang sesuai dengan kondisi saat makan ramen, tempat makan, sedang makan sama siapa, dan pertimbangan lainnya.

Itulah beberapa salah kaprah para wibu dan sebagian orang Indonesia



ketika memakan makanan Jepang. Ketika kita mencoba membuat makanan Jepang, ada baiknya kita melakukan riset terlebih dahulu agar tidak salah dan berujung dengan penyakit perut. Kita juga tidak bisa mereplika seratus persen makanan dan budaya asli Jepang. Walaupun kita bisa mencontoh dan mencoba makanan Jepang, jangan lupa bahwa kita juga mempunyai beragam makanan Indonesia yang bisa kita coba, ya.





Referensi:

'Sashimi adalah? Apakah makanan ini sehat?' (2022). Diakses melalui: <https://jepang-indonesia.co.id/sashimi-adalah/>

Ekaptiningrum, Kurnia (2022). Ahli Gizi UGM Paparkan Bahaya Konsumsi Telur Mentah. Diakses melalui: <https://ugm.ac.id/id/berita/22452-ahli-gizi-ugm-paparkan-bahaya-konsumsi-telur-mentah/#:~:text=Bahaya%20lain%20dari%20konsumsi%20telur,konsumsi%20telur%20mentah%20sangat%20besar>

Larissya, Lintang. (2021). 'Bisa Dimakan Mentah, Ini Fakta Telur Jepang'. Diakses melalui: <https://yoursay.suara.com/ulasan/2021/09/30/173652/bisa-dimakan-mentah-ini-fakta-telur-jepang>

Tamala, Armar Riliansyah. (2021). Universitas Negeri Padang. Persepsi Peternakan Ikan Air Tawar Terhadap Parasit Pada Budidaya Perikanan. Diakses melalui: <https://semnas.biologi.fmipa.unp.ac.id/index.php/prosiding/article/download/64/54>

Wahyuni, Tri. (2023). 'Makan Sushi Pakai Tangan atau Sumpit? Ini Cara Makan Sushi yang Benar'. Diakses melalui <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20230511094146-262-948106/makan-sushi-pakai-tangan-atau-sumpit-ini-cara-makan-sushi-yang-benar>

Dari  Dapur
ke
Krisis



oleh Ayu Kusuma

Ragam kuliner Dayak di Kalimantan Tengah mencerminkan hubungan masyarakat yang mengakar dengan lingkungannya. Masakan tradisional mereka menggunakan bahan-bahan dari praktik pertanian tradisional dan sumber hutan. Namun, industri eksploitatif dan tantangan yang ditimbulkan oleh krisis iklim mengancam keberagaman tersebut dengan membatasi hingga menghilangkan akses mereka untuk mengelola wilayahnya.



Juhu Singkah Uwei (Cookpad/@suzanmomduor)

Jika ada yang menanyakan tentang hobi, biasanya di kepala saya akan terjadi perdebatan untuk memilih aktivitas membaca atau makan. Meskipun seringkali pilihan pertamalah yang akan saya pilih, tapi bukan berarti kegiatan yang kedua tidak lebih menyenangkan untuk saya. Sebab bagi saya, makan bukanlah sebuah aktivitas pemenuhan kebutuhan pokok semata. Jean Anthelme Brillat-Savarin, seorang hakim dan politisi Prancis yang terkenal dengan refleksi tentang ilmu memasak dan seni makan, bahkan berpendapat bahwa kita dapat memahami jati diri seseorang dari apa yang dia makan.¹ Kutipan aslinya berbunyi, “tell me what you eat, and I will tell you who you are.”

¹ Rujukan lebih lanjut: https://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Anthelme_Brillat-Savarin



Menurut saya, menikmati makanan dapat menjadi suatu pengalaman yang penuh makna bagi seseorang. Seseorang dapat tertarik oleh tampilan dekorasi sajian tertentu layaknya karya seni. Seseorang yang lain mungkin justru terganggu oleh wangi makanan atau tersentuh oleh rasanya. Selain itu, masih ada begitu banyak aspek yang menarik untuk dibahas dari suatu makanan. Misalnya, suatu jenis makanan tradisional dapat mengungkapkan karakteristik geografis dari suatu komunitas yang tinggal di wilayah tertentu, budaya serta adat istiadat yang berlaku disana, hingga lebih luas lagi terkait persoalan lingkungan yang sedang berlangsung. Setidaknya, itulah yang saya pahami dari perkenalan dengan cita rasa masakan Dayak di Kalimantan Tengah.

Etnis Suku Dayak merupakan suku asli yang mendominasi Provinsi Kalimantan Tengah. Meskipun ragam praktik pembangunan dan investasi telah banyak mengubah lanskap geografis provinsi terluas kedua

di Indonesia tersebut, sejumlah komunitas masyarakat lokal di berbagai kabupaten dan kota di sana masih mampu menjaga keberlanjutan lingkungan sekitarnya. Pada dasarnya, sejak berabad-abad yang lalu, masyarakat Dayak memiliki hubungan yang mengakar dengan tanah dan lingkungannya. Falsafah dan cara hidup masyarakat terjalin erat dengan lingkungan, seperti hutan dan sungai (Satia dkk., 2018). Hubungan tersebut tercermin dari rupa adat istiadat dan budaya masyarakat, tidak terkecuali pada praktik kuliner mereka.

Pada ragam kuliner tradisional Dayak, secara khusus Dayak Ngaju dan Dohoi di Kalimantan Tengah, kita mengenal Tepe



Dawen Konjoi (daun singkong tumbuk), Juhu Singkah Uwei (umbut rotan), Juhu Kalakai (tumbuhan paku), serta Kandas Sarai (sambal cabai dan serai). Umumnya kuliner Dayak bercita rasa pedas dan asam segar sebab bahan masakan berasal dari ladang mereka sendiri. Ditambah lagi masakan dibumbui dengan tanaman yang tumbuh alami di hutan. Masyarakat Dayak memiliki

pengetahuan tentang tumbuhan hutan dari pengalaman mengolah hasil-hasil hutan. Tanaman bumbu yang umumnya digunakan, antara lain daun Kalamenyu, Bajakah Kalamerap, daun dan buah Tuning Undang, serta daun Sengkuba (Dawen Songkai). Bukan hanya beragam rasa, mereka juga memanfaatkan khasiat penyembuhan dari beragam tanaman hutan, seperti pohon Bura yang digunakan untuk mengobati luka pada kulit.



Tepe Dawen Konjoi (Twitter/@arieparikesit)

Ragam kuliner Dayak yang menonjolkan rasa alami dari setiap bahannya menunjukkan bahwa mereka menguasai seni mengolah dan memadukan rasa. Bahan makanan yang mereka hasilkan sendiri dibumbui dengan aneka ragam tanaman yang tumbuh liar di hutan. Hidangan sederhana, tapi justru menceritakan keragaman

sumber daya yang ada di lingkungan sekitarnya. Umbut Rotan atau yang dikenal dalam bahasa lokal sebagai Singkah Uwei (*Calamus sp.*) dan Kelakai (*Stenochlaena Plustris*), misalnya, merefleksikan karakteristik hutan rawa-rawa di Kalimantan Tengah. Keduanya merupakan tumbuhan yang biasanya menjadi bahan utama dalam masakan Dayak.



Juhu Kelakai (Cookpad/@puteri_jasmine91)

Berbagai bahan dan bumbu masakan yang berasal dari dalam wilayahnya sendiri juga menggambarkan budaya masyarakat tradisional Dayak, seperti praktik berladang, memburu, dan meramu di hutan. Berladang tradisional menerapkan sistem perladangan bergilir atau ladang berpindah, yakni dengan mengikuti siklus masa tanam yang pendek,

sekitar 1-3 tahun, dengan masa bera (istirahat) yang lebih panjang hingga 20 tahun. Tentu saja sistem ini merupakan hasil adaptasi terhadap karakter dan kondisi lingkungan disana (Sunito, 1993).

Hingga hari ini, masih ada komunitas yang menjalankan praktik memasak dengan bahan-bahan alami, seperti komunitas di Desa Kubung dan Desa Riam Tinggi, Kecamatan Delang, Kabupaten Lamandau.² Sebab alam disana masih tergolong asri dan cukup terjaga. Namun, kondisi mereka bukannya tanpa tantangan. Mereka yang selama ini hidup dengan menjaga hubungan timbal baik yang berimbang dengan lingkungannya juga terdampak krisis iklim yang melanda masyarakat global.



² Rujukan lebih lanjut: https://id.wikipedia.org/wiki/Delang,_Lamandau

Di Desa Riam Tinggi misalnya, berladang padi menjadi lebih sulit karena suhu yang meningkat mempengaruhi produktivitas panen (IBON International, 2022). Sehingga beberapa masyarakat berstrategi dengan mengurangi luasan ladang untuk meminimalisir kerugian. Sedangkan ada juga varietas benih padi lokal yang justru gagal tumbuh di tengah suhu yang kurang mendukung. Padahal benih padi harus terus ditanam agar dapat kembali digunakan. Akibatnya, benih padi lokal mulai menghilang, misalnya benih kepalang dan bangkal.

Situasinya bahkan lebih buruk bagi komunitas lainnya yang terdampak ekspansi industri swasta skala besar yang mengeksploitasi sumber daya alam. Di kecamatan tetangga yang lebih rendah, meskipun termasuk topografi dataran tinggi dan perbukitan, bahkan kerap terdampak banjir. Bencana banjir mulai menjadi agenda tahunan di Kabupaten Lamandau setidaknya sejak tiga tahun terakhir.

Di samping krisis iklim, masyarakat seperti di Desa Tumbang Olong, Kecamatan Uut Murung, Kabupaten

Murung Raya, juga harus berhadapan dengan dampak dari operasi perusahaan tambang batu bara. Masyarakat yang lahan kelolanya digarap perusahaan harus rela kehilangan sumber penghidupannya. Salah satu sungai yang menjadi sumber air utama masyarakat juga tercemar (Adrian, 2022). Ekspansi perusahaan berbasis sumber daya alam berskala besar, terutama perkebunan, pertambangan, dan hutan tanaman industri, telah menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki, terutama pada sungai dan hutan. Setidaknya 77,77% atau 11.942.908,47 hektar dari total luas wilayah Provinsi Kalimantan Tengah telah digunakan untuk sektor usaha tersebut. Proporsi yang sangat jauh jika dibandingkan dengan pengelolaan oleh masyarakat, yakni sekitar 10,41% atau 1.600.000 hektar (Dinas Kehutanan Kalimantan Tengah, 2021).

Ketika industri eksploitatif terus merambah wilayah dan hutan masyarakat, terdapat konsekuensi yang lebih luas pula. Masyarakat tidak hanya kehilangan akses terhadap sumber-sumber nutrisi yang penting, termasuk padi ladang, sayuran,

*Setidaknya
77,77% atau
11.942.908,47
hektar dari total
luas wilayah
Provinsi
Kalimantan
Tengah telah
digunakan untuk
sektor usaha
batu bara.*



Menikmati pemandangan di tepi sungai (Desa Riam Tinggi)



tanaman bumbu, ikan dan makhluk air lainnya, pohon buah-buahan, dan pohon madu; tetapi mereka juga menghadapi kelangkaan bahan dasar yang dibutuhkan untuk membangun rumah mereka yang sebagian besar terbuat dari kayu. Selain itu, masyarakat juga kehilangan akses terhadap tanaman obat, yang penting

untuk menjaga kesehatan mereka, serta bahan-bahan ritual tradisional yang memiliki makna budaya dan spiritual. Tentu saja kondisi tersebut semakin memperburuk keadaan masyarakat yang telah terdampak krisis iklim. Dampak meluas dari bisnis yang eksploitatif ini menekankan kebutuhan mendesak



atas perlindungan terhadap praktik-praktik berkelanjutan masyarakat yang melestarikan lingkungannya, serta komitmen dan aksi nyata untuk menangani krisis iklim oleh pemangku kepentingan.

Di tengah tantangan kehilangan akses atas hutan dan sumber daya alam akibat eksploitasi lingkungan dan krisis iklim, masyarakat tradisional

Dayak di berbagai wilayah di Kalimantan Tengah yang saya temui masih terus menjalankan praktik-praktik baik pengelolaan lingkungan. Melalui bahan masakan dan bumbu alami yang semakin terbatas, mereka membagikan kepada saya semangat hidup dan harapan untuk masa depan. Keanggunan cita rasa kuliner Dayak yang sederhana semakin menambah kecintaan saya pada makanan.

Referensi:

“Banjir di Lamandau, Lebih dari 5000 Jiwa Terdampak Banjir.” *Prosampit*. 17 Oktober 2022. Diakses 26 Juni 2023, <https://sampit.prokal.co/read/news/35344-banjir-di-lamandau-lebih-dari-5000-jiwa-terdampak-banjir.html>.

“Jean Anthelme Brillat-Savarin.” *Wikipedia*. Diakses 25 Juni 2023, https://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Anthelme_Brillat-Savarin.

“Delang, Lamandau.” *Wikipedia*. Diakses 25 Juni 2023, https://id.wikipedia.org/wiki/Delang_Lamandau.

Confronting the Climate Crisis: People-Powered Climate Actions from the Global South. IBON International. Quezon City: IBON International, 2022, <https://iboninternational.org/download/confronting-the-climate-crisis/>.

Fathurahman. “Banjir Terparah Sepanjang Sejarah di Lamandau, Ratusan Warga Tidur di Pengungsian.” *TribunKalteng.com*. 16 Juli 2020. Diakses 26 Juni 2023, <https://kalteng.tribunnews.com/2020/07/16/banjir-terparah-sepanjang-sejarah-di-lamandau-ratusan-warga-tidur-di-pengungsian>.

Hendi Nurfalah. “Dua Kecamatan di Kabupaten Lamandau Dilanda Banjir.” *Borneonews.co.id*. 13 Maret 2023. Diakses 26 Juni 2023, <https://www.borneonews.co.id/berita/294953-dua-kecamatan-di-kabupaten-lamandau-dilanda-banjir>.

Riban Satia, dkk. “Pukung Pahewan: Kearifan Lokal Suku Dayak untuk Dunia.” Yogyakarta: DIVA Press, 2018.

Sunito. *Laporan Penelitian: Profil Pola Ladang Berpindah di Kalimantan Tengah*. 1993.

Yudhi Adrian. “3 Tahun Garap Lahan Warga PT BP Dituntut Ganti Untung 9 Miliar.” *BaritoRakyatPost.com*. 17 Februari 2022. Diakses 26 Juni 2023, <https://www.baritorayapost.com/peristiwa/3-tahun-garap-lahan-warga-pt-bp-dituntut-ganti-untung-9-miliar/02/2022/>.

Data Dinas Kehutanan Kalimantan Tengah tahun 2021. *Buku Perkembangan Usaha Perkebunan Besar Kalimantan Tengah tahun 2021*. Direktorat Jenderal Energi dan Sumber Daya Mineral Republik Indonesia tahun 2021.



Indomie



Pukul

Dua Pagi



oleh Aulia Zita

Sesungguhnya hidupku tersusun atas serangkaian keputusan tidak bijak yang diambil pukul dua pagi. Sepiring Indomie plus telur dadar yang ada di hadapanku ini, misalnya. Semangkuk karbohidrat plus minyak yang jelas akan berujung penyesalan di keesokan hari. Tapi, toh akan tetap kusantap sampai tandas, biar penyesalan itu dipikir besok saja, biar kenikmatan sesaat ini jadi pelipur di hari yang panjang ini.

Ironisnya, baru pagi tadi aku menjelaskan materi mengenai makanan bergizi di kelas lima. Dua hari yang lalu aku memberikan tugas pada anak-anak kelas lima untuk mencatat semua menu makanan yang mereka makan dari pagi sampai malam hari untuk kemudian dibacakan di depan kelas. Usai masing-masing anak menyebutkan makanan apa saja yang mereka makan, aku kemudian menjelaskan mengenai pentingnya gizi seimbang dan komposisi piring makanku sesuai anjuran Kementerian Kesehatan. Belum sampai 24 jam berlalu dan aku sudah melanggar konsep yang aku jelaskan pada anak-anakku. *In my defense*, terlalu banyak hal asing yang aku temui di

sini dan Indomie menawarkan rasa familiar yang menenangkan. Setelah jadi Pengajar Muda (PM), aku baru sadar kalau makanan itu jadi bagian yang integral dalam kehidupan manusia. Harusnya sih itu *common sense*, ya. Orang bisa mati orang kalau *nggak* makan. Tapi, di luar itu semua, bagaimana seseorang mempersepsikan makanan bisa jadi sangat berbeda antar individu. Buatku, makanan bukan hanya bahan bakar untuk menjalani hari, akan terdengar berlebihan memang, tapi makan enak jadi caraku menjaga kewarasan, terutama selama di penempatan.

*Happiness 🤗 from
a decent flavored
bakso can cure
any headache for
real.*



Oiya, buat yang belum tahu, Pengajar Muda itu program kerelawanan yang digagas oleh Indonesia Mengajar.

Sesuai namanya, tugas dari PM adalah mengajar menjadi guru di daerah 3T di seluruh Indonesia selama satu tahun. Selama tahun 2022, aku bersama tujuh orang lainnya terdampar di sebuah kabupaten bernama Boalemo. Kota yang terletak di Provinsi Gorontalo ini menurutku menarik. Kota ini terletak di pesisir dengan kontur tanah berbukit-bukit. Meski luas wilayahnya *nggak* sebesar kabupaten lain di Sulawesi, pemerintah kabupaten gemar mengadakan-gadang kabupaten ini sebagai salah satu penghasil jagung terbesar di Sulawesi. Kalau dilihat sekilas, memang banyak sekali kebun jagung di sini. Sebagian besar penduduknya adalah petani jagung, tidak terkecuali *mama* dan *papa* yang rumahnya aku tumpang di sini.

Perbedaan Makanan yang Bikin Senewen

Balik lagi soal makan-memakan, meskipun banyak *banget* jagung di sini, makanan pokok warga setempat adalah nasi. Ini agak melegakan buatku yang orang Jawa tulin dan anggota sekte “kalo belum makan nasi berarti belum makan”-

mengurangi satu dari berbagai hal yang butuh penyesuaian. Di sisi lain, pilihan sumber karbohidrat ini menarik bagiku. Di rumah tempatku menumpang tinggal, makanan pokok sehari-hari yang tersedia di meja makan adalah nasi putih atau campuran nasi jagung dan nasi putih. Di waktu-waktu tertentu saat jagung yang ditanam sudah mulai tumbuh, *mama* suka merebus jagung muda untuk makan siang dan malam. *Mama* juga seringkali membuat bubur sadah (terbuat dari dedak jagung) untuk sarapan. Meskipun sudah ada jagung, tapi biasanya *mama* masih menanak nasi, jadi jagung di sini sebagai pelengkap dan bukan sebagai sumber

*“kalo belum
makan nasi
berarti belum
makan”*



karbohidrat utama. Kebiasaan makan di rumah murid-muridku rupanya juga tidak jauh berbeda. Setiap aku main ke rumah salah satu siswa, biasanya aku

disugahi teh yang kelewat manis dan jagung atau singkong rebus.

Tak hanya nasi dan jagung, masyarakat Boalemo juga makan pisang sebagai lauk makan berat. Walau makan bakso pisang atau sayur kari yang ada pisangnya awalnya terasa aneh, lama-kelamaan rasanya enak juga. Pisang yang digunakan bukan tipe pisang raja yang manis, melainkan pisang yang rasanya hambar dan teksturnya lebih keras. Tidak berhenti sampai di situ, keherananku juga muncul ketika melihat warga setempat makan pisang goreng pakai sambal. Sungguh konsep yang sangat tidak terpikirkan sebelumnya olehku.



Di awal penugasan, perbedaan makanan ini lumayan bikin *senewen*¹. Aneh rasanya makan jagung atau pisang sebagai sumber karbohidrat dan bukannya nasi. Itu baru masalah karbohidrat, belum lagi pilihan protein yang berbeda dari yang tersedia di daerah asalku. Ikan laut di sini itu luar biasa murah harganya karena Boalemo memang terletak di pesisir. Entah ada obsesi apa dengan ikan, tapi semua orang sepertinya hobi *banget* makan ikan di sini. Tiap hari pasti ada ikan di meja makan. Kata

¹ Gugup, bingung.

salah satu guru di sekolah tempatku mengajar, orang Gorontalo itu kalau belum makan ikan kayak belum makan rasanya. Walau aku *nggak* anti makan ikan, kalau tiap hari makan ikan melulu, rasanya *eneg* juga lama-lama.

Kebiasaan makan lain yang juga mengagetkanku adalah ternyata sayur mayur tidak selalu tersedia di meja makan, kalau kata mama sih orang Gorontalo itu bukan pemakan sayur. Padahal desa tempatku tinggal ini letaknya di atas bukit, tapi rupanya warga desa tidak terbiasa menanam sayur mayur di kebun. Pun kalau ada sayur pilihannya berkisar antara terong, kangkung, dan sawi. Ragam sayur yang dijual di pasar desa juga terbatas, alhasil tiap ada kesempatan ke pusat kabupaten aku selalu membeli macam-macam sayur yang aku suka untuk persediaan di desa.

Belum berhenti di situ daftar keluhanku, entah kenapa semua orang di desa ini rasanya harus menggunakan seliter minyak kalau masak. Pokoknya minyaknya harus *keliatan*, deh. Belum lagi kalau makan nasi porsi banyak *banget*. “Kalau orang kota begitu *eee*, kalau makan *bo* cuma sedikit. Beda *deng* orang kebun,

harus banyak makan nasi,” ujar mama tiap melihat porsi nasi yang aku ambil.

Memikirkan Kembali Bias dalam Kebiasaan Makan

Kompas pernah mengeluarkan seri tulisan mengenai keragaman pangan dan ketahanan



pangan lokal. Salah satu artikelnya yang berjudul “Keanekaragaman Pangan Lokal Fondasi Ketahanan Pangan” (2022) menyoroti program lumbung pangan yang dirasa menyebabkan limbung pangan di Merauke. Menurut artikel tersebut, program ini menyebabkan transisi pola makan tradisional menuju pola makan yang didominasi nasi, mie instan, serta bahan makanan *ultraprocessed* lainnya. Dikhawatirkan hal ini berdampak buruk pada kesehatan masyarakat serta menggeser pangan lokal. Pemberdayaan potensi pangan lokal kemudian digaribawahi sebagai kunci utama, alih-alih melakukan kebijakan yang bias nasi.

Membaca artikel tersebut menjadi tampan buatku yang di awal merasa superior akan selera dan kebiasaan makanku. Bisa jadi ini pola pikir yang dianut oleh para pembuat kebijakan. Alih-alih memberdayakan pangan lokal, semua diseragamkan dengan kebiasaan makan yang sama. Tidak dipungkiri bahwa edukasi akan kecukupan gizi dan pola makan sehat harus terus digaungkan. Tapi, edukasi ini perlu berjalan beriringan dengan pemahaman bahwa setiap daerah mempunyai potensi alam tersendiri yang menyediakan segala kebutuhan pangan untuk manusianya.

Terlepas dari konsumsi minyak dan gula yang jelas meningkat, setelah aku pikir-pikir lagi, aku ternyata mempunyai pola makan yang lebih baik di sini ketimbang waktu masih di Jakarta. Makan dua sampai tiga kali sehari, makan makanan berprotein tinggi, jarang makan-makanan *ultraprocessed* atau makanan olahan yang sudah penuh pengawet dan bahan aditif, hingga *nggak* ketemu jajanan dari tepung (kecuali ada hajatan). Walau tetap membutuhkan *self control* untuk *nggak* jajan *p* p ice* setiap pulang mengajar—atau makan Indomie jam dua pagi seperti malam ini.



Di awal penugasan, aku seringkali membawa banyak bahan makanan dari pusat kabupaten untuk aku masak di desa. Aku membawa kebiasaan makanku karena tidak percaya aku bisa memenuhi kebutuhan giziku di sini. Tapi, lama-kelamaan, aku sadar kalau desa tempatku tinggal ini juga kaya akan potensi alam yang lebih dari cukup untuk memenuhi kebutuhan giziku. Alih-alih repot-repot ke pasar kabupaten untuk beli wortel dan buah naga, aku ikut mama memetik daun pepaya untuk disayur, ikut tetangga mengambil tunas bambu di hutan, atau ikut anak-anak memetik jambu di belakang sekolah. Kalau sebelum kuliah dulu aku biasa makan nasi uduk dan minum kopi gula aren, aku coba

untuk makan jagung rebus atau bubur jagung sebelum berangkat ke sekolah. Selain kebutuhan serat dan vitaminku yang terpenuhi, aku pun menjadi lebih hemat karena *nggak* perlu beli sayur terus.

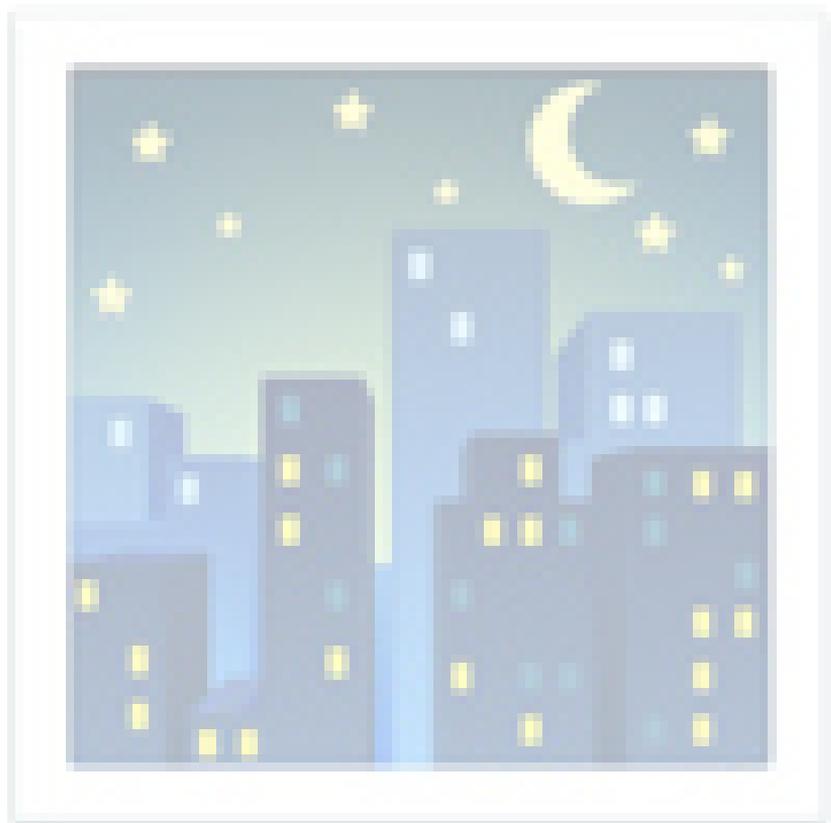


“Zita *bo* cuma makan mie? Tidak pakai telur?” ujar mama membuyarkan lamunanku di meja dapur.

Aku cuma membalas dengan cengiran malu sambil berjanji dalam hati besok akan berhenti *fafifu wasweswos* dan makan makanan bergizi.

Referensi:

Arif, Ahmad. “Keanekaragaman Pangan Lokal Findasi Ketahanan Pangan,” Kompas, diakses pada 23 Juni 2023 melalui: https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/12/14/keberagaman-pangan-lokal-fondasi-ketahanan-pangan?status=sukses_login&status_login=login



Emas Kami Bernama Sagu

oleh Donald Izacus



*Dari kecil saya sudah hidup
dekat dengan sagu. Dari kecil
saya sudah mengenal sagu.
Sedangkan kelapa sawit?
Saya tidak tahu bagaimana
mengolahnya. Pribadi saya
tidak merasa dekat dengan
kelapa sawit.*



Situasi hari ini di rumah kami: alat berat sudah masuk, seenaknya mengubah sagu kami dengan perkebunan kelapa sawit. Tanpa memedulikan itu adalah hutan adat, tiga kali semenjak 2010, hutan kami jadi incaran perusahaan sawit. Mereka berstrategi dan mencari orang berkuasa seperti bupati, kapolres, kepala distrik untuk menyetujui pembabatan hutan kami. Tapi, kami pasang badan. Hutan ini seperti emas yang perlu kami jaga.

Kamu mau tahu kenapa sagu saya umpamakan bak sebuah emas?

Sagu sangat berharga dan menakjubkan.

Satu batang pohon sagu sudah bisa memenuhi sandang, pangan, dan papan kami. Kulit, daun, dan pelepahnya kami gunakan untuk membangun rumah. Batang dikonsumsi menjadi pangan olahan sagu dan tulang daun menjadi alat makan kami. Bahkan, akarnya pun kami bisa olah menjadi obat malaria.

Di hutan adat, kami menanam sagu secara kolektif. Ketika sudah bisa dipanen, pagi hari kami melakukan penebangan, siang hari kami meramu, dan malam hari kami bisa memakannya.

Menarik, bukan?

Sagu adalah pangan kami. Pangan kami adalah identitas kami.

Selamat menikmati pangan kami lewat cerita foto ini!













Sagu Dusun
Makanan
pokok kami: sariis -



SAGU SEKUTU IKLIM
→ Mempertahankan sagu Kami
Karena Kalau sawit masuk Makan Apa?



Kontributor



Donald Izacus Sremere Woloin berasal dari Kampung Mlaswat, Distrik Saifi, Kabupaten Sorong Selatan, Papua Barat Daya. Saat ini Donald aktif bersama Bentara Papua, organisasi sosial masyarakat lokal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi, pengelolaan perairan, kehutanan, dan komunikasi. Sejak 2018, Donald bergabung melakukan pemetaan untuk pengembangan batas-batas antar marga serta melakukan pengelolaan lahan pertanian dan menjadi fasilitator untuk masyarakat.

Instagram: 13.270697

Facebook: Pace Wolo Wolosrem



Wilda Yanti Salam (b.1999) adalah penulis dan peneliti muda yang berbasis di Makassar. Enam (6) tahun terakhir, Ia belajar dan bekerja di Tanahindie Urban Research Institution. Ia menggagas dan mengelola Memodapur, inisiatif untuk meneliti dan menulis kehidupan sehari-hari warga kota melalui pintu masuk dapur dan makanan.

Artikel-artikelnya yang terbesar di beberapa terbitan bisa dibaca pada <https://linktr.ee/whildays>



Dipa adalah seorang pemuda yang tertarik di bidang pertanian, pangan, dan lingkungan. Saat ini sedang berkebutan di pekarangan dan bekerja di institusi pemerintah yang bergerak di urusan pangan. Dipa aktif berkomunitas di Sekolah Tani Muda dan di komunitas baca Teman Baca Lestari.



Aulia Zita Lopulalan adalah alumni Pengajar Muda angkatan XXII Kabupaten Boalemo. Perempuan asal Surabaya ini memiliki ketertarikan dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat serta isu seputar perempuan dan anak-anak.

Instagram: aulia_zita



Ayu Kusuma merupakan anggota individu WALHI Kalimantan Tengah. Sebagai aspiring researcher, Ayu tertarik dengan isu lingkungan dan hak asasi manusia. Aktivismenya dimulai sejak tahun 2017 ketika bergabung dalam tim WALHI Kalimantan Tengah, lalu dilanjutkan dengan menjadi bagian dari Eksekutif Nasional WALHI pada 2022, sebelum bergabung dengan Timby -pengembang media tool pelaporan isu keadilan iklim. Selain bekerja, saat ini Ayu juga melanjutkan studi di Sekolah Tinggi Hukum Jentera Indonesia.





Diterbitkan oleh:



PAMFLET