

Bumbu

Sudah makan belum?

Tim Bumbu

Redaksi:

Rizkie Nurindiani (@eatymologist.id)
Nurlina Maharani (@myfoodventurist)
Rachma Safitri (@rachmasafitri)

Kontributor:

Laras Aridhini (@larasgoras)
Ismi Rinjani (@ismi_rinjani)
Mira Asriningtyas (@nilamlamulam)
Annisa Maghfira Adriani (@annsadrani)
Leoni Dian Anggrasari (@leonidiananggrasari)

Layout:

Faida Rachma (@faidarachma)

Food Notes

Terlepas dari sejarahnya yang banyak menuai kritik, nasi kini bisa dikatakan menjadi salah satu identitas ke-Indonesia-an. Banyak orang beranggapan kalau belum ketemu nasi, belum makan namanya. Ketergantungan kita sebagai konsumen nasi sangat erat, bahkan telah mendarah-daging. Ibaratnya, nasi adalah komponen utama dalam makanan orang Indonesia.

Sebagai makanan pokok, nasi tampaknya selalu hadir di mana pun. Di meja makan rumah, warung-warung pinggir jalan hingga restoran. Ditemani lauk yang berganti setiap hari, nasi menjalani perannya sebagai bahan pangan pokok tadi. Saking seringnya muncul, nasi kerap kali menjadi sesuatu yang terlampau biasa untuk diceritakan atau bahkan dikenang.

Pada kenyataannya, nasi membawa ceritanya sendiri. Bagaimana posisi nasi bagi setiap orang pun kerap berbeda. Ada yang menganggapnya sangat penting, ada pula yang berusaha menjauhinya. Pengalaman makan bersama lauk-pauk yang berbeda pun menambah ragamnya kisah.

Pada edisi kali ini, BUMBU akan mengajak untuk merenungi kembali tentang keberadaan nasi. Nasi yang biasa, bisa menjadi tak biasa. Mungkin karena lauknya, atau karena kenangannya, atau karena pengalamannya. Yuk, siapkan piringnya!

@EATYMOLOGIST.ID
@MYFOODVENTURIST
@RACHMASAFITRI

Daftar Isi

04



15



18



01

Food Notes



02

Daftar Isi



04

Nasi Goreng: Anti
Kemubadziran dan
Kreativitas Tanpa Batas
@eatymologist.id



08

'Ngeliwet'
@myfoodventurist



11

Nasi Darurat yang
Selalu Istimewa
@larasgoras



15

Nasi si Pengubah
Identitas Makanan
@eatymologist.id



18

Nasi Goreng Sejati:
dari Karak Intip,
hingga Cengkaruk
@myfoodventurist

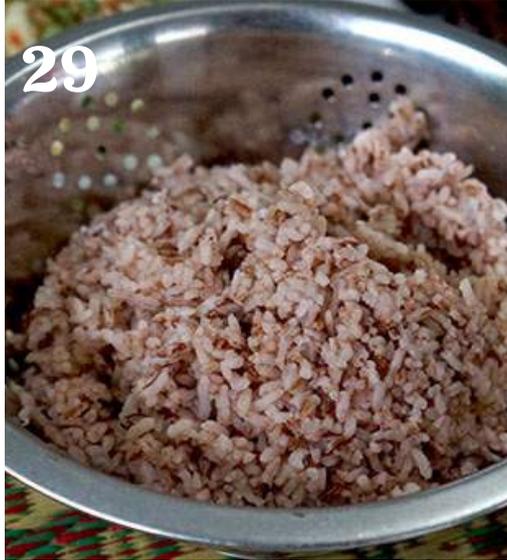


Daftar Isi

24



29



33



21

Kerinduan
Menanak Nasi
@rachmasafitri

33

Digado
@nilamlamulam

24

Katakan Cinta
dengan Nasi Liwet
@ismi_rinjani

39

Berkenalan dengan
Nasi Bhuk
@myfoodventurist

28

Quote

42

Next Issue

29

Ibu, Nasi Merah,
dan Rasa yang Hilang
@eatymologist.id

Nasi Goreng: Anti Kemubaziran dan Kreativitas Tanpa Batas

Teks & foto: @eatymologist.id



Satu kenangan masa kecil saya tentang pagi hari adalah sarapan nasi goreng Ibu. Di antara riuhnya persiapan berangkat ke sekolah, kerap kali di meja makan terhidang nasi goreng telur dadar. Terkadang bersanding pula dengan kornet atau nugget. Di rumah kami, nasi goreng memang biasa tersaji di pagi hari. Mungkin seperti banyak warga Indonesia lainnya, sejak saya kecil nasi goreng bisa dikatakan adalah salah satu sarapan yang paling sering muncul di meja makan.

Karena berdarah Jawa dengan selera orang Jawa, Ibu selalu memasak nasi goreng ala Jawa. Nasi goreng kecap berwarna coklat – tentu dengan rasa dominan manis. Kalau untuk anak-anak, tidak pedas. Kadang Ibu menambahkan sosis, bakso, atau suwiran ayam di dalamnya. Tapi tak jarang nasi goreng dimasak seadanya. Hanya nasi goreng dan telur. Pilihan telurnya ada beberapa: telur orak-arik, telur dadar atau telur ceplok.

Karena jarang jajan ke luar, selama saya kecil, itulah nasi goreng yang saya kenal. Kalau pun jajan ke luar dan membeli nasi goreng, biasanya kami ke warung bakmi Jawa. Ketemunya juga dengan nasi goreng coklat manis, dengan telur dan suwiran daging ayam.

Lalu, saya beranjak dewasa dengan ketertarikan pada nasi goreng yang membuat saya bertemu dengan berbagai jenis nasi goreng lainnya. Ada masanya setiap saya ke rumah makan, saya akan memesan nasi goreng, mencari rasa yang paling cocok.

Referensi bertambah, wawasan pun terbuka – sama-sama nasi goreng Jawa pun, sajiannya bisa amat beragam. Dan, bahwasanya nasi goreng tak harus selalu coklat dan manis, melainkan bebas tanpa batas. Bumbu, bahan, tampilan, dan rasanya tak terbelenggu oleh satu pakem tertentu.

Ada yang gurih, ada yang pucat, ada yang wangi kemangi, ada yang penuh rempah, hingga yang manis seperti yang biasa saya makan di rumah. Isiannya pun tak hanya telur, sosis, dan bakso, tapi mulai dari kacang polong, potongan buntut sapi, seafood, sampai aneka jeroan. Sesuka yang memasak, lah!





Ketika saya masih giat berburu nasi goreng, saya bahkan sempat mencicipi sajian-sajian yang “berbeda”, seperti nasi goreng yang diberi isian buah-buahan. Secara visual, nasi goreng ini mirip dengan nasi goreng oriental, hanya saja isianya jauh berbeda. Nasi gorengnya berwarna pucat, dimasak bersama irisan stroberi, apel, hingga mangga. Seingat saya, rasanya tidak mengecewakan. Buah-buahan yang baru dimasukkan di tahap akhir memasak nasi goreng membuat teksturnya tidak hancur dan rasanya tidak berubah banyak.

“Apelnya terasa seperti bengkoang,” ujar kawan saya yang saat itu ikut memesan Nasi Goreng Apel. “Enak.”

Bagi saya, ini membuat nasi goreng menjadi salah satu makanan yang paling fleksibel untuk dimasak. Dan, juga menjadi solusi praktis dalam rumah tangga agar terhindar dari kemubaziran. Lemari es bisa lebih longgar.



Sisa nasi dan aneka lauk di hari sebelumnya, dapat diolah menjadi sajian nasi goreng yang nikmat untuk sarapan – asalkan bisa memasaknya.

Nasi yang menjadi kunci utama nasi goreng selalu memiliki satu syarat: nasinya dingin. Ini cocok sekali dengan konsep “nasi sisa kemarin”. Dengan menggunakan nasi dingin, bumbu akan lebih meresap dan membaluri tiap butir nasinya. Sementara, penggunaan nasi panas, justru akan membuat nasi goreng menjadi lembek dan menggumpal. Kandungan air yang tinggi juga bisa membuat rasa bumbu ikut berubah saat dimasak.

Meski begitu, rupanya perihal nasi pun dapat digantikan menyesuaikan kebiasaan setempat. Di beberapa daerah di Jawa Tengah dan Jawa Timur, nasi jagung dan tiwul kerap digunakan sebagai pengganti nasi ketika memasak nasi goreng. Hasilnya, nasi goreng tiwul ataupun nasi jagung goreng.

Selain itu, nasi goreng menjadi masakan yang fleksibel, praktis dan solutif karena resep dasarnya tak harus sama. Sisa makanan-makanan berbumbu kuat bisa saja diolah menjadi dasar dari nasi goreng. Apabila malamnya ada sisa bumbu sate atau rendang, esoknya bisa dimasak menjadi nasi goreng yang unik. Bahkan sisa opor lebaran yang sudah sehari-hari dihangatkan pun bisa diolah menjadi nasi goreng.

Bagi yang suka dengan rasa pedas, sambal juga bisa menjadi pilihan bumbu dasar. Nasi goreng dapat dieksplorasi dengan menggunakan aneka sambal yang tersedia di Indonesia. Koretan sambal terasi, sambal bawang, sambal dabu-dabu sampai sambal matah boleh saja dijadikan bumbu untuk nasi goreng.

Sementara isinya juga bisa dari mana saja. Ada daging di sop snerek yang terlalu sedikit untuk dihangatkan kembali? Kenapa tidak? Bisa pula dari suwiran daging ayam goreng yang eman-eman kalau dibuang atau sayuran di cap cay yang tak tahu lagi harus diapakan.

Campur aduk jadi satu. Lalu rasanya? Tetap bisa enak kok, karena rasa bumbu utama yang akan menutup semua kekurangan dan menjadikannya satu.

Di rumah saya begitu adanya. Nasi goreng untuk sarapan biasanya adalah nasi goreng penyelamat dari kemubaziran dan kulkas yang terlalu penuh.

Namun, nasi goreng yang hadir di malam hari di rumah saya, berbeda. Nasi goreng malam hari biasanya adalah nasi goreng spesial. Nasi goreng yang bumbu dan isinya dipikirkan dengan cukup matang, kalau perlu harus membeli bahan yang tepat terlebih dahulu. Nasi goreng yang hadir karena alasan "kepengen".

Entah itu yang rumit seperti nasi goreng iga bakar atau sederhana nasi goreng ikan asin, tetap akan ada usaha lebih untuk menghadirkannya ke meja makan. Paling tidak, ada usaha untuk mendinginkan nasi yang masih panas sebelum dimasak menjadi nasi goreng... (*)





‘Ngeliwet’

Teks : @myfoodventurist
Foto: @myfoodventurist &
@eatymoloogist.id

Dibesarkan di lingkungan keluarga Jawa, saya mengenal ‘ngeliwet’ sebagai kemampuan memasak pertama di dapur. Sejak kelas 5 SD, ibu saya memastikan saya sudah bisa menanak nasi sendiri tanpa bantuan. Menurut Ibu, tanpa kemampuan itu bisa dipastikan saya akan memilih makan mie instan. Dengan orangtua yang bekerja, otomatis kemampuan dapur saya diasah lebih dini. Kala itu, belum ada alat canggih bernama *rice cooker*. Karenanya, menanak nasi adalah sebuah skill dasar yang diajarkan ibu saya ketika saya dinilai sudah bisa cukup aman berada di depan kompor sendirian.

Dalam bahasa Jawa, *ngeliwet* mengacu pada kegiatan mengolah beras hingga menjadi nasi. Kenapa ini penting? Karena saya lihat saat ini istilah *ngeliwet* memiliki arti lain bagi sebagian orang. Rupanya '*ngeliwet*' juga diartikan sebagai makan nasi lengkap dengan lauk-pauk secara beramai-ramai di atas sebuah daun pisang. Padahal, *ngeliwet* yang saya maksudkan lebih pada kegiatan atau proses pengolahan beras menjadi nasi.

Dulu, menanak nasi atau '*ngeliwet*' tampaknya sederhana – hanya memasak nasi untuk di makan. Tapi kini, setelah saya renungi lagi, perkara ini ternyata tak sederhana itu. Setiap langkahnya, mulai dari mencuci beras, menentukan entitas air, meng-aron hingga tersaji di meja butuh kebiasaan berulang agar nasi matang sempurna.

Bagi saya, *ngeliwet* bukanlah sekedar menanak nasi. Ini adalah kontemplasi diri. Pembelajaran saya tidak seperti kursus, namun saya diajak untuk memasak langsung di dapur, setiap hari hingga terbiasa. Proses pembelajaran saya dimulai dengan membantu mencuci beras. Di sini saya belajar beras minimal dicuci 2-3 kali hingga bagaimana cara mencuci yang benar. Beras dicuci tak terlalu 'bersih' hingga kandungan gizinya tidak hilang, dengan cara tidak menggosok bulir-bulir beras terlalu keras. Cukup diaduk bolak-balik dalam air.

Alat-alat pun diperkenalkan satu per satu, sesuai penggunaannya. Kualai atau panci aron, centong kayu hingga kukusan atau dandang penanak nasi diperkenalkan sambil langsung menanak nasi. Dalam proses menanak nasi, waktu menjadi krusial. Salah-salah, nasi bisa belum matang atau justru gosong. Ini kenapa



Ibu selalu menekankan durasi yang tepat untuk meng-aron nasi (merebus nasi hingga setengah matang) hingga mengukus. Ibu menyebutnya *adang sega*.

“Sekitar setengah jam biar nasi matang dan bisa dimakan,” ujar Ibu.

Hal yang saya pelajari lainnya adalah adanya perlakuan berbeda pada beras lama yang sudah disimpan lebih dari satu bulan atau baru. Beras lama akan dicuci sedikit lebih lama, menggunakan takaran air yang lebih banyak dan durasi menanak yang sedikit lebih panjang. Alasannya, kandungan alami air dalam beras sudah banyak yang menguap selama penyimpanan. Itulah mengapa beras lama jika ditanak rasanya kurang pulen atau enak.

Jenis beras yang diolah di rumah Nenek dan rumah saya pun ternyata ada beberapa jenis, yang menuntut perlakuan berbeda. Beras menthik susu akan beda kadar airnya dengan beras pandan wangi atau rojolele.



Menthik susu konon tak menyukai air sehingga takaran air untuk mengaron atau memasaknya harus dikurangi dari takaran beras biasa lainnya. Berbeda dengan beras pandan wangi atau rojolele yang 'suka' air sehingga kalau takaran airnya kurang nasi yang dihasilkan kurang pulen.

Tak jarang, meski sudah berulang-ulang menanak nasi, saya keliru dalam menentukan usia beras ini. Pada prakteknya nasi aron terkadang terlalu kering dan meninggalkan 'intip' atau kerak nasi di dasar kuali.

Lain halnya memasak dengan penanak nasi elektrik, *ngeliwet* memaksa saya untuk lihai mengaduk nasi dalam panci, juga menata beras setengah matang dalam dandang hingga mengangkat nasi matang dari kukusan.

Langkah-langkah ini bagi saya sangat kontemplatif.

Melalui kebiasaan ini, banyak hal yang kemudian saya pelajari sendiri. Kerap kali saya berpikir bagaimana caranya supaya nasi tak banyak menempel di dasar periuk? Bagaimana pula agar bulir beras menyerap air dengan rata? Hingga bagaimana meletakkan beras basah dalam dandang untuk dikukus agar matang sempurna? Pertanyaan ini perlahan saya jawab sendiri seiring jam terbang menanak nasi yang kian bertambah.

Nenek saya juga memberikan panduan soal *ngeliwet*. Apalagi, beliau masih menggunakan tungku kayu serta kerucut kukusan dalam menanak nasi.

"Kalau menanak nasi, perhatikan aliran uap panasnya. Beras bisa kurang matang merata kalo uapnya tidak banyak dan rata," nasihatnya.

Menurut beliau, mengaduk beras saat di-aron juga mempengaruhi tekstur nasi menjadi lebih pulen. Menganginkan nasi setelah matang dengan mengaduk atas-bawah juga dipercaya beliau membuat nasi lebih enak.

Semuanya pernah saya ikuti, namun hasilnya tak signifikan. Mungkin beras dan air yang dipergunakan berbeda, atau bisa juga panas tungku kayu dan kompor gas di rumah saya memberikan efek berbeda pula.

Parameter kesuksesan menanak nasi di berbagai rumah tangga tentunya akan berbeda, mengikuti selera penikmatnya. Namun bagi saya pribadi, proses menanak nasi ini tak sekedar mengolah beras menjadi nasi tapi menyangkut tanggung jawab atas perut orang serumah. Kalau tak ada nasi yang enak terhidang di meja, bisa-bisa satu rumah kelaparan. (*)

Nasi Darurat yang Selalu Istimewa

Teks & foto: @larasgoras



Nasi Goreng di Ketinggian 3.157 mdpl dalam Warung Mbok Yem

Ini adalah kisah pertama saya ketika menikmati nasi secara istimewa di Gunung Lawu. Dalam pendakian kali itu, saya mau tidak mau pasrah menikmati nasi *mlethis* (kurang matang) olahan teman saya yang dikenal sebagai juru masak sekaligus 'si ahli nasi'. Ia dijuluki 'si ahli nasi' karena ia memiliki keahlian menanak nasi dalam segala situasi.

Tapi saat itu, ia hanya bisa menyajikan nasi yang *mlethis* tadi.

Kala itu ia mengakui bahwa persediaan air mineral telah menipis sehingga ia tidak bisa memasak nasi dengan sempurna. Terlebih saat itu sedang musim kemarau. Ini membuat sumber air yang kami lalui dalam pendakian juga tak layak konsumsi.

Untung saja lauk saat itu cukup enak. *Nugget* ayam dan mie instan rebus dengan ekstra cabai rawit berhasil mengobati rasa kecewa pada nasi *mlethis*. Kami kenyang, meski tak puas.

"Yuk ah, sampai puncak. Besok pagi kita sarapan nasi goreng di warung atas," bujuk Si Ahli Nasi melihat kami yang merindukan nasi yang enak.

Setelah melewati beberapa medan terjal, pada dinihari, menjelang pukul 03.00, kami tiba di sebuah tempat yang cukup ramai dan diterangi lampu petromaks. Saya cukup takjub, karena saya pikir teman saya hanya bercanda. Kami bergegas mendekati warung yang dipasang spanduk bertuliskan "Warung Mbok Yem". Ini adalah warung tertinggi yang pernah saya kunjungi!

Pagi itu, sebelum matahari terbit, kami memesan nasi goreng telur untuk sarapan. Nasi goreng yang terasa amat nikmat, terutama setelah tragedi nasi mlethis semalam. Usai sarapan, kami bergegas menuju puncak untuk mengejar *sunrise* dengan semangat penuh.

Setelah puas menikmati waktu di puncak, kami turun dari puncak Hargo Dumilah sekitar pukul 10.00. Kami pun menggunakan waktu sebaik mungkin untuk bersantai di Warung Mbok Yem yang memiliki halaman lapang. Di sana, nasinya enak – terutama bagi perut keroncongan kami.

Beliau dan para *rewang*-nya saat itu memasak segala menu menggunakan tungku kayu bakar, sehingga aroma asap menambah rasa dalam masakan-masakan yang disajikan – termasuk nasinya. Keberadaan Warung Mbok Yem ini sangatlah bermanfaat bagi para pendaki dan para peziarah Makam Sunan Lawu. Sebelum turun gunung, kami penuh botol bekas air mineral dengan air dari Sendang Drajat yang tak jauh dari warung tersebut.

Nasi di Ketinggian 3.040 mdpl Gunung Slamet

Pada hari ulang tahun saya di akhir 2008, saya mendapat “hadiah” untuk memasak nasi di Pos Samyang Jampang (*shelter* ke tujuh) di Gunung Slamet. Pada beberapa pendakian sebelumnya, saya selalu mengandalkan teman saya ‘si ahli nasi’ yang mahir memasak nasi dengan nesting dan kompor lipat berbahan bakar paraffin. Memasak nasi darurat jelas berbeda dengan memasak nasi di zona nyaman karena kami



harus mengirit penggunaan air mineral yang kami bawa dalam pendakian.

Namun saat itu, tiba-tiba hujan deras mengguyur atap seng tempat kami bermalam. Kami bergegas menadah air hujan yang mengucur dari atap. Betapa beruntungnya, air tadahan hujan yang berlimpah itu saya manfaatkan untuk mencuci beras (*mususi*). Selama ini, Si Ahli Nasi tidak pernah mencuci beras sebelum dimasak.

Saya tetap dibimbing ‘si ahli nasi’ dalam memasak nasi di dalam *shelter*. Prinsipnya, kita harus selalu rajin mengecek tekstur nasi, mengecek api paraffin dan menambah air ketika air di nesting menyusut. Berkat bimbingannya, nasi saya matang sempurna untuk ukuran *kepepet*. Saya dinyatakan berhasil memasak nasi *a la* manusia gunung. Nasi olahan saya pun ludes tak berbekas ditemani lauk sambel teri. Nasi yang dimasak dengan nesting memang tidak sepulen nasi rumahan. Akan tetapi, suasana rimba membuat nasi tersebut selalu enak.

Nasi Mewah dari Pak Tentara

Di tahun 2011, akhirnya saya bisa menikmati menu-menu mewah selama bertahan hidup di desa tersunyi di Fak-Fak, Papua Barat. Pada waktu itu, sebuah kapal besar pengangkut material bangunan kandas di sungai yang melewati Desa Tomage, membuat saya terlambat dijemput *speedboat* untuk berganti tugas dengan rekan kerja saya. Alhasil, saya harus menunggu beberapa hari lagi untuk kembali ke kota Distrik Babo. Sementara itu, stok makanan di mess mulai menipis dan uang tunai yang saya bawa juga menipis. Untuk meminta bahan makanan ke warga bukanlah sebuah pilihan.

Tapi di tengah kesulitan itu, bantuan datang. Tak dinyana, seorang tentara paruh baya yang memperkenalkan diri sebagai Pakdhe Gono mendatangi mess tempat tinggal saya. Tahu akan permasalahan saya, beliau memberikan satu kardus bahan makanan khusus TNI/Polri untuk saya. Pakdhe Gono

adalah orang Klaten yang bertugas di Koramil sebelah Distrik Tomage.

Diterabasnya padang rumput Agoda yang terhampar luas dengan kendaraan dinas karena dihubungi rekan kerja saya di kota Distrik Babo.

Usai beliau pamit, saya bergegas membuka kardus pemberian beliau. Menu-menu ajaib yang kerap diceritakan rekan kerja saya telah hadir di hadapan saya. Satu *pack* Enertab (isi 6 potong), dua *pouch* Enersup krim jagung, dan enam kaleng nasi instan aneka rasa telah membuat saya *mlebes mili* (menangis terharu). Saya makan siang dengan nasi gudeg daging dan makan malam cukup dengan sepotong Enertab.

Kelima menu nasi instan ajaib lainnya adalah nasi gulai ikan, nasi tim ayam, nasi ayam kecap, nasi empal daging, dan nasi bakso ayam. Sungguh menu darurat yang terbilang mewah dan mengenyangkan bagi saya. Nasi pun jadi terasa sangat istimewa. (*)





Nasi si Pengubah Identitas Makanan

Teks dan foto: @eatymologist.id

"Nasinya bisa ambil di mana?" tanya teman saya sambil membawa sepiring pempek berkuah cuka yang saya suguhkan untuk acara makan siang. Saya hanya mengernyit. Nasi lauk pempek? Rasanya ingin menangis. Tapi, rupanya teman saya ini termasuk dalam golongan "apapun-makanannya-asal-gurih-bisa-jadi-lauk". Di tangan mereka, nasi diajak untuk menabrak batas-batas identitas suatu makanan.

Nasi di kehidupan keseharian manusia Jawa memiliki posisi yang sangat penting. Terlepas dari sejarah ketergantungan beras di Jawa, tak dapat dipungkiri nasi memang menjadi sajian utama dalam hal makan di kebanyakan rumah. Sampai-sampai ada ungkapan "belum bisa dibilang makan kalau tidak pakai nasi", yang diyakini oleh banyak orang. Di keluarga saya juga sama: nasi penting. Walau tidak ekstrim hingga makan itu harus identik dengan nasi, tapi pasti ada nasi di menu harian kami. Sementara, lauknya bisa berganti-ganti.



Kadang lauk yang kami makan bersama nasi memang makanan yang ditakdirkan sebagai lauk, seperti tempe garit, sayur bayam, ikan tongkol goreng, sambal goreng ati atau ayam geprek. Kesemuanya sangat wajar dinikmati bersama nasi. Tapi, tak jarang muncul pula lauk dari makanan-makanan yang sebenarnya ditakdirkan untuk menjadi camilan – atau bahkan makanan utama. Syaratnya cuma satu: rasanya gurih.

Martabak, sosis solo, dan misua goreng adalah beberapa camilan yang paling sering berubah menjadi lauk di rumah kami. Martabak cukup populer karena di dalam martabak terdapat pula unsur-unsur lauk: daging, telur, sayur. Begitu pula misua goreng. Bisa dikatakan identitas para makanan ini bergeser karena kehadiran nasi, dari camilan menjadi lauk.

Tahu bakso kadang diolah kembali, diubah menjadi lauk yang lebih sophisticated (cuma digoreng dengan telur, sih!) lalu dimakan bersama nasi. Sementara, tahu susur kerap muncul dengan polosnya, bersanding dengan nasi dan cabai. Camilan-camilan ini terpaksa mengubah identitas dirinya menjadi lauk.

Tapi ini tidak hanya terjadi pada makanan camilan. Makanan yang menjadi *main course* pun sering harus bertekuk lutut dan mengubah identitasnya. Di mata seorang penganut "makan-harus-pakai-nasi", steak yang garang akan berubah menjadi camilan apabila tidak dimakan bersama nasi. Yang artinya, si penikmat steak hanya memakan steak sebagai camilan dan wajar sekali baginya untuk membeli nasi lauk pepes tepat setelah selesai menikmati camilan steak-nya.

"Ya nggak kenyang lah kalau nggak pakai nasi," kata kawan saya tepat setelah saya mempertanyakan kenapa dia memesan sepori nasi padahal sudah memesan tenderloin steak.

Oke deh.

Juga, mie yang seharusnya dimakan sebagai makanan utama, kerap menjadi lauk nasi. Pantas sering dengar orang makan mie instan pakai nasi, kan? Saya kerap melakukan ini. Agar tampak lebih sehat, saya tambahkan sebutir telur ke piring. Sedang hendak menipu siapakah Anda, heh?

Atau, pernahkah melihat seorang kawan menikmati macaroni schotel dengan nasi dan saos tomat? Itu satu lagi contoh makanan korban pergeseran identitas yang dilakukan oleh nasi.

Lalu kalau nasi muncul sendirian bagaimana? Nasi putih yang muncul sendirian akan dianggap sebagai makanan yang tak lengkap. Nasi semacam ini paling tidak harus sedikit diolah, mungkin menjadi nasi goreng. Atau bisa juga diberi tambahan. Sesendok margarin, sejumput garam, sekantong Bon Cabe atau sepotong kerupuk yang ditambahkan ke nasi, bisa membuatnya menjadi makanan yang "utuh".

Jadi, hari ini nasimu sudah mengubah identitas makanan apa saja? (*)



Nasi Goreng Sejati: Dari Karak, Intip, hingga Cengkaruk



Teks & foto: @myfoodventurist

Jauh sebelum ada mesin penanak nasi elektrik, proses menanak nasi dilakukan dengan proses panjang dan cenderung berumur pendek. Nasi yang ditanak pagi hari harus dikonsumsi sampai habis di hari yang sama. Begitu hari berganti maka nasi sudah tak begitu enak dimakan, mengering atau bahkan menjadi asam. Maka dahulu kala sisa nasi selalu diolah kembali dan tak hanya jadi nasi goreng tetapi aneka cemilan yang enak.

Nenek saya di Karanganyar termasuk orang yang sangat cekatan mengantisipasi sisa nasi di rumahnya. Dulu nenek masih mengolah nasi dengan *kukusan* dan *kenceng*. Nasi matang diletakkan pada *ceting* bambu yang berpori-pori sehingga uap panas nasi dpt lepas secara berkala. Sisa nasi hasil liwetan biasanya tak sejelek hasil olahan rice cooker yang cepat menguning dan berbau. Karena itu, nasi sering diolah kembali menjadi aneka panganan. Karak, cengkaruk dan intip dihasilkan Nenek dari meja makannya. Nenek juga terkadang membuat aking, biasanya untuk pakan ayam. Sebuah upaya zero waste yang bijak.

Di Sragen tempat saya tumbuh besar, ada beberapa olahan nasi sisa yang paling umum. Karak atau kerupuk puli dan cengkaruk adalah yang paling sering saya temui. Kedua olahan ini bahkan masih dilakukan oleh nenek, tante dan ibu saya hingga saat ini. Kerak liwetan nasi yang berupa 'intip' pun dimanfaatkan sebagai cemilan.

"Nasi sisa jangan dibuang, jemur saja. Lumayan biar manfaat," ujar mereka sambil mengumpulkan sisa nasi kering.



Tante dan ibu saya masih rajin menjemur sisa nasi di tampah untuk dijadikan 'aking' atau nasi kering. Nasi sisa atau nasi basi yang dicuci kemudian dijemur hingga mengering di sinar matahari langsung. Berbeda dengan Nenek yang menjadikan aking sebagai pakan ayam, oleh Ibu dan Tante, aking kemudian diolah menjadi cengkaruk. Aking digoreng, lalu ditaburi garam gurih, dan dinikmati sebagai cemilan.

Nasi sisa dengan jumlah yang cukup banyak biasanya diolah menjadi karak dengan menjadikan 'gendar' terlebih dahulu. Nasi dilumat sampai halus ditambahkan garam khusus bernama 'bleng'. Kini, bleng sudah jarang dipakai dan digantikan sodium tripolyphosphat. Gendar ini kemudian diiris tipis-tipis, dijemur, kemudian digoreng seperti kerupuk. Karak cukup populer, dan sering pula dimakan sebagai pelengkap seperti halnya kerupuk.



Di kalangan keluarga Ibu, karak kerap kali dijadikan oleh-oleh wajib dari Solo dan sekitarnya. Mereka adalah para penggemar karak sebagai kerupuk. Karak dipasangkan dengan menu khas kesukaan keluarga, yaitu sambel tumpang dan pecel. Di Pasar Gede Solo, jika kita membeli sajian cabuk rambak yang berisi irisan ketupat dengan sambal wijen, turut disertakan dua lembar karak sebagai pelengkapannya.

“Makan pake karak itu lebih nikmat, makin gurih dan maregi karena nasi lauk nasi,” ujar paktde saya yang penggemar karak.

Jika karak dan cengkaruk merupakan olahan nasi sisa, maka intip merupakan olahan dari sisa menanak nasi. Intip merupakan bagian kerak dari pengolahan nasi yang dibiarkan agak gosong dan diolah kembali menjadi makanan. Bagian dasar *kenceng* atau periuk nasi berbahan tembaga atau aluminium seringkali lengket sehingga meninggalkan bekas beras aron. Sisa beras aron yang menempel ini dibiarkan kering dalam suhu ruang, dikelupas dan dijemur. Kerak nasi lalu digoreng dan ditaburi garam, atau bisa juga diberi gula merah cair dan dinikmati sebagai cemilan.

Intip manis ini cukup punya nama di daerah Solo dan sekitarnya, serta juga telah menjadi salah satu oleh-oleh unggulan. Cemilan dari kerak nasi yang diberi gula merah ini bentuknya cukup khas, seperti mangkok atau periuk dan digoreng utuh. Ini sedikit berbeda dengan intip rumahan atau buatan pengrajin lokal. Bentuknya kadang tak sempurna, hanya berupa lempengan besar seperti piring. Tak jarang, intip buatan rumahan ini lebih gosong di dasarnya, sementara dari segi rasa lebih gurih renyah.

Bagi saya, intip gosong yang asin lebih saya sukai. Begitu juga dengan karak yang sedikit gosong. Tapi ini perkara selera saja. Sensasi rasa asap di kegosongannya lah yang menambah kenikmatan camilan berbahan nasi tersebut. (*)

Kerinduan Menanak Nasi

Teks: @rachmasafitri

Foto: @leonidianaanggrasari

Jika ditanya, keahlian dasar di dapur apa yang ingin dikuasai, saya punya dua jawaban. Pertama adalah menggoreng bawang merah tanpa gosong dan kedua menanak nasi yang pulen tapi tidak lembek. Dari dua hal tersebut baru satu yang saya kuasai. Menanak nasi tampaknya seperti pelajaran yang terus berjalan karena ketika mau belajar dengan alat dan cara tradisional, selalu terbentur dengan waktu yang terbatas. Memasak nasi dengan bantuan alat satu tumbol hampir selalu jadi pilihan. Baru ketika listrik padam, sering dan lama baru lah panci dandang atau soblok kecil dikeluarkan. Bulir-bulir nasinya mengembang sempurna dan lebih tahan lama. “Matangnya sempurna”, begitu kata Ibu saya.





Kami menanam pandan di rumah. Daun pandan akan diambil setiap panci dandang digunakan untuk memberikan aroma wangi pada nasi. Daun akan dicuci bersin kemudian diikat satu kali lalu dimasukkan bersama beras. Wanginya tipis-tipis akan menyeruak, meski tak setajam harum yang saya ingat waktu kecil, medio tahun 90an.

Ada dua orang penting yang menggawangi dapur sisi belakang Warung Marhaen. Mereka adalah Mak Semi dan Mbah Dirjo, keduanya bekerja di bawah arahan Nenek dalam dua periode waktu yang berbeda. Mak Semi dan Mbah Dirjo adalah “juru adang”, ahli menanak nasi yang diakui di kampung Iromejan. Selain ahli menanak nasi, Mbak Semi juga penjual bakmi kopyok legendaris.

Setiap hari mereka menanak nasi dengan cara dan alat tradisional. Sekitar 12-15 kilo

beras akan diolah dan jumlah ini akan bertambah saat warung menerima pesanan. Lokasi menanak nasi dan memasak sengaja dibedakan karena perbedaan bahan bakar dan hawa panas yang ditimbulkan. Setidaknya ada dua tungku besar yang cukup untuk menampung kayu-kayu bakar. Keduanya akan menyala bersamaan. Hal yang paling menarik buat saya kecil adalah saat Mbah Dirjo “daden geni”, membuat api pertama kali dan mengetes kematangan nasi.

Dapur belakang sengaja dibuat semi terbuka dan bersebelahan dengan taman dan dekat dengan lorong dapur utama. Saya ingat betul, air cucian beras yang paling pertama akan diberikan untuk pohon belimbing bangkok, satu-satunya pohon mahal yang kami punya. Leri, begitu kami menyebut air cucian beras ini dipercaya baik untuk merangsang pertumbuhan tanaman.

Setelah beras dicuci bersih, akan dimasukkan ke soblok yang sudah bagian bawahnya sudah diisi air dan beras dan daun pandan akan dimasak setengah matang. Tungku satunya dipakai untuk merebus air dengan panci besar yang nantinya air panasnya dipakai untuk mengaron beras. Setelah beras setengah matang, beras akan dikeluarkan di wadah, dicampur dengan air panas sedikit demi sedikit. Setelah dirasa cukup, beras aron akan dikukus kembali sampai matang.

Cara mengetes tingkat kematangan beras ini yang saya suka. Mbak Dirjo seperti sedang melakukan atraksi debu. Beliau akan membuka soblok, mengambil nasi dengan tangan telanjang yang sudah dicuci bersih sebelumnya, membuat bulatan dan lalu melemparkan ke tembok. Jika nasi masih

menempel di dinding tembok tandanya belum matang, tapi jika langsung jatuh kebawah artinya sudah matang sempurna. Kebiasaan ini masih saya lakukan sampai sekarang saat memasak dengan teknik aron dengan tahapannya sama namun berbeda di alat masaknya. Sekarang kami memasaknya dengan kompor gas tidak lagi kayu bakar. Setelah nasi matang, soblok/kukusan nasi harus segera diangkat untuk menghindari air yang asat. Jika telat, maka nasi yang berbau sangit, tidak lagi wangi.

Tahun 2015, saya sempat berkunjung ke satu keluarga Sunda Wiwitan di Kuningan Jawa Barat. Saya berkesempatan melihat dapur dan menyaksikan sang ibu memasak makanan yang nantinya akan kami santap bersama-sama. Mereka memperhatikan betul elemen-elemen untuk wadah dan alat masak yang dipakai untuk menyimpan dan memasak makanan mereka. Ketika memulai memasak, mereka memulainya dengan menanak nasi, mereka membuka dengan ucapan syukur atas ketersediaan bahan pangan serta doa agar makanannya nanti menjadi berkat sehat untuk badan dan jiwa. Mereka juga memakai teknik aron saat menanak nasi karena memberikan kematangan sempurna dan tahan lama.

Semakin saya besar keahlian untuk menyiapkan makanan semakin terasah, meski tidak semua masakannya enak. Selain itu, semakin terbuka juga wawasan dan pengetahuan bahwa beras bukan satu-satunya sumber karbohidrat. Selain karena memasak adalah pemandangan sehari-hari juga persiapan menuju kemandirian.



Bagaimanapun ya, masak sendiri itu hitungannya lebih murah, ketimbang jajan. Setidaknya punya nasi (masak nasi sendiri-red), lauknya yang beli,” ujar Ibu dan adik-adiknya di tahun 2010, tahun pertama saya merantau ke Jakarta.

Di tahun itulah saya mulai kenalan dengan penanak nasi instant yang hanya menuntut ketelitian penggunaannya dalam menekan tombol. Pun beberapa kali saya sempat lupa menekan tombol tersebut, walhasil lauknya matang, berasnya belum berubah bentuk. Kalau sudah begini saya akan masak kentang. Sungguh terlalu, bukan? (*)

Katakan Cinta dengan Nasi Liwet

Teks: @ismi_rinjani
Foto: @annsadriani

Saya baru sadar belakangan ini, kalau *love language* saya adalah memasak untuk orang yang saya kasihi. Baru ingat juga kalau saya jarang sekali membelikan barang atau hadiah (apalagi yang mahal), tetapi membuatkan makanan kesukaan mereka sebagai curahan rasa sayang. Antara punya cara mengungkapkan perasaan tersendiri atau pelit memang beda tipis ya. Tapi beneran, saya akan merasa tenang dan bahagia kalau perut mereka penuh. Seperti seorang Nenek yang ingin memastikan kalau perut cucunya terisi sebelum pulang dari rumahnya, minus menyelipkan uang lembaran di saku sang cucu. Iya, saya sadar, jiwa saya memang seumur nenek-nenek 60 tahun.





Sejak SMA, rumah saya di Sumedang menjadi tempat berkumpul teman-teman pencinta alam di sekolah. Hampir setiap hari pondok kayu kami dipadati kawan yang ingin ngobrol dengan Ayah—yang pengetahuan soal alam bebasnya bisa diandalkan, atau sekadar nongkrong sambil mengudap konsumsi yang *free flow* dari dapur. Asupan karbohidrat utama kalau sedang kumpul begitu adalah nasi liwet. Saya yang bertugas memasaknya. Lauk pendampingnya cukup sekerat ikan asin pada *beureum* yang dikucuri jeruk sambal, secobek sambal terasi dadak, satu *bongsang* tahu Sumedang, satu plastik besar kerupuk kaleng dan sepiring besar lalapan. Begitu saja mereka sudah merasa disayang.

Nasi liwet Sunda berbeda dengan nasi liwet Solo. Jika nasi liwet Solo terasa kaya nan legit karena dimasak bersama santan dan sebelum disajikan diguyur areh kelapa, nasi liwet Sunda boleh dibilang seperti tokoh Sung

Deok-sun di *k drama* Reply 1988. Dia spontan, polos, apa adanya, tapi *nggemesin*. Nasi liwet Sunda tidak butuh banyak bumbu dan meletupkan banyak rasa. Tapi tanpanya, hidup orang Sunda akan terasa super membosankan.

Ayah mengajari saya membuat nasi liwet dengan resep sederhana andalannya: beras yang dicuci bersih, dicampur dengan potongan bawang merah, geprekan batang sereh dan lembaran daun salam yang dipetik dari kebun, sejumput garam dan sesendok mentega. Takaran airnya ditambah setengah dari masak nasi biasa. Apinya sedang cenderung kecil, supaya matangnya merata. Memasaknya tentu saja menggunakan *kastrol*, sejenis panci yang terbuat dari cor alumunium tebal.

Di tanah Sunda, tidak afdol kalau *ngaliwet* tidak memakai *kastrol*. Meskipun dimasak di *magic jar* pun bukan berarti haram. Resep

sederhana ini kadang-kadang saya otak atik, menyesuaikan bahan yang ada. Seringnya saya tambahkan geprekan lengkuas, sobekan daun jeruk, air kelapa, atau tumisan teri Medan yang ditumis pakai minyak kelapa, yang seruak wanginya bisa membuat goyah iman.

Karena tidak ada aturan saklek soal formula liwet, resep tiap keluarga atau tongkrongan biasanya berbeda. Ada yang menambahkan potongan tomat, petai sampai rajangan daun pandan. Ogel, kawan saya yang cappuccino buaatannya terenak se-Sumedang, bahkan menambahkan daun singkong dan telur ke dalam *kastrol*, supaya lengkap asupan protein dan lalapannya, katanya. Sebuah perwujudan *one pot meals* ala Sunda.

Di rumah makan Sunda favorit saya, nasi liwet yang hampir matang, ditutupi daun pisang yang sudah dibersihkan. Setelah itu, di atasnya ditaruh tumisan ikan asin jambal roti beserta minyaknya, kemudian tutup lagi sampai nasi tanak. Begitu diaduk, sari jambal roti dan aroma daun pisang merembes ke dalam bilur-bilur nasi liwet, meledakkan rasa

adiluhung di mulut. Sampai sekarang saya belum bisa menyamai pencapaian rasa secanggih ini.

Bagi Teh Lela, kakak sambung saya yang tinggal di kota angin Majalengka, *ngaliwet* sudah jadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Selain sibuk mengurus toko kelontong di rumah, Teh Lela juga menggarap kebun dan sawah miliknya. Di saung pinggir kebun, *kastrol* dan alat masak lainnya sudah tersedia. Selepas menyiangi rumput, menebar benih, mengusir hama, atau panen sayuran yang ditanam di sana, beliau dan keluarga akan *ngaliwet* untuk makan siang.

Teh Lela suka menambahkan udang rebon ke dalam nasi liwet buaatannya untuk menambah rasa gurih dan mempertebal aroma. Udang rebon kualitas baik relatif mudah didapatkan di sana karena lokasinya dekat dengan Cirebon, kota yang dari namanya saja sudah mengandung rebon. Karena memasaknya di atas *hawu* (tungku tradisional) yang berbahan bakar kayu bakar, rasa nasi liwetnya naik satu level. *Smoky* dan membangkitkan rasa lapar. Ikan asinnya pun dibakar di atas api tanpa





tambahan apapun. Terbayang kan wanginya? Jika ingin tambahan protein, Teh Lela *ngabubuy* (memasak di dalam atau di atas abu panas) telur yang ditempatkan dalam daun pisang yang *dipincuk*. Lalapannya tinggal metik. *Ngaliwet* di kebon memang paling afdol.

Kebiasaan *ngaliwet* berlanjut sampai saya pindah ke Jogja. *Kastrol*-nya diterbangkan dari Bandung, supaya perangkat dan pengalaman memasaknya otentik. Sebenarnya saya beberapa kali menemukannya di kios Pasar Beringharjo, tapi bentuknya berbeda dari yang biasa saya pakai di Sumedang. Jadi saya urungkan niat untuk beli kastrol di sana. Untungnya sekarang bisa tinggal *check out* di keranjang belanja virtual.

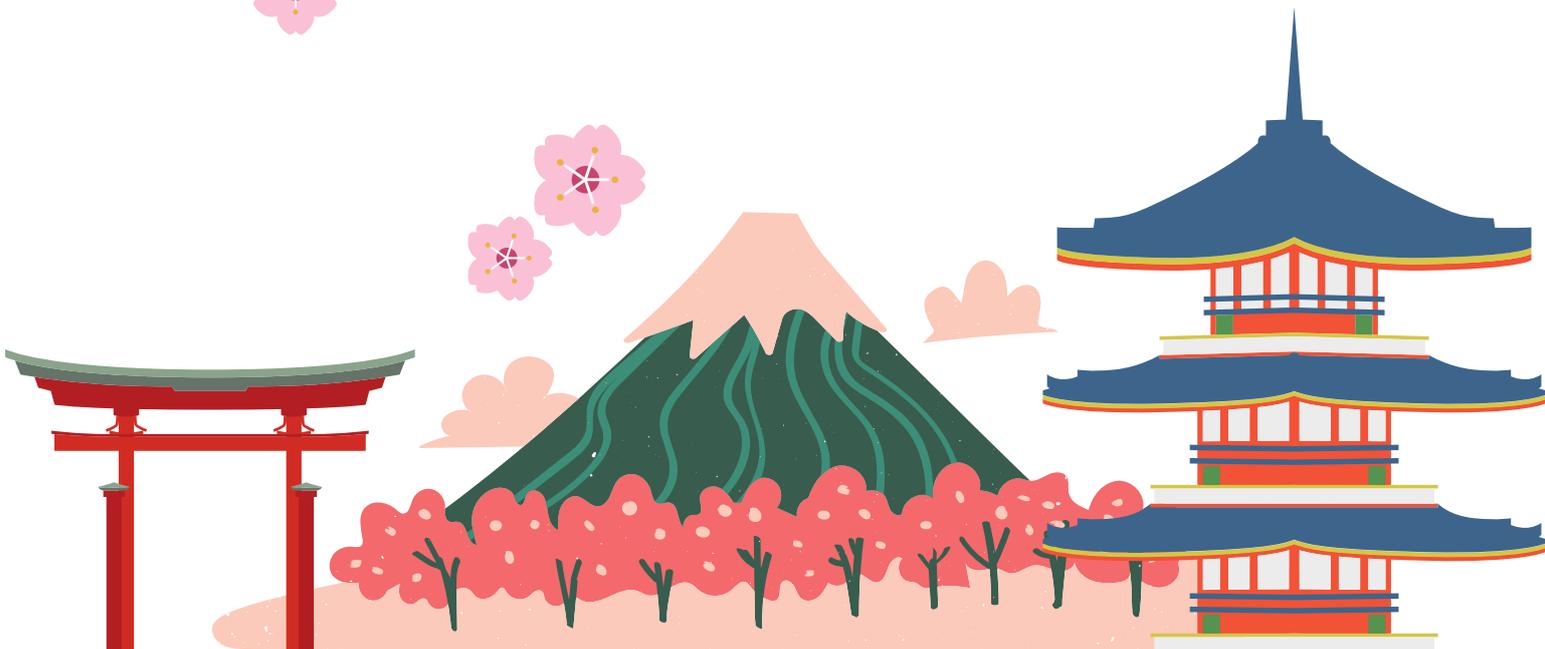
Teman-teman di Jogja sudah tahu kalau saya hobi mengisi periuk dalam perut mereka dengan liwet. Jadi tiap kali ada kesempatan, atau ketika janji curhat dibuat, saya segera meracik liwet di dapur. Karena kawan-kawan di sini tidak terbiasa makan ikan asin dan jengkol, saya mengganti menuanya dengan ayam goreng lengkuas, ikan bakar, atau sesederhana telur dadar. Ya sudah deh, yang penting mereka bahagia.

Saya pun harus terbiasa dengan ajakan-ajakan ini yang kadang tidak tahu waktu: "Mi, ayo *ngaliwet*," "Mi, kapan *ngaliwet* lagi?" "Mi, udah lama lho kita nggak *ngaliwet*." Hadeh, untung sayang. (*)



“ Peace is achieved with
rice and salt,
not with katanas and
arrows. ”

UESUGI KENSHIN



Ibu, Nasi Merah, dan Selera yang Hilang

Teks & foto: @eatymologist.id

Sejak mengganti nasinya dengan nasi merah, Ibu kehilangan selera makan. Jam makan yang biasanya ditunggu-tunggu, kini tak lagi dinanti. Makan pun seakan hanya memenuhi kebutuhan kesehatan - tak tampak nikmatnya di mana.

Ini bermula sejak Ibu sempat cek darah tahun kemarin dan menyadari gula darahnya tinggi. Beliau langsung mengganti dietnya agar gula terkendali dan tidak menjadi sesuatu yang disesali.

Gula dan manis-manis dihilangkan dari diet sehari-hari. Minuman teh jadi tawar, camilan manis dihindari, dan nasi putih diganti dengan nasi merah.



Dari semua perubahan itu, tampaknya mengubah nasi putih menjadi nasi merah adalah tantangan terberat Ibu. Membangkitkan selera makan setiap berhadapan dengan nasi merah seperti sulit, membuat porsi makan menjadi berkurang. Padahal pilihan lauk yang tersaji cukup banyak.

Meski nafsu makannya berkurang, Ibu dapat dikatakan cukup disiplin dalam menjalani dietnya. Ketika ada acara di luar, seperti arisan atau pengajian atau sekedar makan bersama, Ibu akan membawa bekal nasi merah secukupnya di wadah Tupperware kecil. Nanti lauknya tetap pesan di lokasi, walau sadar bahwa kenikmatan rasanya akan berbeda dengan hadirnya nasi merah.

Kata orang-orang, lama-lama akan terbiasa, lalu cinta bisa tumbuh. Dalam bahasa Jawa ada peribahasanya: *tresna jalaran saka kulina*. Tapi ini sudah hampir satu tahun Ibu menjalani dietnya dan Ibu tetap belum *tresna*

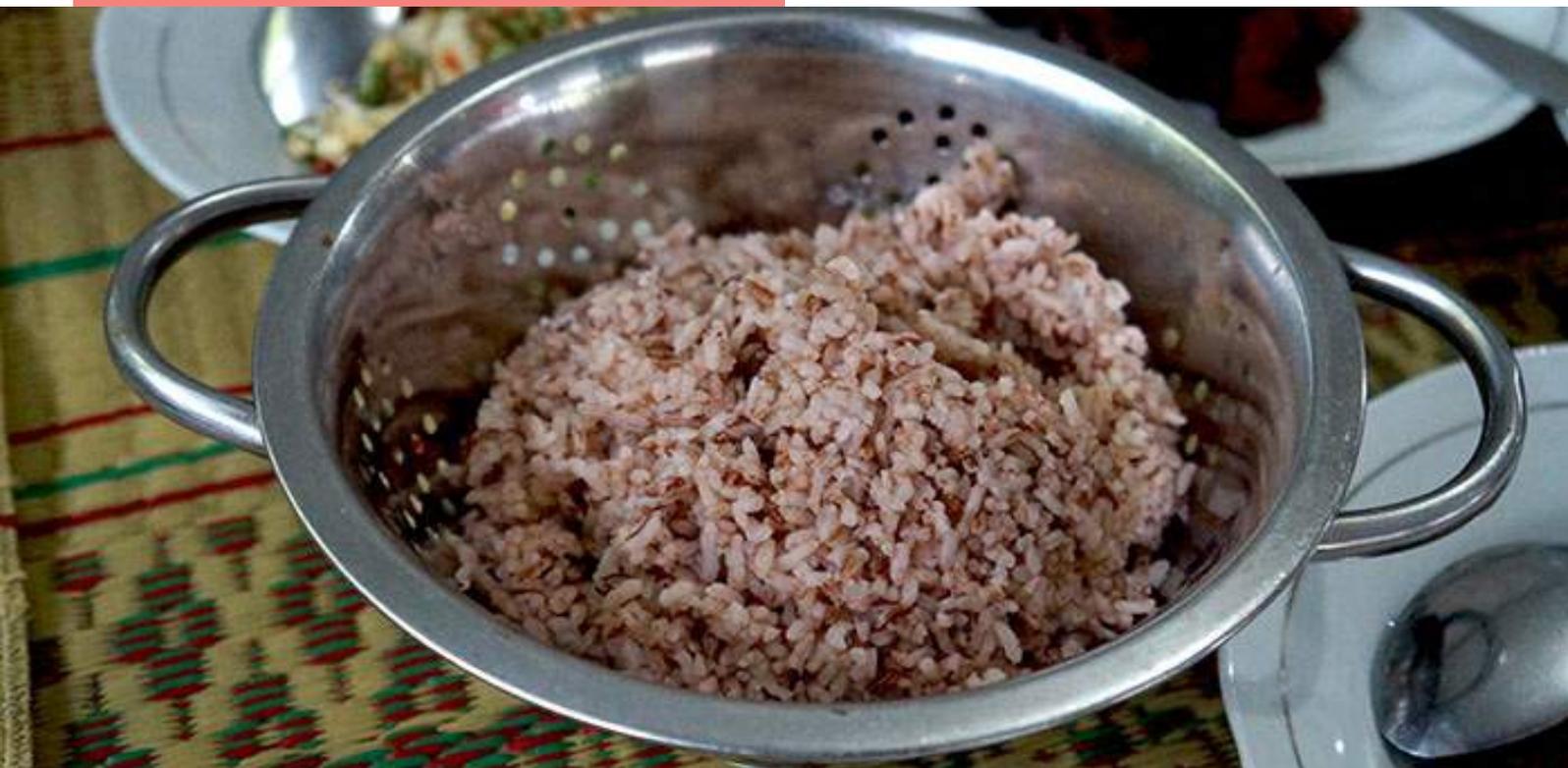
dengan nasi merah.

Banyak yang menyebutkan bahwa rasa enak pada nasi putih ada pada kandungan glukosanya yang tinggi. Apalagi, pada nasi putih yang panas kembang. Hm... nikmat dengan lauk apa pun! Sementara, nasi merah memiliki kandungan dedak yang tinggi, glukosa yang rendah, membuatnya terasa lebih hambar – dan membuat lauk-pauk yang ada jadi tampak kurang menarik.

"Lauk apa saja kalau dimakan bareng nasi putih, rasanya enak ya, Mbak..." ujar Ibu pada saya suatu hari, ketika saya sedang lahap menikmati sepiring nasi rames.

Ibu rindu nasi putih, sepertinya. Saya jadi sungkan menghabiskan makanan di hadapan saya.

Sebetulnya, perkara nasi merah ini sudah mengganggu pikiran saya sejak lama. Banyaknya orang yang bilang bahwa





nasi merah itu tidak enak, membuat saya berpikir. Mungkin nggak kalau itu bukan kesalahan si nasi merah? Bisa saja, karena kita sebegitu terbiasanya (dan tergantung) pada nasi putih, nasi merah hanya dianggap sebagai "pengganti". Bukan sebuah makanan tersendiri yang utuh.

Bagi yang tidak biasa, cara menanak nasi merah pun kadang disamakan dengan nasi putih. Ini membuat nasi merah makin kering dan tidak nikmat. Tapi yang lebih punya pengaruh mungkin ada pada lauk-pauk pendampingnya. Lauk-pauk ini biasanya dimasak menggunakan resep-resep yang biasa digunakan untuk lauk sandingan nasi putih.

Padahal, rasa dasar dari kedua nasi tersebut sudah berbeda.

Saya bukan ahli rasa ataupun ahli masak, dan ini hanya sekedar pemikiran. Tapi, mungkin kan bila kita memasak lauk untuk nasi merah dengan berangkat dari rasa dasar nasi merah itu sendiri? Nasi merah yang hambar dan tidak manis. Siapa tau, justru muncul rasa lauk yang pas untuk nasi merah.

Konsepnya sih sama seperti ketika kita memperlakukan makanan karbohidrat lainnya, seperti roti atau kentang. Roti dipadukan oseng-oseng genjer? Sepertinya kurang pas.

Perihal lauk nasi merah ini, sepanjang perjalanan kuliner saya, ada satu lauk yang menurut saya cocok sekali, yaitu sayur lombok ijo dan baceman empal dan jeroan. Paduan yang saya temukan dulu ketika



saya mampir di warung Sego Abang Pari Gogo di Gunungkidul.

Sesuai namanya, warung itu yang memang berjualan nasi merah.

Pernah suatu hari saya membeli untuk dibawa ke rumah dan memakannya dengan nasi putih. Rasanya tidak sedahsyat ketika disandingkan dengan nasi merah (walau mungkin ada hal-hal lain yang mempengaruhi). Tapi, mungkin juga lauk pauk tadi memang dimasak untuk disandingkan dengan nasi merah.

Menu nasi merah, sayur lombok ijo dan baceman, menurut saya, bisa menjadi contoh "jodoh" nasi merah yang tepat

Sebenarnya, lauk-pauk yang ada di meja makan kita dapat saja disandingkan dengan nasi merah. Namun untuk bisa saling menjadi pelengkap yang tepat, sepertinya tetap dibutuhkan koreksi rasa. Apakah lebih asin akan lebih cocok? Atau rasa gurih yang

harus dikurangi? Atau justru rasa manis dibuat dominan? Bagi seorang pemasak amatir, dibutuhkan waktu dan percobaan berulang-ulang untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Saya memang belum mencoba mencari tahu lebih jauh atau memasaknya sendiri. Mungkin suatu saat nanti, ketika pencerahan tentang nasi merah sudah berhasil memindahkan kecanduan saya pada nasi putih ke nasi merah.

Tapi bagi Ibu, mungkin ini penting dan bisa dicoba. Agar Ibu bisa segera kembali menikmati sesi-sesi makannya bersama sepiring nasi merah. (*)

DIGADO

Teks & foto: @nilamlamulam

Di tahun 1999, tak lama setelah Orde Baru tumbang, keluarga kami berhenti makan nasi putih. Sebelumnya, kedua orang tua saya didiagnosa mengidap diabetes dan kami memutuskan untuk bersama-sama mendukung perubahan gaya hidup itu sekeluarga. Selain itu, perubahan ini menjadi usaha preventif di masa depan: jika saya dan adik-adik sudah terbiasa tidak makan nasi, maka tidak akan sulit untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat untuk meminimalisir resiko penyakit turunan tersebut.



Tidak seperti sekarang, saat itu tidak mudah untuk menemukan informasi mendalam tentang pola makan yang tepat untuk penderita diabetes selain pesan sederhana dari dokter dan ahli gizi: hindari gula pasir, hindari makanan/minuman manis, dan ganti nasi putih dengan sumber karbohidrat lain yang lebih baik.

Bapak tidak memiliki kebiasaan minum manis dan lebih menyukai air putih sehingga mudah saja baginya untuk menghindari gula pasir. Mama tumbuh dengan kebiasaan minum susu yang sulit dihilangkan sehingga beliau segera menggantinya dengan susu khusus penderita diabetes. Mama juga sering mengikuti program diet sehingga cukup akrab dengan makanan pengganti nasi seperti kentang atau umbi-umbian. Mudah saja bagi beliau untuk berubah gaya hidup. Sementara itu, saya dan adik-adik pada dasarnya tidak terlalu menyukai nasi putih yang menurut kami hambar. Pada dasarnya kami makan nasi hanya karena kebiasaan, keharusan, dan

kewajaran semata tanpa benar-benar memperhitungkan kenikmatan atau kebutuhan tubuh.

Perlahan kami menyadari bahwa selain karena kebiasaan pola makan sehari-hari; gula, nasi putih, dan makanan dengan indeks glikemik yang tinggi lainnya begitu mudah menyebabkan reaksi kecanduan di otak. Tidak heran jika proses menghancurkan pola makan yang mendarah daging itu bukan perkara mudah. Seingat saya, untuk mempermudah proses transformasi ini, seorang ahli gizi rajin datang ke rumah di tiga bulan pertama untuk mengajarkan pada orang tua saya logika *food combining*, *juice cleanse* yang rendah gula, sekaligus berlatih pernafasan dengan baik dan melatih *mindfulness* untuk belajar mendengarkan kebutuhan tubuh.

Awalnya sulit bagi Bapak yang memiliki pola pikir 'belum kenyang kalau belum makan nasi' khas masyarakat yang dibentuk oleh Orde Baru. Untungnya, beliau menyukai tantangan





dan mudah penasaran. Selain sibuk mencoba menu masakan baru, beliau bersemangat sekali mencari alternatif yang memiliki lebih banyak kandungan nutrisi dibanding nasi putih seperti nasi merah, nasi hitam, atau favoritnya: nasi jagung. Bagi Bapak, nasi jagung mengingatkannya pada masa kecil sebelum propaganda Orde Baru meletakkan nasi putih sebagai makanan pokok utama masyarakat agraria (padahal produk agraria bukan beras yang putih bersih saja, kan?).

Setelah terbebas dari pola pikir 'harus ada nasi' dan reaksi kecanduan gulanya; tekanan sosial. Jebakan identitas menjadi dua hal paling menantang dalam proses ini. Tumbuh sebagai orang Indonesia yang tidak makan

nasi tidak lah mudah dalam kehidupan bermasyarakat. Berhenti makan nasi putih saat itu terasa seperti menantang ide bentukan pemerintah. Kebetulan, momennya terjadi tak lama setelah masa Reformasi. Bayangkan saja!

Bahkan sampai hari ini, setiap kali makan bersama, saya selalu dikomentari "Baru diet ya?" atau "Ih, makan apa itu kok nasinya dikit banget!" atau yang paling menyebalkan "Aduh, kasihan tidak makan nasi". Komentar terakhir ini yang paling menggelikan karena pada dasarnya saya tidak kehilangan pengalaman makan enak dengan pilihan keluarga untuk tidak makan nasi putih. Biasanya saya akan cuek saja bilang "Tidak suka nasi, ga ada rasanya" atau menjawab "Iya nih" tanpa memberi penjelasan apapun.

Bermula dari Hilangnya Nasi Putih

Bermula dari hilangnya nasi putih, pola makan dan gaya hidup keluarga pun perlahan ikut berubah. Kami lebih bisa menikmati minuman tanpa gula dan menyukai manis alami buah-buahan. Sehari-hari, masakan selalu dihidangkan segar, berganti-ganti, dan berwarna-warni supaya nutrisi terjaga dan seimbang.

Bapak mulai belajar membuat aneka masakan Barat dan oriental seperti *chicken maryland*; angio dan sapo tahu yang isinya banyak supaya bisa *digado* (dimakan tanpa nasi); atau kepiting dan kerang rebus yang disajikan dengan cocolan sambal segar saja. Ketika lama-lama nasi putih hilang total dari meja makan kami, kami sudah terbiasa menikmati lauk pauk dan sayuran sepuasnya tanpa nasi. Bertahun-tahun lamanya, kami tidak pernah merindukan kehadiran nasi putih.



Kami tetap sering berpetualang kuliner bersama-sama dan terkadang memiliki *cheat day* ketika Bapak memasak nasi goreng di Minggu pagi atau saat *dessert* yang lezat tersaji. Bagaimanapun juga, saat pola makan ini pertama diterapkan, saya dan adik-adik masih dalam masa pertumbuhan sehingga susu, jus buah segar, dan madu murni masih menjadi menu sehari-hari kami.

Setelah berkeluarga pun, nasi putih masih merupakan benda langka di rumah kami masing-masing. Lebih mudah menemukan *quinoa*, *shirataki*, atau *cauliflower rice* ('nasi-nasian' yang dibuat dari kembang kol) untuk menjadi makanan pengganti nasi saat kami memasak menu-menu 'jodohnya nasi'. Kebiasaan ini pun diturunkan ke keponakan saya yang sejak mulai MPASI sudah terbiasa dipenuhi asupan karbohidratnya dari berbagai sumber dan berbagai jenis makanan.

Paska Reformasi

Saya tidak menyadari betapa beruntungnya bisa terbebas dari konstruksi sosial dan

jebakan identitas nasi atau satu jenis pola makan sampai ketika saya pertama keluar Asia di tahun 2013. Saat itu, saya meminta rekomendasi tempat makan di area Sydney pada orang lokal. Ia buru-buru menunjuk beberapa rumah makan masakan Cina atau Thailand. Saya sempat bertanya padanya "Apa karena saya orang Asia sehingga kamu hanya memberi rekomendasi tempat makan Asia?" Ternyata, karena sudah lama bekerja di ruang seni dan banyak seniman Indonesia yang berkunjung; ia sering mendapatkan permintaan untuk mencarikan tempat makan yang dengan spesifik 'harus ada nasi'. Lama kelamaan, jika ada orang Indonesia yang bertanya, ia akan otomatis mengarahkan ke tempat makan yang ada nasinya.

Saat itu saya belajar mengganti pertanyaan saya, "Berikan saya rekomendasi tempat makan lokal yang kamu sukai dan sering kamu datangi". Saya lebih tertarik untuk melakukan petualangan kuliner ke tempat makan lokal dan mencari makanan yang belum pernah saya coba alih-alih mencari rasa yang akrab seperti makanan sehari-hari di rumah. Dengan bersemangat, teman

saya menceritakan tentang kue semangka yang lezat, *ginger creme brulee* yang layak diperjuangkan meskipun antrinya panjang, *sausage roll* (semacam pai daging berbentuk lonjong panjang) isi daging kambing di toko yang sama, ikan dan udang goreng paling lezat yang bisa dinikmati sambil minum anggur dalam gelas plastik dan memandang lautan, dan banyak rekomendasi lain yang saya coba satu per satu dengan penuh semangat. Obrolan kami berlanjut dan setiap kali ia ingat tempat makan baru, ia buru-buru mengirimkan pesan singkat untuk kemudian saya coba. Bayangkan betapa terbatasnya pengalaman saya dan hilangnya pertemanan tersebut jika saya membatasi diri dalam konstruksi "baru makan jika pakai nasi".

Hal ini juga memudahkan saat saya tinggal cukup lama di Belanda dan Italia meskipun beras cukup mudah didapatkan, namun tidak ada ketergantungan dan keharusan mengkonsumsinya. Kebebasan atas konstruksi tersebut membuka pintu petualangan ke banyak makanan lokal di berbagai negara. Saya masih percaya

bahwa opsinya adalah makanan yang baik untuk tubuhmu, atau baik untuk jiwamu. Di Italia, misalnya, saya senang sekali ketika menyadari bahwa harga *ancient grain* semacam *farro* dan *quinoa* yang sarat nutrisi lebih murah daripada harga beras. Saya tidak berpikir panjang dan segera memilih dua *superfood* itu untuk teman makan telur, oseng-oseng, dan sambal terasi. Kebetulan saat itu saya sedang sering homesick dan terkadang kangen masakan Indonesia. Melankolisme itu membuat saya merindukan 'nasi' sebagai sebuah konsep, namun pola makan yang mengakar dari kecil membuat saya memilih biji-bijian sebagai penggantinya.

Romantisme Nasi

Di waktu yang sama, saya jadi berandai-andai kenapa ada orang-orang yang sibuk mencari nasi di negara lain: mungkinkah mereka mencari kenyamanan *a la* rumah yang hadir dalam ide romantis atas konsep nasi dan kesederhanaan rasanya yang akrab? Semacam pengalaman kolektif dan romantisme yang diamini banyak orang.



Belakangan ini di masa pandemi, saya kembali mencari ide umum atas kenyamanan yang sederhana. Siapa sangka bahwa saya sesekali menemukan kenyamanan itu dalam bentuk nasi! Maka mulai lah hari-hari ketika sesekali saya berdamai dengan seporsi kecil nasi putih hangat yang bukan *quinoa* atau *shirataki* tanpa membandingkan tingkat nutrisinya.

Hal itu dimulai saat sedang sakit dan kehilangan nafsu makan, saya berkenalan dengan kesederhanaan nasi hangat yang dimakan dengan kecap Cap Sate dan telur ayam kampung *ceplok* setengah matang dengan pinggir *crispy*. Baru saat itu lah saya bisa merasakan dengan kesadaran penuh betapa nikmatnya nasi putih yang meskipun 'hambar' namun hangat, pulen, wangi, dan mudah dimakan.

Kecemasan atas pandemi juga membuat saya sesekali mendambakan rasa aman dan *comfort food* masa kecil. Anehnya, kecemasan itu membawa saja berkelana jauh ke masa sebelum keluarga berhenti makan nasi. Bukan pada saat pesta pora kepiting rebus yang *digado* sambil berebut telur kepiting yang gurih, namun saat saya dititipkan ke rumah *budhe* di desa dan bebas bermain di halaman berpasir padat sambil makan nasi lauk tempe dan kecap yang sederhana tanpa ada rasa cemas dan takut

Pandemi membuat saya belajar untuk kembali menikmati beberapa makanan dalam

kesederhanaannya. Tanpa saya sadari, nasi putih dalam kepala saya setara dengan *junk food* seperti kentang goreng, es krim, keripik penuh msg, atau coklat. Jenis makanan yang sesekali bisa dinikmati saat sedih, saat cemas, saat sedang menghadahi diri sendiri, saat malas berpikir dua kali, atau saat bosan dengan makanan sehat sehari-hari yang dikonsumsi dengan penuh kesadaran. Jika sedang mencari kenyamanan semacam itu, kini saya kembali menikmati *comfort food* masa kecil dalam versi lebih dewasa: sepiring tempe daun yang masih muda, digoreng dengan banyak-banyak bawang, dimakan dengan sedikit nasi hangat, lalapan segar, dan sambal bawang atau sambal cabai hijau.

Meskipun memiliki kebebasan memilih makanan apapun setelah tumbuh dewasa, namun kebiasaan makan keluarga di masa kecil ini telah mengakar. Bagaimanapun juga, salah satu hal paling penting dalam proses perubahan pola makan keluarga kami adalah perubahan pola pikirnya dalam memilih apa yang masuk ke dalam tubuh dengan penuh kesadaran. Jika tidak bisa menghabiskan makanan, tidak perlu dipaksakan. Setiap ada pilihan, pastikan untuk selalu memilih makanan yang benar-benar bisa dinikmati atau makanan yang sarat akan nutrisi. Sayang sekali jika jatah asupan makanan sehari-hari diisi kalori kosong atau makanan yang tidak bisa dinikmati. Setelah sekian lama, mantranya masih sama: makanlah makanan yang baik untuk tubuhmu, atau baik untuk jiwamu. (*)



Berkenalan dengan Nasi Bhuk

Teks dan foto: @myfoodventurist

Awal perkenalan dengan sebuah sajian, terkadang tak terduga akan ke mana arahnya. Bisa jadi mulanya hanya karena penasaran, lalu berlanjut ketagihan. Itulah yang terjadi pada relasi saya dan nasi bhuk.

Sekitar tahun 2018, saya berkunjung ke kota Malang selama satu minggu, agendanya khusus untuk memuaskan hasrat kulineran saya. Sejak sebelum keberangkatan, saya sudah menyiapkan daftar warung dan tempat makan yang akan dikunjungi, mulai dari yang khas hingga yang kekinian.

Namun daftar yang sudah saya siapkan itu rupanya luput di area sarapan. Ternyata warung-warung yang saya tuju lebih banyak yang buka di siang hari. Saya pun tak punya ide harus makan apa untuk sarapan.



“Mbak sudah pernah coba sego (nasi) bhuk, belum? Itu asalnya dari Madura,” ujar Mas Penjaga Homestay tempat saya curhat perihal sarapan. “Enak, Mbak. Nasi campur lauknya jeroan.”

Kata “jeroan” langsung menyulut semangat saya untuk berburu nasi bhuk – ya, karena saya penyuka jeroan. Ia memberikan arahan dengan deskripsi tentang tempat mana saja yang ada penjual nasi bhuk. Iklan lisan Mas Penjaga Homestay ini langsung saya eksekusi dibarengi rasa penasaran yang membuncah.

Menurut penjelasannya, penjual nasi bhuk biasanya sudah siap sejak pukul 5 pagi, menghadang para pencari sarapan. Mereka tidak memiliki warung atau kedai khusus, sehingga biasanya hanya menggelar dagangannya di trotoar atau bahu jalan. Benar saja, sepuluh menit berjalan kaki, saya menemukan antrian panjang di pojokan jalan.

Awalnya, saya pikir nasi bhuk ini adalah jenis sajian nasi yang diolah dengan berbeda. Karena kata ‘bhuk’, bayangan saya nasi ini akan dimasak bersama jagung atau paling tidak menggunakan pelengkap bubuk. Tapi ternyata tidak.

Nasi bhuk sebenarnya sesederhana nasi campur biasa. Tapi, lauk-pauknya membuat hati saya berdebar kencang karena bersemangat. Menurut ceritanya, nasi bhuk ini dibawa oleh para perantau dari Madura, dengan lauk khasnya ya jeroan sapi, sayur nangka, rebung (bambu muda), dendeng ragi dan medol. Tak lupa, taburan serundeng.

Rupanya, sejak dulu nasi bhuk ini memang tidak pernah dijual di warung yang menetap. Awalnya, nasi bhuk dijajakan dengan cara berkeliling, terutama di area Pecinan dan Kota Lama. Lambat laun, nasi bhuk dikenal di kota Malang. Nasi Bhuk sendiri diambil dari panggilan ibu-ibu (atau bhuk-ibhuk dalam logat Madura) karena umumnya dijajakan oleh kaum perempuan paruh-baya.

Di lapak yang saya kunjungi, beberapa pembeli sudah asyik menikmati sajian nasi berlauk yang nampak lezat di kiri-kanan gelaran dagangan.

“Lauk apa, Mbak? Daging, babat, iso atau apa?” ujar Ibu Penjual sambil menyiapkan piring untuk saya.

Karena ini kali pertama saya membeli dan tidak punya pengalaman sama sekali, maka saya memilih untuk meminta saran pada Ibu Penjual. Lauk apa yang paling sering dipesan pembeli?

“Ya biasanya pada senang lauk daging, Mbak. Babat iso, juga.” Beliau menjejer lauk-lauk tersebut di atas tumpukan dan siap dipilih.

Sesuai saran Mas Penjaga Homestay dan Ibu Penjual, saya memutuskan mengambil satu lauk babat dan bakwan jagung sebagai tambahan. Sepiring nasi bhuk yang tersaji di tangan saya terdiri dari nasi dan sayur tewel/nangka muda, dendeng kelapa/ragi, mendol tempe, lauk babat sapi, bakwan jagung dan sambal.

Bagai pengalaman pertama menikmati sajian ini, saya tak punya pembandingan sehingga sajian ini terasa enak saja. Sayur nangka, dendeng ragi dari kelapa serta mendol adalah komponen utamanya. Pelengkap lainnya ada banyak ragam, mulai dari ayam, tetelan hingga gorengan. Tapi, lauk daging sapi tetap menjadi idola. Sekilas rasanya mengingatkan saya pada komponen pendamping soto namun kali ini disajikan bersama nasi dan sayur nangka muda.

Dibandrol mulai 20 ribuan rupiah, kita bisa menikmati sarapan gurih lezat sedikit pedas



ini sambil duduk di bangku plastik di sepanjang trotoar. Saya langsung jatuh cinta pada suapan pertama. Betapa nasi bhuk ini kaya rasa, terutama dendeng ragi kelapa yang kali pertama saya temui di sajian ini.

Perjumpaan awal ini membawa saya selalu merindu nasi bhuk. Akibatnya, setiap kali ke Malang atau Surabaya, mencari warung nasi bhuk menjadi salah satu agenda wajib. Bagi saya, nasi bhuk tak bisa dibandingkan satu sama lain karena tiap warung punya rangkaian andalannya masing-masing. Setiap lapak nasi bhuk menawarkan pelengkap yang tak selalu sama. Kali lainnya ketika saya membeli nasi bhuk di tempat lain, ada beberapa komponen berbeda yang disajikan. Tapi setidaknya saya tak lagi penasaran dan kini sudah beralih jadi ketagihan walau pun harus sedikit ditahan. Kolesterol pun turut serta menghantui di belakangnya jika tak hati-hati. (*)



Next Issue:

**Warung, Kedai,
dan Kaki Lima**

Contact us on

Email: bumbu.majalahkuliner@gmail.com

Instagram: [@bumbu.magz](https://www.instagram.com/bumbu.magz)

Twitter: [@BumbuMagz](https://twitter.com/BumbuMagz)