

food combining

kombinasi makanan serasi



**Edisi Baru
Resep Baru**



Andang W. Gunawan
Pola makan untuk langsing dan sehat

food combining

Kombinasi Makanan Serasi

Pola makan untuk langsing dan sehat

Andang W. Gunawan



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta

food combining

Kombinasi Makanan Serasi
Pola Makan untuk Langsing & Sehat
Oleh Andang Gunawan

Editor Cherry Hadibroto dan Siti Gretiani
Desain & Konsep Indra Arifin
Resep dan Food Stylist Rinto Habsari
Foto Sampul Depan Benno Harun
Foto Makanan Turida Wijaya
GM 203 01 09 0005

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building, Blok I Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama,
Anggota IKAPI, Jakarta, Agustus 1999.

Cetakan Edisi baru: Juni 2009
Cetakan kedua Edisi baru: Agustus 2012

ISBN 978-979-22-4698-8

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Terima Kasih Kepada

ALLAH SWT
Yang Memberiku Kekuatan dan Inspirasi

Suamiku Maxi
Anak-anakku Arghya, Kara, dan Abhi

Papa dan Mama
Mami

Juga kepada semua teman yang turut mendukung
penerbitan buku ini:

Cherry Hadibroto (editor), Siti Gretiani (editor),
Indra Arifin (konsep dan desain),
Benno Harun (foto cover), Turida Wijaya (foto resep),
Rinto Habsari (resep dan *foto stylist*),
Tini Wahyu (uji resep baru), Mastari Wangi (uji resep lama),
Adi Buana (penata rias), Rizal (asisten foto resep)

Mengapa Saya Menulis Buku Ini

Sejak diterbitkan pertama kali pada 1999, buku *Food Combining, Kombinasi Makanan Serasi, Pola Makan untuk Langsing & Sehat* telah dicetak ulang selama 14 kali. Berdasarkan beberapa pertimbangan, saya menganggap perlu melakukan renovasi pada buku ini agar tampilannya lebih cantik dan lebih enak dibaca. Buku ini hanyalah bentuk rasa syukur saya kepada Sang Pencipta, yang telah memperkaya hidup saya dengan ilmu yang sebelumnya tidak pernah saya minati. Karunia ini telah membuka mata dan hati saya bahwa betapa banyak ilmu yang belum terungkap di alam semesta ini, namun sedikit sekali manusia yang mensyukuri nikmat dan karuniaNya, terutama dalam hal kesehatan.

Berawal pada 1994, saat suami saya Maxi mengalami sakit kepala dan perut yang lain dari biasa. Mulanya kami anggap sebagai gejala biasa karena selama lebih dari enam tahun ia sering mengalami serangan asma, maag, sakit kepala, sariawan, dan kelelahan kronis. Berbagai macam obat sudah ditelan dan berbagai macam terapi pengobatan sudah pula dijalani, namun keluhannya terus berulang. Ia bahkan mulai terobsesi takut kena serangan jantung karena sering sesak napas mendadak kalau sedang stres.

Pemeriksaan medis positif memperlihatkan Maxi mengalami gejala sakit liver. Dokter yang memeriksanya menganjurkan istirahat dan diet, juga memberikan resep untuk sejumlah obat. Membayangkan tubuh suami saya yang sudah seperti keranjang sampah obat, saya lalu menyarankannya untuk tidak mengikuti saran dokter, selain istirahat dan diet. Berpijak dari pengetahuan



awam dan sederhana bahwa hati berfungsi sebagai penyaring zat racun, saya mengambil kesimpulan bahwa tambahan obat hanya akan semakin membebani fungsi hatinya. Mulanya saya memberikan diet rendah kalori yang hanya bertahan kurang dari satu bulan. Menu seperti ini tidak memperlihatkan perbaikan sedikit pun pada kondisi suami saya. Dia justru semakin merasa cepat lapar dan takut kelaparan. Saya sendiri menjadi kurang tidur dan istirahat karena setiap hari sibuk mencari menu baru dan menghitung-hitung kalorinya sampai larut malam.

Sebenarnya mungkin lebih praktis jika kami memesan saja catering khusus untuk orang sakit. Namun, saya tidak melakukannya karena saya sering melihat banyak pasien yang tidak berhasil dengan makanan seperti itu. Menu-rut saya bagaimana pasien bisa sembuh jika menu makanan yang diberikan kepada setiap pasien selalu sama. Makanan rendah kalori dengan porsi yang dibatasi dan ... nyaris tawar. Padahal kondisi setiap pasien tidak mungkin sama walaupun gejala penyakitnya sama.

Karena tidak puas dengan diet rendah kalori, saya kemudian mencari diet lain yang menurut saya lebih masuk akal. Secara kebetulan saya menemukan informasi mengenai suatu pola makan alamiah dari sebuah buku, yang di kemudian hari justru menjadi pedoman hidup sehat yang membuat gaya hidup saya dan keluarga berubah sama sekali. Berkat pola makan ini, kelebihan bobot suami saya berkurang sampai delapan kilogram dalam waktu dua setengah bulan tanpa harus kelaparan dan kehilangan nikmat makan. Penyakit-penyakitnya juga turut lenyap tanpa obat sebutir pun. Penurunan berat badan yang sangat cepat, secara medis dianggap berbahaya bagi orang yang sakit. Mungkin saya juga disalahkan para dokter karena berani melakukan sesuatu yang bertentangan dengan prinsip ilmu yang mereka yakini. Tanpa melihat sendiri kenyataannya, memang sulit untuk percaya jika kenyataannya Maxi tetap sehat, segar, langsing, dan semakin energik sampai hari ini.

Walaupun belum ada penelitian ilmiahnya, pola makan ini telah terbukti banyak sekali membantu proses penyembuhan penyakit-penyakit yang sudah tidak bisa disembuhkan secara medis. Manfaat lain pola makan ini adalah penurunan berat badan yang efektif tanpa efek samping, peremajaan, dan peningkatan energi tubuh. Karena alamiah, pola makan ini terbukti jauh lebih

aman dan tingkat keberhasilannya pun jauh lebih tinggi dibandingkan pola-pola makan lainnya. Kegagalan yang terjadi biasanya karena informasi yang kurang atau salah mengenai cara tepat mengikuti pola makan ini. Jika pola makan ini dianggap menyesatkan dan tidak masuk akal, mengapa kondisi tubuh dan kesehatan mereka yang mengikutinya justru bertambah baik? Mengapa bukan sebaliknya?

Sebagian isi buku disarikan dari pengalaman pribadi dan pengalaman orang-orang lain yang telah berhasil dengan program ini. Sebagian lagi bersumber dari buku-buku serta informasi ilmiah yang profesi penulisnya dapat dipertanggungjawabkan. Saya dapat memaklumi jika kelak ada pendapat pro dan kontra di antara pembaca. Bukankah perbedaan budaya, latar belakang bidang ilmu, maupun pendapat pribadi yang justru membuat dunia ini semakin dinamis?

Sebagai hasil liputan, isi buku ini tidak lebih dari sekadar laporan, pengetahuan, dan alternatif solusi yang pilihannya terpulang pada akal sehat Anda sendiri. Secara pribadi saya menganjurkan untuk tidak menerima isi buku ini bulat-bulat. Setiap prinsip dan anjuran hendaknya dikaji dengan bijaksana, dan dinilai manfaatnya hanya setelah Anda mengujicobanya sendiri secara jujur.

Andang W. Gunawan

Catatan:

Efek cara makan yang biasa menggabungkan makanan tinggi protein dan pati sekaligus telah dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan di *the Division of Endocrinology, Diabetes and Metabolism, State University of New York at Buffalo* dan *Kaleida Health, Buffalo, NY*, yang dipublikasikan oleh *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 79, No. 4, 682-690 pada bulan April 2004. Penelitian yang didanai oleh *the William G McGowan Charitable Fund, Washington, DC* ini berjudul ***"Increase in intranuclear nuclear factor KB and decrease in inhibitor KB in mononuclear cells after a mixed meal: evidence for a proinflammatory effect"***.

food combining

kombinasi makanan serasi

5 **Mengapa Saya Menulis Buku Ini**

8 **Daftar Isi**

11

Cermin yang Tak Berdusta

- Mengapa Diet Sering Gagal?
- Diet Itu Sulit Dan Membosankan
- Mitos Tentang Kalori
- Pola Makan Yang Sudah Terbentuk

21

Pola Makan Harus Alami

- Asam Basa Tubuh Seimbang
- Cara Kerja Sistem Pencernaan
- Siklus Sistem Pencernaan

33

Apakah Food Combining, Itu?

- Apakah Food Combining Itu?
- Pola Makan Sehat Tertua Di Dunia
- Unsur Gizi Dalam Kombinasi Makanan Serasi
- Energi Dalam Food Combining

55

Kombinasi Makanan Serasi Dan Tidak Serasi

- Kombinasi Makanan Yang Serasi
- Kombinasi Makanan Yang Tidak Serasi
- Kombinasi Yang Tidak Disarankan Bagi Penderita Pencernaan Sensitif

67

Buah & Sayuran: Makanan Pembentuk Basa

- Buah-Buahan
- Sayur-Sayuran



daftar isi

75

Food Combining Sebagai Gaya Hidup

- Mulailah Dengan Sikap Positif
- Mengubah Pola Makan
- Tips Mengurangi Beban Kerja Pencernaan
- Pedoman Praktis Bagi Pemula
- Food Combining dan Lingkungan
- Food Combining di Luar Rumah

91

Posisi Puasa dan Detoksifikasi Dalam Food Combining

- Manfaat Puasa
- Siapa Perlu Puasa?
- Mengapa Perlu Puasa?
- Berapa Lama Berpuasa?
- Puasa/Detoksifikasi Ringan
- Tips Berpuasa
- Latihan Pra-Puasa
- Tertib Berbuka Puasa
- Efek Samping Puasa/Detoksifikasi
- Program Puasa 3 Hari

107

Jika Food Combining Tidak Berhasil

- Asam-Basa Tidak Seimbang
- Porsi Makan Terlalu Banyak
- Makan Tergesa-Gesa
- Tegang Atau Stres
- Gangguan Pada Sistem Pencernaan
- Gangguan Pada Saraf Pengendali Nafsu Makan

113

Pedoman Belanja

- Mengenal, Memilih, Dan Menyimpan Makanan

135

Resep-Resep

252

Sumber Pustaka





BAB 1

Cermin yang Tak Berdusta

Cermin yang Tak Berdusta

Apakah baju Anda mulai terasa ketat dan sempit karena tonjolan lemak mulai muncul di beberapa bagian tubuh? Apakah rambut Anda jadi kusam dan sulit diatur? Atau sulit memperoleh gaya rambut yang serasi karena wajah bertambah bulat dengan lipatan-lipatan kegemukan di bawah dagu dan sekitar leher?

Apakah kulit Anda mulai kelihatan kering, tidak lentur lagi, atau lebih sensitif? Lalu siapa yang akan Anda salahkan? Baju-baju kesempitan karena dikira salah cuci atau kulit kering karena kosmetik tak cocok?

Apakah Anda juga mulai merasa kebugaran menurun? Sering sakit kepala, perut kembung, atau rasa letih yang berkepanjangan? Sulit tidur di malam hari? Sulit berkonsentrasi? Anda mulai tidak percaya diri atau depresi? Mulai menyimpulkan bahwa beban pekerjaan terlalu berat, atau mulai mencari-cari kekurangan orang lain sebagai penyebab stres? Atau Anda tidak pernah mengerti apa yang menjadi penyebabnya?

Hampir setiap orang, terutama wanita, pada dasarnya ingin tampak langsing dan awet muda. Sayangnya, banyak yang suka memperolehnya dengan cara pintas yang singkat meskipun ongkosnya mahal. Teknologi kedokteran modern memang mampu mengubah seseorang menjadi tampak lebih muda, lebih cantik, dan lebih langsing dalam waktu yang relatif singkat. Walaupun sebetulnya mereka sendiri sadar bahwa cara ini mengandung risiko atau akibat samping dan hanya dapat dilakukan pada bagian tubuh tertentu saja.

Ada lagi yang lebih suka mengikuti metode-metode penurunan berat badan melalui pelbagai sarana media sampai yang dianjurkan para pakar gizi terke-

nal melalui konsultasi pribadi, seminar-seminar, maupun buku-buku tentang diet. Sebagian besar diet-diet populer yang sering dipromosikan para ahli gizi, umumnya menggunakan perhitungan kalori, porsi, dan jenis makanan yang serba dibatasi.

Meningkatnya tren penurunan berat badan belakangan ini juga meningkatkan produksi obat-obatan, dan makanan pelangsing yang diembel-embeli kata sehat dan bergizi tinggi. Padahal kebanyakan produk tersebut hanya membantu menekan rasa lapar untuk sementara waktu, dan sama sekali tidak dapat diandalkan untuk merampingkan tubuh dalam jangka panjang. Ironisnya, tidak sedikit dokter atau ahli gizi yang malah menganjurkan produk-produk semacam itu kepada pasien-pasien yang datang dengan keluhan kelebihan berat badan. Tren ini jelas menjadi tambang emas bagi industri-industri farmasi dan makanan terkemuka di dunia.

Salon dan klinik yang menawarkan program penurunan berat badan juga tumbuh bak cendawan di musim hujan. Ada yang memakai alat-alat elektronik dan ada yang memakai teknik pembalutan. Setiap klinik mengiming-imingi janji memikat bahwa berat badan akan turun tanpa obat, tanpa mengurangi makan, tanpa alat, dan bahkan tanpa olahraga. Akibatnya banyak orang tergiur sampai rela membayar jutaan rupiah untuk mengikuti program ini. Sementara hasil yang diperoleh sering tidak optimal karena berat atau ukuran

yang dikatakan berkurang cepat kembali ke angka timbangan semula.

Produk minuman pelangsing walaupun rendah kalori tetap mengandung formula tinggi protein dan zat-zat sintesis seperti pewarna, aroma, dan pengawet. Sedangkan makanan pelangsing, yang umumnya berbentuk tepung, mengandung bermacam komponen gula dan susu. Walaupun kalori makanan ini dibuat kurang 700 kalori dan tepungnya rendah lemak, tapi kandungan gulanya tetap masih tinggi. Kelebihan gula akan dikonversi tubuh menjadi lemak.

Anda mungkin sudah mencoba cara penurunan berat badan seperti yang diungkapkan di atas. Mungkin upaya Anda sempat berhasil walaupun hanya sementara atau mungkin juga tidak. Bisa juga program Anda kandas di tengah jalan karena Anda merasa tidak tahan dengan pola makan yang serba dibatasi atau bosan karena rasa makanannya hambar. Diet semacam ini jelas akan menimbulkan stres kalau tidak putus asa. Juga mengurangi gizi yang akhirnya memengaruhi kesehatan Anda sendiri.

Mungkin Anda juga pernah frustrasi karena efek samping obat-obatan atau makanan pelangsing tersebut. Berat badan kelihatannya memang turun lumayan, tetapi Anda diganggu sakit kepala, mual, sulit tidur, jantung berdebar, dan kekurangan energi. Atau Anda pernah kecewa setelah membayar jutaan rupiah untuk program pelangsingan pada klinik terkenal. Pada saat Anda mengeluh tidak puas atas hasil yang diperoleh, jawaban mereka hanya membuat Anda diam seribu bahasa: "Anda juga harus menjaga pola makan selama mengikuti program kami."

Selain program penurunan berat badan kilat, belakangan ini juga mulai bermunculan salon atau klinik yang menawarkan program peremajaan kulit tanpa operasi. Cara itu pun tetap tidak alamiah, karena permukaan kulit dengan sengaja dikelupas menggunakan sejenis krim yang mengandung kimia yang sangat asam untuk memunculkan kulit mulus di bawahnya. Karena tidak alami, hasilnya jelas tidak tahan lama. Jika kena sinar matahari langsung, polusi, atau pola makan tidak terjaga, kulit akan cepat kusam kembali.

Hampir semua program pelangsingan ataupun peremajaan kulit dibuntuti dengan anjuran jaga pola makan agar usaha Anda efektif dan sukses. Bukankah itu berarti program itu sendiri tidak bisa menjamin berat badan Anda turun atau kulit Anda semakin kencang? Jadi, apa gunanya Anda membuang uang percuma? Tidakkah Anda lebih tertarik jika ada yang menawarkan suatu cara yang lebih efektif dan alamiah, tapi yang penting juga lebih sehat bagi tubuh dan isi kantong?

Mengapa Diet Sering Gagal?

Begitu sadar berat badan bertambah, biasanya orang akan mencoba mengurangi makanannya. Mungkin menghindari sarapan, makan siang sedikit, atau bahkan tidak makan malam sama sekali. Anda berharap tubuh yang dikurangi makan akan segera membakar kelebihan lemak dan berat badan akan menyusut. Banyak teori berpendapat masalah kegemukan disebabkan oleh pola makan yang berlebihan, sehingga solusinya adalah mengurangi porsi makanan.

Tubuh memiliki mekanisme alamiah untuk bertahan dalam kelaparan selama beberapa hari. Begitu makanan dikurangi, tubuh segera melakukan penghematan energi dengan menurunkan *Basal Metabolic Rate* (BMR) atau laju

metabolisme basal-nya (BMR adalah *energi minimal yang diperlukan tubuh dalam keadaan istirahat total*). Padahal untuk membakar kelebihan lemak, tubuh justru perlu energi besar. Penurunan berat badan yang terlihat pada awal diet merupakan pengurangan sejumlah air dan glikogen (persediaan energi yang disimpan dalam hati), bukan kelebihan lemak. Kalaupun ada lemak yang ikut terkikis, jumlahnya tidak bermakna. Diet *yo-yo* atau diet sangat rendah kalori yang dilakukan secara berulang-ulang dapat mengganggu keseimbangan metabolisme, keseimbangan hormon, serta menurunkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit-penyakit lainnya. Universitas Pennsylvania di Amerika Serikat pernah melakukan penelitian pada sekelompok orang yang melakukan diet rendah kalori. Terbukti bahwa lima minggu setelah berhenti dari diet rendah kalori, laju metabolisme mereka belum pulih sepenuhnya.

Melakukan diet-diet keras dalam jangka panjang memang dapat menghilangkan sejumlah besar lemak, tetapi sekaligus juga menghilangkan sejumlah jaringan otot dari organ-organ vital tubuh dan otot-otot tubuh lainnya. Keburukan diet semacam itu adalah, begitu kita kembali ke pola makan semula, yang dipulihkan lebih dulu justru jaringan lemaknya sehingga tubuh tampak bergelambir dan lebih gemuk daripada sebelumnya. Hal ini disebabkan BMR belum siap mengantisipasi perubahan pola makan sehingga makanan yang baru masuk tidak dapat dimobilisasi secara normal.

Mekanisme tubuh juga memiliki *appetat* atau pusat pengendali nafsu makan pada otak yang berfungsi sebagai pengukur kecukupan gizi dalam darah. Jika kecukupan gizi terpenuhi, *appetat* akan memberi isyarat cukup kepada tubuh. Sebaliknya, jika gizi kurang cukup, *appetat* akan terus memberi isyarat kurang, yang membuat Anda merasa sering merasa lapar.

Diet itu Sulit dan Membosankan

Kebanyakan diet penurunan berat badan berpedoman bahwa pengurangan berat badan berarti pengurangan asupan makanan. Supaya lebih langsing Anda dianjurkan mengurangi jumlah dan kalori makanan. Anda juga diingatkan bahwa kelebihan makanan akan diubah menjadi lemak, sehingga Anda berkesimpulan bahwa kelebihan berat badan disebabkan oleh kebanyakan makan dan lemak. Padahal banyak fakta memperlihatkan bahwa banyak orang tetap

saja gemuk walaupun sudah mati-matian makan sehat dan sedikit. Sebaliknya, tidak sedikit pula orang yang memiliki nafsu makan luar biasa tetapi badannya tetap saja kurus.

Banyak faktor yang melatarbelakangi masalah kelebihan berat badan. Antara lain menurunnya fungsi kelenjar tiroid yang tidak terdeteksi. Penderita kegemukan yang mengalami gangguan tiroid kebanyakan tidak didiagnosa dan dirawat secara rinci. Seringkali mereka hanya dianjurkan diet atau menjaga pola makan. Padahal faktor genetik juga berperan dalam menentukan efisiensi kerja kelenjar tersebut. Orang juga bisa mengalami kegemukan karena fungsi penyerapan gizi dan fungsi hatinya tidak normal. Kelebihan berat badan akan sulit diatasi apabila fungsi tubuh ada yang tidak beres. Karena itu diet rendah kalori tidak bisa berhasil pada orang gemuk yang mengidap gangguan tiroid, selama tubuh mereka masih dalam kondisi kekurangan gizi.

Faktor keluarga, fisiologis, atau psikologis, juga bisa melatarbelakangi masalah berat badan. Kebanyakan kasus kegemukan lebih banyak dipengaruhi faktor keluarga daripada kecenderungan genetik (Haas, 1992). Walaupun faktor genetik bisa dijadikan alasan, tapi faktor pencetusnya dihasilkan oleh gaya hidup yang ditanamkan sejak dini dalam lingkungan keluarga. Jika orangtua yang kegemukan tetap membiasakan pola makan yang buruk di dalam keluarga, anak tentu meneruskan kebiasaan buruk orangtuanya dan kemungkinannya juga besar mewarisi masalah kegemukan orangtua.

Faktor fisiologis adalah faktor yang berkaitan dengan kondisi fisik. Misalnya, naiknya berat badan pada masa pertumbuhan (anak), hamil, atau menopause akibat ketidakseimbangan hormon, dan pada orang dewasa serta lanjut usia yang kurang olahraga atau gaya hidupnya kurang aktif. Sedangkan faktor psikologis berkaitan dengan kondisi mental atau emosi seseorang. Misalnya, jika sedang stres orang cenderung melampiaskan perasaannya dengan melahap makanan-makanan manis atau makan terus-menerus.

Karena itu, bisa jadi program diet Anda selalu gagal karena Anda tidak menyadari adanya hubungan antara masalah Anda dengan faktor-faktor tersebut di atas. Bisa juga Anda memang tidak tahu sama sekali, karena yang Anda peroleh hanya nasihat harus mengurangi makanan atau kalori. Cara itu mungkin berhasil untuk sementara waktu. Tetapi begitu makan biasa lagi, berat badan Anda malah melonjak naik. Suatu saat tubuh akan menyerah juga jika terlalu

sering dipaksa menaik-turunkan beratnya, yaitu dengan membiarkan dirinya sakit-sakitan atau semakin gemuk.

Dengan memahami latar belakang penyebabnya, Anda diharapkan menjadi lebih mampu mengendalikan pola makan. Anda tidak perlu menahan-nahan lapar atau menakar-nakar kalori setiap kali ingin makan. Menakar kalori bukan pekerjaan mudah. Memikirkannya saja sudah menimbulkan stres tersendiri. Apalagi kalau sedang menghadiri undangan teman, di pesta atau di restoran. Apakah Anda harus berkali-kali memaafkan diri sendiri setiap kali terpaksa membatalkan diet? Apakah Anda terus berencana mengulang program diet dari awal, tapi setiap kali hanya diakhiri dengan mencoba program diet yang lain lagi. Ataukah Anda berasumsi kalori yang Anda santap saat itu dapat terbuang dengan melakukan jogging atau aerobik? Sebaiknya Anda tahu, olahraga itu hanya untuk mengencangkan otot dan menggetarkan peredaran darah serta kelenjar limfatik. Apabila pola makan tidak dijaga, olahraga hanya menjadi usaha yang sia-sia.

Mitos tentang Kalori

Menurut teori ilmu gizi, 0,5 kg berat badan setara dengan 3500 kalori. Sehingga untuk mengurangi setiap 0,5 kg berat badan, Anda cukup membuang 3500 kalori saja. Di atas kertas, teori ini memang hitungan yang amat mudah. Tetapi prakteknya tidak sesederhana itu. Mari kita simak perhitungan di bawah ini:

Asupan kalori yang dianjurkan bagi setiap orang dewasa yang sehat dan normal rata-rata adalah 2250 kalori/hari untuk wanita dan 3000 kalori/hari untuk pria (*Widyakarya Pangan dan Gizi/LIPI*, 1989). Menu diet rendah kalori yang banyak dianjurkan rata-rata antara 1000-1700 kalori/hari. Dengan mengurangi 1000 kalori per hari saja, kita memerlukan waktu minimal 3 hari untuk mengikis 0,5 kg berat badan. Kebanyakan program diet menurunkan nilai kalori dengan cara membatasi jenis makanan, porsi makanan, garam, dan lemak. Hanya mereka yang mempunyai keinginan dan disiplin kuat saja yang mampu melakukan diet-diet semacam ini.

Nilai-nilai kalori makanan yang umum digunakan kebanyakan ahli gizi saat ini sebenarnya hanya akurat untuk pedoman nilai panas makanan, bukan ni-

lai gizinya. Nilai kalori makanan itu sendiri merupakan panas yang dihasilkan pembakaran makanan dalam sebuah mesin sederhana yang disebut *bomb calorimeter*. Cara kerja mesin ini terlalu sederhana jika dibandingkan dengan cara kerja tubuh yang sangat rumit. Sehingga nilai panas makanan yang dihasilkan belum tentu akurat dengan panas yang dihasilkan oleh tubuh. Kalori hanya bagian kecil dari proses metabolisme. Tidak ada proses pencernaan dan penyerapan, proses asimilasi dan metabolisme pun tidak mungkin terjadi. Dan lagi, sebagian besar panas hasil metabolisme makanan lebih banyak digunakan untuk menjaga kestabilan suhu tubuh, bukan untuk memproduksi energi kembali. Padahal penurunan berat badan akan menjadi sulit jika tubuh tidak cukup energi.

Diet-diet rendah kalori yang ada selama ini juga kurang mempertimbangkan efek penyimpanan, pemanasan, maupun pengolahan makanan yang juga berpotensi menurunkan nilai gizi makanan. Kekurangan gizi menyebabkan tubuh kehabisan energi. Tubuh kita baru mendapatkan gizi setelah makanan yang kita makan dicerna, diserap, diasimilasi, dan dimetabolisasi oleh tubuh. Kalori hanya sebagian kecil dari proses metabolisme. Tidak ada proses pencernaan dan penyerapan, proses pengolahan dan metabolisme pun tidak mungkin terjadi. Dan lagi, sebagian besar panas hasil metabolisme makanan lebih banyak digunakan untuk menjaga kestabilan suhu tubuh, bukan untuk memproduksi energi kembali. Itu sebabnya mengapa diet yang mengandalkan nilai kalori dan porsi makanan, namun mengabaikan nilai gizi, tidak akan berhasil.

Pola Makan yang Sudah Terbentuk

Selama hampir satu abad, aspek pemikiran yang berkenaan dengan gizi terpusat pada makanan kelompok 4 Sehat. Sebagian besar orang menafsirkan menu seimbang sebagai kelengkapan semua makanan 4 Sehat dalam satu kali makan. Konsep pola makan ini ditanamkan sejak dini pada murid-murid sekolah dasar, digunakan oleh banyak ahli gizi, bahkan diterapkan pada menu makanan rumah sakit. Namun fakta sudah cukup membuktikan bahwa pola makan ini hampir tidak ada yang benar-benar berhasil mengatasi berbagai masalah kesehatan yang ada selama ini.

Kelompok makanan 4 Sehat memang penting bagi tubuh. Namun menu

4 Sehat yang lebih banyak dikonsumsi orang sekarang umumnya tinggi lemak jenuh dan karbohidrat halus atau olahan, tetapi kurang karbohidrat alami dan lemak sehat. Sumber karbohidrat yang dipilih kebanyakan karbohidrat yang diproses seperti nasi putih dan gula pasir, juga produk tepung putih dalam bentuk roti dan kue-kue. Buah dan sayuran yang termasuk karbohidrat alami, lebih sering ditempatkan sebagai makanan sampingan, dan seringkali tidak sempat dimakan karena perut sudah terlanjur kenyang. Asupan protein yang hanya dianjurkan separuh dari total asupan hidrat arang juga sering dikonsumsi lebih dari takaran. Ini adalah akibat dari persepsi yang keliru mengenai protein. Kebutuhan protein memang vital tetapi tidak sebanyak yang diperkirakan orang selama ini (halaman 38: *Unsur Gizi dalam Kombinasi Makanan Serasi*).

Konsep 4 Sehat dalam satu menu pada awalnya memang tidak terlalu menimbulkan masalah kesehatan seperti sekarang, karena pola makan manusia beberapa puluh tahun yang lalu lebih alami. Meningkatnya taraf hidup masyarakat yang disertai modernisasi teknologi industri makanan, menyebabkan masyarakat semakin jauh dari makanan-makanan alami. Pola makan orang modern sudah dipengaruhi promosi gencar produk-produk makanan tinggi lemak, garam, dan gula yang berlingung di balik konsep 4 Sehat. Lihat saja bagaimana maraknya produk sereal makanan pagi bersalut gula, makanan instan, sari buah, margarin, camilan asin, aneka produk susu, dan daging olahan di pasaran. Padahal proses panjang pembuatan makanan tersebut telah memusnahkan sebagian besar kandungan zat gizinya. Belum lagi campuran bahan aditif mengandung kimia seperti zat pewarna dan pengawet supaya makanan 'tampak' segar dan demi alasan ekonomis. Makanan-makanan seperti ini jelas tidak memberi kontribusi gizi pada tubuh kecuali tambahan beban dan berat badan. Jadi orang yang bertubuh subur atau kegemukan sebenarnya bukan karena kelebihan gizi, tetapi bisa jadi justru kekurangan gizi.

Pengetahuan gizi di kalangan masyarakat memang masih kurang dan terlalu sederhana. Bahkan sebagian besar buku pelajaran kesehatan di sekolah-sekolah dasar masih mengikuti ilmu gizi peninggalan abad ke-19 yang membahas penyakit-penyakit kekurangan gizi seperti busung lapar, beri-beri, atau *pellagra*, yaitu penyakit-penyakit kekurangan gizi yang zaman sekarang sudah tidak populer lagi.



BAB 2

Pola Makan Harus Alami

Pola Makan Harus Alami

Diet yang benar adalah diet yang dapat membuat tubuh kita langsing dan bugar selamanya. Bukan kurus kering sebentar tetapi kemudian gemuk kembali. Untuk menjadi langsing dan bugar, tubuh harus dalam kondisi sehat. Sehat bukan berarti tidak pernah sakit keras. Cepat lelah, sakit kepala, perut kembung, sariawan, atau kelebihan berat badan sebenarnya sudah menunjukkan gejala tubuh tidak sehat. Tubuh disebut sehat apabila metabolismenya seimbang. Metabolisme seimbang apabila tubuh cukup energi. Energi cukup jika penyerapan gizi makanan optimal. Dan penyerapan baru optimal apabila pencernaan bekerja secara efisien.

Pentingnya Metabolisme Seimbang

Metabolisme adalah proses kimiawi yang berlangsung terus-menerus di dalam tubuh, dan sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Metabolisme erat kaitannya dengan sejumlah aktivitas tubuh yang terjadi di dalam sistem pencernaan—mulai dari proses makan, proses penyerapan, sampai ke proses pembuangan. Melalui metabolisme juga terjadi proses pembentukan dan pembelahan sel-sel dari seluruh jaringan tubuh. Ketidakseimbangan metabolisme dapat menimbulkan toksemia (suatu kondisi keracunan di dalam pembuluh darah).

Pada saat kita tidur pun, aktivitas metabolisme tetap berlangsung. Setiap saat di dalam tubuh terjadi pergantian sel, di mana sejumlah 300 sampai 800 miliar sel-sel tua digantikan oleh sel-sel yang baru. Sel-sel tua dan aus tidak diperlukan lagi sehingga harus segera dikeluarkan melalui seluruh sistem pembuangan seperti dubur, kantung kemih, permukaan kulit, dan paru-paru. Proses ini akan berlangsung secara normal dan alamiah jika keseimbangan metabolisme terjaga. Masalah baru timbul jika sel-sel tua tidak dapat dikeluarkan pada kecepatan yang sama dengan munculnya produksi sel-sel baru.

Keseimbangan metabolisme juga erat kaitannya dengan efisiensi pemakaian energi. Semakin boros energi yang dipakai, proses pembentukan dan pembelahan sel akan semakin sering dan cepat. Energi tubuh harus dimanfaatkan secara proporsional oleh seluruh fungsi tubuh. Pengurasan energi secara berlebihan dapat menurunkan vitalitas, menyebabkan kulit kusam, lesu, kronis, dan penuaan dini.

Manusia adalah bagian dari alam, sehingga kesehatannya pun tergantung pada usahanya untuk menyelaraskan cara kerja tubuhnya dengan aturan alam. Jika kunci penurunan kelebihan berat badan adalah tubuh sehat, maka hal pertama yang harus diperhatikan adalah kesehatan fungsi pencernaan.

Fungsi pencernaan akan sehat apabila:

- Asam basa tubuh seimbang
- Sistem pencernaan bekerja sesuai aturan alam
- Waktu makan sesuai dengan siklus sistem pencernaan

Asam Basa Tubuh Seimbang

Keseimbangan asam basa jaringan tubuh dan darah manusia harus berada pada pH 7,3–7,5 agar sehat dan dapat berfungsi optimal. Oleh sebab itu, tubuh memerlukan lebih banyak makanan pembentuk basa daripada makanan pembentuk asam.

Yang menentukan suatu makanan itu berpotensi membentuk asam atau basa adalah kandungan mineralnya. Setiap proses pembakaran makanan di dalam tubuh akan meninggalkan sejumlah residu atau abu mineral yang mengandung elemen logam dan non-logam di dalam tubuh. Makanan pembentuk asam mengandung lebih banyak mineral non-logam seperti sulfur (S), fosfor (P), dan klor (Cl). Sedangkan makanan yang dapat menurunkan keasaman tubuh atau membentuk efek basa mengandung lebih banyak mineral logam, seperti potasium/kalium (K), sodium/natrium (Na), magnesium (Mg), zat besi (Fe), dan kalsium (Ca).

Apakah pH Itu?

pH adalah satuan derajat keasaman (acidity) atau kebasaan (alkalinity) suatu larutan. Semakin asam suatu larutan, semakin rendah nilai pH-nya. Sebaliknya, semakin basa suatu larutan, semakin tinggi nilai pH-nya. Nilai pH yang terendah adalah 1,0 (sangat asam) dan yang tertinggi adalah 14,0 (sangat basa). Dengan demikian nilai 7,0 dianggap sebagai pH netral. pH ideal bagi fungsi tubuh manusia adalah sekitar 7,3-7,5. Di atas pH 7,8 atau di bawah pH 6,8 akan menyebabkan metabolisme terganggu.

Makanan pembentuk asam umumnya juga mengandung sejumlah besar protein dan sedikit air. Jadi hampir semua makanan protein dan biji-bijian (beras, jagung, gandum dan sebagainya) termasuk produk olahannya merupakan makanan pembentuk asam kecuali susu mentah, yogurt, kacang *almond*, dan *millet* (sejenis biji-bijian). Sebaliknya, makanan pembentuk basa cenderung berkadar air tinggi dan mengandung sedikit sekali protein. Semua jenis buah dan sayur-mayur (termasuk selada, umbi-umbian rendah pati, dan sayuran rambat) adalah makanan pembentuk basa kecuali tomat (terutama yang masak).

Cara pengolahan makanan juga dapat mengubah keasaman dan kebasaan suatu makanan. Efek makanan yang dimasak tersendiri, kurang lebih akan tetap sama seperti ketika masih mentah. Contohnya, kentang yang dikukus atau hanya direbus dengan air, pengaruhnya akan tetap basa pada tubuh. Lain halnya jika kentang diolah menjadi sambal kentang goreng hati. Kombinasi hati sapi, minyak, dan santan meningkatkan kadar protein dan lemak pada makanan ini sehingga mengakibatkan efek makanan menjadi asam bagi tubuh.

Makanan pembentuk asam tidak ada hubungannya dengan makanan asam (*acidic foods*). Makanan asam adalah makanan yang rasanya masam, asam manis, atau kecut. Asam ini bisa memengaruhi atau bisa juga tidak memengaruhi tingkat keasaman tubuh, sehingga disebut juga asam bebas. Sebaliknya, makanan pembentuk asam rasanya belum tentu asam atau bisa berbeda sama sekali. Contohnya, buah-buahan yang rasanya asam (seperti jeruk, nanas, atau stroberi) memberi pengaruh basa di dalam tubuh, karena hampir semua buah-buahan segar mengandung lebih banyak elemen-elemen logam. Bedakan dengan ikan atau daging. Ikan atau daging adalah makanan pembentuk asam, namun tidak meninggalkan rasa asam di lidah kecuali setelah dibumbui.

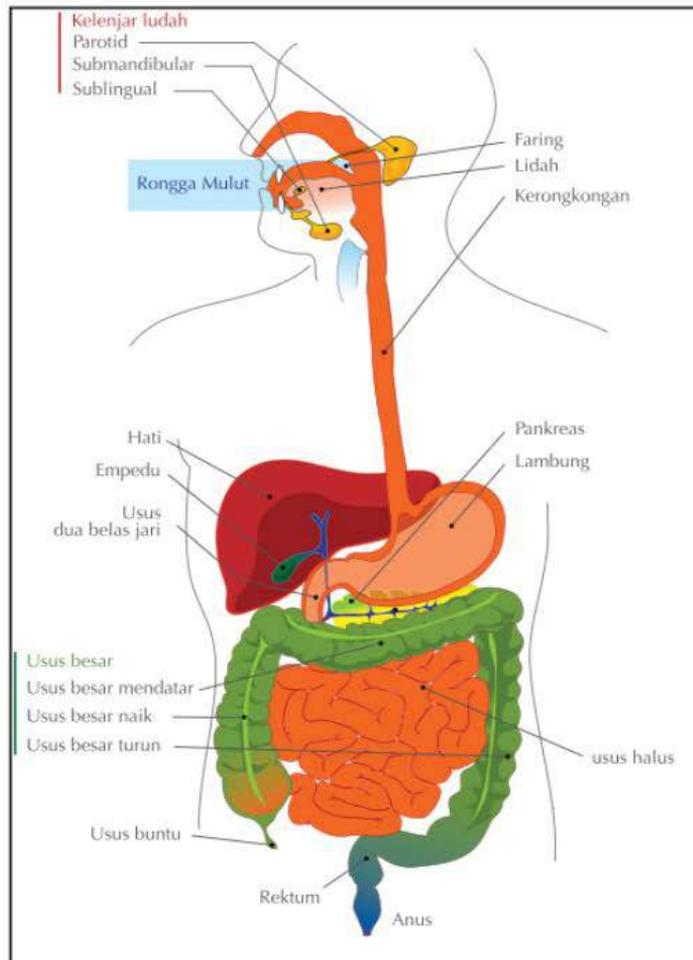
Menu sehari-hari kebanyakan orang sekarang umumnya lebih besar makanan pembentuk asam, dan hanya sedikit makanan pembentuk basa. Porsi nasi dan lauk protein seperti daging, ikan, atau telur umumnya lebih besar dibandingkan buah dan sayuran segar. Sariawan, nyeri lambung, flu, atau kelebihan berat badan adalah sebagian tanda tingkat keasaman tubuh sudah mulai tinggi.

Apakah Mineral Itu?

Mineral adalah zat inorganik yang berasal dari dalam bumi dan merupakan salah satu elemen gizi yang diperlukan tubuh manusia. Kita dapat memperoleh mineral dari tumbuh-tumbuhan yang menyerap mineral dari dalam tanah melalui akarnya, atau dari produk ternak yang mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan mengandung mineral tersebut.

Cara Kerja Sistem Pencernaan

Proses pencernaan makanan, sejak makanan masih berbentuk padat sampai menjadi komponen-komponen zat gizi yang sangat halus dan dapat diserap oleh tubuh, merupakan rangkaian proses yang panjang dan rumit. Sedangkan saluran pencernaan merupakan sebuah saluran tak terputus sepanjang 9–10 meter, mulai dari rongga mulut sampai ke ujung usus besar yang disebut anus. Di antara mulut dan anus terdapat organ-organ penting yang masing-masing memiliki tanggung jawab khusus sepanjang berlangsungnya proses pencernaan.



Sistem Pencernaan

Mulut

Proses pencernaan makanan dimulai di mulut, di mana semua makanan harus dikunyah terlebih dahulu sampai halus, mengingat organ-organ pencernaan tidak memiliki gigi untuk menggerus makanan. Jenis makanan yang masuk menentukan kuantitas produksi air liur dan naik-turunnya derajat keasaman (pH) mulut. Kelenjar liur mengandung enzim khusus untuk mencerna makanan pati dan dalam hal ini masuknya makanan tinggi pati akan merangsang lebih banyak produksi air liur sehingga enzim pencerna lebih aktif. Dengan demikian proses penguraian pati sudah efektif di sini. Sebaliknya pencernaan protein belum efektif karena protein memerlukan keasaman yang lebih tinggi.

Lambung

Makanan masuk ke lambung melalui saluran sempit yang disebut kerongkongan. Dinding lambung memproduksi cairan yang disebut asam lambung. Naik dan turunnya keasaman asam lambung juga dapat dipengaruhi oleh kadar lemak yang terdapat pada protein yang masuk. Semakin tinggi lemaknya, semakin rendah pH-nya atau semakin asam. Derajat keasaman maksimal yang dapat ditoleransi oleh asam lambung adalah pH 2,0. Di bawah pH 2,0 asam lambung justru tidak bisa memproduksi enzim pencerna protein. Asam lambung berfungsi mematikan bakteri penyakit yang terbawa masuk bersama makanan, menstabilkan zat gula dari penguraian sebelumnya, dan merangsang produksi enzim pencerna protein. Itu sebabnya mengapa makanan harus bersentuhan dengan asam lambung.

Dalam kondisi normal, konsentrasi asam dan aktivitas enzim pada lambung akan meningkat dan mencapai puncaknya maksimal setiap empat jam setelah makan dan kemudian menurun pada jam berikutnya. Makanan yang bertahan lebih dari empat jam di lambung akan menurunkan fungsi asam lambung, sehingga sebagian makanan ada yang tidak tersentuh asam lambung. Lamanya lambung menahan setiap jenis makanan berbeda-beda. Makanan tinggi pati umumnya sekitar tiga jam, tinggi protein sekitar empat jam, dan tinggi lemak sekitar enam jam. Di lambung, makanan akan dihancurkan oleh enzim menjadi bubur yang disebut *chyme* (baca: kim).

Lambung adalah organ lentur yang mudah memuai ke bawah jika kepe-nuhan. Volume makanan yang ideal untuk lambung manusia dewasa rata-rata seperempat liter. Toleransi muai lambung bisa mencapai satu setengah liter dengan konsekuensi perut sesak dan tidak nyaman. Jika dijadikan kebiasaan, lama kelamaan elastisitas otot perut akan menurun, menyebabkan perut men-jadi kendur dan buncit. Terlalu banyak makanan dalam lambung juga dapat mengakibatkan sebagian makanan tidak tersentuh asam lambung.

Usus Halus

Dari lambung, bubur kim tadi akan didorong masuk ke usus halus oleh gerak-an peristaltik lambung. Usus halus merupakan saluran panjang yang terdiri dari duodenum (usus dua belas jari), jejunum, dan ileum. Puncak penguraian zat makanan terjadi di usus dua belas jari. Proses pencernaan di sini sangat bergantung pada fungsi empedu dan pankreas, yang baru efektif setelah sua-sana kimiawi di dalam usus dua belas jari diubah menjadi lebih basa.

Jejunum dan ileum merupakan lokasi akhir proses penguraian makanan dan sekaligus awal dari proses penyerapan zat makanan. Sebagian besar proses penyerapan zat makanan berlangsung di usus halus, dan hanya sebagian kecil saja yang terjadi di lambung atau usus besar. Zat makanan yang bisa diserap dialirkan ke hati melalui pembuluh darah dan kelenjar limfatik. Kemudian hati yang akan mengatur pembagian zat makanan ke seluruh bagian tubuh. Sebagian dari zat makanan akan diubah menjadi lemak dan ditampung dalam jaringan hati untuk cadangan energi. Sebagian lagi yang tidak tertampung akan diperlakukan sebagai sampah yang harus dikeluarkan.

Usus Besar

Makanan yang sudah tidak diserap usus halus akan masuk ke usus besar. Usus besar merupakan tempat dimana fermentasi (pembusukan) sisa makanan seharusnya terjadi. Hawa yang lembab, tersedianya bakteri pembusuk dan pH-nya yang agak basa ideal untuk terjadinya fermentasi. Pola makan buruk dapat menyebabkan fermentasi makanan sudah terjadi di usus dua belas jari. Fermentasi di tempat yang salah inilah yang menyebabkan perut kembung, nyeri, dsb yang kita kenal sebagai sakit maag.

Empedu dan Pankreas

Empedu adalah cairan yang dihasilkan hati dan fungsinya antara lain melarutkan asam lemak pada makanan agar mudah dicerna dan diserap usus halus. Empedu tersimpan pada kantung kecil yang terletak di bawah hati. Pada saat makanan memasuki usus dua belas jari, kantung empedu berkontraksi dan melepaskan cairannya ke dalam saluran usus dua belas jari.

Pankreas (kelenjar ludah perut) adalah kelenjar panjang yang terletak di bawah lambung. Pankreas memproduksi beberapa jenis enzim untuk membantu pencernaan lemak, protein, hidrat arang, dan asam-asam nukleat di usus halus. Hanya saja, pankreas tidak dapat memproduksi semua enzim pada saat bersamaan. Sehingga jika terlalu banyak jenis makanan yang masuk bersamaan akan menyulitkan fungsi pankreas. Pankreas juga memproduksi cairan alkalis untuk menetralkan asam lambung yang bercampur dalam chyme, sehingga pH di usus dua belas jari bisa tetap basa.

Saluran pankreas dan empedu umumnya bermuara jadi satu di sebuah lubang kecil pada dinding usus dua belas jari. Lubang ini dilindungi katup pengaman yang berfungsi mencegah enzim naik kembali ke pankreas karena enzim yang sudah keluar tidak dapat diserap kembali oleh pankreas. Kalau cairan ini sampai berbalik dapat mencerna pankreasnya sendiri dan menyebabkan peradangan akut pada pankreas. Peradangan pankreas juga bisa disebabkan karena infeksi dari empedu yang menulari saluran pankreas sehingga enzim tidak bisa keluar. Peradangan pankreas umumnya memperlihatkan gejala-gejala yang mirip dengan gejala sakit maag, seperti kembung, nyeri, atau mual.

Selain enzim, pankreas juga memproduksi hormon insulin dan glukagon yang berfungsi mengatur kadar gula darah. Gangguan pada fungsi pankreas dapat menimbulkan penyakit diabetes karena peningkatan kadar gula me-rah menjadi tidak terkontrol.

(Sumber: Memmler, Cohen, & Wood, 1992)

Dalam usus besar terdapat berjenis-jenis bakteri dalam jumlah sangat besar. Selain bakteri pembusuk dan penyakit, juga ada bakteri sehat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita. Bakteri-bakteri tersebut hidup bersama mikroba lain, yang secara kolektif disebut mikroflora usus atau flora usus. Masing-masing bakteri mempunyai wilayah kekuasaan sendiri dan hidup tertib jika keseimbangan flora usus tersebut tidak terganggu. Bakteri sehat menempati bagian akhir usus besar. Pola makan buruk dan obat-obatan tertentu termasuk antibiotik dapat mengganggu keseimbangan flora usus menurunkan populasi bakteri sehat dan mengganggu keseimbangan flora usus. Bakteri sehat berfungsi menetralkan dan mencegah efek racun dari pembusukan makanan dan bakteri penyakit. Bakteri ini juga membantu mensintesa vitamin K, vitamin B2, tiamin, riboflavin, asam folat, dan biotin dari ampas makanan.

Di usus besar ini semua cairan dari sisa makanan terus diserap sampai tinggal ampas padat yang disebut feses atau tinja. Tinja dikeluarkan melalui usus besar bagian bawah atau rektum, terus sampai ke anus. Sekitar 30% dari bobot akhir tinja terdiri dari bakteri penyakit.

Sering sembelit juga dapat meningkatkan populasi bakteri penyakit yang dapat mengganggu keseimbangan flora usus. Sembelit bisa terjadi karena kurangnya masukan makanan berserat atau tersumbatnya saluran pembuangan oleh kumpulan gas dan toksin yang muncul dari makanan yang sudah membusuk sebelum waktunya.

Siklus Sistem Pencernaan

Setiap fungsi tubuh mempunyai irama biologis (*circadian rhythm*) yang jam kerjanya tetap dan sistematis dalam siklus 24 jam sehari. Sistem pencernaan sendiri terbagi atas tiga fase yang ketiganya secara simultan aktif selama 24 jam, tapi pada waktu-waktu tertentu masing-masing akan lebih intensif dibandingkan fase-fase lainnya (lihat boks: Siklus Sistem Pencernaan). Jika salah satu fase terhambat, fase berikutnya akan ikut terhambat. Hambatan ini besar pengaruhnya terhadap proses metabolisme.

Siklus Sistem Pencernaan

Fase pencernaan (12 siang–8 malam).

Merupakan saat yang tepat untuk mengkonsumsi makanan padat karena fungsi pencernaan bekerja lebih aktif. Setelah pukul 8–9 malam tidak dianjurkan makan makanan padat lagi, karena tidur dengan perut penuh makanan akan mengganggu fungsi tubuh yang aktif pada fase berikutnya.

Fase penyerapan dan asimilasi (8 malam–4 pagi).

Pada saat tubuh dan pikiran kita sedang istirahat total atau tidur, tubuh mulai menyerap, mengasimilasi, mengedarkan zat makanan dan detoksifikasi. Makan larut malam atau kurang tidur akan menghambat fase ini karena energi yang ada terbagi untuk mencerna makanan atau aktivitas yang dilakukan ketika sedang tidak tidur.

Fase pembuangan (4 pagi–12 siang).

Secara intensif tubuh mulai melakukan pembuangan sisa-sisa makanan dan sisa-sisa metabolisme. Siklus ini paling banyak memakai energi. Selagi siklus ini berlangsung sebaiknya tidak mengkonsumsi makanan berat dan padat karena akan menurunkan intensitas proses pembuangan, memperlambat proses pencernaan, dan memboroskan energi.



BAB 3

Apakah *Food Combining* Itu?

Apakah *Food Combining* itu?

Food Combining hanyalah suatu cara mengatur asupan makanan yang diselaraskan dengan mekanisme alamiah tubuh, khususnya sistem pencernaan. Berbeda dengan diet-diet populer lainnya, *Food Combining* tetap dapat membuat kita makan enak sampai kenyang tetapi tubuh semakin sehat dan bahkan menjadi langsing. Efek pola makan ini melancarkan proses pencernaan dan penyerapan, menyebabkan pemakaian energi lebih efisien, dan penumpukan zat-zat yang tidak dapat dicerna dan tidak diperlukan tubuh dapat dihindari. Inilah yang membuat tubuh jadi sehat dan tidak kelebihan berat badan.

Penumpukan ampas berlebihan di dalam tubuh disebabkan oleh:

- *Konsumsi protein hewani yang berlebihan.*
- *Konsumsi karbohidrat olahan yang berlebihan.*
- *Kombinasi makanan tidak serasi yang terus-menerus.*
- *Kurang makanan berserat.*
- *Sering menunda buang air besar.*

Meski sudah banyak bukti positif, sebagian ahli medis dan gizi masih saja menentang pola makan ini. Dengan dalih bahwa secara alamiah setiap makanan mengandung protein dan karbohidrat, dan dicerna melalui saluran yang sama, mereka bersikukuh bahwa pencernaan manusia pasti mampu mencerna semua makanan sekaligus. Sehingga ide memisah-misahkan makanan seperti pola *Food Combining* dianggap sebagai metode yang tidak masuk akal. Mereka mengatakan kelompok makanan 4 Sehat harus di-

makan bersamaan dengan dasar pemikiran setiap unsur gizi tidak bekerja sendiri-sendiri di dalam tubuh.

Setiap unsur gizi memang tidak bekerja sendiri untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Namun harus bekerjasama dengan unsur gizi lainnya dalam setiap proses dan aktivitasnya. Namun kerjasama itu baru terjadi setelah makanan terurai sempurna menjadi komponen-komponen yang sangat halus. Proses penguraian makanannya sendiri tidak selalu bisa bersamaan. Karena baik karbohidrat, protein ataupun lemak memerlukan jenis enzim yang berbeda, dan setiap enzim memerlukan derajat keasaman yang berbeda pula agar dapat berfungsi. Penelitian juga sudah membuktikan bahwa zat-zat gizi akan saling melengkapi dalam satu hari, bukan segera setelah kita makan. Jadi, kurang tepat jika ada pendapat yang mengatakan 4 Sehat harus dikonsumsi bersamaan setiap kali makan.

Puncak penyerapan dan asimiliasi zat gizi juga berlangsung setelah pukul 20.00 malam sampai pukul 04.00 pagi, terutama pada saat kita tidur. Jadi, walaupun terjadi proses penyerapan dalam waktu-waktu lain, intensitasnya kecil sekali.

Pola Makan Sehat Tertua di Dunia

Pola makan seperti *Food Combining* sudah dipraktikkan oleh orang-orang Esseni, suku kuno yang pernah tinggal di Palestina sekitar 2000–3000 tahun lalu, mengikuti ajaran-ajaran murni kitab Taurat. Suku ini ada kaitannya dengan sejarah naskah-naskah kuno yang ditemukan di daerah Qumran (sekarang menjadi wilayah Israel) pada tahun 1947. Ajaran-ajaran yang berhubungan dengan pola makan tersebut antara lain: tidak menggabungkan roti dengan daging pada waktu yang bersamaan, juga susu dengan daging; tidak makan darah, bangkai, dan daging binatang yang diharamkan seperti babi, ikan tanpa sirip dan insang atau binatang melata; tidak makan berlebihan dan mengutamakan makanan alami. Ajaran Taurat juga mengharuskan puasa secara berkala sebagai upaya pembersihan jiwa untuk menyatukan diri dengan energi Illahi. Pola makan ini dipopulerkan kembali sekitar tahun 1800-an di Jerman dan sejak itu banyak mendapat pengikut di Eropa, Amerika, sampai Australia.

Kisah Penyembuhan Seorang Dokter

Dokter William Howard Hay, ahli bedah terkenal di Amerika pada awal tahun 1900-an, adalah salah seorang pengikut yang juga mempopulerkan *Food Combining*. Pada usia 41 tahun Hay terserang penyakit Crohn (sejenis penyakit ginjal akut), pembesaran jantung, tekanan darah tinggi serius dan berat badannya mendekati 100 kg. Setelah tim medis angkat tangan, Hay memilih cara alternatif pada seorang praktisi pengobatan alamiah (di Amerika saat itu lazim disebut *natural hygienist*) yang hanya menganjurkan *memperbaiki pola makan dan melakukan puasa*. Tiga bulan mengikuti pola makan ini, Hay berhasil menyingkirkan 24 kg kelebihan berat badannya dan sekaligus penyakit-penyakitnya. Ia bahkan bisa berjoging kembali sampai berkilo-kilometer jauhnya. Beliau wafat dalam usia 74 tahun dalam kecelakaan lalu lintas.

Sebagai ilmuwan, Hay sudah membuktikan sendiri bahwa tubuh manusia memang dikaruniai kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri. Beliau mengabdikan seluruh sisa hidupnya untuk melakukan penelitian pada pola makan ini, sambil mengembangkan suatu program pola makan untuk kesehatan yang semula disebutnya *food separation* (pemisahan makanan), yang sempat dikenal sebagai *Hay System Diet*. Dalam perkembangan selanjutnya, pola makan ini lebih populer dengan sebutan *Food Combining*.

Walaupun nama dokter Hay yang lebih sering dikaitkan dengan *Food Combining*, sebetulnya ada beberapa ilmuwan lain yang sudah lebih dahulu melakukan penelitian mengenai masalah-masalah pencernaan, yang di kemudian hari banyak digunakan sebagai teori yang mendukung metode *Food Combining*.

Didukung Banyak Ahli

Di tengah arus mereka yang tetap skeptis, konsep *Food Combining* justru semakin berkibar ke seluruh dunia. Para ilmuwan yang sudah mengikuti pola makan ini menjadi giat melakukan penelitian dengan mengikuti setiap perkembangan dan penemuan baru dalam bidang medis, terutama masalah gizi dan pencernaan. Karena sudah merasakan sendiri manfaat nyata dari pola makan ini, mereka juga merasa perlu membukukan pengalaman pribadi atau penelitian yang berhasil selama bertahun-tahun terhadap pasien-pasien mereka. Di antara mereka misalnya:

- **Dr. Herbert M. Shelton (1895–1985)**, *naturopath*, ahli gizi, pengajar dan sekaligus pendiri Dr. Shelton's Health School di San Antonio, Texas. Ia juga peneliti dan tokoh kesehatan alamiah yang sangat gigih menentang arus pada zamannya. Hasil penelitiannya mengenai *food combining* dan puasa banyak digunakan oleh ahli-ahli gizi sebagai referensi.
- **Harvey dan Marilyn Diamond** dari Amerika, pasangan suami istri yang bersama-sama menulis buku laris *Fit for Life*. Mereka pernah mengalami kegemukan dan menderita sakit perut akut selama bertahun-tahun yang membuat ketergantungan pada obat penahan sakit. Penyakit Harvey dan Marilyn sembuh dalam waktu singkat setelah mengikuti *Food Combining*. Dalam satu bulan Harvey berhasil mengurangi 25 kg kelebihan berat badannya, sedangkan Marilyn 10 kg dalam enam minggu. Sejak itu keduanya beralih profesi menjadi konsultan gizi dan mengambil gelar kesarjanaan dalam bidang ilmu gizi dari *American College of Health Science* di Austin, Texas.
- **Kathryn Marsden**, ahli gizi dan penulis buku gizi terkenal di Inggris. Ia giat memperkenalkan *Food Combining* sejak suaminya sembuh dari kanker yang sudah menggerogotinya tubuhnya selama sembilan tahun dengan pola makan ini. Berkat *Food Combining*, suaminya masih memperoleh kesempatan hidup sampai 12 tahun lagi, padahal lambung dan limpanya sudah terlanjur diangkat. Ini adalah mukjizat. Karena secara normal tidak ada orang yang bisa bertahan hidup sekian lama tanpa lambung dan limpa.
- **Dr. Norman W. Walker, D.Sc**, pengusaha Amerika keturunan Inggris dan penulis buku-buku masalah kesehatan dan gizi. Selama 70 tahun beliau tidak pernah berhenti melakukan penelitian mengenai kemampuan manusia berumur panjang dan tetap sehat. Ia sendiri adalah contoh penganut *Food Combining* yang mampu mencapai usia 99 tahun dan terus produktif sampai akhir hayatnya. Dr. Walker wafat karena usia lanjut. Pemeriksaan medis membuktikan semua organ tubuhnya masih dalam kondisi sangat prima untuk usia selanjut itu.
- **Doris Grant**, penulis wanita terkemuka di Inggris. Sejak usia 5 tahun mengidap gangguan pencernaan, dan pada usia 26 mengalami serangan rematik akut yang sempat membuatnya lumpuh. (catatan: saat saya mulai menyusun buku ini pada tahun 1995, ia masih sehat dan produktif menulis buku di usianya yang ke-90). Setelah mengikuti *Food Combining*, semua gang-

guan pencernaan yang dideritanya selama 15 tahun hilang dalam waktu seminggu. Kelebihan berat badan turun sampai 10 kg dalam 2 minggu, dan penyakit reumatiknya sembuh secara dramatis hanya dalam waktu 4 minggu. Sejak sembuh ia giat menulis buku-buku pola makan sehat, terutama yang berhubungan dengan *Food Combining*.

- **Jan Dries**, ahli gizi terkenal di Negeri Belanda. Selama hampir 20 tahun ia melakukan penelitian pada ribuan pasien untuk mendapatkan pola diet yang paling tepat bagi setiap penyakit. Lebih dari 600 orang penderita kanker berhasil disembuhkan dengan *Dries Cancer Diet*, yang merupakan modifikasi metode *Food Combining*. Metode ini membuat namanya cukup dikenal secara internasional. Penelitian yang dilakukannya merupakan koreksi terhadap teori yang terdahulu, dengan harapan *Food Combining* dapat diterima secara lebih ilmiah dan dimanfaatkan secara lebih luas oleh masyarakat tanpa keraguan dan kesalahpahaman lagi.

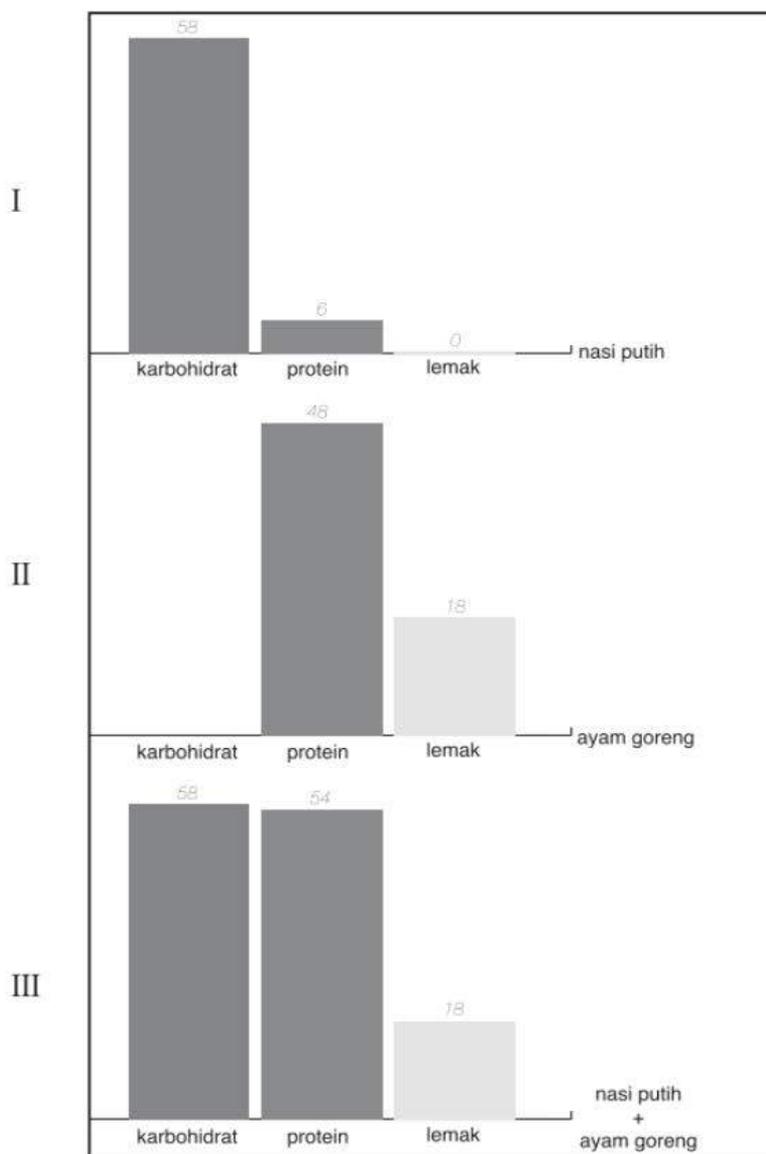
Unsur Gizi dalam Kombinasi Makanan Serasi

Ada yang mengatakan bahwa hanya makanan mahal yang pasti baik dan sehat. Referensi mereka adalah harga daging atau makanan impor yang memang jelas mahal, padahal belum tentu ada manfaatnya bagi tubuh. Makanan yang baik adalah semua makanan segar yang dapat dicerna dan memenuhi kebutuhan gizi tubuh kita sehari-hari.

Karbohidrat, protein, dan lemak adalah zat-zat gizi yang paling berperan mengendalikan setiap proses pencernaan. Disebut juga zat gizi makro karena diperlukan dalam jumlah besar. Sedangkan vitamin dan mineral, yang membantu metabolisme zat-zat gizi makro, disebut zat-zat gizi mikro karena hanya diperlukan dalam jumlah kecil. Suatu jenis makanan diklasifikasikan sebagai karbohidrat, protein, atau lemak jika kandungan unsur gizi minimal sekitar 20% dari total nilai gizi yang dikandung makanan itu.

Hampir semua makanan mengandung unsur karbohidrat, protein, dan lemak. Namun proporsi setiap unsur tidak sama pada setiap makanan. Pada setiap jenis makanan umumnya hanya terdapat satu unsur gizi makro saja yang sangat dominan. Secara alamiah, kondisi ini selaras dengan pencernaan manusia yang tidak memiliki kemampuan mencerna lebih dari satu zat gizi dominan

berbeda pada saat bersamaan. Campuran aneka makanan yang unsur-unsur dominannya berbeda akan mengubah komposisi unsur makanan secara total. Untuk lebih jelasnya, perhatikan skema contoh menu kombinasi nasi dan ayam goreng di bawah ini:



Bagan I menunjukkan unsur dominan dalam nasi adalah karbohidrat (58g), protein dan lemak lebih kecil. Bagan II menunjukkan unsur dominan pada ayam goreng adalah protein. Pada bagan III terlihat bahwa kombinasi nasi dan ayam goreng menghasilkan rasio protein dan pati yang hampir sama.

Klasifikasi gizi *Food Combining* dalam buku ini akan memakai konsep Jan Dries (ahli gizi Belanda). Tiga unsur gizi utama yang dalam ilmu gizi umum dikenal sebagai karbohidrat, protein, dan lemak, oleh Jan Dries diuraikan lagi menjadi lima unsur gizi utama yaitu gula, pati, protein, asam, dan lemak. Presentase asam dalam makanan biasanya sangat kecil sehingga dalam ilmu gizi yang umum peran unsur ini cenderung diabaikan.

Gula

Gula adalah salah satu bentuk karbohidrat. Banyak anggapan semua karbohidrat tidak baik untuk kesehatan. Akibatnya, banyak diet yang menganjurkan pengurangan karbohidrat, terutama untuk penderita obesitas dan diabetes. Karbohidrat yang tidak sehat adalah karbohidrat yang diproses sedemikian rupa sehingga sebagian besar zat-zat gizi alaminya rusak atau hilang. Contohnya adalah gula pasir, terigu, atau beras putih.

Gula diklasifikasikan lagi sebagai gula tunggal (*monosakarida*) dan gula ganda (*disakarida*). Tetapi dalam buku ini akan dibedakan sebagai gula alami dan gula olahan saja. Gula alami terdapat pada madu alami, buah-buahan segar, dan susu ternak segar. Sedangkan gula olahan terdapat pada gula pasir dan aneka produk olahannya seperti permen, sirup, dan selai.

Pati

Walaupun sama-sama karbohidrat, proses penguraian gula dan pati masing-masing berbeda. Gula memiliki rantai molekul pendek sehingga bisa langsung dicerna dan diserap tubuh, sedangkan pati memiliki rantai molekul yang lebih panjang dan rumit sehingga harus diuraikan dulu menjadi bentuk gula sederhana agar lebih mudah dicerna dan diserap. Seperti halnya gula, dalam buku ini pati akan disebut sebagai pati alami dan pati olahan saja.

Pati alami kaya dengan vitamin, mineral, serat, dan zat-zat penting lain-

nya dan banyak terdapat pada beras merah dan biji-bijian alami (*wholegrains*) lainnya, umbi-umbian, dan sayuran. Sedangkan pati olahan merupakan pati yang semula utuh, tetapi kemudian diolah lagi melalui suatu proses yang menyebabkan zat gizi alaminya rusak atau tidak utuh lagi. Yang termasuk pati olahan adalah beras putih, semua tepung putih, dan produk olahannya, termasuk roti, biskuit, krupuk dsb.

Pati alami sekali pun sebaiknya hanya dikonsumsi secukupnya saja, mengingat kemampuan organ hati untuk menampung glikogen sangat terbatas. Ekstra pati yang tidak terpakai akan diubah menjadi lemak dan disimpan di hati dan bagian-bagian tubuh yang lain. Pati alami sangat bermanfaat bagi penderita kelebihan berat badan dan diabetes, karena dengan porsi sedikit saja, seratnya cukup membuat rasa kenyang yang lebih lama dan membantu memperlambat penyerapan gula pada usus halus.

Protein

Protein yang juga dikenal sebagai zat pembangun berperan dalam pertumbuhan sel-sel baru, perbaikan jaringan tubuh, dan pembentukan hormon, antibodi serta enzim manusia. Namun protein juga bisa menjadi perusak jika dikonsumsi berlebihan. Di dalam tubuh, protein harus diuraikan dahulu menjadi komponen asam-asam amino yang lebih mudah diserap tubuh. Pencernaan protein lebih lama dibandingkan pati, karena mengandung lemak lebih banyak dibandingkan pati.

Protein diklasifikasikan sebagai protein hewani dan protein nabati. Selama ini protein hewani dianggap sebagai sumber protein paling vital bagi manusia karena mengandung asam amino paling lengkap dibandingkan sumber-sumber protein lainnya. Padahal, asam amino juga mudah rusak dalam proses penyimpanan dan pemanasan.

Kebutuhan manusia dewasa dan anak-anak usia pertumbuhan akan protein juga tidak sebesar perkiraan kita selama ini. Protein memang vital, tetapi konsumsi daging berlebihan hanya berdampak kelebihan lemak. Sebaik apa pun kualitasnya, protein hewan selalu mengandung sejumlah lemak. Meningkatnya jumlah anak-anak obesitas di negara-negara maju merupakan salah satu akibat konsumsi protein yang salah kaprah dan berlebihan.

Asam amino pada protein nabati memang tidak selengkap protein hewani, tetapi kadar lemaknya rendah. Untuk melengkapi asam-asam amino dari sumber protein nabati, beberapa jenis protein nabati yang berlainan bisa dikonsumsi sekaligus atau dalam sehari.

Informasi dan pemahaman yang keliru tentang protein juga sering menyesatkan konsumen. Misalnya, diet tinggi protein atau konsumsi pil-pil suplemen asam amino seperti yang banyak dilakukan atlet. Kelebihan protein tidak akan membentuk otot melainkan lemak. Pembentukan otot hanya bisa dicapai melalui olahraga khusus yang dilakukan secara teratur.

Selanjutnya, proses pembakaran protein di dalam tubuh juga meninggalkan residu atau sisa yang harus dibuang melalui ginjal dan urin. Semakin banyak protein yang harus dibakar, semakin banyak pula residu yang ditinggalkan. Akibatnya, diperlukan banyak energi yang harus dikeluarkan hanya untuk mengeluarkan sisa-sisa tersebut.

Konsumsi protein hewani berlebihan juga akan membuang sejumlah besar kalsium yang diperlukan untuk menguatkan jaringan tulang dan gigi. Pada waktu dicerna, protein membutuhkan kondisi sangat asam, padahal kalsium justru rusak dalam kondisi terlalu asam.

Asam

Asam yang dimaksud di sini adalah unsur asam pada makanan yang dapat memengaruhi makanan lain jika dikombinasikan, dan sama sekali berbeda dengan asam dalam istilah makanan pembentuk asam (*Bab 2: Asam Basa Tubuh Seimbang*). Asam-asam di sini ada yang berasal dari asam alami makanan itu sendiri, seperti pada buah-buahan segar, tetapi ada juga asam hasil peragian seperti tapai, alkohol, anggur, minuman, atau yogurt.

Derajat keasaman makanan juga tidak sama artinya dengan kandungan asam makanan. Derajat keasaman ditentukan oleh nilai pH, sedangkan kandungan asam ditentukan oleh persentase volume dari kandungan unsur asam dalam makanan. Semakin besar kandungan asamnya semakin rendah nilai pHnya, atau sebaliknya semakin kecil kandungan asamnya justru semakin tinggi nilai pHnya. Contohnya, buah-buahan sangat asam seperti jeruk nipis atau buah asam memiliki kandungan asam sekitar 3,9%–4,9% dan pH sekitar 2,0–2,9.

Jenis Asam pada Makanan:

- **Asam hasil peragian karbohidrat**
cuka murni, cuka anggur, cuka gula aren, cuka beras, tapai beras, tapai ketan, tapai singkong.
- **Asam pada minuman rendah energi**
(lihat Bab 3: Makanan Rendah Energi dalam Kombinasi Makanan Serasi); semua minuman soda, semua minuman alkohol, teh, kopi instan, dan minuman yang memakai zat pengawet lainnya.
- **Asam laktat atau peragian yang menghasilkan asam laktat**
yogurt, tomat, acar kol/mentimun yang diasamkan dalam larutan garam (sauerkraut).
- **Asam alami**
pada buah-buahan.

Bandungkan dengan buah-buahan asam manis atau manis seperti jeruk manis, delima, mangga, nanas, stroberi, dan pepaya yang kandungan asamnya hanya sekitar 0,2%–0,8% memiliki pH lebih tinggi yaitu antara 3,6–3,9.

Hampir semua jenis makanan asam masuk dalam kelompok makanan pembentuk asam, kecuali buah-buahan dan yogurt 'polos' (tanpa gula dan perasa). Buah dan yogurt dikelompokkan sebagai makanan pembentuk basa karena kandungan mineral logamnya lebih besar dibandingkan mineral bukan logamnya.

Jenis makanan asam yang berpotensi membentuk suasana

asam dalam tubuh manusia umumnya memiliki kandungan mineral logam yang sangat kecil, bahkan ada yang sebagian besar kandungan gizinya rusak atau habis akibat proses pengolahan, contohnya minuman soda, minuman alkohol, kopi instan, atau cuka (*Halaman 44: Energi dalam Food Combining*).

Lemak

Kita sering mengkambinghitamkan lemak sebagai penyebab obesitas dan timbulnya penyakit. Penelitian medis, media, dan bahkan iklan industri makanan juga turut mendramatisir mitos tentang lemak. Padahal lemak juga diperlukan oleh beberapa fungsi penting tubuh manusia. Tanpa lemak, jutaan sampai miliaran sel tubuh tidak dapat terbentuk sempurna dan sistem tubuh tidak mampu mengatur keluar masuknya nutrisi, hormon, dan zat-zat penting

lainnya. Lemak berfungsi sebagai gudang penyimpanan kelebihan kalori yang berasal dari protein dan hidrat arang. Selain itu juga membantu membawa asam lemak dan vitamin A, D, E, dan K ke seluruh tubuh; melindungi organ lunak seperti ginjal, hati, dan jantung; menjaga kelenturan kulit; mengatur suhu tubuh dan masih banyak lagi.

Lemak cenderung memperpanjang proses pencernaan karena memperlambat pengeluaran asam lambung. Itu sebabnya mengapa makanan berlemak menimbulkan rasa kenyang lebih lama. Manusia dewasa rata-rata hanya membutuhkan sekitar 20–30 gram lemak per hari. Namun asupan lemak yang tepat tidak bisa diukur dari jumlahnya saja, tetapi juga dari jenis lemak yang dikonsumsi. Lemak yang dianjurkan adalah lemak tak jenuh ganda yang asam lemaknya memang diperlukan tubuh manusia. Sedangkan lemak yang tidak dianjurkan adalah lemak jenuh dan lemak trans.

Semua lemak mengandung asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Disebut lemak jenuh apabila kadar asam lemak jenuhnya lebih besar daripada asam lemak tak jenuh, demikian juga sebaliknya. Lemak jenuh bisa dikenali dari bentuknya yang padat dalam suhu ruang dan kebanyakan berasal dari hewan, kecuali minyak kelapa dan minyak sawit. Sebaliknya, asam lemak tak jenuh tetap cair dalam suhu ruang, walaupun kondisinya tidak stabil dan lekas menjadi tengik. Contoh minyak sayur, kacang-kacangan atau biji-bijian seperti jagung, kedelai, bunga matahari, dan zaitun.

Energi dalam *Food Combining*

Energi adalah kebutuhan vital manusia. Kita memerlukan energi untuk bergerak, berpikir, berbicara, makan, dan melakukan kegiatan lainnya. Kurang energi menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit, lesu berkepanjangan, rambut dan wajah kusam, bahkan penuaan dini. Kuantitas dan kualitas energi yang kita perlukan sangat tergantung dari apa yang kita masukan ke dalam tubuh kita. Termasuk makanan yang baik, udara yang segar, juga pikiran yang bersih.

Makanan rendah energi adalah makanan yang tidak bisa atau tidak akan cukup memasok energi bagi tubuh. Selain rendah nilai gizinya, kalorinya ting-

gi, dan jika dikonsumsi berlebihan justru menguras energi kita. Makanan dan minuman rendah energi umumnya tinggi kandungan lemak, gula, atau zat pengawetnya. Bisa juga merupakan campuran zat-zat makanan yang tidak serasi satu sama lain sehingga menghambat proses pencernaan dan membentuk zat racun di dalam tubuh.

Dalam *Food Combining*, makanan rendah energi hanya dianjurkan dibatasi. Selama tidak dikonsumsi berlebihan dan terus-menerus, toleransi tubuh manusia terhadap makanan tidak sehat cukup tinggi. Sebab makanan sehat sekali pun dapat menimbulkan gangguan pencernaan jika dikonsumsi berlebihan.

Dibandingkan fungsi-fungsi tubuh lainnya, fungsi pencernaan menggunakan energi paling besar. Diperkirakan sama dengan energi yang diperlukan untuk lari maraton. Makan berlebihan berarti menguras energi berlebihan pula. Itu sebabnya mengapa kita sering merasa lesu atau mengantuk setelah makan kekenyangan. Hal yang kita anggap normal ini sebenarnya terjadi karena tubuh terpaksa mengerahkan sebagian besar darah dan e-nerginya ke fungsi pencernaan. Otomatis fungsi-fungsi tubuh lainnya menjadi kekurangan energi dan oksigen.

Suksesnya upaya penurunan berat badan juga erat kaitannya dengan efisiensi pemakaian energi. Energi yang tersedia harus selalu lebih besar daripada jumlah energi yang diperlukan untuk membuang sampah yang dihasilkan tubuh. Jika energi yang tersedia terlalu banyak dikuras hanya untuk mencerna makanan, maka energi yang tersisa tidak akan cukup untuk melakukan aktivitas lain termasuk membuang kotoran yang kian menumpuk dari hari ke hari. Berikut adalah makanan dan minuman yang tergolong rendah energi:

- **Gula pasir dan olahannya**

Gula pasir terbuat dari sari tanaman bit atau tebu, digunakan untuk keperluan rumah tangga dan industri makanan sebagai campuran saus, permen, sereal, makanan bayi, dan minuman. Industri farmasi juga menggunakan gula untuk pengawet, penyalut tablet, dan pemanis, terutama untuk obat sirup anak-anak. Pengolahan gula mulai dari tanaman sampai menjadi kristal gula banyak melibatkan pemakaian zat kimia seperti pestisida dan pemutih.

- **Pemanis buatan (siklamat, sakarin, atau aspartam)**

Gula sintetis sebenarnya tidak lebih baik dari gula pasir karena efeknya sama-sama mengganggu kestabilan gula darah dan memicu ketagihan pada makanan manis. Hingga kini belum terbukti 100% seberapa besar manfaat atau bahaya gula sintetis ini terhadap kesehatan. Aspartam yang menggunakan label Equal atau Nutrasweet merupakan gula buatan yang masih dianggap aman dibandingkan siklamat dan sakarin. Namun, dalam pemakaian jangka panjang sering menimbulkan keluhan sakit kepala, sulit tidur, bahkan tekanan darah tinggi.

- **Makanan dan minuman kaleng, instan, atau yang diawetkan**

Hampir semua industri makanan menggunakan bahan kimia sintetis untuk mengawetkan, menginstankan, dan mewarnai produknya agar praktis dan ekonomis. Zat-zat pewarna makanan sintetis tidak aman dikonsumsi karena ada yang terbuat dari bahan dasar minyak bumi dan bahan aspal cair. Zat pengawet sintetis tidak hanya mencemari makanan, tetapi juga menimbulkan senyawa kimia baru yang lebih berbahaya. Kandungan zat kimia pada kemasan seperti plastik, karton, atau kaleng juga dapat mencemari makanan di dalamnya.

- **Aroma sintetis**

Sampai saat ini aroma sintetis belum terbukti dapat mengakibatkan kanker seperti halnya pewarna sintetis. Namun, pada beberapa kasus diduga menimbulkan gangguan pada sistem saraf, ginjal, atau hati. Sebagian besar produsen makanan memakai campuran kimia tertentu untuk mendapatkan aroma asli makanan.

- **Monosodium Glutamat (MSG)**

MSG atau vetsin adalah bumbu penyedap yang dibuat dari cairan kental gula tebu atau bit, dan secara alami sebenarnya sudah ada dalam biji kedelai, bit, dan rumput laut. MSG masih termasuk aman selama tidak dikonsumsi berlebihan. Kandungan asam glutamat dalam MSG diketahui dapat menimbulkan reaksi sakit kepala dan nyeri dada.

- **Kopi, teh, dan cokelat**

Kopi mengandung kafein yang dapat memberi efek ketergantungan. Kafein—terdapat pada minuman cokelat, cola dan *rootbeer*—juga dapat menimbulkan peningkatan denyut jantung, pembengkakan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, peningkatan aktivitas usus dan pengeluaran asam lambung, gagal ginjal, dan gangguan lainnya. Selain tidak bergizi, kafein juga menghambat penyerapan beberapa jenis vitamin dan mineral terutama kalsium dan zat besi.

Teh dan cokelat, meski memiliki efek terapeutik, juga mengandung stimulan sejenis kafein, yaitu *teobromin* dan *tannin*, yang dapat mengiritasi selaput lendir usus halus dan ginjal. Zat-zat ini juga merangsang radikal bebas dalam sel manusia yang dapat merusak DNA. Karena itu konsumsinya harus dibatasi.

Kopi atau teh bebas kafein tidak lebih baik daripada kopi atau teh yang biasa, karena proses pembuangan kafein (*decaffeinated*) menggunakan larutan kimia tajam yang dapat menimbulkan rasa mual dan perih pada lambung. Penyimpanan biji-biji kopi juga menggunakan semprotan obat antijamur yang mengandung kimia.

- ***Softdrink* atau minuman bersoda**

Softdrink atau soda mengandung gas karbon dioksida dan sejumlah besar asam fosfat yang dapat mengganggu metabolisme kalsium dan tulang. Kadar gula pada beberapa jenis *softdrink* cukup tinggi, bahkan ada yang lebih dari delapan sendok teh gula pasir untuk satu ukuran gelas minum. Beberapa jenis *softdrink* juga mengandung kafein dan zat pewarna sintesis yang terbuat dari bahan aspal cair.

- **Minuman pemacu energi (*energy drink*)**

Minuman yang sering diiklankan sebagai minuman sehat, segar, dan meningkatkan energi ini sebenarnya tidak lebih daripada campuran air dengan zat-zat yang tidak sehat sama sekali, antara lain gula olahan dalam bentuk sukrosa dan glukosa, garam, natrium/sodium sitrat, serta zat pewarna sintesis yang lebih tepat digunakan untuk mengecat tembok.

- **Alkohol**

Alkohol sebenarnya lebih tepat digolongkan sebagai obat daripada minuman, sehingga juga mempunyai efek racun jika dikonsumsi berlebihan. Alkohol diproduksi dalam bentuk bir, anggur, dan minuman keras lainnya melalui proses peragian dan penyulingan. Tanaman anggur atau biji-bijian yang dipakai untuk bahan dasar alkohol umumnya juga disemprot pestisida. Zat kimia seperti asam sulfat dan sejumlah logam berat dari pestisida serta asam dari peragian dapat mengakibatkan iritasi pada saluran pencernaan dan jaringan hati. Kalau perlu alkohol untuk aroma makanan, gunakan sedikit saja.

- **Susu sapi**

Meskipun bergizi, struktur molekul gizi susu sapi tidak cocok untuk pencernaan manusia. Kadar protein, lemak, dan karbohidrat pada susu sapi hampir sama besar, yang berarti ada tiga unsur gizi dominan dalam satu makanan. Bandingkan dengan ASI yang hanya karbohidratnya saja yang dominan. Kadar kasein (salah satu bentuk protein yang kental dan kasar) pada susu sapi 300% lebih tinggi dibandingkan yang ada pada ASI, sehingga terlalu berat untuk pencernaan manusia. Laktosa atau gula pada susu sapi juga sulit dicerna manusia. Hampir setengah populasi manusia di dunia tu-

buhnya tidak memproduksi enzim pencerna laktosa sejak usia muda, bahkan ada yang sejak dilahirkan. Susu yang tidak tercerna meninggalkan residu yang menimbulkan efek toksin dan menyebabkan alergi atau diare.

Kalsium pada susu sapi memang tinggi. Satu gelas (250 ml) susu sapi mengandung 300mg kalsium. Penyerapan kalsium memerlukan protein. Tetapi yang diper-

Komposisi Gizi ASI dan Susu Sapi

| 1 takar | Laktosa* (gula susu) | Lemak | Protein |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------|
| ASI | 7.0 | 3.8 | 1.2 |
| Susu Sapi | 4.8 | 3.7 | 3.8 |

*Laktosa atau gula susu adalah bentuk hidrat arang pada susu.
(sumber: ilmu Kesehatan Anak, Bagian Ilmu Kesehatan FKUI, Jakarta, 1985)

lukan manusia tidak sebanyak itu, karena protein berlebihan justru meningkatkan keasaman pada tubuh dan kalsium akan hancur dalam keasaman tinggi.

Pasteurisasi (terutama pasteurisasi UHT/*Ultra High Temperature*) sesungguhnya juga hanya memperburuk kualitas susu sapi. Proses yang semula dimaksudkan untuk mematikan kuman dan bakteri, kenyataannya juga ikut menghancurkan sebagian besar vitamin dan enzim pada susu yang berfungsi membantu menguraikan lemak susu dan mengendalikan kolesterol susu. Susu mentah lebih mudah dicerna karena masih ada enzimnya. Tetapi, kondisi zaman sekarang tidak memungkinkan sapi bebas dari efek polusi dan kuman penyakit sehingga susunya harus dimasak atau dipasteurisasi. Susu rendah lemak dan bebas lemak juga tidak lebih baik daripada susu biasa selama masih diolah dengan proses pasteurisasi. Karena yang berkurang hanya lemaknya saja, sedangkan protein dan karbohidratnya tetap dominan.

Karena struktur dan pencernaan susu sapi rumit, sebaiknya susu sapi tidak dikonsumsi dengan makanan lain, terutama makanan yang proses pencernaannya juga rumit seperti daging.

- **Beras dan tepung putih serta olahannya**

Tepung putih berasal dari beras putih atau gandum yang melalui proses pengolahan panjang, sehingga hampir sebagian besar serat dan nutrisinya terbuang. Proses pemutihan pada bahan baku tepung menggunakan magnesium silikat yang juga merupakan bahan dasar bedak. Zat ini diduga dapat menimbulkan kanker karena mengandung serat asbes. Beberapa jenis beras masih dipoles lagi dengan cairan gula dan minyak supaya rasanya gurih dan pulen. Secara alamiah sebenarnya beras sudah mengandung zat gula dan lemak, tetapi zat-zat tersebut rusak atau hilang dalam proses pengolahan.

- **Lemak/minyak jenuh, lemak/minyak trans**

Lemak jenuh dan lemak trans lebih banyak dari lemak hewan. Lemak jenuh atau trans juga bisa berasal dari lemak tak jenuh atau lemak sehat yang dipanaskan, apalagi jika dipanaskan berkali-kali.

- **Margarin**

Margarin tidak sama dengan mentega. Sekalipun berasal dari minyak tak jenuh yang rendah lemak, rendah kolesterol, atau rendah kalori, proses hidrogenasi yang membuatnya padat seperti mentega, justru juga mengubahnya menjadi lemak jenuh dan lemak trans. Sebenarnya hampir semua margarin yang beredar di pasaran tidak murni berasal dari lemak tak jenuh. Banyak produsen yang masih menggunakan lemak hewan untuk campuran margarin. Semakin mirip tekstur dan warnanya dengan mentega, berarti semakin tinggi lemak hewan yang dipakai.

Selain menggunakan gas hidrogen, proses pembuatan margarin ini juga menggunakan pewarna, aroma, dan pengawet sintetis yang sulit dicerna tubuh manusia. Zat-zat tersebut memicu timbulnya radikal bebas dalam sistem tubuh, dan meninggalkan residu seperti lapisan plastik yang tidak larut dalam tubuh dan melekat pada dinding usus halus, pembuluh darah, atau jaringan lemak. Penumpukan residu dalam jaringan lemak dapat menimbulkan selulit pada kulit dan dalam pembuluh darah dapat menimbulkan penyempitan aliran darah.

Radikal Bebas

Radikal bebas adalah atom-atom yang berubah menjadi tidak normal karena elektronnya kehilangan pasangan. Atom normal seharusnya memiliki elektron-elektron yang berpasangan. Ketidaknormalan ini bisa disebabkan karena radiasi, polusi kimia, makanan tidak sehat, kuman dan bakteri, salah pengobatan, stres, atau reaksi oksigen pada lemak tak jenuh ganda dalam sel-sel tubuh. Atom yang tidak sempurna ini bersifat tidak stabil dan sangat reaktif. Ia akan merusak molekul-molekul pada sel-sel, gen-gen, dan jaringan-jaringan elastin tubuh dengan cara "mencuri" pasangan elektron lain dan sekaligus merusak elektron yang diganggunya. Kerusakan-kerusakan ini antara lain menyebabkan penuaan dini, otot kaku, pengerasan pembuluh arteri, dan bahkan kanker.

(Sumber: Tortora & Grabowski, 1996)

- **Garam dan camilan asin**

Garam memberi efek asam pada jaringan tubuh bagian dalam. Akibatnya tubuh cenderung menahan cairan tubuh untuk menetralkan keasamannya. Retensi cairan tubuh dapat menyulitkan proses penurunan berat badan bahkan seringkali malah menambah berat badan atau membuat tubuh tampak bengkak. Jenis garam untuk keperluan rumah tangga adalah garam klorida. Tetapi kini juga banyak dijual pengganti dari kalium klorida. Penggunaan garam berlebihan juga dapat menimbulkan ketidakseimbangan elektrolit pada ginjal. Garam banyak digunakan dalam produk industri makanan massal, terutama camilan asin. Semua zat yang mengandung nama sodium artinya mengandung garam seperti sodium bikarbonat (*baking soda*), monosodium glutamat (MSG/vetsin), atau sodium sitrat (garam sitrat). Karena itu waspadai iklan yang mengekspos camilan sebagai makanan bergizi bagi anak-anak. Garam juga terdapat pada kecap asin dan rumput laut, tetapi konsentrasinya masih dalam batas normal.

- **Cuka**

Cuka diperoleh melalui proses peragian dari bermacam-macam bahan makanan yang mengandung gula seperti apel, anggur, getah pohon sider, nira kelapa, atau beras. Kebanyakan jenis cuka di pasaran adalah cuka yang menggunakan asam asetat sintetis, pewarna kimia, aroma sintetis, garam, dan gula. Rasa asam hasil peragian, maupun campuran zat kimia pada cuka buatan jika dikonsumsi berlebihan dapat menurunkan fungsi enzim di dalam mulut, dan pada akhirnya juga menghambat proses pencernaan. Jika perlu cuka, gunakan air jeruk nipis atau lemon campur madu, gula pasir, atau gula aren, atau cuka aren/beras.

- **Daging merah**

Proses pemanasan tinggi dapat merusak kualitas protein daging sehingga menjadi tidak ada manfaatnya lagi bagi tubuh. Dari semua daging merah, daging babi memiliki pH paling rendah (pH 2,0) sehingga sangat rentan terhadap bakteri, kuman, maupun parasit yang hanya bisa mati dalam pro-

ses pemanasan yang sangat tinggi. Sedangkan sapi kebanyakan ditenakkan dengan cara yang tidak alamiah, seperti disuntik hormon atau obat-obatan agar dagingnya empuk atau susunya banyak.

Daging kambing atau domba sedikit lebih baik dibandingkan daging sapi. Hanya saja, kambing yang dipelihara di perkotaan sering dibiarkan berkeliaran di pinggir jalan raya dan memakani rumput atau tanaman yang sudah tercemar polutan. Racun-racun tersebut akan mengisi jaringan tubuh ternak, khususnya organ-organ yang biasa kita sebut jeroan.

- **Daging olahan (bakso, sosis, kornet, daging asin, dan daging asap)**

Daging olahan yang diproduksi massal dan beredar di pasaran umumnya menggunakan sodium atau garam nitrit. Zat ini selain berfungsi menjaga tekstur daging dan menahan pertumbuhan bakteri beracun *Clostridium botulinum*, juga memberi warna merah darah dan rasa tajam pada daging. Menurut laporan Badan Pengawasan Makanan dan Obat-obatan di Amerika Serikat, garam nitrit juga berpotensi merangsang pertumbuhan sel kanker bila terjadi interaksi nitrit terhadap senyawa amina yang terdapat dalam cairan pencernaan atau makanan yang dimakan.

Daging asap umumnya dibuat menggunakan cairan aroma asap yang berasal dari pembakaran beberapa jenis kayu. Efek pembakaran ini sebenarnya tidak berbahaya selama menggunakan kayu yang belum tercemar. Asap arang atau kayu yang sudah tercemar polusi kimia akan mengeluarkan zat berbahaya yang diduga dapat menimbulkan kanker.

- **Ayam negeri dan telurnya**

Kandungan lemak pada daging ayam relatif jauh lebih rendah dibandingkan daging merah. Jika daging sapi mengandung sekitar 30-40%, daging ayam hanya sekitar 11% dan ayam tanpa kulit sekitar 4% saja. Sebagian besar lemak ayam memang terdapat pada kulitnya. Sayangnya kebanyakan ayam ini dipelihara secara tidak alamiah, misalnya dijejalkan beramai-ramai dalam sebuah ruangan sempit sehingga kurang bergerak, diberi makan berlebihan agar menjadi gemuk, dan juga hormon pertumbuhan supaya cepat dewasa sebelum waktunya dan menghasilkan telur yang lebih be-

sar. Juga disuntik antibiotik tertentu, yang jika ayamnya dikonsumsi dalam jangka waktu cukup panjang dapat membahayakan kesehatan manusia (sumber: www.poultryindonesia.com).

- **Keju**

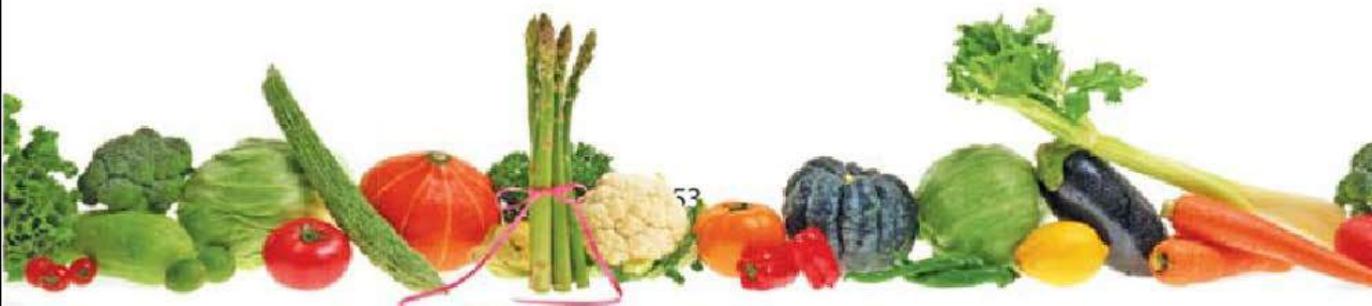
Kebanyakan keju mengandung lemak dan garam dalam jumlah melebihi kebutuhan. Kadar garamnya bisa mencapai 400–500 mg per 0,5 kg keju, selain itu nilai nutrisinya pun rendah sekali. Warna kuning tua pada beberapa jenis keju biasanya juga memakai pewarna sintetis. Pilih keju yang berwarna putih susu atau kuning muda, keju *feta* atau keju susu domba.

- **Kue, puding, dan es krim**

Jenis makanan ini merupakan bagian yang paling menarik dari seluruh menu walaupun merupakan sumber bencana bagi kesehatan. Makanan yang sering dijadikan hidangan penutup ini umumnya mengandung kadar gula dan lemak yang cukup tinggi. Beberapa jenis kue dan es krim yang diproduksi massal bahkan menggunakan zat pewarna dan pengawet sintetis agar lebih tahan lama.

- ***Fastfood***

Makanan cepat saji umumnya tidak cukup mengandung vitamin C, zat besi, garam asam folat dan riboflavin, kurang serat, tinggi kalori, lemak, serta garam. Jenis makanan ini tidak terlalu merugikan kesehatan selama tidak dijadikan menu sehari-hari. Imbangi makanan seperti ini dengan lebih banyak makanan segar dan bergizi, seperti jus buah, sayuran, atau selada segar. Beberapa jenis *fastfood* biasanya harus dimasak dan disiapkan beberapa jam sebelumnya. Setelah itu harus menunggu beberapa jam lagi dalam wadah panas agar tetap hangat. Padahal temperatur hangat justru menyuburkan bakteri penyakit pada makanan.



BAB 4

Kombinasi Makanan Serasi & Tidak Serasi

Kombinasi Makanan Serasi dan Tidak Serasi

Dalam bab ini, secara khusus Anda akan mempelajari daftar kombinasi jenis makanan yang serasi dan yang tidak serasi serta penjelasannya mengapa serasi dan mengapa tidak serasi.

Kombinasi Makanan yang Serasi

Protein dan Lemak

Kombinasi ini merupakan kombinasi alami pada setiap makanan yang unsur dominannya protein. Unsur lemak berguna memperlambat laju pencernaan agar protein bisa lebih banyak waktu dicerna dalam lambung. Tetapi, jika ditambahkan lemak lagi pada kombinasi ini—misalnya dengan cara menggoreng dalam minyak—malah akan menahan protein sampai lebih dari 4 jam di dalam lambung. Kita sudah mengetahui jika aktivitas asam lambung akan menurun setelah 4 jam dan ini dapat menyebabkan proses pencernaan protein di lambung menjadi tidak sempurna.

Serasi:

- Ayam, daging, atau ikan panggang, bakar, rebus, atau kukus (tanpa tambahan minyak atau lemak).
- Kacang-kacangan yang disangrai, direbus, atau dikukus.

Pati dan Lemak

Secara alami, pati sudah mengandung protein dan lemak (*Halaman 38: Unsur gizi dalam Kombinasi Makanan Serasi*). Karena itu jangan menggunakan lemak berlebihan pada makanan tinggi pati, misalnya santan kental pada kolak ubi. Gunakan lemak sekadar penambah cita rasa saja.

Serasi:

- Roti + sedikit mentega
- Kentang tumbuk + sedikit krim
- Nasi + sedikit kelapa parut
- Kentang goreng (protein dan lemak pada kentang sangat rendah sehingga aman jika digoreng asalkan minyaknya tak jenuh dan baru, bukan minyak bekas pakai).

Lemak dan Asam

Kombinasi ini termasuk serasi jika kadar lemaknya rendah. Asam berguna melarutkan lemak dan sebaliknya enzim pencernaan lemak membutuhkan pH asam (rendah). Sebagai contoh, sedikit air jeruk nipis atau cuka dapat mengencerkan lemak sehingga lebih mudah dicerna. Tetapi menambahkan asam pada makanan yang kadar lemaknya sudah terlalu tinggi akan menyebabkan pH pencernaan semakin asam. Keasaman tubuh yang terlalu tinggi dapat menghambat seluruh proses pencernaan. Karena itu gunakan lemak seperlunya.

Serasi:

- Minyak saus selada (*oil dressing*) + sedikit air jeruk nipis
- Kacang-kacangan + buah rasa asam

Gula dan Asam

Kombinasi ini sudah menjadi kombinasi alami pada buah-buahan, sehingga semua makanan manis dianggap serasi dengan makanan asam.

Serasi:

- Yogurt murni + madu
- Yogurt murni + buah-buahan
- Buah asam + buah manis

Pati dan Pati

Pati bisa dikonsumsi lebih dari satu macam, karena total protein dan lemak dari kombinasi makanan ini masih tetap jauh lebih kecil dibandingkan jumlah patinya sendiri. Meski serasi tetap lebih baik jika tidak dikonsumsi berlebihan. Bagaimanapun kemampuan tubuh untuk menyimpan pati sangat terbatas sehingga kelebihannya akan diubah dan disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak.

Serasi:

- Nasi + bihun goreng tanpa daging
- Nasi + kentang bumbu balado
- Nasi + perkedel kentang

Protein Nabati dan Protein Nabati

Lemak pada protein nabati cenderung rendah, sehingga proses pencernaannya tidak selama protein hewani. Namun sebaiknya tetap hindari penambahan lemak pada kombinasi ini, dengan cara pengolahan yang tidak memakai minyak atau lemak berlebihan. Kombinasi yang dianjurkan adalah kombinasi antara biji-bijian atau padi-padian dengan potong-potongan atau kacang-kacangan.

Serasi:

- Nasi merah + tempe/tahu
- Nasi + perkedel kacang merah
- Sup isi aneka biji-bijian dan polong-polongan

Kombinasi Makanan yang Tidak Serasi

Protein X Pati

Kombinasi ini adalah kombinasi pokok yang tidak serasi dalam semua prinsip *food combining*, terlebih bila dikonsumsi dalam porsi yang sama besar. Protein dan pati masing-masing memerlukan enzim pencernaan yang berbeda dan setiap enzim juga memerlukan pH yang sangat jauh berbeda. Protein juga memerlukan waktu pencernaan yang lebih lama daripada pati.

Tidak serasi:

- Roti lapis telur dadar/daging
- Nasi dan ayam goreng
- Mie dan bakso daging

Protein X Asam

Menganggap makanan asam dapat membantu asam lambung mencerna makanan adalah keliru. Seperti makan jeruk atau nanas sesudah makan daging. Suasana lambung justru sudah cukup asam pada saat pencernaan daging sedang berlangsung, karena enzim pencernaan protein sangat aktif dalam suasana tinggi asam atau pH 2,0–4,0. Naik turunnya tingkat keasaman asam lambung sangat tergantung pada jenis protein yang dikonsumsi. Jika pH dalam lambung sudah terlalu rendah, tambahan makanan rasa asam (*acidic food*) akan lebih meningkatkan keasaman asam lambung. Bahkan mungkin terlalu asam sehingga malah semakin menurunkan fungsi asam lambung. Ketidakserasian ini hanya berlaku pada makanan yang asamnya sangat tinggi saja. Sedangkan makanan yang asamnya lunak, seperti yogurt, tidak terlalu memengaruhi asam lambung. Secara garis besar, makanan tinggi protein sebaiknya tidak dikonsumsi bersama makanan yang asamnya sangat tinggi seperti buah-buahan asam, sayuran yang diolah dengan asam laktat (cuka), atau asam-asam lainnya. Kecuali asamnya hanya digunakan sedikit, misalnya air jeruk nipis untuk mengurangi bau amis ikan.

Tidak serasi:

- Ikan masak bumbu acar
- Ayam dimasak dengan nanas
- Daging dan kuah saus tomat

Pati X Gula

Meski sama-sama karbohidrat, masing-masing memerlukan waktu pencernaan yang saling berbeda. Gula dicerna lebih cepat oleh tubuh karena rantai molekulnya paling pendek. Sedangkan pati lebih lama, selain karena rantai molekulnya lebih panjang dan kompleks, juga karena mengandung protein dan lemak. Kombinasi pati dan gula dapat menghambat proses penguraian gula. Gula yang tidak tercerna akan berfermentasi pada saat memasuki saluran usus halus dan mengganggu proses makanan lainnya.

Tidak serasi:

- Kue/cake isi buah manis
- Bubur sumsum dan saus gula merah
- Roti isi gula/cokelat
- Panekuk dan sirup maple

Pati X Asam

Enzim pencerna pati tidak bisa berfungsi dalam pH yang sangat asam. Kombinasi dengan makanan tinggi asam akan menghambat sekresi enzim pencernaan pati di mulut. Apabila pencernaan tidak sempurna, proses pencernaan selanjutnya akan turut terhambat.

Tidak serasi:

- Roti dan selai buah
- Spageti saus tomat
- Nasi dan asinan

Lemak X Gula

Lemak dan gula, masing-masing memerlukan waktu pencernaan yang sangat jauh berbeda. Proses pencernaan lemak yang lebih lama akan menghambat proses pencernaan gula yang memerlukan waktu lebih singkat.

Tidak serasi:

- Selai kacang tanah (*peanut butter*)
- Permen cokelat
- Es krim dan buah

Protein X Gula

Protein dicerna lebih lama daripada gula, apalagi jika kadar lemak yang menyertainya terlalu tinggi. Kombinasi ini akan menghambat pencernaan gula dan mengakibatkan sebagian gula tidak tersentuh asam lambung sehingga gula berfermentasi. Fermentasi dapat menyebabkan protein rusak.

Tidak serasi:

- Daging dan saus buah
- Daging dan buah
- Puding sesudah makan makanan tinggi protein

Protein Hewani X Protein Hewani

Kebalikan dari protein nabati, protein hewani memberatkan pencernaan jika dikonsumsi lebih dari satu macam sekaligus. Kombinasi ini otomatis meningkatkan jumlah lemak yang kita asup. Lemak berlebihan dapat menghambat proses pencernaan di lambung sehingga tidak merangsang aktivitas fungsi empedu dan pankreas. Padahal proses pencernaan protein di usus dua belas jari sangat bergantung pada cairan empedu dan enzim pankreas.

Tidak serasi:

- Daging dimasak dengan susu

- Dadar telur dan keju
- Daging dan ayam

Kombinasi yang Tidak Disarankan bagi Pencernaan Sensitif

Banyak faktor penyebab pencernaan sensitif, termasuk kelainan genetik atau peradangan pada saluran pencernaan. Mereka yang pencernaannya sensitif harus benar-benar memperhatikan kombinasi makanan. Sebab kombinasi se-ringan apa pun, jika tidak serasi, sudah menimbulkan masalah yang mungkin pada orang lain tidak terlalu mengganggu.

Buah X Sayuran

Penjelasan pada *Bab 5: Buah dan Sayuran: Makanan Pembentuk Basa*.

Kurang serasi:

- Jus wortelampur apel
- Huzaren Sla (selada campur isi mentimun, bit, apel, nanas, dan sebagainya).

Polong-polongan

Makanan ini mengandung kadar protein dan pati yang hampir setara. Meski sulit dicerna, makanan ini sangat bergizi karena kaya protein dan pati tetapi rendah lemak. Ada beberapa cara mengolah polong-polongan agar tidak menimbulkan reaksi kembung, misalnya direndam dahulu semalaman atau dibuat menjadi kecambah/tauge. Nilai gizi polong-polongan justru lebih meningkat jika sudah menjadi kecambah, kecuali kacang merah karena dapat menghasilkan racun. Penjelasan pada *Bab 10: Pedoman Belanja Kombinasi Makanan Serasi* mengenai Mengenal, Memilih, dan Menyimpan Makanan.

Kurang serasi:

- Kedelai
- Kacang hijau

- Kacang merah (jangan mengonsumsi kacang merah yang sudah mulai berkecambah)

Susu Sapi dengan Buah atau Sayuran

Pencernaan susu sapi sendiri sudah terlalu rumit untuk pencernaan manusia sehingga lebih sulit lagi bagi yang pencernaannya sensitif. Penjelasan tentang susu sapi, lihat halaman 44: *Energi dalam Food Combining*.

Kurang serasi:

- Susu kocok campur buah stroberi (*strawberry milkshake*)
- Sup krim sayuran
- Sayur lodeh memakai susu sapi (pengganti santan kelapa)



food combining

| | | asam | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|--------|-------------|-------------------|---------------------|
| | | Aneka Jamur | Susu sapi/kambing | Sayuran segar | Acar sayuran | Yogurt | Tomat segar | Cuka – saus tomat | Buah semi asam/asam |
| protein | Daging – unggas – ikan – putih telur | ✓ | - | ✓ | - | - | ✓ | - | - |
| | Keju | ✓ | - | ✓ | - | ✗ | ✓ | - | ✓ |
| | Kacang-kacangan – polong-polongan | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | - | ✓ |
| lemak | Minyak – lemak – kuning telur | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Mentega – krim – keju | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Avokad – buah zaitun – kelapa tua | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| gula | Gula – madu | - | - | - | - | ✓ | • | • | ✓ |
| | Buah manis | • | - | - | - | ✓ | • | ✗ | ✓ |
| pati | Roti – pasta – mie | ✓ | - | ✓ | - | - | - | - | - |
| | Kentang – ubi – singkong – talas | ✓ | - | ✓ | - | - | - | - | - |
| | Jagung – serelia | ✓ | - | ✓ | - | - | ✗ | ✗ | ✗ |
| asam | Buah semi asam/asam | - | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | • |
| | Cuka – saus tomat | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | - | ✓ | • | ✓ |
| | Tomat segar | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | • | ✓ | ✗ |
| | Yogurt | • | ✓ | ✓ | ✓ | • | ✓ | - | ✓ |
| | Acar sayuran | ✓ | ✗ | ✓ | • | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |
| | Sayuran segar | ✓ | ✗ | • | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| | Susu sapi/kambing | • | • | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ |
| | Aneka jamur | • | • | ✓ | ✓ | • | ✓ | ✓ | - |

✓ Kombinasi serasi - Kombinasi buruk ✗ Kombinasi sulit • Bisa, tapi tidak lazim

Kombinasi Makanan Serasi & Tidak Serasi

| pati | | | Gula | | lemak | | | protein | | |
|------------------|----------------------------------|--------------------|------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------|--------------------------------------|
| Jagung - serelia | Kentang - ubi - singkong - talas | Roti - pasta - mie | Buah manis | Gula - madu | Avokad - buah zaitun - kelapa tua | Mentega - krim keju | Minyak - Lemak - kuning telur | Kacang-kacangan - polong-polongan | Keju | Daging - unggas - ikan - putih telur |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - |
| ✓ | - | - | - | - | - | - | - | | - | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | - | - | - | | - | - | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | - | - | | - | - | - | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | - | - | | - | - | - | - | - |
| ✗ | - | - | ✗ | | - | - | - | - | - | - |
| - | - | - | | ✗ | - | ✗ | ✗ | - | - | - |
| ✓ | ✓ | | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | - |
| ✓ | | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | - |
| | ✓ | ✓ | - | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - |
| ✗ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - |
| ✗ | - | - | ✗ | • | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | - |
| ✗ | - | - | • | • | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | - |
| - | - | - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| - | - | - | - | - | - | ✗ | ✗ | - | - | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | • | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Sumber: Dries, 1995



BAB 5

Buah & Sayuran: Makanan Pembentuk Basa

Buah dan Sayuran: Makanan Pembentuk Basa

Sekitar 70% bobot tubuh manusia adalah air. Air diperlukan oleh hampir semua fungsi tubuh, antara lain sebagai media pengantar nutrisi ke seluruh tubuh, menjaga keseimbangan enzim di dalam tubuh, dan membersihkan sisa makanan serta toksin dari dalam tubuh. Karena itu air sangat vital bagi tubuh manusia.

Setiap hari tubuh kita mengeluarkan sejumlah besar air melalui CO₂, urin, feses, dan keringat. Supaya keseimbangan kadar air selalu terjaga, air yang terbuang harus selalu diganti dengan yang baru. Minum delapan gelas air putih sehari saja tidak cukup, karena air tidak cukup mengandung nutrisi. Agar metabolisme seimbang dan penyerapan nutrisi juga optimal, tubuh memerlukan lebih banyak makanan yang mengandung elemen pembentuk basa.

Buah-buahan dan sayuran segar merupakan satu-satunya kelompok makanan yang memiliki kadar air tinggi, nutrisi dan unsur pembentuk sifat basa sekaligus. Oleh sebab itu, porsi sayuran dan buah-buahan segar sebaiknya menempati persentase 60–70% dari seluruh menu satu hari. Sedangkan yang 30–40% dibagi untuk protein, karbohidrat, dan lemak, menurut proporsi yang sesuai dengan kebutuhan alamiah tubuh. Dengan komposisi demikian, keseimbangan asam-basa di dalam tubuh akan selalu terjaga.

Fungsi pencernaan sangat bergantung pada efektivitas enzim pencernaan. Makanan juga memiliki enzimnya sendiri dan *co-factor* (vitamin dan mineral yang berhubungan dengan enzim), yang fungsinya antara lain untuk menguraikan molekul-molekulnya sendiri. Perubahan makanan dari mentah sampai

matang dan kemudian menjadi busuk merupakan bagian dari aktivitas enzim pada makanan. Enzim makanan memiliki karakter atom dan molekul yang mirip dengan enzim tubuh. Sayangnya, enzim sangat peka pada temperatur di atas 42⁰C, sehingga memasak dengan panas tinggi bisa menyebabkan enzim makanan mati.

Makanan tanpa enzim diperlakukan tubuh sebagai musuh. Untuk menghadapi musuh, tubuh akan mengerahkan pasukan sel darah putih. Namun, sel-sel darah putih ini bisa berbalik merusak sistem pertahanan itu sendiri apabila jumlah yang dikeluarkan terus-menerus melebihi batas normal (kondisi leukositosis). Oleh sebab itu, terlalu banyak mengonsumsi makanan yang serba dimasak, terutama dengan pemanasan bertekanan tinggi (*pressure-cooked*)

dan makanan olahan industri, dapat menimbulkan risiko leukositosis.

Enzim

Enzim adalah energi kosmik dan inti kehidupan yang terdapat dalam setiap atom dan molekul pada sel dari semua makhluk hidup di alam semesta. Enzim berfungsi sebagai katalisator seluruh aktivitas dalam metabolisme. Sebagian enzim diproduksi oleh tubuh sendiri dan sebagian lagi harus diperoleh dari makanan. Enzim dari buah dan sayuran segar memiliki kemampuan alamiah menggantikan fungsi sebagian enzim yang diproduksi tubuh, karena sel-selnya memiliki karakter dan struktur atom yang mirip dengan sel-sel pada tubuh manusia. Antara masing-masing atom terdapat daya tarik-menarik seperti kutub positif dan negatif pada magnet. Sehingga, jika terdapat molekul atom yang hilang dari enzim tubuh manusia, sel enzim dari buah atau sayuran akan melepaskan jenis atom yang serupa dan mengisi bagian yang hilang tadi.

Makanan tanpa enzim dengan sendirinya memaksa tubuh untuk lebih banyak menggunakan enzimnya sendiri. Terlalu banyak mengonsumsi makanan tanpa enzim akan memaksa organ-organ pembuat enzim bekerja lebih keras supaya makanan bisa dicerna. Beban berlebihan ini akan menimbulkan kelelahan dan pembengkakan pada organ-organ tersebut, khususnya pankreas. Dengan memperbanyak asupan buah dan sayuran, kita tidak hanya menghemat enzim dan energi, tetapi juga terhindar dari risiko leukositosis dan pembengkakan organ-organ pencernaan.

Buah-buahan

Buah termasuk makanan pembentuk basa karena setelah dimetabolisasi di dalam tubuh akan meninggalkan abu mineral logam (*lihat halaman 24: Asam Basa Tubuh Seimbang*). Kandungan protein serta lemak pada buah juga kecil sekali sehingga kalorinya boleh diabaikan. Banyak yang masih tidak yakin bahwa buah-buahan sebaiknya dikonsumsi di pagi hari atau pada saat perut kosong, karena khawatir sakit perut. Namun pada *Food Combining* sudah banyak terbukti bahwasanya buah-buahan tidak menimbulkan masalah jika cara mengkonsumsinya benar, yaitu:

- **Dicuci bersih**

Selain untuk menghilangkan kotoran, juga untuk mengurangi efek pestisida. Cara mencuci, *lihat Bab. 10: Pedoman Belanja Food Combining*. Kalau ada, pilih buah yang ditanam secara organik (tidak dirawat dengan zat-zat kimia).

- **Tidak mentah, tidak busuk, tidak berjamur, dan tidak memar**

Buah yang matang tidak memerlukan tahap awal pencernaan karena sudah dilakukan oleh enzimnya sendiri. Dengan kata lain, buah tidak dicerna di lambung. Enzim buah menguraikan ikatan karbohidrat buahnya sendiri menjadi bentuk zat gula yang lebih sederhana. Makan buah matang juga mengurangi beban pencernaan, menghemat energi, dan bahkan tubuh bisa memperoleh energi lebih cepat. Buah yang langsung dikonsumsi dari pohon tentulah yang paling baik karena perjalanan panjang dan proses penyimpanan buah yang sering menggunakan pengawet kimia dapat menurunkan efektivitas enzim dan juga kualitas gizinya.

- **Tidak dikonsumsi bersama makanan lain atau segera sesudah makanan lain**

Secara alamiah buah sudah mengandung kombinasi unsur gula dan asam dosis tinggi (asam askorbat/vitamin C). Gula tidak serasi dengan makanan

tinggi pati, juga protein dan lemak (lihat Bab 4: *Kombinasi Makanan Serasi dan Tidak Serasi*). Selain itu buah berada di lambung hanya sekitar 20–30 menit. Sedangkan pati, protein, dan lemak harus dicerna dan memerlukan waktu lebih dari dua jam. Selain itu kadar asam tinggi juga menurunkan efektivitas enzim pengurai pati maupun protein.

- **Makan buah harus perlahan dan sedikit demi sedikit**

Semakin tinggi kandungan airnya, semakin cepat buah meninggalkan lambung. Jika dikonsumsi sekaligus banyak, besar kemungkinan sebagian dari buah tidak bersentuhan dengan asam lambung. Buah harus dikonsumsi sedikit-sedikit dan perlahan-lahan sampai terasa pas mengisi perut. Berhentilah makan kalau sudah merasa cukup kenyang agar lambung dapat bekerja dengan leluasa. Cara makan buah seperti ini tidak akan membuat perut sakit dan lekas lapar sampai 1 atau 2 jam. Melahap buah sekaligus banyak dapat menyebabkan sakit kepala dan rasa mual akibat tekanan gula darah melonjak secara mendadak.

Kandungan serat dan air pada buah juga berfungsi membersihkan kotoran dari dalam saluran usus besar. Kebersihan usus besar merupakan faktor penting yang menunjang kesehatan, termasuk menjaga berat badan ideal.

Buah memiliki kandungan tinggi elemen gas karbon yang diperlukan setiap manusia hidup. Karbon berfungsi sebagai tungku pembakaran sisa-sisa yang berasal dari sistem pencernaan, aliran darah, organ bagian dalam, jaringan kulit sampai seluruh sel tubuh. Karena siklus pembuangan alamiah tubuh manusia lebih intensif pada pagi hari, buah merupakan makanan serasi untuk menu sarapan pagi.

Manfaat Buah Sebagai Menu Sarapan

- Buah mengandung unsur potensial pembersih sisa-sisa makanan dari usus besar.
- Buah menghemat energi karena tidak memerlukan proses pencernaan panjang.
- Buah memasok energi lebih cepat, karena zat gulanya bisa langsung diserap tubuh.
- Buah memberi cukup energi sampai saatnya makan siang.

Mengganti kebiasaan sarapan nasi goreng atau roti isi selai dengan sarapan buah saja memang tidak mudah. Kebanyakan orang sudah menghantui benaknya sendiri dengan pikiran takut nanti lemas kelaparan. Padahal coba kita bandingkan nilai kalori antara sarapan biasa dengan sarapan buah segar.

Sebanyak 300 gram aneka buah segar yang terdiri dari pepaya, apel, dan nanas nilainya kira-kira sama dengan 125 kalori. Untuk nilai kalori yang sama dari kombinasi nasi dan telur dadar, kita hanya akan memperoleh 3 sendok makan nasi dan sebutir telur yang masing-masing beratnya hanya 50 gram saja. Tentu saja ini tidak mengenyangkan, bahkan nasi dan telur bukan kombinasi yang serasi, terlebih bila porsi banyak dan sama besar. Kombinasi nasi dan telur (dalam porsi sampai kenyang) dapat memperlambat proses pencernaan di lambung sampai 6–8 jam. Proses ini dengan sendirinya akan menghabiskan energi tubuh, menyebabkan makanan tidak tercerna sempurna, dan meninggalkan lapisan residu yang akan menyumbat sistem tubuh.

Siklus pembuangan baru disebut efisien bila tidak hanya sisa kotoran yang terbuang, tetapi juga semua toksin yang menumpuk dan tersebar di seluruh bagian tubuh. Pola buang air yang teratur bukan jaminan siklus pembuangan sudah efisien, jika tubuh masih tetap gemuk, sering sakit kepala, atau kulit tetap suram.

Sayur-sayuran

Sayuran juga memiliki faktor-faktor pembentuk basa seperti buah-buahan. Yang membedakan adalah komposisi zat gizi dan strukturnya. Kandungan gula dan asam pada buah cukup tinggi, sedangkan pada sayuran sangat rendah. Karena itu sayuran dapat dikombinasikan dengan protein ataupun pati, sedangkan buah tidak.

Serat sayuran umumnya lebih keras dan padat dibandingkan serat buah, sehingga sayuran agak lebih lama dicerna daripada buah. Perbedaan-perbedaan tersebut membuat kombinasi sayur dan buah agak sulit untuk dicerna bersamaan, terutama bagi mereka yang pencernaannya sensitif.

Sayuran dipercaya sebagai makanan bergizi dan vital bagi kesehatan dan

vitalitas manusia (khususnya yang segar dan bebas polusi). Sebagian besar sayuran kaya dengan karbohidrat utuh, serat, vitamin, dan mineral. Semua jenis sayuran berwarna hijau gelap, seperti bayam atau brokoli dan sayuran yang berwarna merah, jingga, atau kuning, seperti cabe merah, wortel, atau labu merah kaya dengan betakaroten (zat pembentuk vitamin A di dalam tubuh). Zat hijau daun atau klorofil pada sayuran hijau berfungsi sama seperti hemoglobin pada darah manusia. Jika pada darah yang berperan adalah zat besi, pada klorofil adalah magnesium.

Sayangnya beberapa jenis vitamin dan mineral pada sayuran mudah rusak atau hilang pada saat dimasak atau dicuci. Oleh sebab itu sayuran sebaiknya dicuci sebelum dipotong-potong dan jangan dimasak sampai layu. Sayuran sekarang banyak yang secara langsung ataupun tidak langsung terkontaminasi oleh zat-zat kimia dari pupuk, air, maupun udara. Zat beracun ini umumnya tertinggal di sekitar kulit atau permukaan sayur, padahal vitamin dan mineralnya justru banyak terdapat di bawah permukaan kulit. Untuk mengurangi efek polusi tanpa mengurangi manfaatnya, sebaiknya sayuran dibersihkan dan dipersiapkan dengan cara yang cermat sebelum diolah dan dimakan.





BAB 6

Food Combining Sebagai Gaya Hidup

Food Combining Sebagai Gaya Hidup

Dengan *Food Combining*, kita tidak perlu merisaukan urusan berat badan. Apabila metabolisme lancar dan normal, tubuh kita sendiri yang akan mengatur berat badan idealnya. Dengan metabolisme baik, penurunan berat badan tidak menyebabkan kulit menjadi keriput dan kendur, karena jaringan kulit dan otot tetap memperoleh gizi. Tubuh kita akan mengatur sendiri kelebihan lemaknya dalam tubuh. Sebagian lemak ditahan di jaringan hati untuk cadangan energi, sebagian lagi dimanfaatkan untuk menguatkan jaringan otot, dan sisanya dikeluarkan bersama sisa-sisa toksin dari dalam tubuh.

Setelah menerapkan *Food Combining* selama satu bulan, bisa terjadi ukuran lingkar pinggang dan pinggul berkurang sampai lebih dari empat senti tetapi berat badan tetap atau hanya turun sedikit. Andaikata pola makan ini bisa menurunkan ukuran baju 40 menjadi 36 dalam waktu dua sampai tiga bulan tanpa efek samping, apakah Anda masih peduli dengan angka pada timbangan berat badan? Anda tidak ingin langsing tapi kisut, bukan? Anda berdiet pastinya karena ingin lebih sehat, lebih ramping, dan awet muda.

Tubuh sehat pasti langsing, dan langsing tidak sama dengan kurus. Tubuh langsing adalah tubuh yang ramping dengan otot yang padat dan kencang. Otot bersifat berat dan padat, sedangkan lemak ringan tetapi menggelembung tidak beraturan. Karena itu lemak tidak memberi bentuk pada tubuh, tetapi menggantung membentuk lipatan-lipatan.

Diet yang baik tidak hanya mampu membuang kelebihan lemak, tetapi juga membentuk lemak menjadi otot. Pada penurunan berat badan yang sehat, pengurangan tidak akan langsung terjadi pada berat badan, tetapi pada lingkaran pinggang dan perut lebih dulu. Oleh sebab itu, berhasil-tidaknya penurunan berat tidak bisa mengandalkan angka timbangan saja. Jika pakaian yang terakhir kali Anda rasakan sempit mulai enak dipakai kembali, atau pantalon Anda mulai agak kedodoran, berarti proses penurunan berat badan sudah berlangsung.

Anda kini sudah mengerti, bahwa untuk memperoleh tubuh sehat, langsing, dan awet muda tidak bisa cuma dengan mengurangi atau membatasi makanan. Anda pun tidak perlu sampai mengambil jalan pintas melalui operasi atau obat-obat pelangsing. Tubuh manusia hanya memerlukan pola makan yang masuk akal, olah tubuh, udara segar, sinar matahari, dan semangat yang selalu positif.

Jika sebagian orang sudah bicara soal pola makan sehat, akan ada sebagian lagi yang berkomentar, "Untuk apa sih menyiksa diri? Hidup kan hanya sekali!" Sebenarnya tanpa disadari mereka sendiri yang justru sedang menyiksa diri dengan pola hidup yang merusak. Hidup yang hanya sekali pasti lebih baik kalau tidak diiringi gangguan sakit kepala, keluhan nyeri lambung atau flu, dan sebagainya. Kesehatan yang Anda sia-siakan di masa muda, kelak akan Anda bayar mahal sekali di hari tua. Tentunya Anda tidak berharap menghabiskan hari tua dengan keluar masuk rumah sakit atau duduk di kursi roda. Terus-menerus bersembunyi di balik tubuh yang gemuk juga tidak sehat. Apakah Anda harus menunggu sampai terpaksa mengikuti diet yang hambar dan serba dibatasi karena kesehatan Anda bermasalah, baru Anda menyesali kelalaian Anda di masa lalu?

Kenikmatan hidup adalah jika setiap detik kehidupan Anda bisa bermakna, tidak saja bagi diri sendiri, tetapi juga bagi orang-orang di sekeliling Anda. Hidup terasa lebih menyenangkan jika Anda selalu merasa sehat, bugar, dan semakin produktif. Apalagi jika bisa panjang umur dengan jasmani dan rohani yang sehat.

Usia manusia memang hanya Tuhan yang tahu, tapi penyakit dan kelebihan berat badan adalah akibat dari perilaku manusia sendiri.

Mulailah dengan Sikap Positif

Pusatkan pikiran dan perilaku positif terhadap diri Anda pada saat ini dan tujuan apa yang ingin Anda capai melalui program ini. Anda harus benar-benar yakin bahwa Anda memang mampu melakukannya. Jika Anda ragu, godaannya akan terasa semakin besar. Tidak sedikit orang gemuk atau penyakitannya yang suka menutupi masalahnya dengan berusaha menghibur dirinya sendiri dengan ungkapan seperti: "Ah, tubuh saya memang berbakat gemuk. Orangtua saya keturunan keluarga gemuk. Saudara-saudara saya rata-rata juga gemuk. Minum air seteguk saja berat badan sudah naik," atau "Ah, orang seusia saya wajar saja kalau gemuk," atau "Ah, cuma flu. Saya biasa kena flu dan tidak apa-apa. Minum obat sebentar pasti langsung sembuh." Ungkapan-ungkapan seperti itu sebenarnya merupakan penilaian negatif terhadap diri sendiri, yakni kurang menghargai diri sendiri.

Jangan pernah membandingkan kekurangan Anda dengan kelebihan orang lain. Setiap orang dilahirkan dengan gen yang berbeda. Manusia adalah makhluk unik dan individual. Walaupun Anda mirip dengan ayah atau ibu Anda, kalau diperhatikan dengan sungguh-sungguh pasti akan tetap ada bedanya. Bahkan kembar identik pun tetap memiliki perbedaan satu sama lain. Jika Anda memang berupaya untuk langsing dan sehat, lakukanlah demi kebaikan Anda sendiri, bukan untuk orang lain atau ingin seperti orang lain. Anda harus belajar mencintai diri sendiri dan memercayai diri sendiri. Anda tidak akan mungkin bisa mencintai dan memercayai orang lain dengan tulus, jika hati Anda sendiri masih merasa tidak bahagia dan tidak puas.

Setiap pagi sediakan waktu lima menit saja, terutama sehabis berolahraga, untuk meditasi atau berdoa. Pilih tempat yang sejuk dan tenang, duduk dengan posisi nyaman, pejamkan mata, dan pusatkan pikiran ke dalam diri Anda sendiri. Bernapaslah dengan tenang dan teratur. Pada saat menarik napas bawalah nama Tuhan ke dalam hati Anda, sambil mengingat segala kebaikan dan kemurahanNya, dan ucapkanlah rasa syukur untuk semua itu. Pada saat membuang napas, keluarkan bersamanya pikiran-pikiran negatif yang selama ini mengganggu Anda. Membuang pikiran negatif biasanya lebih sulit daripada saat memasukkannya. Namun, membiarkannya terus melekat dalam benak Anda sama saja dengan menyiksa diri sendiri. Anda harus ingat bahwa

dalam hal ini yang dirugikan adalah diri Anda sendiri, bukan orang yang Anda pikirkan. Ada ungkapan orang bijak yang patut kita renungkan: "Hati manusia seperti ladang yang bisa kita tanami rasa iba dan takut, juga rasa benci dan kasih sayang. Benih apa yang akan kita tanamkan dan sirami di sana?"

Mengubah Pola Makan

Cepat atau lambatnya proses penurunan berat badan pada setiap orang sangat individual. Jika tujuan Anda hanya ingin memperoleh penurunan berat badan secara cepat, lupakanlah! Mungkin cara lain akan lebih memuaskan hati Anda!

Tujuan utama menerapkan *Food Combining* bukan pada penurunan berat badan, melainkan perbaikan sistem dan kondisi tubuh secara menyeluruh. Anda tidak perlu menargetkan berapa banyak bobot yang harus turun dalam sebulan. Penurunan berat badan hanyalah efek samping dari program ini. Biarkan tubuh Anda sendiri yang bekerja untuk Anda, karena penurunan berat badan akan berlangsung dengan sendirinya apabila tubuh Anda menganggapnya perlu. Tugas Anda hanya menjaga pola makan dan gaya hidup yang selalu positif.

Orientasi pola makan ini memang berpusat pada fungsi pencernaan karena pada dasarnya hampir semua penyakit degeneratif (menurunnya fungsi jaringan tubuh akibat penyakit berisiko kematian) berawal dari terganggunya fungsi pencernaan. Penyakit jantung, gagal ginjal, pembengkakan hati dan pankreas, diabetes, serta kanker bukan penyakit keturunan seperti anggapan orang selama ini. Bentuk fisik atau gen bisa diturunkan, misalnya mata sipit, hidung mancung, atau rambut keriting. Sedangkan penyakit degeneratif lebih banyak akibat pola hidup tak sehat dalam keluarga. Orangtua yang mengalami obesitas umumnya akan mewariskan pola makan yang sama kepada anak-anaknya. Jika anak-anaknya kelak juga menderita obesitas, berarti bukan obesitasnya yang diturunkan tetapi pola makannya.

Sakit lambung (populer dengan istilah *panas dalam*) sering kita abaikan dengan cara minum obat tanpa konsultasi dokter karena dianggap gangguan kecil. Banyak orang yang tidak menyadari jika gangguan tersebut bisa meru-

pakan gejala-gejala paling dini dari suatu penyakit yang berisiko kematian di kemudian hari. Sadarkah Anda bagaimana belakangan ini promosi obat-obat panas dalam, nyeri lambung, sakit kepala, dan flu semakin gencar diiklankan di mana-mana? Bukankah itu suatu indikasi betapa tingginya jumlah penderita sakit lambung dan flu di tengah masyarakat kita sekarang ini? Meskipun sakitnya belum parah, mencegah itu lebih murah ongkosnya daripada mengobati. Kalau kesehatan sudah bermasalah, bukan hanya isi kantung Anda saja yang terkuras, tetapi juga tubuh dan pikiran Anda.

Hampir semua literatur ilmu kedokteran modern berisi referensi tentang masalah pembusukan makanan dan pembentukan toksin di dalam pencernaan yang menyebabkan gangguan pencernaan. Semua dokter tentu sudah terlalu sering mendengar keluhan sakit lambung atau perut kembung dari pasien-pasien. Tetapi, banyak dari mereka yang masih berkukuh dengan pendapat bahwa sakit lambung disebabkan karena menurunnya fungsi pencernaan atau infeksi bakteri, bukan karena pola makan si pasien.

Rasa nyeri di sekitar pencernaan, pundak, atau kepala sering Anda abaikan, karena dianggap gangguan biasa atau Anda terlalu sibuk sehingga tidak waspada. Anda kira obat maag atau obat sakit kepala dapat menyelesaikan masalah.

Gejala yang diredam oleh efek obat-obatan tersebut dianggap sebagai tanda kesembuhan. Padahal Anda sebenarnya sudah tahu jika pemakaian obat-obatan dalam jangka panjang, yang ringan sekalipun, akan membebani fungsi hati dan menyebabkan kuman penyakit semakin kebal. Jika pola hidup Anda tetap buruk, gejala penyakit dapat muncul kembali setiap daya tahan tubuh menurun. Semakin kebal kumannya, maka kambuhnya penyakit bisa lebih berat daripada sebelumnya.

Sehatkah Pencernaan Anda?

Jawablah dengan jujur pertanyaan-pertanyaan di bawah ini. Jawaban yang jujur merupakan informasi yang bermanfaat bagi diri Anda sendiri.

- (B – S) Anda sering menunda makan siang dan menggantinya dengan makan malam sebanyak-banyaknya.*
- (B – S) Anda tidak sarapan lebih dari satu kali dalam seminggu.*
- (B – S) Menu sarapan Anda selalu 4 Sehat 5 Sempurna.*
- (B – S) Anda selalu makan buah sehabis makan.*
- (B – S) Anda harus selalu minum kopi sehabis makan.*
- (B – S) Anda sering minum jus buah atau susu sembari makan?*
- (B – S) Anda langsung meninggalkan meja makan sehabis makan.*
- (B – S) Anda selalu makan tergesa-gesa.*
- (B – S) Anda terlalu sering minum minuman dingin atau es krim.*
- (B – S) Anda sedang mengalami kelebihan berat badan.*
- (B – S) Anda kebanyakan makan fastfood atau makanan instan.*
- (B – S) Anda sering minum obat nyeri lambung/panas dalam.*
- (B – S) Anda lebih sering makan di luar.*
- (B – S) Anda menyantap satu makanan ke makanan berikutnya tanpa berhenti sedetik pun.*
- (B – S) Anda sering makan makanan yang dipanaskan berulang-ulang.*
- (B – S) Anda selalu mengonsumsi protein dan zat pati bersamaan.*
- (B – S) Anda sering makan makanan padat di atas pukul 9 malam.*
- (B – S) Kulit Anda berjerawat atau alergi pada makanan tertentu.*

Apabila jawaban benar Anda lebih dari tiga, berarti sistem pencernaan Anda sudah mulai bermasalah. Segera perbaiki pola makan Anda. Jangan hanya menunggu sampai terasa sangat sakit dan menjadi lebih parah.

Tips Mengurangi Beban Kerja Pencernaan

- Minum air putih hangat saat bangun tidur. Campur dengan sedikit air jeruk nipis atau lemon untuk melancarkan pencernaan. Lakukan olahraga ringan secara teratur, misalnya senam pernapasan, jalan kaki, atau lompat tali.
- Lebih baik makan 3 sampai 6 kali sehari dalam porsi kecil, daripada 1 kali dalam porsi berlebihan. Pertimbangkanlah keterbatasan daya tampung lambung.
- Biasakan makan pagi walaupun cuma sepotong buah atau segelas jus buah segar. Sarapan lengkap 4 Sehat 5 sempurna tidak serasi dengan siklus tubuh di pagi hari. Terlalu banyak makan makanan padat akan menguras habis energi tubuh, yang mengakibatkan tubuh cepat lesu dan mengantuk sepanjang pagi.
- Jangan menahan lapar hanya karena bukan saat jam makan. Makanlah camilan bergizi, misalnya buah-buahan segar.
- Jangan banyak minum sembari makan. Sebaiknya minum segelas jus sayur segar 15 menit sebelum makan dan air putih 1 jam sesudah makan.
- Jangan mencampur buah-buahan dengan protein ataupun zat pati. Jangan menyantap buah sehabis makan. Jangan lupa mencuci buah bersih-bersih sebelum disantap.
- Jangan makan sambil berdiri dan tergesa-gesa. Duduk tenang, makanan dikunyah sempurna dan dinikmati dengan rasa syukur. Selesai makan biasakan menunggu sejenak sebelum berdiri meninggalkan meja makan.
- Jangan makan makanan yang terlalu panas ataupun terlalu dingin. Temperatur yang terlalu berbeda dengan temperatur normal tubuh akan menurunkan enzim pencernaan.
- Teh biasa atau kopi sebaiknya diminum bersama makanan. Jika diminum saat perut kosong atau sesudah makanan lain dapat mengganggu fungsi pencernaan. Batasi konsumsi teh atau kopi dalam sehari.
- Beri jarak antara saat menyantap satu makanan ke makanan berikutnya.

- Makanan sebaiknya disiapkan segar atau baru dimasak dan dalam porsi secukupnya saja setiap kali makan. Jangan makan makanan yang dipanaskan berulang kali, kecuali jika tidak ada pilihan lain.
- Jangan makan makanan padat dan berat jika sedang stres, pikiran kacau, dan terburu-buru. Jika waktu terlalu sempit, makanlah buah segar secukupnya untuk sedikit mengganjal perut.
- Hindari menu dengan lauk-pauk berlebihan. Tubuh tidak perlu banyak jenis makanan sekaligus. Cukup menu sederhana tetapi kualitas gizinya tinggi.
- Jangan berlebihan dengan *fastfood* atau makanan instan.
- Buat variasi berbeda pada jenis dan menu makanan sehari-hari agar tidak bosan dan tubuh tidak kelebihan dosis dari zat gizi tertentu.
- Praktekkan *Food Combining* minimal 5 kali dalam seminggu.

Keraguan mengikuti *Food Combining* umumnya timbul dari anggapan yang keliru seolah-olah kita harus sama sekali meninggalkan makanan yang sudah akrab dalam kehidupan sehari-hari. Pendapat ini tidak benar. *Food Combining* justru merupakan alternatif pola makan sehat yang paling fleksibel. Dengan *Food Combining* Anda tidak perlu mengubah seluruh gaya hidup Anda, tidak perlu memikirkan jumlah kalori, jumlah makanan, dan jenis makanannya. Cukup diikuti prinsip-prinsip dasarnya saja dan makan dalam porsi yang sesuai dengan ukuran lambung, artinya tidak kurang dan juga tidak berlebihan.

Food Combining tidak menuntut resep masakan spesial. Semua resep yang Anda miliki masih tetap berguna. Anda boleh makan apa saja yang Anda sukai, asalkan tidak keluar dari aturan. Anda tetap dapat menikmati nasi dan ayam goreng kesukaan Anda, hanya masing-masing harus disantap pada waktu makan yang berbeda. Ayam gorengnya dikombinasi dengan setup atau cah aneka lauk sayuran, misalnya. Sedangkan nasinya Anda santap pada waktu makan berikutnya. Dengan lauk tumis kangkung, tahu goreng, atau terong balado yang sedap dan hangat, mungkin Anda sudah tidak peduli lagi apakah ada lauk dagingnya atau tidak.

Anda juga tidak perlu khawatir jika harus menggunakan bumbu atau ba-

han tambahan yang termasuk dalam kelompok makanan tidak serasi selama hanya dipergunakan dalam jumlah kecil. Misalnya sebutir telur untuk campuran satu resep adonan perkedel kentang, atau sedikit tepung untuk memadatkan adonan bola daging cincang. Sekali-sekali makan kentang goreng juga tidak akan membuat berat tubuh Anda naik seketika jika digoreng dengan minyak tak jenuh yang selalu baru. Bakmi goreng juga tidak akan menimbulkan masalah selama tidak dimakan bersama makanan tinggi protein. Ganti proteinnya dengan aneka sayuran, seperti taoge, irisan wortel, dan jamur. Gunakan ramuan bumbu menurut selera dan Anda tidak akan merasa kehilangan dengan tidak hadirnya bakso atau udang di antara bakmi.

Anda juga tidak perlu bingung jika dalam suatu kesempatan tidak ada hidangan yang dapat dikombinasikan secara serasi. Jangan terlalu kaku pada diri sendiri dengan menahan lapar sementara Anda sudah benar-benar kelaparan. Program *Food Combining* bisa ditunda dan dilanjutkan sampai waktu makan berikutnya. Menunda makan pada saat Anda benar-benar lapar justru akan menimbulkan problema baru, misalnya sakit maag atau tekanan gula darah turun. Jika Anda tidak dapat menerapkan *Food Combining* pada siang hari, Anda bisa memulainya lagi pada petang hari. Jika petang hari ternyata Anda tidak menemukan kombinasi makanan yang serasi juga, Anda bisa menundanya sampai keesokan harinya.

Sekali-kali menyantap kombinasi makanan tidak serasi, seperti nasi dengan daging, tidak akan mengganggu selama tidak dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus. Prinsip-prinsip *Food Combining* dapat diikuti seluruhnya atau hanya sebagian saja, tergantung pada target Anda sendiri. Sebagian kecil pun tetap ada manfaatnya bagi kesehatan Anda.

Pedoman Praktis bagi Pemula

Bagi pemula, istilah asam-basa dalam *Food Combining* mungkin membingungkan. Sebenarnya, Anda tidak harus menghafal kimiawi makanan mana yang dapat membentuk sifat asam dan mana yang dapat membentuk sifat basa. Cukup Anda ikuti diagram dan pedoman *Food Combining* yang ada dalam buku ini. Lambat laun Anda akan mengerti sendiri di mana letak perbedaannya.

Food Combining bisa fleksibel selama Anda dapat mengatur total asupan makanan dalam satu minggu, setidaknya terdiri dari 7 menu protein + sayuran, 7 menu zat pati + sayuran, dan 7 menu buah-buahan. Bagaimana pun kita harus menyesuaikan diri dengan realitas kehidupan yang serba sering berubah di sekitar kita, di mana waktu dan keinginan tidak selalu bisa berjalan seiring. Disiplin yang kelewat kaku dan sempurna akan menimbulkan kebosanan, ke-jenuhan dan stres, tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga bagi orang-orang di sekitar Anda.

Pola berikut ini dapat dijadikan pedoman yang mudah diikuti bagi pemula tanpa harus bersusah payah menghafal masalah asam dan basa.

***Komposisi Menu Dasar KMS
(dalam satu hari)***

- 1 menu protein + sayuran
- 1 menu zat pati + sayuran
- 1 menu buah-buahan

Apabila pola di atas agak sulit disesuaikan dengan irama kegiatan sehari-hari, bisa diselipkan variasi lain seperti di bawah ini:

Variasi 1

- 2 menu zat pati + sayuran
- 1 menu buah-buahan

Variasi 2

- 2 menu buah-buahan
- 1 menu zat pati + sayuran

Variasi 3

- 1 menu protein + sayuran
- 2 menu buah-buahan

Variasi 4

- 2 menu pati + sayuran
- 1 menu protein + sayuran
(kalau sulit memperoleh buah segar)

***Food Combining* dan Lingkungan**

Kulit bersih, tubuh sehat dan kencang, juga pikiran jernih sangat bergantung pada kecepatan sistem tubuh Anda mengeluarkan zat-zat racun dan sisa-sisa metabolisme dari dalam tubuh, sebelum zat-zat tersebut terlanjur mendahului merusak sel-sel, jaringan, organ, dan sistem tubuh Anda. Itu sebabnya mengapa *Food Combining* lebih berhasil dibandingkan program-program diet lainnya.

Tahukah Anda bahwa prinsip dasar pola makan ini juga peduli lingkungan? Seperti masalah ekosistem yang sedang kita hadapi, tubuh manusia dapat diibaratkan lingkungan atau bumi. Seperti apa kiranya kondisi bumi kita di masa depan, tentunya tergantung pada perilaku kita terhadap lingkungan pada saat ini. Jika kita terus merusak dan mencemari bumi dengan limbah beracun, di kemudian hari kita hanya mewariskan bumi yang gersang dan berbau busuk kepada anak dan cucu kita.

Teratnya pola buang air tidak menjamin fungsi pembuangan tubuh sudah efisien dan efektif kalau tubuh kita masih terus memuai, masih sering sakit-sakitan, atau kulit semakin kusam. Anda sudah mengetahui bahwa sistem pencernaan memakai energi besar dalam melakukan fungsinya. Jika kita terus menerus memanjakan diri dengan pola makan dan gaya hidup yang menimbulkan penumpukan sisa-sisa di dalam tubuh, suatu saat tubuh yang kita diami juga akan kehabisan energi, kering, dan busuk seperti bumi yang tercemar.

Bagaimana rupa timbunan sisa-sisa yang sudah bertahun-tahun mengendap di dalam usus besar? Sama seperti sampah yang sudah sekian lama menumpuk dan tersumbat dalam saluran got yang mampat: warnanya hijau kehitaman, baunya busuk menusuk, mengeluarkan gas beracun, dan mengundang parasit serta bakteri yang pasti akan mengganggu kesehatan dan lingkungan.

Jangan buang waktu dan tenaga percuma bila suara Anda terlalu kecil untuk meneriakan masalah pencemaran di sekitar lingkungan Anda. Dengan cara membatasi produksi sampah di dalam tubuh Anda sendiri, berarti Anda sudah peduli pada lingkungan meskipun hanya dalam skala kecil. Kepedulian pada diri sendiri akan menjadi cermin bagi lingkungan yang lebih luas di sekitar Anda, mulai dari keluarga, teman-teman, tetangga, dan bahkan orang-orang lain yang mungkin tidak pernah Anda kenal sebelumnya.

***Food Combining* di Luar Rumah**

Ada beberapa situasi yang menyebabkan Anda tidak sempat makan di rumah, misalnya karena bekerja di kantor, tidak sempat pulang pada jam makan, atau harus memenuhi undangan yang ada jamuan makannya. Berikut adalah tips yang dapat Anda lakukan jika terpaksa makan di luar rumah, tanpa harus membingungkan Anda.

Di Restoran atau Rumah Makan

- Begitu datang biasanya kita akan ditawari minuman. Mintalah air putih dan jus buah saja, agar Anda tidak perlu makan buah lagi sehabis makan.
- Baca dan perhatikan daftar menu dengan saksama. Jangan ragu menanyakan kepada pelayan atau pengelola restoran mengenai seperti apa masakannya, berapa besar porsinya, dan bagaimana kombinasinya.
- Jangan buru-buru mengganti menu jika menu daging yang Anda inginkan ada kombinasi nasi atau kentang. Pilih makanan apa saja yang Anda inginkan saat itu. Jika Anda memilih hidangan daging, minta kepada pelayan untuk meniadakan kentang atau nasi, dan menggantikannya dengan ekstra sayuran. Jika Anda meminta dengan sopan, mereka pasti dengan senang hati melayani keinginan Anda.
- Jika ditawarkan hidangan pembuka, pilih menu yang paling sederhana dan tidak mengenyangkan. Misalnya selada sayuran segar atau sup sayuran bening. Hindari sup-sop kental, berlemak dan makanan padat lainnya, termasuk roti.
- Tidak perlu memikirkan kalori hidangan utama, yang penting porsinya tidak lebih besar daripada kapasitas perut Anda. Bagaimanapun, kesannya akan tidak sopan jika Anda meninggalkan banyak sisa di piring. Sebaliknya juga jangan sampai kurang porsinya. Sebab jika tidak cukup kenyang, Anda pasti akan melahap makanan apa saja yang dapat Anda temukan begitu sampai di rumah atau di kantor. Biasakan memilih hidangan yang ada kombinasi sayurannya.

Contoh Pola Makan Food Combining

Bangun Tidur:

- 1–2 gelas air putih campur air jeruk nipis/lemon (dari 1 buah jeruk nipis/lemon), tanpa gula.

Makan Pagi* (sepanjang pagi sampai jam 12.00):

- Aneka buah potong atau jus buah segar tanpa gula setiap dua jam sekali atau jika merasa lapar saja. Buah tidak termasuk nangka, durian, avokad, pisang, dan buah yang masih mentah. Porsi sesuaikan ukuran lambung dan jenisnya sedapat mungkin bervariasi setiap hari.

Makan Siang (jam 12.00):

- Ayam garing + sup kacang merah + rujak pengantin, atau
- Tim ikan + sayur rebus saus asam manis + salad mentimun, atau
- Bistik daging + salad Caesar

Makan Malam* (jam 18.00/19.00):

- Nasi + balado terung + kangkung belacan + lalap mentah dan sambal, atau
- Nasi + tahu/tempe goreng + sayur asem + lalap mentah dan sambal, atau
- Pastel kentang tutup + salad saus bawang

Selingan Sore (jam 16.00):

- 1–2 buah pisang segar (tidak digoreng atau dimasak cara apa pun), atau
- Setangkup kacang-kacangan (tidak digoreng, cukup disangrai saja), atau
- $\frac{3}{4}$ gelas susu kedelai, susu almond, atau yogurt polos + 1 sendok teh madu

*Menu siang dan menu malam boleh bertukar tempat.

- Apabila masih ada sedikit ruang dalam perut Anda, boleh saja Anda isi dengan hidangan penutup (*dessert*). Sebaiknya pilih yang porsinya kecil saja, agar Anda tidak kekenyangan dan pencernaan Anda tidak menjadi kacau sesudahnya.

Kedai *Fastfood*

- Hidangan *fastfood* biasanya berupa burger atau ayam goreng tepung dengan kombinasi roti, nasi, kentang goreng atau kentang tumbuk, dan sayuran hanya sedikit. Beberapa kedai bahkan melengkapi paket makanan tersebut dengan 1 gelas kecil minuman bersoda. Makanan ini boleh dikonsumsi sekali-sekali. Namun yang paling baik memang tetap memisahkan protein dan pati. Misalnya Anda ingin burger atau ayamnya, singkirkan roti, nasi, atau kentangnya. Pesan ekstra selada untuk mengimbangi asupan protein. Ganti minuman sodanya dengan air putih atau air jeruk. Jangan lupa minum air jeruknya sebelum makan.

Pesta Jamuan Makan

- Jamuan pada umumnya memakai cara prasmanan yang menghadirkan beraneka ragam lauk-pauk. Sebagian besar hidangan biasanya merupakan makanan tinggi protein dan lemak. Pilih saja satu atau dua macam makanan, kombinasikan dengan masakan sayuran dan selada kalau ada.
- Jika Anda tidak menemukan kombinasi yang tepat, jangan terlalu dirisaukan. Makan saja apa yang ada dan Anda sukai. Tidak setiap hari Anda terpaksa makan di pesta, bukan? Apabila menurut Anda hidangan yang sudah Anda santap terlalu berat, begitu sampai di rumah usahakan minum 1 atau 2 gelas jus sayuran segar untuk mengimbangi makanan berat tersebut. Segera kembali ke program *Food Combining* pada saat makan berikutnya.





BAB 7

Posisi Puasa dan Detoksifikasi dalam *Food Combining*

Posisi Puasa dan Detoksifikasi dalam *Food Combining*

Puasa sering dianggap sama dengan melaparkan diri atau sekadar menahan diri untuk tidak makan. Sehingga timbul pengertian bahwa puasa bisa dijadikan suatu cara untuk menurunkan berat badan. Padahal puasa merupakan proses detoksifikasi (proses pengeluaran zat-zat bersifat toksin atau racun dari dalam tubuh), dan turunnya berat badan hanyalah efek samping dari puasa. Itu pun hanya dapat dicapai jika hakikat puasa diterapkan secara benar.

Selama berabad-abad puasa telah dilakukan manusia sebagai ibadah dalam agama dan terapi penyembuhan paling tua dalam sejarah pengobatan manusia. Puasa juga biasa dilakukan oleh para nenek moyang kita untuk mengasah kesaktian dan ketajaman batin.

Ilmuwan dan cendekiawan ternama di masa lalu seperti Socrates, Hippocrates, Galen, Plato, dan Pythagoras juga melakukan puasa untuk kesehatan dan mempertajam daya pikir mereka. Bahkan dunia pengobatan Barat pun kini banyak menerapkan terapi puasa sebagai alternatif penyembuhan. Mereka akhirnya menyadari bahwa puasa merupakan mata rantai yang hilang dari pola makan orang Barat selama ini. Di Jerman saja, misalnya, telah berdiri lebih dari 200 klinik pengobatan yang menerapkan terapi puasa.

Manfaat Puasa

Puasa menyempurnakan program Food Combining. Meskipun pola makan ini sendiri sudah berfungsi sebagai metode detoksifikasi, tapi efeknya masih sebatas fisik. Sedangkan puasa adalah detoksifikasi yang bersifat total dan holistik. Artinya, efek pembersihan bukan hanya sebatas fisik saja, tetapi bisa sampai ke tingkatan jiwa dan pikiran.

Banyak cara puasa yang dapat dikombinasikan dengan program ini, termasuk puasa 30 atau 40 hari penuh seperti yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad, Nabi Isa, atau Nabi Musa. Berpantang dari makanan-makanan yang disukai atau makanan tertentu saja tidak dapat dikategorikan sebagai puasa. Dari segi kesehatan, sekadar berpantang tidak memberi nilai tambah. Karena yang penting bagi kesehatan bukanlah jenis atau jumlah makanannya saja, tetapi pola makannya.

Siapa Perlu Puasa?

Setiap manusia pada dasarnya memerlukan puasa. Dan sesungguhnya puasa itu adalah karunia Tuhan untuk kebaikan manusia, karena yang memperoleh manfaat dari puasa adalah manusia sendiri, bukan Tuhan dan bukan pula orang lain. Sayangnya, banyak orang yang masih belum bisa menghayati hakikat puasa. Mereka hanya menukar waktu makan atau memutarbalikkan pengertian puasa. Selama jam-jam berpuasa mereka memang menahan diri tidak makan dan minum, tapi begitu berbuka mereka mengisi perut secara berlebihan seperti takut kehabisan makanan. Bahkan ada yang mempergunakan waktu puasa untuk tidur saja sepanjang hari sampai dekat waktu berbuka. Mereka tidak memperoleh manfaat apa-apa dari puasa seperti itu, selain rasa lapar dan haus, juga tambahan penyakit dan berat badan.

Mengapa Perlu Puasa?

Setiap hari kita mandi untuk membersihkan tubuh. Setiap hari kita juga membersihkan rumah agar lingkungan kita sehat dan segar. Tetapi, bagaimana dengan kebersihan bagian dalam tubuh kita? Kebanyakan orang memang

Puasa Membantu Penyembuhan:

- Asma, alergi, pilek, flu, bronkhitis
- Asam urat, rematik
- Kanker stadium dini
- Insomnia, depresi, stres
- Tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi
- Penyumbatan pembuluh koroner, penyumbatan pembuluh arteri
- Obesitas
- Sariawan, maag/nyeri lambung
- Migren (sakit kepala), demam
- Penyakit-penyakit kulit
- Ketergantungan obat, nikotin, alkohol, dan narkotik

lebih peduli pada penampilan luar daripada kebersihan bagian dalam tubuhnya. Secara alamiah usus besar memang tempatnya kotoran, sehingga wajar saja jika kita menganggap bagian dalam tubuh tidak harus bersih seratus persen. Namun, tahukah Anda bahwa hal ini akan menjadi tidak wajar apabila fungsi pembuangan mulai tidak mampu mengantisipasi jumlah kotoran yang terbentuk?

Secara alamiah sebenarnya tubuh kita sudah melakukan detoksifikasi secara teratur, seperti buang air besar ataupun buang air kecil. Tetapi, proses ini ada kalanya tidak memadai, terutama jika jumlah tok-

sin yang terbentuk lebih banyak daripada yang dapat dikeluarkan. Pembentukan toksin terjadi melalui beberapa cara (*lihat Bab 2: Keseimbangan Metabolisme*). Pikiran, emosi, dan stres juga berpotensi meningkatkan jumlah toksin di dalam tubuh. Karena itu detoksifikasi mental juga penting. Untuk itulah kiranya tubuh kita memerlukan puasa. Karena hanya dengan berpuasa kita dapat melakukan detoksifikasi atau pembersihan pada bagian dalam tubuh secara holistik.

Berapa Lama Berpuasa?

Alam telah mengatur sistem tubuh manusia dengan kemampuan berpuasa. Bahkan secara medis klinik-klinik puasa terkemuka di Eropa sudah membuktikan bahwa manusia bisa bertahan sampai 40 hari hanya dengan air putih saja dan sampai 100 hari hanya dengan jus buah-buahan dan sayuran tanpa bahaya. Berdasarkan pengalaman di klinik-klinik tersebut, puasa selama 7 sampai 10 hari telah dibuktikan aman bagi siapa saja. Puasa sepanjang waktu itu ternyata

sangat efektif untuk tujuan pembersihan bagian dalam, regenerasi sel, dan pematangan tubuh, asalkan dilakukan secara teratur dan berkala.

Bagi yang belum pernah melakukan puasa, bisa mulai berlatih dengan puasa atau detoksifikasi sedikitnya 2 atau 3 hari. Proses detoksifikasinya sendiri sebenarnya baru dimulai pada hari ke-3 puasa. Pada saat itu tubuh mulai mencerna sel-sel dan jaringan yang berlebihan, rusak, berpenyakit, usang, atau sudah mati. Namun, kunci yang paling penting dalam berpuasa adalah memperhatikan tata tertibnya, dan melakukannya secara teratur dan berkala. Tanpa itu, puasa 40 hari pun tidak akan ada manfaatnya bagi diri kita.

Puasa/Detoksifikasi Ringan

Puasa ringan ini merupakan metode detoksifikasi yang telah saya terapkan sendiri dan ternyata berhasil. Bagi yang belum biasa berpuasa, metode puasa ini termasuk yang paling mudah dan ringan karena kita masih tetap makan/minum walaupun hanya buah dan sayuran.

Klinik-klinik detoksifikasi di Amerika dan Australia umumnya juga menerapkan puasa jus buah dan sayuran (*juice fasting*), karena dianggap sebagai cara yang paling aman dan ringan. Jus buah dan sayuran juga lebih mudah dicerna sehingga nutrisinya dapat lebih cepat diserap oleh tubuh. Nutrisi diperlukan untuk memperlancar proses detoksifikasi sekaligus juga mempercepat proses perbaikan sel-sel yang rusak.

Meskipun Anda sudah menjalankan puasa menurut aturan agama, tidak ada salahnya menambahnya dengan puasa atau detoksifikasi secara berkala. Semakin sering berpuasa semakin baik untuk kesehatan Anda, terutama pada saat tubuh Anda sedang berada dalam kondisi asidosis (kondisi di mana keasaman tubuh sudah terlalu tinggi sehingga tubuh rentan terhadap penyakit).

Tips Berpuasa

Waktu

Puasa untuk tujuan detoksifikasi dapat dilakukan selama 2 sampai 14 hari, tergantung kondisi tubuh dan tingkat asidosis dalam tubuh Anda. Semakin

Gejala-gejala Awal Asidosis:

- *Sering sakit kepala atau migren*
- *Asma, sinusitis, mudah alergi*
- *Sering pilek, batuk, atau flu*
- *Sering sakit maag, kembung, atau sembelit*
- *Jerawat, bisul, kulit kusam, eksim, dan penyakit-penyakit kulit lainnya.*
- *Keputihan*
- *Napas dan keringat bau*
- *Sering nyeri otot dan persendian*
- *Lesu kronis*
- *Kelebihan berat badan*

besar energi dipusatkan pada fungsi pembuangan. Oleh karena itu, hindari aktivitas yang akan menguras energi berlebihan seperti olahraga berat (termasuk senam aerobik), hubungan seksual, dan marah berlebihan. Lakukan olahraga ringan di tengah udara terbuka dan bersih untuk memperlancar peredaran darah dan getah bening, misalnya jalan kaki, senam peregangan/*stretching*, yoga, atau tai chi.

Makanan

Karena Anda hanya akan mengonsumsi buah dan sayuran segar, persiapkan makanan ini satu hari sebelumnya, misalnya sudah dicuci bersih agar Anda bisa hemat tenaga selama berpuasa.

Minuman

Anda harus banyak minum untuk memperlancar proses pembuangan dan menghindari dehidrasi. Selain buah dan sayur, Anda juga harus minum air putih sesering mungkin. Beberapa terapis juga menganjurkan minum teh rempah,

tinggi derajat keasaman dalam tubuh Anda, semakin panjang hari puasa yang Anda perlukan. Cari waktu yang tepat untuk berpuasa, karena puasa adalah proses yang akan dialami oleh seluruh tubuh, bukan hanya pencernaan. Sebaiknya dilakukan pada akhir minggu atau hari libur agar pikiran dan tubuh Anda bisa lebih santai.

Aktivitas

Selama proses detoksifikasi berlangsung, Anda akan merasa agak lemas karena sebagian be-

dan itu boleh saja. Awali puasa Anda dengan minum segelas air putih yang dicampur air jeruk nipis. Jeruk nipis berkhasiat memperkuat jaringan hati dan mengencerkan *mukosa* (lendir) dalam saluran pencernaan. Siapkan beberapa botol air putih yang sudah dimurnikan (bebas kimia berbahaya, logam berat, dan kuman) sebelum puasa. Pastikan pH air tidak kurang dari 7,3.

Razia Lemari Makan

Singkirkan camilan dan minuman ringan dari lemari makan dan dapur Anda. Berikan yang masih baik kepada mereka yang lebih memerlukan. Setelah berpuasa mungkin Anda sudah tidak menginginkannya lagi.

Menyiapkan Lingkungan yang Nyaman

Pastikan lingkungan di dalam rumah Anda sudah benar-benar bersih dan nyaman sebelum Anda berpuasa. Rumah yang asri membuat pikiran lebih tenang dan tubuh lebih rilek.

Suplemen dan Obat-obatan

Selama melakukan puasa, Anda hanya dibolehkan mengonsumsi vitamin C (sampai 5 gram) dan vitamin E. Anda boleh meneruskan konsumsi suplemen tumbuh-tumbuhan, walaupun tidak dianjurkan. Hindari obat-obatan penahan sakit kepala, demam, flu, maag dan sebagainya. Bagaimanapun obat-obatan termasuk racun. Bukankah tujuan Anda berpuasa justru untuk membersihkan tubuh dari segala bentuk racun? Jika Anda sedang menjalani pengobatan untuk suatu penyakit berat, sebaiknya tidak melakukan puasa. Walaupun tetap ingin berpuasa, sebaiknya konsultasikan dahulu kondisi Anda dengan dokter atau spesialis terapi detoksifikasi.

Cuci Perut

Bagi yang mengalami sembelit selama berpuasa, dianjurkan melakukan cuci perut paling sedikit satu kali selama puasa. Cuci perut bisa dilakukan dengan cara *enema* (dipancing melalui anus, caranya tanyakan pada dokter atau

perawat) atau minum obat pencahar ringan dari tumbuh-tumbuhan. Atau campurkan satu sendok teh tepung *psyllium husk* (bisa dibeli di toko khusus vitamin dan suplemen) dalam segelas jus buah. Minuman ini harus segera diikuti dengan minum segelas air putih. *Psyllium husk* adalah sejenis serat yang berkhasiat menggumpalkan kotoran dan melancarkan proses pembuangan kotoran dari usus besar.

Latihan Pra-Puasa

Setiap proses detoksifikasi akan menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuh, terutama bagi yang belum terbiasa. Ketidaknyamanan ini bisa dikurangi dengan cara mempersiapkan tubuh menghadapi puasa, minimal 2 atau 3 hari sebelumnya. Yaitu:

- Mengurangi makanan berlemak dan makanan tinggi kalori lainnya
- Menghentikan konsumsi alkohol, nikotin, kafein, dan gula sama sekali
- Membatasi pemakaian garam dan saus bumbu yang mengandung MSG
- Menghentikan asupan susu dan telur serta olahannya
- Menghentikan asupan suplemen, kecuali vitamin C dan E
- Meningkatkan asupan buah dan sayuran segar

Tertib Berbuka Puasa

Mengakhiri puasa pun harus bertahap dan tertib. Jangan langsung mengonsumsi makanan berkalori tinggi seperti gorengan, makanan bersantan, dan kue-kue manis. Langsung berbuka dengan makanan demikian hanya membuat perut sakit dan buncit, juga berat badan bertambah. Tundalah makanan tersebut sampai hari ke-3 atau ke-4 setelah puasa.

Memanjakan Diri

Masa puasa dapat Anda jadikan kesempatan untuk memanjakan diri dengan berbagai kegiatan ringan yang menyehatkan tubuh, menyenangkan hati, dan menenangkan batin. Misalnya merawat tubuh, membaca, meditasi, dan

berkomunikasi dengan Sang Pencipta. Terlalu banyak tidur atau bermalas-malasan selama berpuasa akan menghambat sirkulasi darah dan getah bening, yang pada akhirnya juga akan menghambat proses detoksifikasi itu sendiri.

Mempersiapkan Keperluan Puasa

Buat catatan dan daftar barang yang akan Anda perlukan selama puasa. Persiapkan segala sesuatunya sebelumnya, supaya program puasa Anda tidak terganggu. Berikut ini adalah daftar barang dan bahan yang Anda perlukan selama puasa:

- *Juicer* atau *blender*
- Buah-buahan (pepaya, nanas, mangga, apel, dan jeruk nipis)
- Sayuran (wortel, bit, mentimun, brokoli, kol, seledri, bawang putih, bawang bombay, dan sedikit jahe; selama detoksifikasi hindari tomat dan jeruk kecuali jeruk nipis)
- Beberapa botol air putih yang sudah dimurnikan atau air putih dalam kemasan (beli kemasan botol gelas, jangan plastik)
- Vitamin C dan vitamin E
- Sikat mandi dari bahan alami seperti lufah (sabut kering dari tanaman oyong).
- Telur ayam kampung dan jeruk nipis untuk mencuci rambut (*lihat boks: Resep Kecantikan Alami*)
- Lilin atau minyak aromaterapi: eukaliptus, lavender, atau mawar (bisa dibeli di toko kesehatan) untuk pengharum ruangan
- Minyak walnut atau minyak zaitun warna hijau tua (bisa diperoleh di pasar swalayan) untuk minyak pijat.
- Krim pelembab wajah dan tonik penguat rambut (*lihat boks: Resep Kecantikan Alami*).
- Buku-buku bacaan ringan (agama, bimbingan meditasi, atau novel).
- Buku catatan harian
- Kaset atau CD musik ringan (klasik atau *new age*).

Efek Samping Puasa/Detoksifikasi

Racun menggunakan pembuluh darah dan getah bening sebagai jalan ke semua sistem pembuangan tubuh. Pada saat toksin melewati pembuluh darah dan getah bening, tubuh akan memberi reaksi seperti penyakit yang disebut *healing crises* atau krisis penyembuhan (dalam pengobatan konvensional disebut *withdrawal symptoms* atau gejala-gejala putus obat). Efek sampingan ini merupakan reaksi normal dan tidak berbahaya, yang menandakan bahwa proses detoksifikasi sudah mulai berlangsung. Bentuknya antara lain:

- Sakit kepala (gejala ini lebih sering muncul pada pecandu obat, kopi, dan rokok).
- Mual, kembung, sembelit, atau sering buang air besar (mirip diare tapi tidak lama).
- Pilek, flu, atau demam ringan.
- Nyeri otot dan persendian.
- Gangguan kulit: bagi yang berjerawat, peradangan akan menghebat selama puasa. Tapi tidak perlu cemas, karena gejala ini akan hilang dengan sendirinya dalam beberapa hari setelah detoks asalkan tidak dipencet atau dikorek-korek.
- Gangguan emosi: menggigil seperti orang ketagihan obat, gelisah, cemas, uring-uringan, dan sulit memusatkan pemikiran. Gejala ini merupakan akibat menurunnya tekanan gula darah, salah satu cara alamiah tubuh melakukan penghematan energi selama masa puasa. Sifatnya hanya sementara.
- Kedinginan: tubuh akan menurunkan temperaturnya selama masa puasa karena energi yang biasa dipakai untuk menghangatkan tubuh akan lebih banyak dipakai untuk mempercepat proses detoksifikasi. Bagi orang yang tinggal di daerah bersuhu terlalu dingin atau beku tidak dianjurkan melakukan puasa.
- Perubahan warna urin. Warna menjadi kuning tua menandakan tubuh dehidrasi atau indikasi tubuh mulai mengeluarkan banyak toksin. Selama detoks atau puasa, dianjurkan lebih banyak minum.
- Napas bau disertai timbulnya lapisan putih pada gigi dan lidah yang menge-

luarkan bau tak sedap. Lapisan putih pada lidah dapat dikerok dengan sikat gigi atau alat khusus pembersih lidah (*tongue scraper*).

Karena reaksi detoks mirip gejala penyakit atau sakaw, orang sering terkecoh dan minum obat untuk menghentikan gejala-gejala yang dirasakannya. Selama krisis detoksifikasi berlangsung, sebaiknya justru tidak minum obat yang tidak perlu (seperti obat sakit kepala, obat penahan sakit, atau obat maag). Obat-obat tersebut dapat menghambat proses pengeluaran toksin dari dalam tubuh.

Tips Mengatasi Reaksi Detoksifikasi:

- *Jangan melakukan aktivitas yang menguras energi.*
- *Jangan berpanas-panas di bawah terik matahari.*
- *Jangan bepergian, terutama dalam cuaca panas terik.*
- *Segera berbaring atau tidur di tempat yang lebih sejuk.*
- *Minum air putih atau jus segar sebanyak-banyaknya, jangan makan makanan padat. Kalau tidak ada selera makan juga tidak perlu dipaksakan, tetapi minum harus tetap banyak. Jika sakit yang dirasakan terlalu hebat, sebaiknya batalkan puasa dan segera periksakan diri ke dokter. Kemungkinan ada penyakit lain yang tidak pernah terpantau.*

Program Puasa 3 Hari

Sehari Sebelum Puasa

- Mulai jam 12 siang hanya makan makanan ringan yang mudah dicerna, seperti jus buah/sayuran, sup kaldu sayuran atau salad dengan roti *whole-wheat* panggang. Hindarkan semua jenis makanan dan minuman yang harus dikurangi pada masa pra-puasa, termasuk rokok.
- Minum *psyllium husk* plus satu gelas penuh air putih dan berangkat tidur lebih cepat.

Hari Ke-1 dan Ke-2

- Sepanjang pagi hanya minum jus buah dan sayur segar seperti contoh dalam boks. Minum sebanyak 1 gelas setiap dua jam sekali dan hanya 1 gelas setiap kali minum. Buah dan sayur yang dijus bisa satu macam saja dalam satu hari. Bisa juga bervariasi, agar tidak bosan.
- Jus buah sebaiknya tidak dicampur dengan jus sayuran, terutama bagi yang pencernaannya sensitif.
- Semua jus tidak boleh dicampur gula atau pemanis apa pun. Jika tidak tahan bau jus sayuran tertentu, boleh dicampur dengan jus mentimun dan sedikit perasan jeruk nipis atau air jahe.
- Minum air putih sesering mungkin di antara jadwal minum jus.
- Jangan meneguk jus sekaligus dalam satu kali tegukan.

Tambahan: Lakukan kegiatan ringan atau perawatan tubuh kapan saja Anda inginkan. Berangkat tidur lebih cepat setelah minum jus terakhir. Jika hari pertama tidak bisa atau tidak ada keinginan buang air besar, sebaiknya lakukan *enema* pada hari kedua pagi sebelum sarapan.

Bangun tidur : 1–2 gelas air putih + air jeruk nipis
Jam 06.00 : 1 gelas jus buah
Jam 08.00 : 1 gelas jus buah
Jam 10.00 : 1 gelas jus buah
Jam 12.00 : 1 gelas jus buah
Jam 14.00 : 1 gelas jus buah
Jam 16.00 : 1 gelas jus buah
Jam 20.00 : 1 gelas jus buah

Hari ke 3

Hari ini Anda mulai makan, tapi tetap hindari protein hewani dan makanan padat lainnya, kecuali nasi merah. Ini merupakan periode transisi bagi pencer-

naan, dari masa istirahat untuk kembali mencerna makanan yang lebih padat. Tetap sering minum air putih di antara jadwal makan. Jangan makan terburu-buru. Kunyah makanan sampai halus. Lakukan kegiatan ringan dan perawatan tubuh hanya setelah sarapan pagi dan 1 jam setelah makan siang.

Puasa tidak dianjurkan bagi penderita:

- Kanker stadium lanjut
- Lemah mental
- Berat badan kurang
- Balita
- Diabetes kronis
- Lemah jantung
- Tuberkulosis
- Kurang gizi berat
- Hamil dan menyusui
- Tukak lambung
- Manula
- Pra dan paska operasi besar
- Gagal ginjal
- Tinggal di cuaca beku

| | |
|----------------------|--|
| Bangun tidur | 1–2 gelas air putih + air jeruk nipis |
| Sarapan pagi | <ul style="list-style-type: none"> • 1 gelas jus buah • 1 gelas air putih |
| Selingan | 1 porsi potongan buah segar |
| Makan siang | <ul style="list-style-type: none"> • 1 porsi salad (campuran selada, mentimun, wortel) • saus: minyak zaitun campur air jeruk nipis dan sedikit madu • 1 gelas air putih |
| Selingan | 1 gelas jus buah + 1 gelas air putih |
| Malam | <ul style="list-style-type: none"> • 1 porsi aneka sayuran, kukus sebentar • 1 porsi kaldu sayuran (resep halaman. 248) • 1 porsi nasi merah • 1 porsi jus sayur segar |
| Sebelum tidur | 1 gelas air putih atau teh rempah hangat |

RESEP KECANTIKAN ALAMI

Menyuburkan dan Mengilapkan Rambut

Kocok 3 atau 4 butir telur ayam kampung (sesuai panjang rambut) sampai berbusa. Basahi rambut dengan air dingin dan oleskan telur kocok. Pijat kulit kepala selama beberapa menit. Bilas dengan air dingin sampai rambut benar-benar bersih.

Belah jeruk nipis, gosokkan bagian daging buah perlahan-lahan pada seluruh kulit kepala. Selain untuk menghilangkan bau telur, air jeruk nipis berkhasiat menetralkan pH rambut dari efek polusi atau kimia dari obat-obatan rambut dan mengembalikan kilau rambut.

Menghilangkan Kusam pada Kulit Wajah

Kulit bisa kering dan kusam akibat kekurangan oksigen. Tusuk 1 kapsul vitamin E 200 IU. Ambil isinya, lalu campurkan dengan air jeruk nipis/lemon (dari satu buah jeruk nipis/lemon). Oleskan ke seluruh wajah setiap malam sebelum tidur.

Membuat Kulit Tubuh Halus dan Bercahaya

Permukaan kulit harus disikat dan digosok secara teratur dan berkala. Selain membersihkan permukaan kulit dari kotoran dan sel-sel tua, perawatan ini juga berfungsi merangsang sirkulasi kelenjar limfatik dan menyegarkan kulit. Gunakan sikat lembut dari bahan alami, seperti selongsong buah oyong kering (lufah) atau luluran menggunakan bahan-bahan alami.

- **Sikat.** Penyikatan dilakukan dari bagian bawah tubuh menuju ke atas. Mulai dari ujung kaki sampai lutut berulang kali. Kemudian dari lutut sampai ke pangkal paha. Setelah itu daerah perut disikat dengan arah melingkar. Begitu juga di sekeliling payudara (penyikatan pada bagian ini harus lebih

lembut). Kemudian sikat lengan, mulai dari pergelangan tangan sampai pundak. Terakhir adalah seluruh bagian belakang tubuh, mulai dari atas pangkal paha sampai ke punggung atas.

- **Lulur.** Siapkan minyak zaitun warna hijau tua, parutan nanas, dan parutan akar temu kuning (bisa dibeli di pasar tradisional/penjual bahan jamu) dalam mangkuk-mangkuk terpisah. Pertama-tama pijat seluruh tubuh dari bawah ke atas memakai minyak zaitun. Kemudian lumuri dan gosok seluruh tubuh dengan nanas parut, bersihkan. Setelah itu lumuri seluruh tubuh dengan temu kuning parut, diamkan sampai mengering. Gosok dan bersihkan tubuh dengan handuk kecil yang dibasahi (Catatan: gunakan handuk berwarna gelap, karena air temu kuning mudah melunturi kain dan sulit dihilangkan). Bilas lagi dengan air dingin sampai tubuh benar-benar bersih. Sebaiknya tidak menggunakan sabun lagi sehabis penyikatan atau luluran.





BAB 8

Jika *Food Combining* Tidak Berhasil

Jika *Food Combining* Tidak Berhasil

Bisa saja Anda tetap mengalami gangguan pencernaan, sakit kepala, masalah berat badan, perut buncit, dan lain-lain, padahal Anda merasa sudah mengikuti seluruh prinsip pola makan ini dengan baik. Jangan cepat mengambil kesimpulan bahwa *Food Combining* tidak "mempan" bagi Anda. Sebab, banyak hal lain di luar pola makan yang juga dapat mengakibatkan gangguan pada sistem pencernaan, misalnya:

Asam-Basa Tidak Seimbang

Dalam teori *Food Combining*, roti dan keju misalnya, adalah kombinasi yang tidak serasi. Tetapi selembar roti tawar dan selembar keju saja tidak akan menimbulkan masalah jika diimbangi dengan sepiring besar sayuran atau selada segar. Tambahan banyak sayuran menjadikan kombinasi roti dan keju lebih mudah dicerna karena keseimbangan asam-basanya sudah tercapai. Sebaliknya, daging dan sayuran adalah kombinasi makanan yang serasi. Namun kombinasi ini dapat mengacaukan keseimbangan asam-basa, jika porsi dagingnya 2 atau 3 kali lebih besar daripada porsi sayuran.

Porsi Makan Terlalu Banyak

Makanan yang mengisi lambung sampai penuh akan menghambat aktivitas lambung, sehingga asam lambung tidak dapat bersentuhan dengan makanan yang berada di bagian tengah. Lebih baik makan agak sering tapi dalam porsi kecil, daripada 2 atau 3 kali makan dalam porsi yang melebihi daya tampung lambung.

Makan Tergesa-gesa

Makan tergesa-gesa akan menyebabkan makanan tidak terkunyah sempurna, sehingga makanan yang tertelan masih tetap kasar bagi lambung maupun usus halus. Gerak peristalsis lambung bukan untuk menggerus makanan tetapi untuk mendorong makanan ke bagian bawah lambung. Makanan yang tidak tercerna di mulut atau di lambung akan berfermentasi atau membusuk di usus duabelas jari dan usus halus.

Kebiasaan makan tergesa-gesa juga mengakibatkan sejumlah udara tanpa sengaja ikut masuk ke dalam lambung. Gelembung udara yang terperangkap kemudian keluar lagi melalui kerongkongan dan menimbulkan sendawa. Jika pada saat itu sudah ada sejumlah besar asam lambung di sana, sebagian asam akan ikut keluar bersama udara dan dapat menimbulkan gejala seperti perut kembung.

Tegang atau Stres

Rasa sakit pada lambung dan usus halus juga bisa dicetuskan oleh faktor psikologis seperti perasaan tegang atau stres. Pada beberapa orang, keluhannya hanya terasa di sekitar lambung dan usus halus. Namun, dalam banyak kasus, gangguannya dapat terasa pada seluruh pencernaan. Dalam hal ini, pola makan *Food Combining* dapat diterapkan untuk memperbaiki pencernaannya saja, tetapi tidak untuk gangguan psikologisnya. Jalan keluar yang memungkinkan adalah mengkombinasikan *Food Combining* dengan terapi relaksasi yang tepat. Misalnya, pijat refleksi untuk mengendurkan ketegangan pada lambung dan usus halus, yang secara tidak langsung juga membantu memperbaiki sistem saraf.

Gangguan pada Sistem Pencernaan

Flora Usus Tidak Seimbang

Flora usus berada di ujung paling akhir usus halus dan di sepanjang usus besar. Flora usus terdiri dari sejumlah besar bakteri sehat yang berfungsi menetralkan dan mencegah pertumbuhan bakteri beracun, yang timbul akibat fermentasi atau pembusukan makanan yang tidak tercerna dengan baik. Sisa protein yang berlebihan dapat meningkatkan pertumbuhan bakteri beracun ini dan mengganggu keseimbangan flora usus.

Gangguan pada flora usus juga dapat disebabkan oleh pemakaian antibiotik jangka panjang atau sembarangan. Pemakaian antibiotik memang bertujuan untuk menanggulangi atau mematikan pertumbuhan jamur dan bakteri berbahaya di dalam tubuh kita. Pada kenyataannya, antibiotik bekerja tanpa pilih bulu. Artinya, bukan hanya bakteri yang dituju saja yang dilumpuhkan, tetapi juga bakteri sehat yang berada di usus besar.

Rusaknya keseimbangan flora usus dapat diperbaiki untuk sementara waktu dengan cara mengonsumsi yogurt tanpa rasa yang mengandung bakteri *Lactobacillus acidophilus* dicampur dengan madu alam murni. Reaksi asam dari yogurt dan gula dari madu akan merangsang kembali pertumbuhan bakteri sehat di usus besar.

Penyumbatan pada Saluran Usus

Pola makan yang salah selama bertahun-tahun dapat mengakibatkan penyumbatan pada sebagian saluran usus. Hal ini tidak cukup ditanggulangi dengan *Food Combining* saja. Pola makan hanya membantu memperbaiki pencernaan, tetapi kondisi usus harus disehatkan dahulu. Perbaikan pencernaan ini akan lebih efektif jika diikuti dengan terapi pembersihan usus besar yang disebut *colonic irrigation* atau kolon hidroterapi. Proses pembersihan dilakukan secara pribadi dan higienis, dengan menggunakan sebuah mesin khusus, sehingga tidak akan ada bau atau kotoran yang memalukan. Namun, kita harus memastikan bahwa terapisnya mempunyai sertifikat khusus sebagai spesialis kolon hidroterapi, air harus steril, begitu juga pipa yang digunakan harus selalu steril dan baru.

Gangguan pada Saraf Pengendali Nafsu Makan

Selera dan kepuasan makan kita dikendalikan oleh pusat saraf pada otak yang disebut hipotalamus. Melihat, mencium, dan bahkan baru memikirkan tentang makanan saja akan merangsang hipotalamus untuk mengirimkan sinyal ke sistem pencernaan, sehingga fungsi pencernaan menjadi aktif. Jika kita memaksakan diri untuk makan pada saat sedang tidak ingin makan, sistem pencernaan tidak akan meningkatkan aktivitasnya karena tidak memperoleh sinyal untuk itu. Akibatnya, makanan malah tidak tercerna sempurna dan menimbulkan masalah pada pencernaan.

Pencernaan juga bisa terganggu apabila kepuasan makan kita tidak terpan-tau oleh saraf ini. Karena tubuh merasa belum kenyang, kita akan terus meng-isinya dengan makanan sampai tidak terasa perut sudah kepenuhan.

Penyebab hilangnya selera atau nafsu makan umumnya lebih bersifat psi-kologis, seperti stres, tegang, emosi, atau kejenuhan. Dalam masalah ini, *Food Combining* hanya berfungsi mengatasi beban pencernaan, bukan mengatasi penyebab psikologisnya.





BAB 9

Pedoman Belanja

Pedoman Belanja

Anda kini telah menyadari sepenuhnya pengaruh makanan terhadap fungsi saluran pencernaan. Juga pengaruh dan akibatnya terhadap kesehatan tubuh. Langkah selanjutnya, Anda perlu mengetahui cara memilih dan menyimpan bahan-bahan makanan yang berkualitas agar manfaatnya tetap optimal.

Sebaiknya hindari makanan atau minuman yang menggunakan bahan tambahan dan pengawet yang mengandung zat kimia. Semua makanan olahan industri atau yang diolah secara massal pasti menggunakan zat-zat tersebut. Kurangi juga makanan yang terlalu banyak memakai garam, gula pasir atau gula buatan, pewarna sintesis, dan MSG atau vetsin.

Jika harus mengonsumsi makanan dalam kemasan kaleng, pilih kaleng yang menggunakan lapisan enamel (produsen makanan yang bertanggung jawab seharusnya mencantumkan keterangan tersebut). Lebih aman jika makanan tersebut dikemas dalam botol kaca/gelas. Namun, yang paling sempurna tentu saja tetap makanan segar.

Mengenal, Memilih, dan Menyimpan Makanan

Buah segar

Pilih buah yang paling segar dan cukup matang. Hindari yang sudah memar atau mendekati busuk. Rendam beberapa detik dalam baskom berisi air bersih yang sudah dicampur beberapa tetes cairan khusus pencuci buah/sayur

(bisa dibeli di pasar-pasar swalayan besar), atau 1 sendok teh cuka apel untuk melarutkan sisa zat kimia yang masih melekat. Buang air rendaman, bilas sampai bersih di bawah air mengalir (khusus untuk buah-buahan berukuran kecil dan berkulit tipis seperti anggur, stroberi, dan jambu air, sebaiknya baru dicuci sesaat sebelum dimakan). Keringkan dengan lap bersih, simpan dalam lemari pendingin.

Buah kering (apel, persik, kismis, kurma, atau plum)

Karena buah-buahan kering ini umumnya memiliki kadar gula yang cukup tinggi, sebaiknya hanya dikonsumsi sebagai makanan selingan atau campuran yogurt. Pilih yang dagingnya lunak, lentur, kulitnya mengilat, dan kering sinar matahari (*sundried*), tanpa campuran sulfur atau gula pasir. Manisan yang diberi tambahan gula terlihat lebih lengket dan berlapis kristal gula pada permukaannya. Simpan dalam wadah tertutup rapat. Dalam suhu ruang bisa awet sampai 1 bulan.

Sayuran segar (semua jenis sayuran)

Pilih yang warnanya paling segar dan teksturnya masih kencang. Semakin pekat warnanya (hijau, kuning, oranye, atau merah tua), semakin tinggi kandungan vitaminnya. Hindari sayuran yang sudah memar, lecet, atau ada bercak tak lazim pada permukaannya. Sayuran keras lebih tahan lama daripada yang lunak. Di lemari pendingin, sayuran lunak perlu dilindungi oleh wadah kedap udara agar tidak lekas layu. Supaya tidak cepat rusak, sayuran baru dicuci sebelum diolah. Cara mencuci sama seperti buah-buahan. Jangan dipotong atau diiris sebelum dicuci agar zat gizinya tidak terbuang bersama air. Sayuran lunak tidak tahan disimpan lebih dari 2 hari, sekalipun dalam lemari pendingin.

Sayuran buah (avokad, belimbing, paprika, atau tomat)

Disebut sayuran buah karena memiliki biji tetapi kadar gulanya sangat rendah seperti sayuran. Sayuran buah bisa dikombinasi dengan sayuran biasa, dan juga dengan zat pati seperti nasi, roti, atau pasta.

Kombinasi sayuran buah dengan buah-buahan agak mengganggu bagi pencernaan yang sensitif. Sayuran buah sebaiknya dimakan segar dan mentah. Khususnya tomat, jika dimasak kadar keasamannya akan meningkat.

Sayuran laut (agar-agar, rumput laut: kombu, nori, wakame)

Jika membeli yang sudah dikeringkan, sebaiknya disimpan dalam stoples atau kantong plastik kedap udara dan disimpan di tempat kering dan sejuk.

Biji bunga matahari, biji wijen, biji labu kering

Dikonsumsi sebagai makanan selingan (sebagai kuaci tanpa garam) atau campuran selada segar. Manfaat dan cara penyimpanannya sama seperti kacang-kacangan.

Beras merah

Selaput luar beras merah yang warnanya kecokelatan justru sarat dengan zat gizi. Pilih yang kering, bersih, dan tidak bau tengik. Beli dalam kemasan kecil saja karena beras merah tidak tahan lama (semakin alami makanan, semakin singkat daya simpannya). Simpan dalam wadah kedap udara agar tidak ke-masukan debu, uap air, atau kutu (cara masak lihat bab menu). Untuk menghindari kutu, masukkan beberapa lembar daun salam kering dalam tempat menyimpan beras.

Tepung beras merah, ketan alami, gandum alami, jagung, kedelai, biji almond

Tepung dari bahan yang belum diproses (alami) lebih bergizi walaupun tidak tahan lama. Pilih yang kemasannya masih baik, dan baunya masih segar. Pindahkan ke dalam stoples gelas kedap udara dan simpan di tempat sejuk, kering, dan gelap. Tepung gandum alami (*wholegrain*) tidak perlu disaring lagi agar zat nutrisinya tidak terbuang.

Pasta dari gandum alami, soun, bihun, atau mi (basah atau kering)

Hindari produk instan karena mengandung campuran zat-zat kimia sintesis. Pilih mi atau pasta kering yang kemasannya utuh dan rapat. Bungkus rapat

sisa yang belum terpakai dan simpan di tempat sejuk. Dalam suhu ruang bisa tahan sampai 1-2 bulan. Bungkus pasta atau mi basah dalam kantong plastik kedap udara dan simpan dalam lemari pendingin. Segera diolah 1 atau 2 hari setelah dibeli.

Roti tawar/*pitta/chapatti*/piza dari tepung gandum alami

Roti tawar tahan lebih lama dalam lemari pendingin. Bungkus rapat dengan plastik supaya tidak lekas keras dan kering. Roti yang tahan lama dalam suhu ruang umumnya memakai zat pengawet. Roti panas jangan dibungkus rapat, karena uap panas yang terperangkap akan membuat roti jadi basi. Sebaiknya simpan roti di lemari pendingin.

Kacang-kacangan (kenari, kelapa, mete, *pistachio*, *walnut*, *almond*, *hazelnut*)

Kacang-kacangan ini adalah sumber protein nabati yang bermanfaat selama tidak dikonsumsi berlebihan. Yang masih berkulit umumnya belum diproses, kecuali kacang tanah dan *pistachio*. Hindari kacang yang sudah berbau tengik dan yang kulitnya mulai ditumbuhi jamur karena mempunyai efek racun.

Kacang tanah sebenarnya tidak termasuk kacang-kacangan, melainkan polong-polongan. Kacang mete juga bukan kacang-kacangan, melainkan buah jambu mete. Kulit kacang mete harus dikupas karena mengandung minyak kaustik yang dapat merusak kulit. Sedangkan kulit kacang tanah sangat mudah dicemari jamur yang mengandung aflatoksin (zat beracun yang dapat memicu kanker), sehingga tidak dianjurkan dalam *Food Combining*. Karena kandungan lemaknya agak tinggi, kacang-kacangan sebaiknya tidak digarami dan juga tidak digoreng. Lebih baik dimakan mentah atau disangrai sebentar. Simpan kacang dalam wadah gelap, kering, dan kedap udara.

Polong-polongan (kacang bogor, kacang hijau, kacang hitam, kacang merah, kacang kedelai, kacang polong, *lentil*)

Polong-polongan juga merupakan sumber protein nabati yang bermanfaat bagi tubuh. Hanya saja selaput luar kelompok makanan ini mengandung *trypsin inhibitor* (zat penghambat enzim pengurai protein) yang dapat menyulitkan

pencernaan. Sebelum diolah, polong-polongan harus direndam dulu semalaman untuk membuang zat penghambatnya dan air perendamnya tidak boleh digunakan lagi. Biji yang sudah kadaluwarsa, warnanya lebih pudar dan yang sudah tua akan mengapung pada saat direbus. Kualitas gizi polong-polongan akan lebih meningkat jika dibuat menjadi bentuk kecambah, kecuali kacang merah yang berbahaya jika dikonsumsi dalam bentuk kecambah. Penyimpanan polong-polongan sama seperti kacang-kacangan.

Tahu dan Tempe

Proses fermentasi kedelai menjadi tahu atau tempe secara tidak langsung melunakkan pH kedelai dan menguraikan ikatan protein pada kedelai, sehingga makanan ini mudah dicerna dan bisa dikombinasikan dengan zat pati.

Pilih tahu yang bentuknya masih padat, lembut, baunya segar, dan masih terendam dalam airnya. Tahu kuning asli mengeluarkan bau kunyit segar karena dikuningkan dengan perasan air kunyit. Sedangkan yang tidak asli memakai pewarna sintesis sehingga bau serta rasanya agak asam. Cuci tahu sebelum disimpan di lemari pendingin, ganti air rendaman setiap hari dan baik digunakan dalam 3 atau 4 hari setelah dibeli.

Untuk tempe, pilih yang masih padat, lembut, dan terbungkus benang-benang jamur yang berwarna putih (*mycelium*). Bercak hitam pada tempe tidak menandakan rusak. Buang saja bercaknya sebelum tempe dimasak. Tempe basi mengeluarkan bau amoniak atau agak berlendir.

Daging domba, kambing, atau sapi organik

Ternak organik adalah ternak yang dipelihara secara alamiah dan bebas dari efek pencemaran lingkungan. Hindari daging dari ternak yang makan rumput atau tanaman di tepi jalan raya yang banyak dilalui kendaraan bermotor atau yang dipelihara di sekitar kawasan industri berat.

Daging domba dianggap paling baik karena pH-nya paling mendekati pH tubuh manusia. Hindari jeroan karena konsentrasi lemak dan bakteri penyakit pada bagian itu sangat tinggi.

Daging segar harus terasa lentur dan lembab ketika ditekan dengan ujung

jari. Hindari yang sudah mengering dan mengerut, berwarna cokelat tua atau kelabu, berjamur, dan baunya busuk. Daging segar harus segera dimasak atau langsung disimpan dalam lemari es. Daging tidak boleh dibekukan berulang kali. Karena itu potong dahulu menjadi beberapa bagian sebelum dibekukan. Bungkus dalam kantong plastik atau kertas pembungkus khusus. Sebaiknya tidak disimpan terlalu lama karena akan mengurangi kelenturan, cita rasa, dan nilai gizinya. Jaga agar tetesan air atau ceceran darahnya tidak mencemari makanan lain. Cuci tangan dan talenan sebelum dan sesudah mengolah daging mentah.

Unggas (ayam hutan, ayam kampung, kalkun, burung dara, burung puyuh)

Sebaiknya beli unggas yang masih hidup dan minta dipotongkan serta dibersihkan sekaligus. Penjual di pasar-pasar tradisional biasa melakukan pelayanan ini.

Jangan menyimpan unggas mentah terlalu lama dalam lemari es. Jeroannya harus dikemas terpisah dari dagingnya dan segera diolah dalam waktu 24 jam setelah unggas dipotong. Sebelum disimpan, cuci unggas sekali lagi, keringkan dengan lap bersih dan bungkus dalam kantong plastik, kertas foil, atau kertas minyak.

Unggas mentah yang belum siap dibumbui harus didiamkan dalam lemari pendingin, begitu juga unggas beku yang akan dicairkan. Jika didiamkan lebih dari 2 jam dalam suhu ruang, bakterinya akan tetap aktif sekali pun sudah dimasak. Turunkan unggas beku ke lemari pendingin \pm 24 jam sebelum dimasak. Pastikan unggas betul-betul masak sebelum dihidangkan, yaitu tidak ada darah yang masih mengalir atau warna kemerahan di sekitar tulang.

Jangan memasukkan adonan isi yang masih hangat ke dalam ayam mentah. Temperatur yang hangat sangat disukai bakteri. Adonan isi baru dimasukkan saat ayam akan dimasak. Jauhkan unggas mentah dari makanan lain dan jaga agar airnya tidak menetes dan mencemari makanan.

Ikan dan makanan laut segar

Beli yang masih hidup atau yang paling segar. Beberapa pasar tradisional dan swalayan yang menjual ikan hidup dapat melayani pemotongan ikan. Seandai-

Margarin dan mentega rendah lemak, rendah kolesterol, atau rendah kalori tidak lebih unggul daripada mentega biasa. Margarin dianggap lebih aman dan sehat hanya karena bahan dasarnya berasal dari minyak nabati, sehingga sering dianggap aman dikonsumsi secara berlebihan. Promosi rendah lemak atau rendah kolesterol sebenarnya hanya strategi produsen untuk menjangkau konsumen yang takut gemuk atau yang ingin menurunkan berat badan. Tidak semua lemak nabati baik bagi kesehatan. Margarin dibuat dengan teknik hidrogenasi, yaitu teknik pemadatan lemak cair dengan panas tinggi. Suhu tinggi akan mengubah lemak tak jenuh menjadi lemak trans yang sifatnya toksik. Sedangkan mentega memakai bahan dasar krim susu hasil pasteurisasi yang dipadatkan dengan teknik pengocokan (churning)

nya sulit memperoleh ikan hidup, pilih yang utuh daripada yang potongan atau irisan. Jika perlu irisan *fillet*, penjual yang baik akan melakukannya untuk Anda.

Pagi hari merupakan saat paling baik untuk membeli ikan atau makanan laut karena lebih segar. Mata ikan segar tampak jernih, bulat, tidak keruh, dan tidak ada bercak darah. Insang harus berwarna merah terang, bukan merah muda atau kecokelatan. Sisik masih berkilat dan tidak berlendir. Bagian perut tidak ada bercak-bercak merah. Jika ditekan dengan ujung jari, dagingnya harus terasa padat dan lentur. Makanan laut yang sudah tidak segar berbau anyir dan menyengat, seperti bau amoniak (pada udang busuk, misalnya).

Simpan ikan mentah dalam lemari es jika belum siap dibumbui, tapi harus dimasak dalam waktu 24 jam setelah dibeli. Jika letak pasar terlalu jauh dari rumah, siapkan kotak atau kantung plastik berisi es batu untuk penyimpanan sementara. Sampai di rumah, cuci sekali lagi, keringkan, bungkus rapat dengan plastik atau foil dan simpan dalam lemari pendingin. Jika baru dimasak esok hari, lumuri dulu dengan garam, kecap asin, atau saus bumbu perendam sebelum disimpan. Jangan dibekukan terlalu lama di lemari es dan jika sudah dicairkan tidak boleh dibekukan atau disimpan kembali.

Keju, krim, mentega, mayones

Tidak perlu membeli yang berlabel rendah kalori, rendah lemak, atau rendah kolesterol, selama hanya dipergunakan sedikit atau sebagai penambah cita

rasa saja. Mentega yang baik sebaiknya mengandung tidak lebih dari 800 mg/kg lemak susu, tidak berbau tengik, mengandung vitamin A dan D, 30 mg/kg garam dan kalium (*potasium*) klorida.

Telur ayam kampung/telur itik

Telur tahan sampai 4–5 minggu dalam lemari pendingin asal tetap disimpan dalam kemasannya, kebersihannya terjaga, dan kulitnya tidak retak. Tidak perlu disimpan dalam rak telur, karena selain tidak terlindungi, suhu di sekitarnya pun tidak cukup dingin. Telur tidak boleh dicuci sebelum disimpan, cukup dilap saja. Letakkan dengan posisi bagian lebar di sebelah atas, agar merah telur selalu berada di tengah dan jauh dari kantong udara yang dapat mengundang masuknya bakteri.

Yogurt murni

Yogurt adalah satu-satunya produk susu yang mudah dicerna dan bermanfaat bagi kesehatan. Pilih yogurt murni tanpa rasa yang mengandung bakteri *L. acidophilus* atau *L. bulgaricus*. Yogurt murni adalah susu yang diasamkan dengan bakteri tersebut dan tidak dicampur dengan rasa atau aroma tambahan.

Yogurt yang dikemas dengan rasa buah-buahan umumnya memakai aroma buah dan zat pewarna sintesis, manisan buah, atau pemanis tiruan yang kadar gulanya cukup tinggi. Lebih baik menambahkan sendiri rasa manisnya dengan madu alam murni, buah segar manis, atau buah kering. Wadah harus selalu tertutup rapat dan terus disimpan dalam lemari pendingin. Genangan air di atas yogurt tidak menandakan rusak. Buang saja airnya, lalu simpan kembali dalam lemari pendingin.

Manfaat Pengasaman dengan Bakteri Sehat pada Susu

- Mengubah gula susu menjadi asam susu sehingga memudahkan pencernaan
- Membantu penguraian protein susu sehingga yogurt bisa dikombinasi dengan buah-buahan
- Menurunkan kadar lemak dan kalori susu, tanpa mengurangi kualitas kalsiumnya.
- Meningkatkan kadar vitamin B dan konsentrasi mineral pada susu

Rempah dan tanaman bumbu (herba)

Sedapat mungkin gunakan yang masih segar. Apabila tidak ada, yang sudah dikeringkan pun baik asalkan perhatikan batas kadaluwarsanya.

Bumbu dan saus masak (bubuk kaldu sayur, garam laut asli, kecap manis, kecap asin, *mustard*, petis udang, saus hoisin, saus ikan, saus tiram, ang ciu, arak beras, cuka beras, cuka aren, tauco, terasi)

Simpan kecap atau saus kemasan yang sudah dibuka dalam lemari pendingin. Jika jarang dipakai sebaiknya beli kemasan yang kecil saja. Cium dulu isinya sebelum dipakai, karena banyak produk bumbu yang tidak mencantumkan tanggal kadaluwarsa. Buang saja apabila baunya agak lain. Kerak hitam pada bibir botol yang sudah dibuka bukan berarti isinya rusak. Cukup dibersihkan dengan lap bersih.

Madu alam murni

Madu murni adalah madu yang belum dimasak atau diencerkan, sehingga masih kaya dengan vitamin, mineral, dan enzim. Meski cair, madu termasuk jenis makanan padat, karena itu dikonsumsi seperlunya saja. Jenis madu paling baik adalah madu mentah yang diambil dari sarang lebah muda. Warnanya jernih, tidak terlalu kental, dan ada sedikit remah sarang yang mengapung di dalamnya. Madu mentah juga dijual utuh dalam kepingan sarang lebah muda. Sarang ini boleh dimakan karena bersih dari bekas kumpulan lebah. Semakin tua sarangnya, semakin kecokelatan atau kehitaman warnanya.

Madu masak lebih kental dan warnanya agak buram. Jika agak encer dan warnanya pucat, seperti yang banyak dijual di pasaran, berarti sudah dicampur air gula. Madu murni dalam sarang (*honeycomb*) harus dihabiskan dalam 6 bulan atau disimpan dalam lemari pendingin. Tutup wadahnya rapat-rapat agar tidak banyak kemasukan udara dan uap air. Jika sering kena udara, madu akan semakin kental. Untuk mengencerkannya: rendam madu bersama wadahnya dalam rendaman air mendidih. Madu yang sudah terlalu lama disimpan tidak akan berjamur, melainkan mengeras.

Teh rempah

Berasal dari bagian tumbuh-tumbuhan yang biasa dipakai untuk bumbu dapur atau ramuan obat tradisional seperti bunga kamomil, bunga seruni (krisan), bunga melati, daun serai, daun *mint*, daun pandan, akar ginseng, dan jahe. Walaupun kebanyakan dijual dalam bentuk kering, teh rempah juga bisa diseduh langsung dari tanaman segarnya. Teh kering harus disimpan dalam wadah kering, sejuk, dan gelap, serta harus digunakan dalam 6 bulan.

Minyak biji bunga matahari, minyak jagung, minyak kacang, minyak wijen, minyak zaitun

Minyak yang paling baik adalah yang diproses tanpa pemanasan atau *cold-pressed*. Biasanya berwarna lebih gelap dan aromanya lebih segar. Semakin alami, daya simpannya semakin pendek. Karena itu beli kemasan ukuran kecil saja. Udara, cahaya, dan panas berlebihan dapat merusak aroma dan kualitasnya. Kalau ada, pilih yang warna botolnya gelap. Setelah dibuka tutup kembali rapat-rapat, simpan di tempat gelap dan sejuk atau dalam lemari pendingin. Jika jarang digunakan, periksa dulu, terutama apakah baunya masih baik.

Ketika menggoreng, jangan menunggu sampai minyak berasap, karena kualitas minyak akan berkurang dan susunan kimiawinya berubah menjadi zat berbahaya. Oleh sebab itu hindari menggunakan minyak goreng berulang kali meskipun warnanya masih jernih. Daripada membuat makanan yang harus digoreng, jenis makanan yang ditumis masih lebih baik karena penggunaan minyaknya sedikit.

Pengalaman Mereka yang Mengikuti *Food Combining*

Buku *Food Combining* ini diluncurkan untuk pertama kalinya akhir Agustus 1999. Tiga bulan kemudian karena menipisnya persediaan di toko-toko buku dan meluapnya permintaan pembaca, cetakan kedua buku ini muncul di akhir Desember 1999. Sampai tahun 2008, buku ini telah 14 kali dicetak ulang. Kemudian atas permintaan penerbit buku ini dicetak ulang kembali dengan wajah baru dan sejumlah perbaikan.

Selama lebih dari satu dekade buku ini beredar, penulis telah menerima banyak sekali tanggapan yang menggembirakan. Sebagian besar menyatakan bahwa *Food Combining* telah berhasil merampingkan tubuh mereka. Bahkan menyembuhkan jenis penyakit yang selama ini mereka alami. Oleh karena itu, kami kutip beberapa dari sekian banyak kesaksian pembaca, agar Anda pun mantap mengikuti jejak mereka.

Sitha B. Sudrajat, ibu tiga anak (44 tahun)

"Saat hamil anak ketiga berat saya naik sampai 86 kg (tinggi badan 164 cm). Saya ikut *Food Combining* setelah tidak berhasil menurunkan berat badan dengan cara lain. Dua bulan pertama berat badan saya turun 8 kg. Selanjutnya berat badan turun sedikit demi sedikit sampai sekarang terus bertahan 58 kg. Dulu saya juga sering mengalami sakit kepala dan mudah lelah. Seka-

rang gangguan itu tidak pernah datang lagi. Kulit saya juga terasa sehat, lebih kencang, dan kelihatan lebih muda. Hal ini juga membuat saya lebih percaya diri. Saya masih melakukan *Food Combining*, walaupun tidak ketat, ditambah olahraga, karena saya tidak ingin gemuk, sering sakit kepala dan kelelahan seperti dulu.”

Musa Widyatmodjo, Perancang Mode (43 tahun)

”Kegiatan dan kesibukan yang sangat padat menyebabkan pola makan saya sering terganggu dan saya terkena sakit *maag*. Sebelum mengikuti *Food Combining* berat saya 127 kg, tinggi 189 cm, dan lingkar badan 110 cm. Semula saya mengikuti pola makan *Fit for life* selama satu tahun. Pada bulan Mei 1999 saya mencoba untuk tahu mengenai *Food Combining*, ternyata polanya sama (*Food Combining* adalah basis pola makan yang diterapkan dalam buku *Fit for life* seperti halnya dalam buku ini—penulis). Setelah kurang lebih 4 bulan mengikuti *Food Combining*, berat badan saya turun menjadi 104 kg dan lingkar pinggang menjadi 100 cm. Sampai sekarang sakit *maag* saya tidak pernah kambuh, meskipun kadang-kadang masih suka terlambat atau salah makan. Minum jus jeruk tiap pagi juga tidak bermasalah lagi. Saya masih rajin ikut *Food Combining* untuk mencapai berat badan ideal.”

Nurtati Soewarno, ibu tiga anak dan dosen Arsitektur Institut Teknologi Nasional Bandung (48 tahun)

”Setelah mengikuti *Food Combining* selama 6 bulan, berat badan saya turun 16 kg dari 65 kg. Sekarang berat badan saya tetap stabil 49 kg (tinggi 150 cm). Penyakit *hepatitis* saya juga sembuh. Dulu saya sering pusing, cepat lelah dan lesu. Sekarang saya lebih enerjik dan jarang sekali lelah, juga jarang sakit kepala dan flu. Saya pernah sakit wasir ketika hamil anak kedua. Sekarang wasir sudah kempis. Bercak-bercak pada wajah setelah melahirkan juga mulai samar sejak menerapkan *Food Combining*.

Mazhar, ayah dua anak dan pegawai negeri (46 tahun)

”Selama delapan tahun, mulai 1992, saya mengalami *maag* kronis dan juga

abses pada tenggorokan. Penyakit ini menyebabkan napas bau, perut sering mengeluarkan bunyi, dan nafsu makan berkurang. Setelah menerapkan *Food Combining* selama 2 tahun ditambah dengan puasa detoksifikasi, semua keluhan saya hilang. *Food Combining* membuat saya tidak pernah meninggalkan kebiasaan hidup sehat agar terhindar dari serangan penyakit.”

Robertus Warsidi, ayah tiga anak dan karyawan swasta (53 tahun)

”Dengan berat 78 kg, tinggi 161 cm, dan lingkaran pinggang 98 cm saya terlihat sangat gemuk. Saya pernah mengikuti *Food Combining* selama 2 minggu tetapi belum berhasil karena kurang disiplin. Selain gemuk, saya juga sering pusing, nyeri pada leher dan tengkuk, juga sering lemas dan lesu. Saya kaget dengan hasil *general check-up* yang menunjukkan kadar kolesterol 234 (normal 150–225 mg/dl), trigliserida 298 (normal 30–117 mg/dl), dan asam urat 7,7 (normal 3,4–7 mg/dl). Dokter menganjurkan cara diet yang kebetulan sesuai dengan apa yang telah saya jalani dengan *Food Combining*. Dengan tekad untuk disiplin dengan pola makan ini, saya berhasil menurunkan berat badan menjadi 69 kg, lingkaran pinggang 92 cm, kadar kolesterol 140 mg/dl, trigliserida 87 mg/dl, dan asam urat menjadi 3,8 mg/dl saja. Selain itu, kulit saya yang tadinya bersisik dan menimbulkan gatal-gatal menjadi halus dan tidak gatal lagi. Sampai sekarang saya tetap mempertahankan pola hidup sehat dengan *Food Combining*.”

Ella Kamarullah, ibu 4 anak (46 tahun)

”Semula saya mengikuti *Food Combining* untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan anak keempat. Berat saya saat itu kira-kira 80 kg (tinggi 168 cm), padahal normalnya sekitar 57 kg. Sebelum mengenal *Food Combining*, saya pernah mencoba cara lain untuk menurunkan berat badan seperti diet ketat atau obat-obatan pelangsing yang sangat menyiksa. Dengan *Food Combining* saya merasakan semua itu tidak perlu lagi. Empat puluh hari pertama saya bisa menurunkan 10 kg berat badan, dibantu dengan senam. Dengan niat kuat saya terus melakukan *Food Combining* sampai berat badan saya akhirnya turun menjadi 58 kg dalam waktu kurang lebih 4 bulan. Selain itu, gangguan pencernaan dan migren berkepanjangan yang sering saya alami juga ikut sem-

buh. Sampai saat ini saya tetap konsisten dengan *Food Combining* karena saya merasakan benar manfaatnya, saya bertekad akan menerapkan *Food Combining* selama-lamanya."

Annisa Julaidah, karyawan swasta (40 tahun)

"Karena sering makan ke luar, berat saya naik 15 kg. Dengan tinggi 154 cm, berat 65 kg, membuat saya kelihatan gemuk dan tidak leluasa memilih model pakaian. Kelebihan berat juga memengaruhi kebugaran saya, setiap hari saya selalu merasa pegal-pegal dan juga sering migren. Saya mengikuti *Food Combining* karena menurut saya mudah diikuti dan tidak perlu memakai obat-obatan seperti obat pelangsing atau obat sakit kepala. Setelah melakukan *Food Combining*, yang pertama saya rasakan adalah hilangnya gangguan sakit kepala. Saya menyadari setelah sebulan ternyata obat migren yang biasa saya minum masih utuh semua. Setelah dua bulan, total berat badan saya berkurang 3 kg. Hasil *general check-up* juga menunjukkan hasil gula darah saya turun dan kondisi lainnya normal semua. Selain itu saya merasa lebih fit, bekas jerawat saya juga memudar. Saya bertekad untuk lebih disiplin dengan *Food Combining* karena ingin mencapai berat badan ideal."

Maharani, ibu satu anak dan pengelola apotek (55 tahun)

"Saya mengikuti pola makan seperti *Food Combining* sejak 1992. Belakangan saya baru tahu kalau pola makan itu adalah *Food Combining*. Berat badan saya saat itu 67 kg dengan tinggi 160 cm. Saya juga menderita maag kronis dengan pendarahan pada lambung. Saya juga sering mengalami rasa sakit setiap menjelang menstruasi. Akibatnya saya tidak bisa tidur karena dari punggung sampai leher terasa kejang. Keadaan ini membuat saya terlalu banyak minum obat penenang dan obat penghilang rasa sakit. Setelah 4 bulan menjalani *Food Combining* berat badan saya turun menjadi 61 kg. Tiga bulan kemudian turun lagi menjadi 57 kg. Sakit maag saya juga tidak pernah kumat lagi, begitu juga sakit menjelang menstruasi, sakit kepala, dan insomnia. Berkurangnya berat badan tidak membuat kulit saya kendur, sebaliknya malah lebih kencang, segar, dan bersinar. Setelah merasakan hasilnya, saya menganjurkan

Food Combining kepada pasien-pasien yang datang ke apotek saya. Sampai sekarang mereka tetap setia mengikuti pola makan ini.”

Lulu, wiraswasta (36)

Waktu hamil berat badan saya naik sampai 27 kg, dari 48 kg menjadi 75 kg. Setelah melahirkan saya berusaha menurunkan berat badan dengan cara berdiet yang selama ini saya ketahui, tapi jumlah ASI saya malah berkurang banyak. Saya stop diet, tetapi jumlah ASI tetap kurang. Akhirnya saya mempraktekkan *Food Combining* semampu saya. Tidak sampai seminggu ASI saya langsung melimpah, cukup untuk menyusui bayi kembar saya. Bahkan jumlahnya bisa lebih banyak dari sebelum saya berdiet. Seiring dengan waktu, berat badan saya pun berhasil turun sampai 53 kg. Setelah berhenti menyusui, saya terus menjalankan FC. Sampai tidak menyadari kalau penyakit tipus akut dan maag saya tidak pernah kambuh lagi. Saya juga tidak pernah lagi sakit flu. Saya dulu penderita maag kronis, sering flu dan sariawan, juga *overweight*.

Kuku jari kelingking yang tadinya selalu tumbuh retak juga sudah tumbuh dengan baik. Rasanya tidak percaya kalau ini terjadi karena FC. Untuk membuktikan, saya pernah coba melanggar semua aturan FC selama 3–4 bulan. Hasilnya kuku kelingking saya retak kembali dan berat badan saya langsung naik jadi 62 kg. Akhirnya saya kembali lagi ke FC sampai sekarang.

Lulu Pujiantoro, karyawan swasta (38 tahun)

Saya mengenal FC sejak tahun 2000, dan telah saya jalani sampai sekarang. Ketika saya mengetahui bahwa saya hamil, saya tetap menjalani FC dan dalam keadaan hamil pun di bulan Ramadan saya menjalankan puasa dengan pola makan FC. Walaupun berat badan saya turun 2 kg sewaktu menjalankan ibadah puasa, berat bayi yang saya kandung malah naik.

Dengan FC pada kehamilan yang kedua ini saya merasa lebih segar dibanding kehamilan pertama yang belum kenal FC. Sewaktu menjalankan puasa saya juga tidak loyo, biasa saja, malah kadang terlihat seperti orang tidak puasa karena kalau siang tidak mengantuk.

Selama hamil yang kelihatan besar hanya bagian perut saja, bagian tubuh saya tidak gendut, bayi saya sehat, gerakannya juga bagus. Di akhir kehamilan saya hanya naik sekitar 12 kg. Saya melahirkan bayi yang sehat dengan panjang 49 cm, berat 3,34 kg. Hasil tes Apgar juga bagus, karena itu saya bisa IMD dengan bayi saya, dan ASI saya pun langsung melimpah.

Ketika harus masuk kantor lagi setelah 2 bulan melahirkan, saya senang sekali karena baju kantor saya sebelum hamil muat semua. Dan selama menyusui sampai sekarang saya tetap menjalankan FC. Saya dan bayi saya bisa menyelesaikan ASI eksklusif dan sampai sekarang masih menyusui dan berharap bisa terus menyusui sampai usia bayi saya 2 tahun.

Reni Indrastuti, dokter

Setelah melahirkan sampai anak usia 6 bulan, berat badan saya tidak kunjung turun. Setelah menjalani FC, berat badan turun 4 kg/bulan, dan setelah bulan ketiga turun sedikit demi sedikit, hingga anak saya sekarang berumur 10 bulan dan berat badan saya sudah turun 13 kg. Sekarang berat badan saya 50 kg dengan tinggi badan 160 cm. Jadi IMT (Indeks Masa Tubuh) saya 19,8*. Wah, seneng lho jadi kayak gadis lagi...

(* IMT normal antara 18–23)

Sely Martini

Saya mulai menerapkan FC saat menyusui anak pertama yang berusia 7 bulan. Hasilnya ASI makin lancar (bahkan saya masih memeras ASI hingga anak saya berumur 14 bulan). Dan yang paling menyenangkan, berat badan saya turun 12 kg dalam kurang lebih 4 bulan. Saat ini saya sedang hamil anak kedua, tapi di awal kehamilan tidak ber-FC lagi dan banyak melakukan perjalanan. Kandungan saya bermasalah karena bayinya terlalu kecil (baru 1,7 kg padahal sudah hamil 34 minggu). Walaupun berat bayi baru 1,7 kg, berat badan saya sudah naik 17 kg. Oleh karena itu, dokter menganjurkan untuk istirahat dan cuti lebih cepat. Saat cuti, saya menjalankan FC ketat lagi dan hasilnya, alhamdulillah, dalam sebulan janin saya naik 1 kg dan sekarang sudah sesuai dengan usia kandungannya.

Lia F. Dewi, presales/product specialist PT Multipolar, Tbk di Surabaya (34 tahun)

Nggak nyangka efek FC ternyata sampe ke kuku rusak loh. Hampir 2 tahun aku bermasalah dengan kuku kedua jempol kaki. Entah kenapa, sekitar 2/3 bagiannya seperti rusak meski aku nggak pernah memotong kuku terlalu pendek plus oprek-oprek pinggirnya, dan selalu menjaga kebersihan kaki. Ujung kuku menjadi agak terbuka, memudahkan air masuk ke bawah kuku yang rusak, lalu ngendon di sana, lembab dan makin bikin rusak. Aku obati dengan aneka krim sampai obat jamur, tak ada perubahan. Baru aku sadar suatu pagi... ternyata bagian rusak pada kuku jempol kakiku sudah berkurang. Dari yang awalnya rusak 2/3 bagian, tinggal 1/4 dari luas kuku. Tanpa obat dan krim apa pun. Nggak ada lagi yang bisa dicurigai selain makan sehat ala FC :). Sekarang malah sudah sembuh sama sekali.

Puspita Widyaningrum, karyawan perusahaan asuransi (28 tahun)

Tekanan darahku sering rendah, dan maagku juga sering kumat. Bulan November 2008 aku mulai mempelajari FC. Lalu aku mulai dengan detoks selama seminggu. Ternyata kuat loh... Dan sekarang, setelah beberapa bulan ikut pedoman FC (walaupun sering bandel), hasilnya ok banget. Maag gak pernah kumat, tekanan darah gak pernah masalah, jarang flu, ukuran badanku mengecil. Baju-baju lama jadi muat lagi deh.

Fifi, karyawan PT Duta Visual Nusantara Tivi Tujuh (30 tahun)

Pada tahun 2001 saya berhasil menurunkan 7 kg berat badan dan perut bisa *Six Pack* dalam 2 bulan dengan *Food Combining* dan olahraga. Badan pun rasanya lebih enak. Sayangnya hanya bertahan satu tahun. Karena kesibukan pola makan saya mulai kacau. Tapi mulai Maret 2006 hingga sekarang, saya kembali mengikuti FC karena mulai sering sakit maag. Telat makan sedikit saja, pasti langsung sakit perut. Dalam seminggu bisa lebih dari satu kali kambuh. Setelah kembali ke FC, maag saya tidak pernah kumat lagi. Badan pun rasanya lebih enak dan fit.

Anneke K. Rahardja, karyawan swasta (37 tahun)

Keluhan saya sebelum FC adalah BAB tidak teratur, kulit kering, tekanan darah rendah, menstruasi tidak teratur, kelebihan berat badan, sakit maag, perut sering melilit setelah makan makanan rasa asam. Setelah mengikuti pola makan FC, BAB jadi teratur, tekanan darah mulai membaik dengan indikasi tidak sering pusing (dahulu kalau sedang menstruasi, saya sering pusing, sekarang sudah membaik), menstruasi jadi teratur. Berat badan saya sebelum ikut FC hampir 69 kg. Setelah 3 bulan ber-FC, berat badan turun 4 kg tanpa rasa lemas dan pusing. Sekarang saya tidak takut makan makanan rasa asam. Minum air jeruk nipis dan makan buah pagi-pagi tidak menjadi masalah lagi bagi lambung saya. Sampai sekarang.

Dominica Gracia Witriana (Sawitri), karyawan swasta (29 tahun)

Saya menjalankan *Food Combining* karena ingin menyembuhkan penyakit maag, sariawan, flu/pilek, dan tekanan darah rendah. Saya juga tidak mau lagi membebani liver saya dengan zat kimia dari obat-obatan. Karena setiap merasa sakit, saya dan suami selalu ke dokter dan diharuskan minum obat. Saya suka FC karena tidak mengharuskan kita berpantang, praktis, mudah, dan murah.

Setelah menjalankan FC, berat badan saya turun dan stabil pada angka 50 kg, begitu juga berat badan suami saya. Kulit saya menjadi lebih lentur. Penyakit maag, sariawan, flu, pilek, tekanan darah rendah, dan perut yang mudah melilit juga hilang. Badan rasanya ringan, segar, tidur enak dan nyenyak, BAB lancar dan teratur.

Natya Nauri Namaskara, mahasiswi dan musisi (22 tahun)

Saya sudah mengenal *Food Combining* semenjak duduk di SMA. Ibu saya memberitahu bahwa FC adalah metode yang cukup ampuh untuk menurunkan berat badan dan menjaga kesehatan dan kecantikan (terutama kulit). Saat itu saya mudah sekali mengantuk, capek, dan kembung. Kondisi tersebut sangat menyusahkannya sebagai pemain alat musik tiup yang butuh stamina dan energi banyak. Gangguan perut juga mengganggu permainan saya. Yang

saya sukai dari FC adalah tidak banyak pantangan, karena sulit bagi orang seusia saya untuk tidak tergoda makanan yang "enak-enak". Saya hanya perlu mengatur pola makan saja. Berkat FC, berat badan turun 16 kg selama 18 bulan. Baju-baju lama saya, adik saya, dan ibu saya ketika masih muda jadi muat di tubuh saya. Kulit saya juga menjadi halus dan jerawat hilang. Tidak ada masalah perut kembung, begah, penuh, dll lagi. Asyiknya lagi, sebagai pemain alat tiup saya mendapat cukup energi tanpa harus makan banyak. Dengan FC saya juga jadi hemat karena lebih suka bawa bekal ke kampus dengan resep-resep yang ada di buku FC. Jajan di kampus pun hemat karena saya lebih banyak membeli sayurnya. Sedangkan nasi atau dagingnya hanya setengah porsi aja.

Agatha Apriliani, karyawan swasta (32 tahun)

Saya pertama kali diperkenalkan pada *Food Combining* pada tahun 2002, oleh paman saya. Yang membuat saya tertarik adalah paman saya berhasil menurunkan berat badannya 10 kg dalam waktu 5 bulan. Saya lalu mencoba menjalankan FC sedikit demi sedikit. Setelah 8 bulan menjalani FC berat badan saya turun sebanyak 5 kg, dari 63 kg ke angka 58 kg. Kulit terasa lebih kencang, dan saya sudah bisa memakai baju ukuran L dari yang sebelumnya XL.

Masuk ke tahun 2003 saya mulai tidak disiplin. Pada tahun 2006 berat badan saya kembali ke angka 63. Lingkar pinggang mulai melar dan tubuh rasanya ringkih. Saya mudah terserang pilek. Rasanya hampir tiap bulan pilek. Kena udara dingin langsung bersin. Akhirnya saya putus kembali ke FC. Dalam waktu sebulan berat badan saya turun 2 kg, lingkar pinggang menyusut, dan hampir tidak pernah bersin lagi di udara dingin.

Erikar Lebang, mantan editor majalah *Maxim* dan instruktur yoga (33 tahun)

Sebelum mengikuti *Food Combining*, saya memiliki kelebihan berat badan (BB/TB 89/170), mengidap maag kronis, insomnia, penurunan kondisi kesehatan yang drastis. Karena dulunya rajin berolahraga penurunan kondisi ini

terasa sangat mengganggu. Setelah menjalani FC berat badan saya menjadi normal yaitu 66/67 kg. Migrain, maag dan insomnia hilang. Daya tahan tubuh menjadi sangat kuat. Terkena flu hanya 1–2 kali dalam satu tahun (biasanya dalam satu bulan bisa berkali-kali). Fisik dan mental pun menjadi luar biasa prima. Apalagi setelah dipadukan dengan olahraga teratur serta mendalami yoga. Kulit menjadi semakin cerah dan elastis sehingga membuat penampilan menjadi tampak 10 tahun lebih muda (banyak yang mengira saya masih berumur 21–22 th, atau setidaknya baru saja kuliah di universitas).

Nadrah Shahab, mantan wartawan (35 tahun)

Berat badan saya sebelum mengikuti FC adalah 68 kg. Idealnya adalah 55 kg. Saya sudah mencoba segala macam diet namun semua gagal begitu saya kembali ke pola makan saya yang dulu. Setelah 4 bulan menjalani FC, berat badan saya turun 7 kg (walaupun belum 100 persen benar). BAB saya juga menjadi lancar (dari biasanya 2–3 hari sekali menjadi setiap hari), tidak mudah pusing (biasanya hampir setiap hari migrain/pusing), tidak sering kembung dan buang angin lagi. Saya juga merasa lebih *fresh* karena penurunan berat badan tidak drastis sehingga tubuh saya tetap kencang.

BAB 10

Resep-Resep

Menu Kombinasi Makanan Serasi Untuk 2 Minggu

| Minggu I | Siang | Malam |
|---------------|--|---|
| Senin | Ayam Panggang Bumbu Ketumbar Sup Tahu bening Selada Saus Bawang | Nasi Goreng Yang Chow Cakue Saus Ayam Manis Mentimun Segar + Sambal |
| Selasa | Bihun Sayuran Gulai Tempe Nasi Kerupuk Gendar + Lalap + Sambal | Oseng Kambing ala Mongolia Lumpia Kembang Tahu Selada Hijau + Saus Oriental |
| Rabu | Tahu Telur Sambal Kecap Kangkung Tumis Bawang Putih Kerupuk Merah + Lalap + Sambal | Nasi Rempah Paprika Saus Tausi Emping + Lalap + Sambal |
| Kamis | Rawon Buncis Perkedel Cabai Isi Tahu Nasi Kerupuk Sagu + Lalap + Sambal | Sate Udang Bawang Putih Asem-Asem Selada Tropis |
| Jumat | Bubur Manado Sambal Dabu-Dabu Lilang | Kebab Daging Dombal Sapi Terong Bumbu Pedas Selada Caesar Istimewa |
| Sabtu | Ayam Garing Tahu Saus Tiram Selada Cina | Nasi Goreng Bumbu Kari Perkedel Jagung Bumbu Kari Poppadum (Kerupuk India) |
| Minggu | Tim Ikan ala Kanton Tumis Sayur Saus Tiram Selada Jamur + Saus Oriental | Spaghetti Tumis Pedas Selada Caesar istimewa |

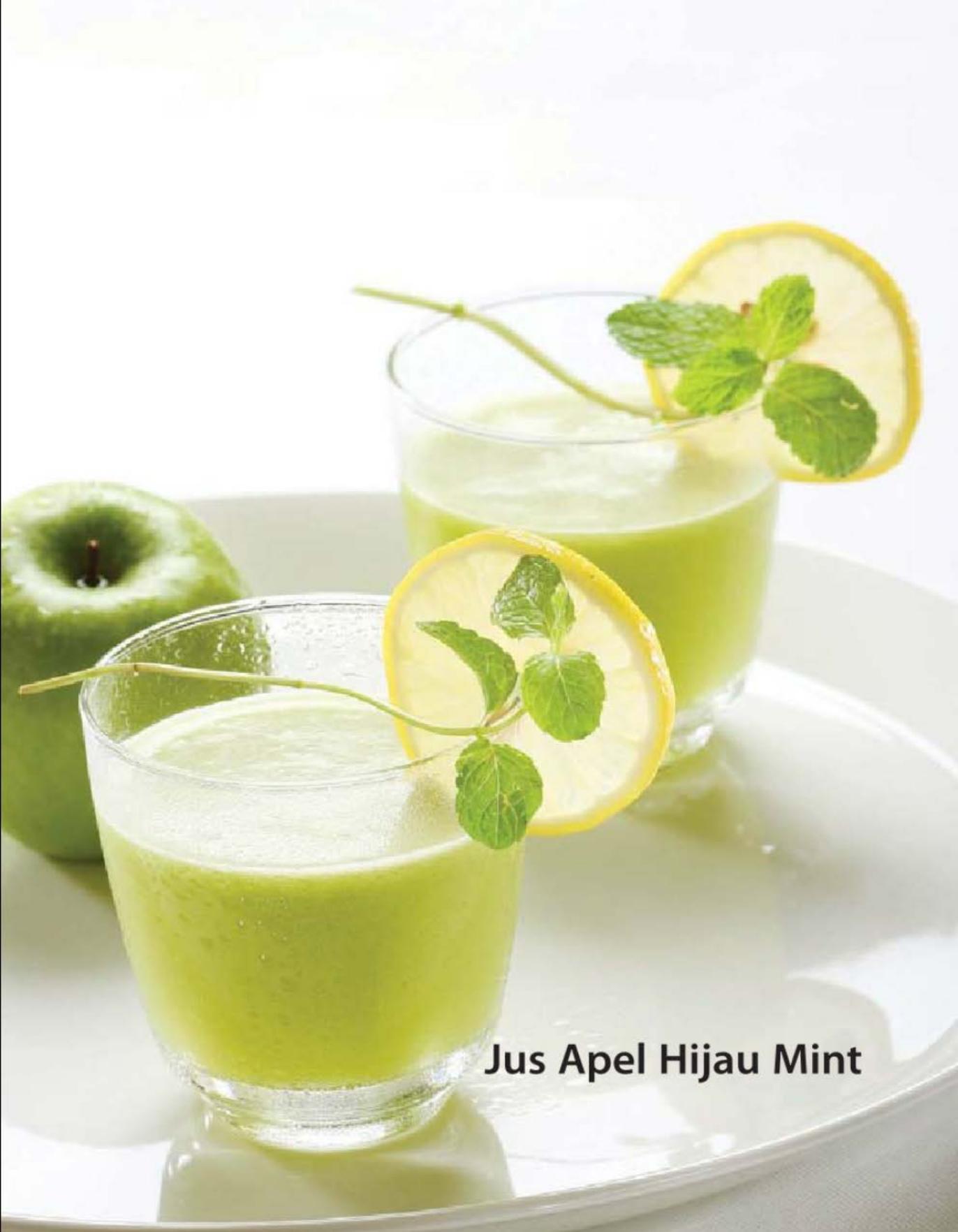
| Minggu II | Siang | Malam |
|------------------|--|---|
| Senin | <i>Lumpia Sayur Tempe Goreng Bumbu Bali Nasi Lalap Mentah + Sambal</i> | <i>Ikan Isi Bumbu Terancam Cah Zucchini Mete Manis</i> |
| Selasa | <i>Bistik Sapi Saus Teriyaki Tumis Brokoli Saus Jeruk Nipis Selada Jamur + Saus Oriental</i> | <i>Mie Kuah Asam Pedas Selada Cina</i> |
| Rabu | <i>Sayur Panggang Saus Putih Burger Tahu (tanpa roti) Selada Hijau + Saus Oriental</i> | <i>Fu Yung Hai Asem-Asem Selada Tomat Saus Jepang</i> |
| Kamis | <i>Gurami Panggang Saus Pedas Sayur Bayam/Katuk & Labu Kuning Selada Rujak Pengantin</i> | <i>Sup Pangsit Sayur Lumpia Kembang Tahu Nasi + Sambal Oriental</i> |
| Jumat | <i>Sandwich Sayuran atau Roti Bawang Putih Spesial Selada Caesar Istimewa</i> | <i>Udang Goreng Bumbu Pedas Tahu Saus Tiram Selada Nonya</i> |
| Sabtu | <i>Ayam Tauco Sayur Saus Asam Manis Selada Saus Bawang</i> | <i>Lasagna Lapis Jamur Selada Hijau Saus Thousand Island</i> |
| Minggu | <i>Pastel Kentang Tutup Selada Hijau + Saus Oriental</i> | <i>Shabu-Shabu Selada Tomat Saus Jepang</i> |



Variasi Jus Buah Campur

Yang dimaksud dengan jus buah adalah jus dari buah-buahan yang tinggi kandungan airnya dan diproses dalam *juicer extractor* sehingga hanya menghasilkan air buahnya saja, sedangkan ampas buahnya secara otomatis terpisah. Jenis buah yang cocok untuk keperluan ini, misalnya apel, jeruk, pir, nanas, belimbing





Jus Apel Hijau Mint

Jus Apel Hijau Mint

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 3 **buah (500 g)** apel Granny Smith, tidak dikupas
- 1 **sdt** jahe segar, kupas, cuci bersih, tiriskan, iris tipis
- 10 **lembar** daun *mint*, cuci bersih, tiriskan
- 1 **sdt** air jeruk lemon/air jeruk nipis

Apel Granny Smith yang berwarna hijau segar mempunyai rasa asam lembut, rasa manis samar, sekaligus renyah.

Untuk rasa terbaik, padu dengan jahe untuk rasa mantap pada jus, daun *mint* agar warna jus lebih hijau segar dan harum, dan air jeruk lemon agar jus tidak cepat berubah warna. Minum jus segera agar manfaatnya tidak hilang!

- Cuci bersih apel, tiriskan, belah membujur 2 bagian, buang bijinya, iris-iris kecil.
- Proses semua bahan dalam *juicer extractor* hingga halus, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Pir Jahe

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 2 **buah (400 g)** pir *Ya Lie*, tidak dikupas
- 1 **sdm (2 cm)** jahe, kupas, cincang

Pilih pir sesegar mungkin, untuk rasa terbaik. Untuk jus ini, memakai pir *Ya Lie* yang berkulit kuning muda dan mengandung banyak air dengan rasa manis samar yang segar. Atau pir *Nashi* (pir khas Korea) yang berdagging tebal, manis, dan banyak mengandung air. Padu dengan jahe untuk rasa jus yang mantap dan bermanfaat.

- Cuci bersih pir, tiriskan, belah 2 membujur, buang bijinya, iris-iris kecil.
- Proses semua bahan dalam *juicer extractor* hingga halus, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Rambutan Jeruk

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 3 **buah (60 g)** rambutan, kupas, buang bijinya
- 150 **ml** air jeruk peras manis
- 1 **sdm** air jeruk lemon/air jeruk nipis

Pilih rambutan yang segar untuk rasa manis yang mantap. Jenis rambutan yang bisa dipakai adalah rambutan aceh atau rambutan rapih. Untuk jeruk peras, bisa memakai jeruk keprok, jeruk pontianak, jeruk peras biasa, atau jeruk orange.

- Proses semua bahan dalam *blender* hingga lembut, aduk rata.
- Sajikan dan minum segera.

Jus Apel Nanas

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 1 **buah (500 g)** nanas yang matang
- 2 **buah (300 g)** apel Fiji, tidak dikupas
- 1 **sdm** air jeruk lemon

Pilih nanas yang matang dan segar. Jenis nanas untuk jus ini bisa nanas Bogor, nanas Palembang, atau nanas Subang yang mengandung banyak air. Agar jus tidak berubah warna, tambahkan air jeruk lemon yang rasa asamnya lebih lembut.

- Kupas nanas, buang matanya, cuci bersih, tiriskan, belah membujur 8 bagian. Cuci bersih apel, tiriskan.
- Proses semua bahan dalam *juicer extractor* hingga halus, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Pepaya Jeruk

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 100 **g** daging buah pepaya yang matang
- 150 **ml** air jeruk peras manis

Paduan pepaya dan jeruk membuat aroma pepaya yang unik menjadi tersamar. Jeruk juga membuat jus ini bercita rasa lebih segar. Pilih pepaya yang sudah matang agar rasa jus yang manis. Jenis pepaya yang dipakai bisa pepaya burung, pepaya hawaii (*pawpaw*), atau pepaya bangkok.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Mangga Jeruk

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 1 **buah (150 g)** mangga arumanis, cuci bersih, seka kering, kupas, ambil daging buahnya
- 150 **ml** air jeruk peras manis.

Jenis buah mangga untuk jus yang cocok adalah mangga arumanis karena rasanya manis, berdaging tebal, dan daging buahnya bertekstur halus. Jika suka bisa tambahkan 1 sdt air jeruk lemon agar cita rasa jus yang lebih segar.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Semangka Melon

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 125 g daging buah semangka merah, potong-potong
- 125 g daging buah melon, potong-potong

Pilih semangka dan melon yang manis dan segar. Jika suka bisa ditambahkan 5 lembar daun *mint* untuk memperkaya cita rasa dan manfaat.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Guava Jeruk

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 175 g jambu biji merah, buang biji, potong-potong
- 150 ml air jeruk peras manis

Paduan jambu biji (disebut juga *guava*) dan jeruk membuat cita rasa jus semakin enak, manfaat kesehatannya pun lebih kaya dan warna jus jambu tidak cepat berubah. Pilih jambu biji merah karena daging buahnya lembut dan warna merahnya cantik. Biji buah jambu boleh dipakai.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.



Smoothie, Lassi, & **Jus Buah Susu**

Smoothie (baca: smuuti) adalah campuran jus buah yang kental. Jenis buah yang cocok untuk *smoothie* adalah buah yang sedikit kandungan airnya, semisal pisang, kiwi, mangga, kurma, avokad. *Smoothie* diproses dalam *blender*. Karena teksturnya yang kental, *smoothie* cukup mengenyangkan, dan bisa disajikan untuk sarapan.

Lassi adalah *smoothie* yang memakai campuran yogurt tawar.

Jus susu adalah jus buah dan susu dari kacang almond. Susu dari kacang almond lebih mudah dicerna karena ikatan proteinnya terurai pada proses pembuatan. Susu almond boleh dipadu dengan buah segar. Jus susu tidak dianjurkan diminum terlalu sering bagi yang sedang menurunkan berat badan dengan program kombinasi makanan serasi.





Smoothie Pisang Kiwi

Smoothie Pisang Kiwi

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 1 **buah (150 g)** pisang *Chavendish*/pisang ambon, cuci bersih, kupas, potong-potong kecil
- 2 **buah (100 g)** kiwi, cuci bersih, kupas, potong-potong kecil
- 60 **ml** yogurt tawar, jika suka

Pilih pisang *Chavendish*/pisang ambon yang matang. Kiwi adalah buah tropis yang berasal dari Cina tetapi dibudidayakan juga di New Zealand. Rasa buahnya yang manis dengan rasa asam di ujung lidah, enak disantap segar, dibuat salad, atau minuman. Untuk aroma yang lebih segar bisa ditambahkan 1 sdt air jeruk lemon. Jika suka dingin, simpan buah dalam kulkas terlebih dulu

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Jika terlalu kental bisa diencerkan sedikit dengan air matang. Sajikan dan minum segera.

Smoothie Apel Kurma Pisang

Untuk 1 gelas (200 ml)

- 125 **ml** jus apel segar (dari 2 buah apel merah semisal apel Fiji, diproses dalam *juicer extractor*)
- 2 **buah** kurma, buang biji
- 1 **buah (80 g)** apel merah, semisal *Red Delicious*
- $\frac{1}{2}$ **buah (75 g)** pisang ambon, potong-potong
- $\frac{1}{8}$ **sd**t kayumanis bubuk

Paduan serasi apel, kurma, pisang ambon, dan kayumanis. Jenis apel yang dipakai bisa memakai apel berwarna merah seperti *Red Delicious*, Gala, Fiji. Apel untuk *smoothie* diolah dengan dua cara, yang satu diproses dalam *juicer extractor*, satu lagi dipotong-potong dan diproses bersama bahan lainnya dalam *blender*. Hasilnya *smoothie* dengan rasa apel yang mantap. Pilihan jenis apel untuk jus ini bisa dari satu jenis apel atau dua jenis apel yang berbeda.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

- 125 ml air jeruk peras manis, semisal jeruk orange
- 3 buah kurma, buang biji
- ½ buah (75 g) pisang ambon, potong-potong
- 1 sdt air jeruk lemon

- 80 ml air jeruk manis peras, semisal jeruk keprok atau jeruk orange

- 50 g daging buah mangga arumanis, potong-potong
- 50 g pisang ambon/pisang *Chavendish*
- 1 sdt air jeruk lemon

- ½ buah (75 g) pisang ambon, kupas, potong-potong

- 200 g daging buah nanas, potong-potong
- 50 ml yogurt tawar

Smoothie Jeruk Kurma Pisang

Untuk 1 gelas (200 ml)

Paduan jeruk, kurma, pisang penuh energi. Bubuhi air jeruk lemon agar jus tidak cepat berubah warna.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Smoothie Jeruk Mangga Pisang

Untuk 1 gelas (200 ml)

Jika suka *smoothie* yang dingin, simpan dulu buah dalam kulkas dalam keadaan utuh belum terkupas atau terpotong. Sesaat sebelum saji, baru buah-buahan dikupas jika perlu dan dipotong-potong sebelum diproses dalam *blender*.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Lassi Pisang Nanas

Untuk 1 gelas (200 ml)

Nanas untuk jus atau lassi dipakai berikut hatinya yaitu bagian dalam nanas yang keras karena mengandung serat yang tinggi.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

- 75 g daging buah mangga arumanis
- 30 ml air jeruk peras manis, semisal keprok, pontianak, atau orange
- 75 ml yogurt tawar
- 1 sdt madu, jika perlu

- 80 ml jus apel segar, dari 1 buah (100 g) apel, semisal apel jenis *Granny Smith* atau Gala
- 70 ml susu almond (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 50 g pisang ambon/pisang *Chavendish*
- 2 butir kurma
- $\frac{1}{8}$ sdt kayumanis bubuk

- 100 ml susu almond (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 70 g stroberi
- 50 g pisang *Chavendish*
- 1 sdt madu/sirop *maple*, siap pakai

Lassi Mangga

Untuk 1 gelas (200 ml)

Jika suka dingin, simpan buah-buahan dan yogurt dalam kulkas terlebih dulu. Jika rasa lassi terlalu asam, boleh ditambahkan sedikit madu.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Susu Apel Kurma

Untuk 1 gelas (200 ml)

Untuk mendapatkan jus apel segar, proses apel terlebih dulu dalam *juicer extractor*, baru proses bersama bahan lain dalam *blender*. Jika suka dingin, simpan terlebih dulu semua bahan dalam kulkas sebelum diproses. Tambahkan kayumanis akan memperkaya cita rasa jus.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Susu Stroberi Pisang

Untuk 1 gelas (200 ml)

Sirop *maple* dibuat dari getah pohon *maple* jenis tertentu yang banyak tumbuh di Quebec, New York, dan Vermont (Amerika). Dikonsumsi sebagai pengganti pemanis dari gula atau sebagai penambah cita rasa. Memiliki kalori yang lebih rendah daripada madu, dengan kandungan mineral (kalsium, zat besi, fosfor, dan kalium) yang lebih banyak daripada madu. Aroma dan warna sirop *maple* mirip madu. Dijual dalam kemasan botolan.

- Proses semua bahan dalam *blender*, aduk rata. Sajikan dan minum segera.

Jus Sayuran

Yang dimaksud dengan jus sayuran adalah jus dari sayuran segar dan diproses dalam *juicer extractor* sehingga hanya menghasilkan air sayurnya saja, sedangkan ampas sayurnya secara otomatis terpisah. Jenis sayur yang bisa dibuat jus variatif mulai dari jenis sayuran batang semisal *celery* (seledri berbatang besar), sayuran buah semisal tomat, sayuran daun semisal bayam, sayuran labu semisal mentimun hingga kol. Jika memungkinkan pakai sayuran organik.





Jus Bayam Mentimun

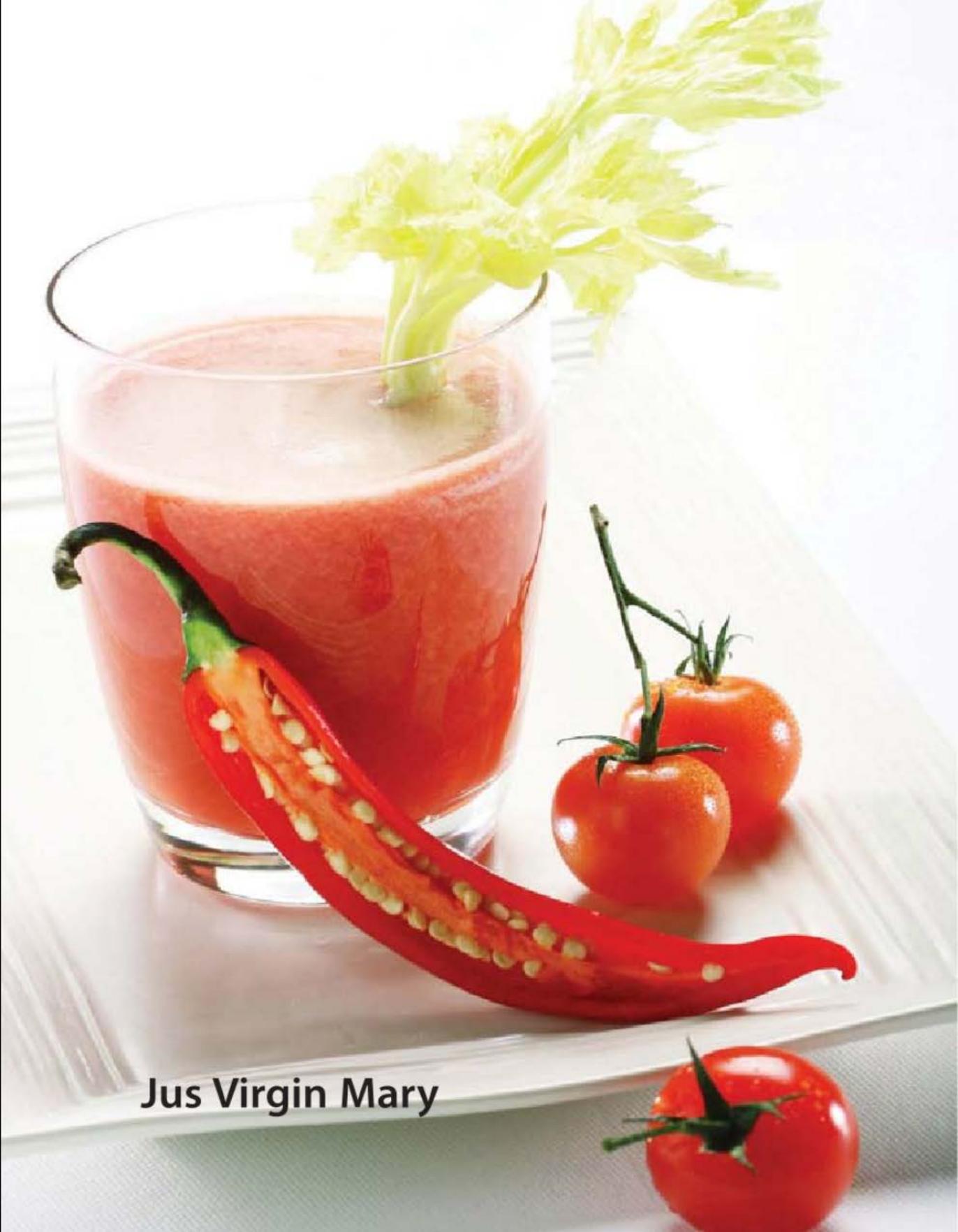
Untuk 1 gelas (150 ml)

- 1 **buah (100 g)** mentimun sepanjang 30 cm, cuci bersih, buang ujung-ujungnya, belah 4 membujur, potong-potong kecil
- 1 **tangkup (25 g)** bayam segar, cuci bersih, tiriskan, petiki daunnya dan batangnya yang masih muda
- $\frac{1}{4}$ **sdt** garam halus, jika suka
- 1 **sdt** air jeruk lemon, jika suka

Jenis mentimun yang dipakai bisa mentimun lokal, tapi untuk warna yang lebih cerah pakai mentimun Jepang (warna kulit buahnya hijau tua). Untuk jenis bayam, lebih enak bayam jepang/korea (*Horenz*), karena rasa dan aromanya tidak langu. Bubuhi garam dan air jeruk lemon untuk keserasian cita rasa jus.

- Proses sebagian mentimun, lalu bayam, dan sisa mentimun dalam *juicer extractor*. Aduk rata, bubuhi garam dan jeruk lemon jika suka. Sajikan dan minum segera.





Jus Virgin Mary

- 350 g** tomat yang merah dan ranum
- 25 g** *celery*, ambil batangnya
- 1 siung** bawang putih ukuran besar
- 1/2 buah** cabai merah segar, buang bijinya
- 2 tetes** saus *Worcestershire*
- 1–2 tetes** saus cabai berfermentasi, semisal Tabasco

Jus Virgin Mary

Untuk 1 gelas (200 ml)

Celery adalah seledri berbatang lebar sekitar 3–5 cm. *Celery* lokal berwarna hijau agak tua, dengan lebar batang sekitar 3 cm. *Celery* impor berwarna hijau agak muda, dengan lebar batang hingga 5 cm. Batang *celery* renyah. Cita rasa dan aromanya lebih lembut dari seledri biasa. Saus *Worcestershire* dikenal juga sebagai kecap inggis, bersama cabai merah dan Tabasco, jus ini menawarkan kesegaran rasa dengan rasa pedas tersamar.

- Proses tomat, *celery*, bawang putih dan cabai merah dalam *juicer extractor*. Bubuhi saus *Worcestershire* dan Tabasco, lalu aduk rata.
- Tuangkan ke dalam gelas yang sudah didinginkan terlebih dulu. Garnis minuman dengan tangkai *celery* warna muda. Sajikan dan minum segera.

- 50 g** kol
- 50 g** wortel, tidak dikupas
- 50 g** tomat
- 50 g** mentimun

Jus Kol Wortel Tomat Mentimun

Untuk 1 gelas (150 ml)

Untuk rasa dan warna jus yang enak dan cantik, pilih sayuran sesegar mungkin. Pakai wortel impor agar warna yang lebih mantap. Jika ingin dingin, simpan dulu sayuran dalam kulkas sebelum diproses dan untuk tampilan yang cantik, sajikan di gelas yang sudah dibekukan dalam lemari pembeku selama 1 jam.

- Cuci bersih semua bahan, tiriskan, potong-potong, proses dalam *juicer extractor*. Aduk rata, sajikan dan minum segera.

Jus Wortel Paprika Celery

Untuk 1 gelas (150 ml)

- 100 g wortel, tidak dikupas
- 50 g daging buah paprika merah
- 50 g celery
- 1 siung bawang putih

Jenis *celery* yang dipakai bisa lokal atau impor. Tapi untuk wortel, pakai wortel impor untuk warna yang lebih cantik dan rasa yang tidak langu.

- Cuci bersih semua bahan, tiriskan, potong-potong, proses dalam *juicer extractor*. Aduk rata, sajikan dan minum segera.

Jus Bit Mentimun

Untuk 1 gelas (150 ml)

- 80 g bit
- 200 g mentimun

- Cuci bersih semua bahan, tiriskan, potong-potong, proses dalam *juicer extractor*. Aduk rata, sajikan dan minum segera.

Jus Wortel Tomat Brokoli Bayam

Untuk 1 gelas (150 ml)

- 150 g wortel, tidak dikupas
- 50 g tomat merah dan ranum, tidak dikupas
- 50 g kuntum brokoli
- 30 g *Horenzo* (bayam berdaun lebar, dikenal juga sebagai bayam korea/jepang)

Empat jenis sayur berwarna merah dan hijau. Kaya vitamin dan mineral penting. Wortel dan tomat tidak perlu dikupas.

- Cuci bersih semua bahan, tiriskan, potong-potong, proses dalam *juicer extractor*. Aduk rata, sajikan dan minum segera.

Jus Wortel Mentimun Jahe

Untuk 1 gelas (150 ml)

100 g wortel, tidak dikupas

100 g mentimun

1 cm jahe

Jahe tak hanya berfungsi untuk menenangkan pencernaan yang sedang tidak seimbang, juga menyelaraskan cita rasa jus dari wortel dan mentimun

- Cuci bersih semua bahan, tiriskan, potong-potong, proses dalam *juicer extractor*. Aduk rata, sajikan dan minum segera.

Jus Celery Mentimun

Untuk 1 gelas (150 ml)

100 g *celery*

100 g mentimun

Aroma *celery* yang khas dan teksturnya yang renyah berpadu serasi dengan mentimun. Yang cocok dipakai adalah mentimun jepang karena tidak langu. Jika suka, tambahkan 1 sdt air jeruk lemon agar aroma dan rasa jus lebih padu.

- Cuci bersih semua bahan, tiriskan, potong-potong, proses dalam *juicer extractor*. Aduk rata, sajikan dan minum segera.

Aneka Selada







Salad Mangga Bumbu Thai

Untuk 4 orang

200 g daging buah mangga mengkal, semisal mangga Indramayu, serut panjang kasar (bisa diserut memakai *mandolin*)

Bumbu, aduk rata:

- 2 siung** bawang putih, memarkan, cincang halus, tumis hingga harum
- 2 sdm** bawang merah, iris halus
- 1 sdm** air jeruk limau/nipis/lemon
- $\frac{1}{4}$ **sdm** garam
- $\frac{1}{8}$ **sdm** merica bubuk
- $1\frac{1}{2}$ **sdm** gula pasir (tergantung keasaman mangga)
- $\frac{1}{2}$ **sdm** saus ikan (pakai saus ikan dari Thailand: *nam pla*)

Taburan:

- $\frac{1}{2}$ **sdm** ebi, rendam hingga lunak, tiriskan, kupas kulitnya yang keras, cuci bersih, tiriskan, tumbuk kasar, sangrai kering
- 25 g** kacang mede, sangrai, cincang kasar
- 2 sdm** daun ketumbar, cincang kasar
- 2 buah** cabai merah besar, buang biji, iris melintang halus

Pilih mangga yang mengkal untuk rasa salad dengan tingkat asam sedang dengan warna daging buah yang lebih kuning. Jenis mangga yang dipakai bisa mangga apel, mangga Indramayu, mangga rujak. Untuk saus ikan, jika mungkin pakai produk terbaik untuk rasa nan prima.

- Siapkan bahan sesuai petunjuk resep. Aduk rata mangga serut dan bumbu, diamkan selama 15–20 menit hingga mangga layu dalam kulkas. Sajikan dingin, bubuhi taburan.

Salad Caesar Saus Minyak Zaitun

Untuk 4 orang

- 400 g** daun selada Romaine
- 2 lembar** daging asap (*beef bacon*), sangrai hingga berminyak, tiriskan, cincang agak halus
- 2 sdm** kacang mede sangrai, cincang kasar
- 2 sdm** keju parmesan, parut
- 1 buah** cabai merah, iris melintang halus
- 1 sdt** kulit jeruk limau, cincang

Saus Minyak Zaitun, aduk rata:

- 5 sdm** minyak zaitun *extravirgin*
- 1/2 sdt** kecap inggis
- 2 sdm** air jeruk lemon/nipis
- 1/2 sdt** garam halus
- 1/2 sdt** merica bubuk

Crouton:

- 1/2 sdm** mentega tawar
- 1 siung** bawang putih, cincang
- 2 lembar** roti tawar, potong dadu (umur roti 1 hari)

Daun selada Romaine mempunyai tekstur daun yang cantik dan rasa renyah memikat. Siangi, cuci bersih, tiriskan hingga kering, taruh di wadah tertutup dalam kulkas agar dingin hingga waktu saji. Selalu tuangi salad dekat waktu saji, agar sayuran terjaga kesegarannya karena sayuran mudah sekali berair.

1. **Crouton:** Aduk rata mentega dan bawang putih cincang, semirkan pada lembaran roti tawar bolak-balik. Iris dadu 1 cm. Panaskan wajan anti lengket, masukkan dadu roti, sangrai hingga harum, kering, dan berwarna kecokelatan. Angkat, biarkan dingin, sisihkan.
2. Atur daun selada Romaine dalam mangkuk/piring saji. Tuangi saus minyak zaitun. Taburi daging asap, kacang mede, keju, cabai merah, kulit jeruk limau, dan *crouton*. Sajikan dingin segera.

Salad Saus Bawang

Untuk 4 orang

- 3 **buah (450 g)** tomat merah dan ranum, iris melintang ½ cm
- 2 **buah (300 g)** mentimun Jepang, belah membujur 4 bagian, iris melintang ½ cm
- 200 **g** selada bokor (*lettuce head*), lepaskan dari kuntumnya, cabik-cabik kasar

Saus:

- 2 **siung** bawang putih, cincang halus
- 1 **sdm** cuka apel
- 2 **sdm** air jeruk lemon/nipis
- 3 **sdm** minyak zaitun *extravirgin*
- 1 **sdm** cabai merah halus
- ½ **sdm** garam
- ¼ **sdm** merica bubuk
- 1 **sdm** gula pasir

Taburan:

- 1 **sdm** peterseli, cincang halus
- 1 **sdm** daun ketumbar, cincang halus
- 2 **batang** daun bawang, iris serong halus
- 1 **sdm** daun *mint*, iris kasar

Salad yang penuh warna, ada merah, hijau, dan putih kehijauan. Sausnya dari minyak zaitun *extravirgin* berbumbu bawang putih dan cabai. Taburannya pun istimewa karena paduan dari rempah daun nan harum yaitu peterseli, daun ketumbar, daun bawang, dan daun *mint*.

- Atur tomat, mentimun, dan selada bokor dalam mangkuk salad. Tuangi saus, taburi bahan taburi. Sajikan segar segera.

- 1 **buah (200 g)** avokad matang, kupas, belah membujur 2 bagian, iris melintang $\frac{1}{2}$ cm, bubuhi air jeruk lemon agar tidak berubah warna.
- 2 **buah (150 g)** tomat, belah dua, buang biji, iris-iris
- 200 **g** mangga muda/pepaya muda, iris tipis
- 100 **g** daun selada bokor/*lettuce head*, sobek-sobek
- 2 **sdm** kacang mede sangrai, cincang kasar, untuk taburan

Saus, aduk rata:

- 3 **sdm** air jeruk lemon/nipis
- 2 **sdm** kecap asin
- 1 **sdm** madu
- 1 **sdm** daun kemangi iris halus
- 2 **buah** cabai rawit merah, iris halus

Salad Buah Tropis

Untuk 4 orang

Dibuat dari paduan buah-buahan tropis yaitu avokad, tomat, mangga/pepaya mengkal dan selada bokor. Sausnya ala Asia, dengan rasa asam, manis, sedikit pedas beraroma kemangi yang harum. Taburi kacang mede agar salad terasa renyah.

- Atur avokad, tomat, mangga, dan daun selada bokor dalam mangkuk/piring saji. Tuangi saus, taburi kacang mede. Sajikan segera.

- 200 g** jamur shiitake/hioko segar
- 1 sdm** minyak zaitun
- 200 g** taoge, buang akarnya, cuci bersih, tiriskan hingga kering
- 2 sdm** keripik kentang, siap pakai, remas kasar
- 1 sdm** bonito flakes

Saus Oriental, aduk rata, untuk 125 ml:

- 90 ml** minyak zaitun *extravirgin* atau minyak biji bunga matahari
- 2 sdt** minyak wijen
- 1 siung** bawang putih, cincang halus
- 4 sdt** kecap asin kental
- 3 sdt** mirin atau arak Cina
- 1 sdm** madu
- $\frac{1}{2}$ **sdm** sambal oriental (*lihat resep dasar, halaman 243*)

Salad Jamur Shiitake

Untuk 4 orang

Salad jamur dengan bergaya Oriental dengan taburan unik berupa keripik kentang dan *bonito flakes*. *Bonito flakes* (*katsuobushi*) adalah ikan bonito filet yang direbus lalu dikeringkan dan diasap, kemudian disayat dengan sayatan khusus sehingga merupakan lembaran tipis. Ketika filet ikan bonito yang sudah diproses menjadi sekeras kayu, lantas diserut dan dipakai untuk pembuatan kaldu, hingga memperkaya cita rasa salad. Bisa dibeli di gerai khusus bahan makanan Jepang.

- Buang tangkai jamur, seka jamur dengan lap lembut atau kertas dapur. Iris jamur melintang $\frac{1}{2}$ cm. Panaskan wajan anti-lengket, masukkan jamur, tuangi minyak zaitun, aduk-aduk hingga jamur matang. Angkat, tuangkan ke dalam mangkuk/piring salad.
- Bubuhi taoge, tuangi 3 sdm saus oriental. Taburi keripik kentang dan *bonito flakes*. Sajikan segera.

- 100 g** jamur kancing (jamur champignon)
- 100 g** selada bokor, lepaskan dari kuntumnya, iris kasar
- 4 buah (400 g)** tomat merah ranum, masing-masing belah membujur 8 bagian

Saus Jepang, aduk rata:

- 2 sdm** cuka beras/air jeruk nipis
- 2 sdm** *shoyu* (kecap asin Jepang)
- 4 sdm** minyak salad
- 1 sdm** daun bawang, iris melintang halus
- 1 sdt** gula pasir

- 250 g** campuran daun selada (*mix green salad*), sobek-sobek sesuai selera
 - 150 g** paprika hijau, buang biji, iris membujur tipis
 - 150 g** mentimun Jepang, iris melintang tipis
 - 100 g** bawang bombai, iris membujur tipis
- Saus Oriental (*lihat resep dasar, halaman 243*)

Salad Jamur Tomat

Untuk 4 orang

Pilih jamur kancing yang mulus, berwarna putih, dan tidak berair. Untuk menghilangkan kotoran pada jamur, sikat dengan sikat khusus jamur, atau seka dengan lap lembap yang bersih. Aduk bahan salad dan saus salad, ketika akan disantap.

- Kupas kulit ari jamur kancing, iris melintang tipis, lumuri 2 sdt air jeruk nipis agar tidak berubah warna. Taruh dalam mangkuk/piring salad. Tambahkan selada bokor dan tomat merah. Tuangi saus Jepang. Sajikan segar segera.

Salad Hijau

Untuk 4 orang

Bawang bombai diiris membujur (bukan melintang), agar tidak liat ketika digigit. Untuk rasa yang lebih renyah dan manis bisa memakai bawang bombai merah.

- Atur bahan salad dalam mangkuk/piring saji. Tuangi Saus Oriental secukupnya. Sajikan segar segera.

- 100 g** sawi putih, iris melintang
½ cm
- 1 buah (150 g)** wortel, iris bentuk korek api
- 200 g** bangkuang, iris bentuk korek api
- 150 g** mentimun lokal, iris melintang
½ cm

Saus plum, aduk rata:

- 3 siung** bawang putih, haluskan
- 3 buah** cabai merah kukus, haluskan
- 3 buah** plum kering, haluskan
- 1 sdm** minyak wijen
- 3 sdm** air jeruk nipis
- ½ **sdm** garam halus
- 3 sdm** gula merah, sisir halus, larutkan dengan 80 ml air

Salad Nonya

Untuk 4 orang

Salad yang renyah, dari bangkuang dan sawi. Sausnya juga istimewa dari plum kering berbumbu pedas dengan aroma bawang putih dan minyak wijen. Untuk rasa yang lebih segar, simpan dulu sayuran dan saus dalam kulkas sesaat saji.

- Atur semua sayuran dalam mangkuk/piring saji. Tuangi saus plum. Sajikan segar segera.

- 200 g** wortel, serut agak kasar memanjang (bisa memakai mandolin, serutan khusus), bubuhi $\frac{1}{2}$ sdt garam, aduk rata
- 150 g** kol, buang tulang daunnya, iris melintang halus
- 200 g** mentimun Jepang, belah membujur 4 bagian, iris melintang $\frac{1}{2}$ cm
- 200 g** daun selada keriting
- 1 buah (200 g)** tahu putih yang dibungkus kain, potong dadu $1\frac{1}{2}$ cm, goreng, untuk taburan
- 100 g** tempe, iris dadu $1\frac{1}{2}$ cm, goreng, untuk taburan

Saus kacang ebi:

- 150 g** kacang mede sangrai/panggang oven
- 3 buah** cabai merah rebus
- 50 g** ebi, cuci bersih, sangrai kering
- $\frac{1}{2}$ **sdm** garam
- $1\frac{1}{2}$ **sdm** gula pasir
- 300 ml** air matang
- 1 sdm** cuka aren atau air jeruk lemon/nipis

Rujak Pengantin

Untuk 4 orang

Sayuran segar yang diiris halus, disiram saus kacang mede dengan rasa ebi memang segar. Pilih sayuran sesegar mungkin untuk rasa prima.

- **Saus kacang ebi:** Haluskan kacang mede, cabai, ebi, garam, dan gula pasir. Larutkan dengan air matang, bubuhi cuka aren/air jeruk lemon, aduk rata.
- Atur wortel, kol, mentimun, dan daun selada keriting di mangkuk/piring saji. Bubuhi tahu dan tempe goreng. Siram dengan saus kacang ebi. Sajikan segar segera.

- 200 g** sawi putih, iris melintang ½ cm
- 50 g** radis, iris melintang halus
- 100 g** wortel, iris bentuk korek api
- 100 g** taoge pendek, siangi
- 100 g** taoge panjang, siangi
- 150 g** kapri manis
- 2 lembar** kulit pangsit, gunting bentuk pita selebar 1½ cm, goreng, untuk taburan

Saus:

- 1 sdm** air jeruk nipis/lemon
- 1 sdm** madu
- 1 sdm** minyak kacang/minyak salad/minyak zaitun
- 1 sdm** biji wijen putih, sangrai
- 1 sdt** minyak wijen
- ½ sdt** garam

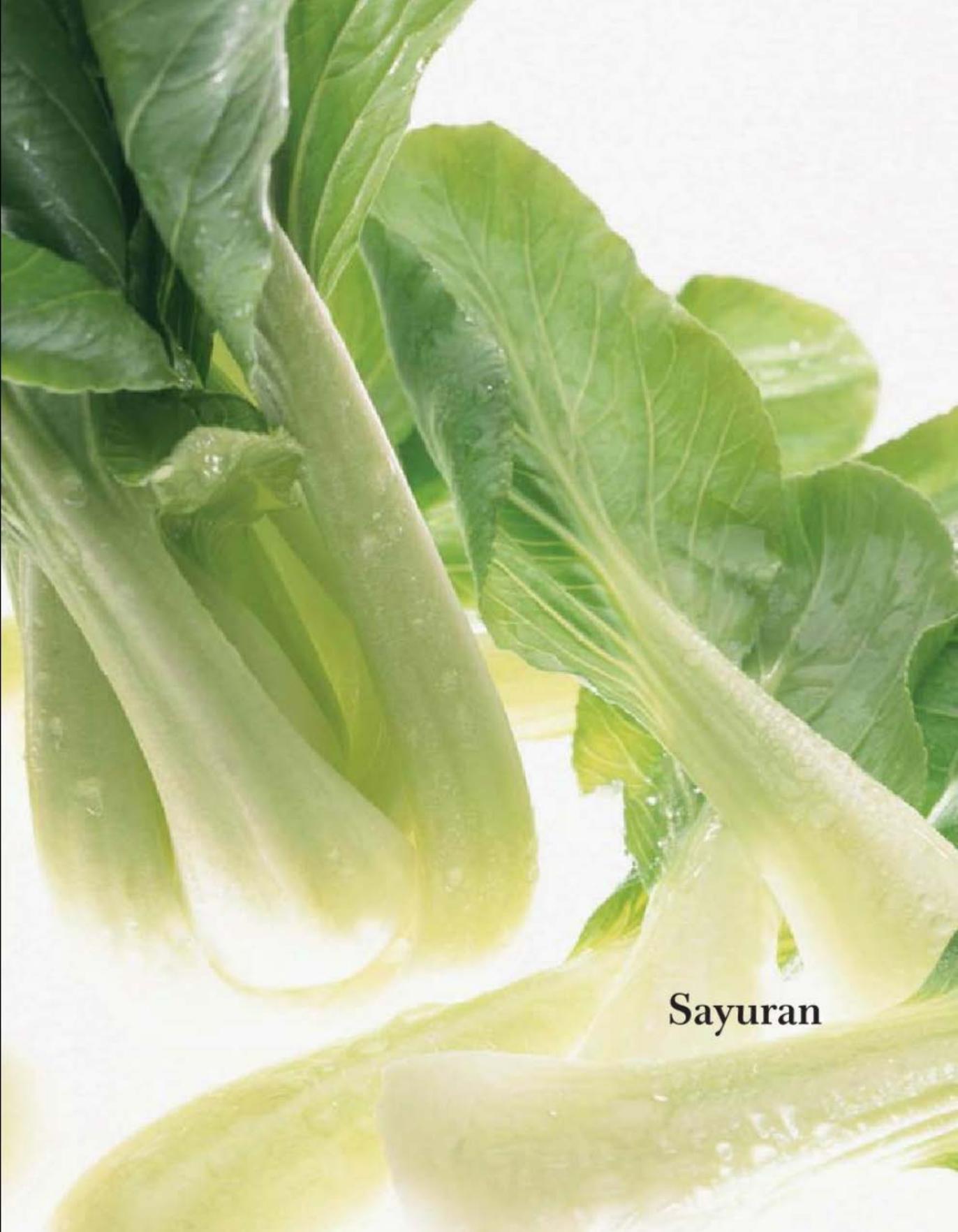
Salad Cina

Untuk 4 orang

Paduan dua jenis taoge, taoge pendek dan taoge panjang, memberi sensasi rasa yang beda.

- Saus: Tuangkan semua bahan saus ke dalam botol bersih/stoples kedap udara. Tutup rapat, goyang-goyangkan hingga tercampur rata. Sisihkan.
- Atur bahan salad dalam mangkuk/piring saji. Tuangi saus, taburi pangsit goreng. Sajikan segar segera.





Sayuran

Tumis Daun Pepaya

Untuk 6 orang

- 400 g daun pepaya muda
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 8 butir bawang merah, cincang halus
- 2 cm jahe, cincang halus
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 3 tangkai serai, pakai bagian yang putih, iris halus
- 7 lembar daun jeruk purut, buang tulang daunnya, iris halus
- 2 lembar daun pandan, simpulkan, cabik-cabik
- 5 buah cabai merah kering, tumbuk kasar atau 7 buah cabai rawit merah utuh
- 1 sdt garam
- 50 g daun melinjo muda, iris kasar
- 20 lembar daun kemangi, iris tipis

Jahe, lengkuas, serai, daun jeruk purut, daun pandan, dan daun kemangi memperkaya cita rasa sajian tumis ini. Rempah ini sebaiknya dimemarkan atau dicabik-cabik agar aromanya keluar sempurna.

- Siangi daun pepaya, cuci bersih, tiriskan. Rebus daun pepaya dalam air mendidih bergaram di atas api sedang hingga lunak. Angkat, tiriskan, peras lembut, iris kasar. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang merah hingga matang. Masukkan jahe, lengkuas, serai, daun jeruk, daun pandan, dan cabai merah kering. Aduk-aduk hingga bumbu matang.
- Tambahkan garam, aduk rata. Masukkan daun pepaya dan daun melinjo. Aduk-aduk hingga daun melinjo matang. Sesaat sebelum diangkat, masukkan daun kemangi. Aduk sekali lagi. Angkat, sajikan.

INFO:

- Jenis daun pepaya yang enak ditumis dari jenis pohon pepaya jantan.
- Untuk mengurangi rasa pahit daun pepaya, rebus daun pepaya dengan daun singkong dan daun jambu biji dengan perbandingan: 200 g daun pepaya, 200 g daun singkong, 50 g daun jambu batu.

Brokoli Saus Tiram

Untuk 6 orang

- 2 **sdm** minyak salad/minyak zaitun, untuk menumis
- 6 **siung** bawang putih, memarkan, cincang kasar
- 100 **g** bawang bombai, belah 2 membujur, iris membujur 1 cm
- 4 **buah (50 g)** jamur shiitake/hioko segar, buang tangkainya, lap payung jamur, kerat silang, biarkan utuh
- 1 **buah (50 g)** wortel, kupas, iris serong tipis bentuk dekoratif
- 50 **ml** air bekas merebus brokoli
- 200 **g** brokoli rebus
- 1 **sdm** tepung tepung maizena, larutkan dalam 2 sdm air, untuk mengentalkan

Bumbu:

- $\frac{1}{2}$ **sdt** garam
- $\frac{1}{2}$ **sdt** merica bubuk
- 1 **sdt** gula pasir, jika suka
- 1 **sdm** kecap asin
- 2 **sdm** saus tiram
- 3 **sdt** minyak wijen

Pilih brokoli yang segar, tandanya kuntum brokoli rapat, warna hijau gelap. Untuk jamur shiitake/hioko segar, pilih yang payung jamurnya terasa kenyal dengan aroma jamur yang khas. Buat sajian ini sedekat mungkin waktu santap.

- Siapkan bahan sesuai petunjuk resep.
- Panaskan wajan di atas api sedang, tuangi minyak salad/ minyak zaitun, biarkan minyak panas. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga kuning.
- Masukkan jamur dan wortel, aduk rata. Tuangi air bekas merebus brokoli, masak hingga matang. Masukkan brokoli rebus dan bumbu, aduk rata.
- Kentalkan dengan larutan tepung maizena, biarkan mendidih sekali lagi. Angkat, sajikan segera.

INFO:

- *Merebus brokoli: Rendam brokoli bertangkai terbalik dalam air bergaram hingga kuntum brokoli terendam sempurna selama 10 menit, untuk menghilangkan ulat-ulat dan kotoran brokoli lainnya. Tiriskan brokoli, cuci bersih, rebus utuh dalam keadaan terbalik dalam air mendidih bergaram di atas api besar hingga berubah warna. Tiriskan brokoli, rendam dalam air es hingga dingin, tiriskan. Sisihkan 50 ml air perebus brokoli, untuk keperluan lain. Potong brokoli menurut kuntumnya, batang brokoli yang muda tetap dipakai, iris-iris tipis sesuai selera. Sisihkan air bekas rebusan brokoli.*
- *Taruh jamur shiitake/hioko segar dalam kantong kertas cokelat dan simpan di kulkas agar kulit jamur tetap lembut dan kering. Tahan simpan di kulkas hingga 1 minggu.*



- 75 g kacang panjang, potong-potong 3 cm
- 75 g pepaya mentah, potong bentuk korek api
- 100 g nangka muda, kupas, cincang kasar
- 300 g pakis, petiki daunnya dan pakai batangnya yang muda
- 2 sdm minyak salad/minyak zaitun, untuk menumis
- 175 g kelapa setengah tua, kupas, parut memanjang, sangrai kering
- 3 buah jeruk limau, peras airnya

Bumbu, haluskan:

- 4 siung bawang putih
- 3 cm kencur
- 5 butir kemiri sangrai
- 2 sdt terasi bakar
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula merah

Bumbu iris, masing-masing goreng terpisah:

- 7 butir bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 15 buah cabai rawit, iris melintang tipis

Lawar Bali

Untuk 2–3 orang

Sejenis urap sayur khas Bali. Terdiri dari sayuran rebus, yang dipakai adalah kacang panjang, pepaya, nangka, pakis. Dicampur dengan kelapa sangrai, bumbu tumis, bumbu iris goreng sebagai taburan, dan dibubuhi air jeruk limau

- Sayuran rebus: Rebus kacang panjang, pepaya, dan nangka secara terpisah dalam air mendidih hingga matang. Angkat, tiriskan. Bubuhi pakis dengan garam, diamkan 30 menit, remas-remas agar airnya keluar, cuci bersih, tiriskan, potong-potong 3 cm, siram air mendidih, tiriskan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Angkat, sisihkan.
- Penyelesaian: Dalam mangkuk saji, masukkan kelapa sangrai, semua sayuran, bumbu tumis, bumbu iris goreng. Bubuhi air jeruk limau. Aduk rata, sajikan segera.

INFO:

- 300 g pakis, setelah diambil daun dan batangnya yang muda menjadi 75 gram. Agar warna daun pakis tetap hijau, bersihkan daun pakis, bubuhi garam, dan diamkan selama 30 menit. Remas-remas hingga airnya keluar. Segera setelah disiram air mendidih hingga berubah warna, rendam dalam air es agar warna pakis tetap hijau segar.



- 2 **sdm** minyak salad/minyak zaitun
- 500 **g** kangkung (= 200 g bersih), siangi daun dan batang yang muda, potong-potong
- $\frac{1}{8}$ **sdm** garam
- $\frac{1}{2}$ **sdm** air
- $\frac{1}{2}$ **sdm** air asam jawa
- 1 **sdm** kecap asin encer

Bumbu, haluskan:

- 12 **g** bawang merah
- 1 **siung** bawang putih
- 1 **sdm** taoco manis
- $\frac{1}{2}$ **sdm** belacan (terasi khas Malaysia)
- 2 **buah** cabai merah, buang bijinya
- 2 **sdm** air

Kangkung Belacan

Untuk 4 orang

Jika mungkin pilih kangkung khas Lombok. Jika tidak ada, pilih kangkung darat karena jika direbus warna hijaunya lebih cantik. Masaklah sedekat mungkin dengan waktu santap untuk mendapatkan rasa dan kerenyahan kangkung terbaik.

- Panaskan minyak di atas api sedang, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan kangkung dan sisa bahan. Aduk-aduk hingga kangkung berubah, segera angkat dan sajikan.

- 500 g** kabocha
 - 2 sdm** minyak zaitun/minyak salad
 - 1 buah (75 g)** bawang bombai, cincang agak halus
 - 500 ml** kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
 - 1 sdt** garam
 - $\frac{1}{2}$ **sdm** merica bubuk
 - $\frac{1}{2}$ **sdm** peres bumbu kari bubuk botolan, siap pakai
 - 100 ml** yogurt tawar
- Paper (krupuk khas India), goreng, untuk pelengkap

Sup Krim Kabocha Kari

Untuk 5 orang

Ada dua jenis kabocha, labu kuning khas Jepang, yaitu berkulit oranye (daging buahnya berwarna oranye) dan berkulit hijau (daging buahnya berwarna krem kehijauan pucat). Kabocha rasanya lebih gurih, lebih pulen, dibandingkan labu parang lokal yang lebih banyak mengandung air. Kabocha enak dibuat sup krim, dibuat pure, atau dipanggang begitu saja. Pilih yang buahnya keras dan mulus.

- Kupas kabocha, cuci, potong-potong kasar, taruh dalam rantang. Kukus dalam dandang panas hingga matang dan empuk. Angkat.
- Panaskan minyak zaitun/minyak salad, tumis bawang bombai hingga harum. Tuangi kaldu sayur, bubuhi garam, merica, dan bumbu kari bubuk, aduk rata.
- Masukkan kabocha dan yogurt, aduk rata sambil didihkan hingga matang. Angkat, proses dalam *blender* hingga halus. Matikan *blender*, tuangkan ke dalam mangkuk saji. Garnis dengan yogurt jika suka, sajikan panas bersama paper.

INFO:

- *Untuk cita rasa dan aroma yang lebih memikat, potongan kabocha, dibubuhi minyak zaitun dan merica hitam tumbuk, panggang dalam oven panas hingga matang, baru haluskan dan olah lebih lanjut.*



350 g terung telunjuk

minyak untuk menggoreng

2 buah (100 g) tomat, kerat silang ujungnya, seduh air panas hingga merekah, kupas kulit ari tomat, potong tomat membujur 8 bagian

1 sdt gula pasir

1 sdt air jeruk nipis atau air asam jawa

Bumbu, haluskan:

100 g cabai merah

6 butir bawang merah

$\frac{1}{2}$ **sd**t garam

Balado Terung Telunjuk

Untuk 5 orang

Jenis terung di dapur kita variatif. Dari bentuknya ada yang panjang dan bulat dengan ukuran variatif. Dari warna kulit buahnya ada yang hijau dan ungu. Jenis terung yang dikenal, antara lain terung ungu, terung bulat, terung telunjuk, leunca, dan takokak. Pilih terung yang segar, kencang, kulitnya mengilap.

- Belah bagian tengah terung telunjuk tetapi tidak putus. Rendam terung dalam air garam untuk mengeluarkan getah agar warnanya tidak berubah, tiriskan.
- Panaskan minyak, goreng terung hingga matang. Angkat, tiriskan.
- Atur terung goreng dalam piring saji, sisihkan.
- Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus dan tomat hingga harum, matang, dan tomat hancur. Masukkan gula pasir dan air jeruk nipis, aduk rata dan didihkan sekali lagi. Angkat, tuangkan di atas terung goreng. Sajikan segera.

- 250 g** baby kailan (kailan mini), siangi, cuci bersih, tiriskan, biarkan utuh
- 2 sdm** minyak sayur, untuk menumis
- 6 siung** bawang putih, cincang halus
- 1 sdt** jahe cincang
- 250 ml** air
- 1 sdm** saus tiram
- 2 sdt** tepung tepung maizena, larutkan dengan 1 sdm air, untuk mengentalkan

Cah Baby Kailan

Untuk 3 orang

Agar warna sayuran tetap hijau dan renyah, rebus sayuran dalam air mendidih hingga berubah warna. Segera tiriskan, biarkan uapnya hilang, lalu rendam dalam air es.

- Didihkan air, rebus kailan hingga berubah warna. Angkat, tiriskan, rendam dalam air es, sisihkan.
- Panaskan wajan, tuangi minyak, biarkan minyak panas. Tumis bawang putih dan jahe hingga bawang berwarna kuning dan harum. Tuangkan air, saus tiram, dan larutan tepung maizena. Didihkan hingga kental.
- Tiriskan kailan, masukkan ke dalam larutan bumbu mendidih, masak di atas api besar sambil aduk rata. Angkat, sajikan segera.



Sup Kacang Merah

Untuk 5 orang

- 2 **sdm** minyak salad/minyak zaitun, untuk menumis
- 3 **siung** bawang putih, memarkan
- 125 **g** bawang bombai, iris membujur tipis
- 175 **g** tomat merah yang ranum, potong-potong membujur 6 bagian
- 1¼ **sdm** garam
- ¼ **sdm** merica bubuk
- ¼ **butir** biji pala, memarkan
- 400 **g** kacang merah kalengan, tiriskan
- 700 **ml** kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 100 **g** batang seledri, cincang kasar
- 1 **batang (75 g)** daun bawang, iris halus

Sup kacang merah ala *food combining* adalah sup kacang merah vegetarian, karena kuahnya memakai kaldu sayur. Isinya pun sayuran, mulai dari bawang bombai, tomat, kacang merah, seledri, dan daun bawang. Untuk rasa dan warna cemerlang pakailah kacang merah kalengan.

- Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga kuning. Masukkan bawang bombai, aduk-aduk hingga layu. Masukkan tomat, aduk-aduk hingga tomat layu.
- Bubuhi garam, merica, dan biji pala, aduk rata. Masukkan kacang merah dan kaldu, didihkan di atas api sedang dan masak hingga semua bahan matang. Matikan api, segera masukkan seledri dan daun bawang, aduk rata. Sajikan segera.

INFO:

- Jika memakai kacang merah kering, pakai setengah jumlah kacang merah kalengan. Rendam selama 1 jam sebelum direbus bersama bahan dan bumbu lainnya.
- Jika suka bisa ditambahkan jenis kacang lainnya seperti kacang tolo, agar cita rasanya semakin kaya. Atau tambahkan irisan paprika warna kuning/oranye/merah.



INFO:

- Sayuran untuk tempura diiris-iris agar lebih cepat matang.
- Adonan tempura dibuat sesaat akan santap, agar hasil gorengannya yang renyah tetap terjaga cantik. Buat adonan tempura untuk sekali santap.
- Jangan mengaduk adonan tempura dengan kuat dan terlalu lama, agar hasil gorengnya bagus. Jika perlu, simpan adonan tempura dalam kulkas sebentar hingga dingin.
- Jika ingin lebih praktis, bisa memakai tepung tempura siap pakai. Tepung tempura dibuat dari tepung dengan racikan khusus. Bisa dibeli siap pakai dalam kemasan plastik mirip kemasan terigu, di pasar swalayan terkemuka di gerai makanan Jepang. Pemakaiannya tinggal dilarutkan bersama air sesuai petunjuk kemasan. Hasil gorengnya renyah dan cantik.

- 8 **batang (200 g)** asparagus segar, buang batangnya yang keras, potong-potong 7–8 cm
 - 60 **g** terung ungu Jepang yang mini, buang pangkalnya, iris membujur ½ cm
 - 1 **buah (125 g)** paprika warna kuning/oranye/merah, belah 2 membujur, buang bijinya, iris membujur ½ cm
 - 3 **buah (50 g)** jamur shiitake/hioko segar, buang tangkainya, kerat silang permukaannya
 - 10 **lembar** daun *shiso* (*perilla*) atau *horengo*
 - 50 **g** tepung terigu/tepung tepung maizena, untuk membedaki bahan tempura
- minyak untuk menggoreng

Adonan tempura:

- 1 **butir** telur
- 150 **ml** air es
- 100 **g** tepung terigu
- 1 **sdm** tepung beras
- 3–4 **dadu** es batu

Saus Shoyu:

- 4 **sdm** *shoyu* (kecap asin jepang)
- 1 **sdm** kecap inggis
- 1 **sdm** saus tomat (*lihat resep dasar, halaman 247*)
- ½ **sdm** wortel serut halus
- 1 **sdm** apel serut halus
- 2 **sdm** gula pasir
- 2 **sdm** air matang

Tempura Sayuran Saus Shoyu

Untuk 3 orang

Sayuran salut adonan goreng yang renyah dengan saus *shoyu* sebagai saus celup. Enak dan sehat. Jenis sayuran dipilih sesuai selera atau sesuai musim. Perhatikan padupadan jenis sayuran agar menghasilkan simfoni tekstur dan rasa sempurna.

- Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
- Adonan tempura: Taruh telur dalam mangkuk, tuangi air es, sambil aduk rata. Tuangi tepung terigu dan tepung beras bertahap sambil aduk-aduk asal saja hingga rata dengan bantuan sumpit.
- Panaskan minyak dalam wajan antilengket, sisihkan.
- Lumuri potongan/helai sayuran dengan tepung terigu kering (agar adonan tempura dapat melekat dengan sempurna pada udang atau sayuran), celupkan ke dalam adonan tempura, tiriskan, langsung goreng dalam minyak panas hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan.
- Sayuran lalu dibedakin dan dicelupkan ke dalam adonan, lalu digoreng satu per satu untuk hasil goreng yang cantik. Sajikan segera dengan saus *shoyu*.
- Saus *Shoyu*: Tuangkan semua bahan dalam panci, jerangkan di atas api kecil hingga mendidih dan gula larut. Angkat, biarkan dingin. Proses dalam *blender* hingga halus. Sisihkan.

Cah Zucchini Tabur Kacang Mede Manis

Untuk 4 orang

- 2 **sdm** minyak salad/minyak zaitun, untuk menumis
- 2 **cm** jahe muda, cincang halus
- 2 **batang** daun bawang, potong-potong 2 cm
- 2 **buah (400 g)** zucchini, tidak dikupas, iris melintang ½ cm
- ½ **sd**t garam

Bumbu, aduk rata:

- 4 **sdm (60 ml)** ang ciu/arak beras
- 2 **sdm** kecap asin encer
- 2 **sd**t tepung tepung maizena
- 4 **sdm** saus tomat (*lihat resep dasar, halaman 247*)
- 1 **sd**t minyak wijen
- ¼ **sd**t merica bubuk

Kacang mede manis:

- 150 **g** kacang mede
- 2 **sdm** air
- 2 **sdm** madu
- 2 **sdm** gula pasir
- ½ **sd**t garam

Zucchini mirip mentimun, daging buahnya empuk dan lembut, rasanya tawar. Sering juga disebut *courgette*. Pilih yang ranum dan segar, kulitnya kencang.

- Kacang mede manis: Didihkan air, rebus kacang mede hingga terendam selama 5 menit. Angkat, tiriskan, sisihkan. Didihkan air, madu, gula, dan garam hingga gula leleh. Masukkan kacang mede, aduk-aduk di atas api sedang hingga air gula mengering. Angkat, ratakan di atas loyang beralas kertas foil (*aluminium foil*) yang sudah dioles minyak.
- Panggang kacang mede dalam oven panas bersuhu 160°C selama 15 menit hingga berwarna kuning kecokelatan. Selama memanggang, aduk-aduk kacang setiap 5 menit. Angkat, biarkan dingin, cincang kasar. Bisa tahan simpan satu hari dalam stoples/wadah kedap udara.
- Cah zucchini: Panaskan wajan, tuangi minyak, biarkan minyak panas, tumis jahe hingga harum. Masukkan daun bawang dan zucchini, aduk-aduk hingga berubah warna, tuangi bumbu, masak hingga matang. Angkat, sajikan segera. Taburi kacang mede manis.

- 60 ml air/kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 150 g brokoli, potong menurut kuntumnya
- 2 buah wortel ukuran sedang, iris serong tipis
- 1 buah paprika merah, potong bentuk korek api
- 2 sdm tepung maizena
- 1 sdm gula
- 75 ml saus tomat (*lihat resep dasar, halaman 247*)
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm cuka beras/air jeruk nipis
- ½ sdm minyak wijen
- 1 sdm daun bawang iris halus

- 2 sdm minyak salad/minyak zaitun, untuk menumis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 1 buah (150 g) bawang bombai, belah dua membujur, iris membujur 1–1½ cm
- 2 buah cabai merah, iris serong tipis
- 1 buah (200 g) paprika merah, belah dua membujur, buang biji, iris membujur 1–1½ cm
- 1 buah (200 g) paprika hijau, belah dua membujur, buang biji, iris membujur 1–1½ cm
- 2 sdm saus hoisin
- 1½ sdm minyak wijen
- 2 sdm daun bawang, iris halus

Sayur Rebus Saus Asam Manis

Untuk 4 orang

Brokoli, wortel, dan paprika dimasak dalam saus tomat asam manis yang dikentalkan. Jenis sayuran bisa dipadupadan sesuai selera.

- Jerangkan air, brokoli, wortel, dan paprika dalam wajan di atas api besar hingga air mendidih dan sayuran setengah matang. Angkat, tiriskan sayuran, sisihkan.
- Aduk rata tepung maizena, gula, saus tomat, kecap asin, cuka beras, dididihkan di atas api sedang. Masukkan sayuran rebus, bubuhi minyak wijen, aduk sekali lagi. Angkat, taburi daun bawang, sajikan segera.

Paprika Hoisin

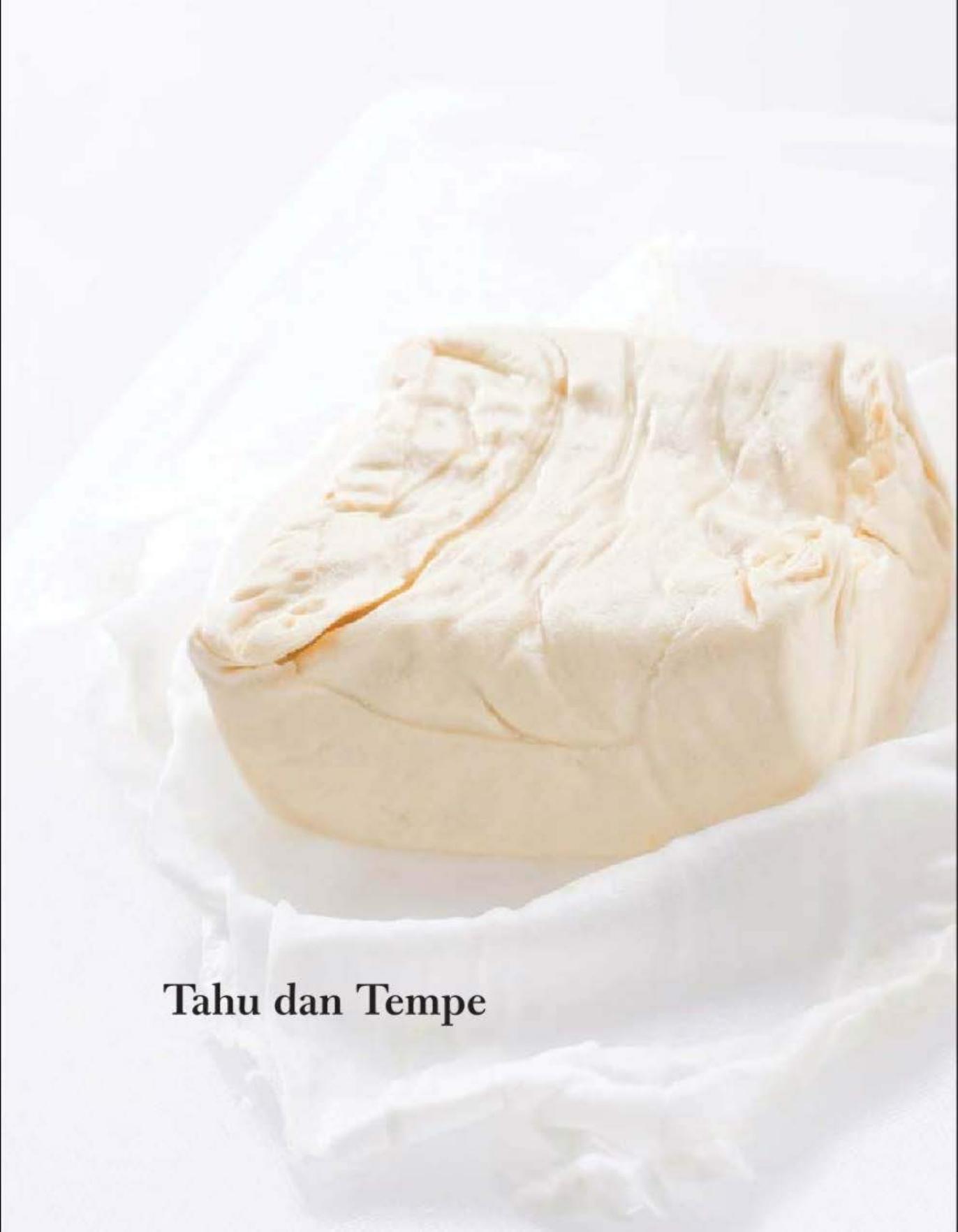
Untuk 4 orang

Untuk sajian ini bisa memakai bermacam-macam warna paprika yaitu merah, kuning, hijau, oranye, bahkan kini ada pula paprika ungu.

- Panaskan wajan, tuangi minyak, biarkan minyak panas. Tumis bawang putih hingga berwarna kuning. Masukkan bawang bombai dan cabai merah, aduk-aduk hingga layu.
- Tambahkan paprika, aduk-aduk hingga mengilap. Bubuhi saus hoisin dan minyak wijen. Aduk cepat dan rata. Matikan api, taburi daun bawang, aduk rata. Sajikan segera.

INFO:

- *Hoisin dibuat dari fermentasi kacang kedelai dan bumbu. Berwarna hitam dan beraroma khas. Rasanya manis, pedas. Biasa dipakai sebagai bumbu BBQ hidangan Cina.*

A rectangular block of yellowish, textured food, likely tofu or tempeh, is wrapped in white paper. The paper is crinkled and folded around the block, which has a slightly irregular, porous appearance. The block is resting on a white surface, and the background is a plain, light-colored wall.

Tahu dan Tempe





- 6 butir (240 g) telur ayam
 - 2 sdm tepung tepung maizena, larutkan dengan 1 sdm air
 - ½ sdt garam halus
 - ¼ sdt merica bubuk
 - 2 batang daun bawang, iris melintang halus
 - 2 bungkus @ 250 g tahu sutra, iris dadu 1 cm, bagi 4 bagian
- minyak untuk menggoreng

Sambal kecap petis:

- 5 buah cabai rawit merah goreng
- 2 sdm bawang putih goreng
- 4 sdm kacang mede sangrai
- ½ sdm petis udang
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 8 sdm kecap manis
- 1½ sdt air jeruk limau
- 100 ml air matang

Taburan:

- 100 g taoge segar, buang akarnya
- 100 g kol, buang tulang daunnya
- 3 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm seledri iris halus

Tahu Telur

Untuk 4 orang

Dadar telur yang kokoh karena ditambah tepung maizena. Agar rasanya enak, tambahkan daun bawang, dan disajikan dengan sambal kecap petis yang gurih. Taburannya? Sayuran segar, bawang merah goreng, dan seledri. Jika tak suka sayuran dalam keadaan segar, bisa direbus sebentar.

- Sambal kecap petis: Haluskan cabai rawit dan bawang putih, tambahkan kacang mede, haluskan. Tambahkan petis, garam, dan gula, haluskan hingga rata. Pindahkan sambal di mangkuk, tuangi kecap manis, air jeruk limau, dan air matang. Aduk rata, sisihkan.
- Adonan telur: Kacau rata telur ayam, tepung tepung maizena, daun bawang, garam, dan merica hingga rata. Bagi adonan telur menjadi 4 bagian. Setiap bagian adonan telur dicampur dengan 1 bagian tahu, aduk rata.
- Panaskan minyak dalam wajan antilengket berdiameter 20–22 cm, tuangi 1 bagian adonan telur bertahu. Tutup wajan hingga terbentuk kulit di bagian bawah telur. Balikkan telur dan terus masak hingga matang seluruhnya. Angkat, tiriskan. Lakukan demikian untuk sisa bahan.
- Sajikan tahu telur bersama taburan dan sambal kecap petis. Santap segera.

- 300 g** tempe Malang (tempe dengan tekstur kedelai yang padat)
- 2 sdm** minyak salad
- $\frac{1}{2}$ **sdm (4 siung)** bawang putih cincang
- 2 sdm** bawang merah cincang
- 3 sdm (50 g)** bawang bombai, cincang
- 50 g** *panko* (tepung panir kasar khas Jepang)/tepung panir biasa
- 2** putih telur ayam, kocok rata
- 1 sdt** garam
- $\frac{1}{8}$ **sdm** jintan bubuk
- $\frac{1}{4}$ **sdm** ketumbar bubuk
- $\frac{1}{4}$ **sdm** muncung mustard
- 2 sdm** daun ketumbar cincang

Pelengkap:

Salad sayuran sesuai selera
 Saus mayones tanpa telur (*lihat resep dasar, halaman 249*)

Steak Tempe

Untuk 4 orang

Steak Tempe dengan bumbu jintan, ketumbar, *mustard*, dan daun ketumbar cincang. Diselesaikan dengan cara dipanggang dalam oven atau dimatangkan dengan cara *pan-fried* (dimatangkan di wajan *steak* dengan sedikit minyak). Pilih tempe Malang karena tekstur kacang kedelainya yang padat.

- Kukus tempe selama 15 menit, angkat. Tumbuk kasar, sisihkan.
- Panaskan minyak salad, tumis bawang putih dan bawang merah hingga bawang putih kuning. Masukkan bawang bombai, aduk-aduk hingga layu dan harum. Angkat, sisihkan.
- Aduk rata, tempe kukus, bumbu tumis, panko, putih telur, dan sisa bahan. Bagi menjadi 4 bagian bentuk oval, lalu pipihkan setebal 1 cm.
- Atur *steak* tempe di atas loyang datar yang sudah disemir minyak salad. Panggang dalam oven panas bersuhu 160 °C selama 10 menit atau hingga matang. Angkat, sajikan segera bersama salad sayuran dengan saus mayones tanpa telur.



- 1 L air
- 10 cm konbu kering
- 2 sdm katsuobushi (bonito flakes)
- 4 sdm miso (sejenis taoco khas Jepang)
- ¼ sdt garam
- 1 kotak (250 g) tahu sutra, iris dadu 2 cm
- 4 buah jamur shiitake/hioko segar, iris tipis melintang
- 100 g bayam Jepang (*horenzo*), petik daunnya

Sup Tahu Miso

Untuk 5 orang

Sup tahu yang kaya nutrisi karena memakai kaldu dari *konbu* dan *katsuobushi*. Membuatnya juga praktis, apalagi tampilannya cantik berselera. Agar tahu sutra tidak pecah, ketika dimasak jangan diaduk. Karena memakai miso, jangan kaget kalau ada bagian yang mengendap pada sup, aduk saja ketika akan santap.

- Didihkan air, kecilkan api, masukkan *konbu* dan *katsuobushi*. Masak di atas api kecil selama 10–15 menit, jaga hingga air perebus bergolak (air perebus cukup panas saja). Angkat, saring.
- Jerangkan kembali kaldu *konbu-katsuobushi* yang bening. Masukkan miso, garam, tahu, dan jamur, masak selama 2 menit. Tambahkan bayam, matikan api. Sajikan segera.

INFO:

- Bonito flakes (*katsuobushi*) atau serpihan daging ikan kering adalah ikan bonito filet yang direbus lalu dikeringkan dan diasap, kemudian disayat dengan sayatan khusus sehingga merupakan lembaran tipis. Ketika filet ikan bonito yang sudah diproses sekeras kayu, lantas diserut dan dipakai untuk pembuatan kaldu, hingga memperkaya cita rasa salad. Bisa dibeli di gerai khusus bahan makanan Jepang.



Sapo Tahu Jamur

Untuk 4 orang

1 bungkus @ 250 g egg tofu (tahu telur)

25 g tepung tepung maizena
minyak untuk menggoreng

4 buah jamur kancing segar (jamur champignon), buang sedikit batangnya, kupas kulit arinya, belah-belah 2 bagian

4 buah jamur shiitake/hioko segar, buang sedikit batangnya, kerat dekoratif jamur, biarkan utuh

3 buah jamur tiram segar, potong-potong melebar
3–4 bagian

100 g asparagus, buang batang yang keras, potong-potong
5 cm

100 g filet ikan kakap, iris 2 x 1 cm

Bumbu, aduk rata:

2 siung bawang putih, cincang halus

50 g bawang bombai, iris melintang tipis

1 batang daun bawang, ambil bagian yang hijau, iris halus

1½ sdm saus tiram

½ sdm kecap asin

¼ sdt garam

150 ml kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)

1½ sdm tepung tepung maizena, larutkan dengan 1 sdm air

Nama Sapo diberikan karena sajian ini dimasak dalam mangkuk tembikar tahan panas atau disebut juga *claypot fire proof*.

- Potong bungkus tahu sesuai instruksi pada kemasan untuk mengeluarkan isi tahu. Iris *egg tofu* melintang 1½ cm. Seka *egg tofu* iris dengan tisu dapur hingga tidak berair. Gulingkan *egg tofu* dalam tepung maizena hingga rata dan langsung goreng dalam minyak panas hingga terendam, di atas api sedang, hingga berwarna kuning. Angkat, tiriskan, sisihkan.
- Masak bumbu dalam mangkuk tembikar tahan panas (*claypot fire proof*) hingga mendidih dan kental.
- Masukkan jamur, asparagus, ikan, dan *egg tofu* goreng. Masak hingga semua bahan matang. Matikan api, taruh *claypot* di atas sebilah kayu atau piring di atas meja saji. Santap segera.

INFO:

- *Asparagus bisa diganti jenis sayuran lainnya seperti baby bokchoi, baby kailan, sawi putih, brokoli, atau bunga kol.*
- *Jenis ikan bisa memakai jenis lainnya seperti salmon atau seafood, semisal udang, cumi-cumi.*

- 300 ml air
- 100 g gula merah, sisir halus
- 3 mata asam jawa
- 2 buah cabai merah
- 4 buah cabai rawit merah
- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 6 buah tahu goreng, siap pakai, masing-masing potong diagonal 2 bagian

Taburan:

- ½ sdm kecap manis
- Bawang merah goreng

Tahu Gejrot

Untuk 2 orang

Sajian khas Cirebon dari tahu goreng yang ditekan-tekan bersama bumbu mentah dari bawang merah dan cabai yang ditumbuk kasar, lalu disiram dengan larutan gula merah dan dibubuhi kecap manis. Pilih jenis tahu yang jika digoreng berongga, semisal tahu pong atau tahu Sumedang. Sajian ini harus dibuat sesaat santap karena mudah berair.

- Jerangkan air, gula merah, dan asam jawa di atas api sedang hingga mendidih dan gula larut. Angkat, saring, sisihkan.
- Haluskan cabai merah dan cabai rawit. Tambahkan bawang merah dan bawang putih, tumbuk kasar. Masukkan tahu goreng, tekan-tekan agar tahu memar. Pindahkan ke piring cekung, tuangi larutan gula yang masih panas, bubuhi taburan.

Sambal Goreng Tempe

Untuk 4 orang

350 g tempe Malang, potong persegi panjang kecil

Minyak untuk menggoreng

3 buah cabai merah, iris serong tipis

5 buah cabai hijau, iris serong tipis

7 butir bawang merah, iris tipis

3 siung bawang putih, iris tipis

1 cm lengkuas, memarkan

2 lembar daun salam

$\frac{1}{2}$ **sdt** terasi

$\frac{1}{2}$ **sdt** garam

1 sdm gula pasir

3 sdm kecap manis

2 sdm bawang goreng untuk taburan

Sajian ini bisa dibuat menjadi sambal goreng tempe versi kering. Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep. Didihkan sedikit air dan gula pasir, biarkan hingga kental dan hampir menyerabut, masukkan semua bahan, aduk cepat dan rata.

- Panaskan minyak, goreng tempe hingga matang. Angkat, tiriskan tempe, sisihkan.
- Panaskan kembali 3 sdm minyak bekas menggoreng tempe, tumis cabai merah dan cabai hijau hingga layu, angkat, tiriskan, sisihkan.
- Masih dalam wajan yang sama bekas menggoreng cabai, tumis bawang merah dan bawang putih hingga layu. Masukkan kembali cabai tumis, tambahkan lengkuas, daun salam, terasi, garam, dan gula, aduk-aduk hingga harum.
- Masukkan tempe goreng dan kecap, aduk rata. Hidangkan dengan taburan bawang goreng.

Lumpia Kembang Tahu

Untuk 12 buah

300 g taoge

$\frac{1}{4}$ **sdt** garam

$\frac{1}{4}$ **sdt** merica bubuk

$\frac{1}{4}$ **sdm** kecap ikan

4 lembar kulit kembang tahu lebar

Minyak untuk menggoreng

Saus celup, aduk rata:

4 buah cabai merah, rebus, haluskan

1 sdm kecap asin

1 sdm cuka beras/air jeruk nipis

2 sdm air

1 sdm gula madu

1 sdm irisan daun ketumbar

Lumpia dari kulit kembang tahu yang diisi taoge berbumbu kecap ikan, disantapnya bersama saus cabai dengan taburan daun ketumbar. Pilih lembaran kembang tahu berkualitas, ikuti petunjuk pemakaiannya pada kemasan.

- Buang akar taoge, cuci bersih, tiriskan, celupkan sebentar ke dalam air mendidih, tiriskan, siram air dingin, tiriskan. Taburi garam, merica dan kecap ikan, aduk rata.
- Bungkus kulit kembang tahu dalam kain lembap selama 10 menit, agar tidak sobek ketika dipakai. Gunting ukuran 12 x 12 cm. Isi setiap lembar kulit kembang tahu dengan taoge berbumbu secukupnya. Lipat sambil digulung bentuk lumpia.
- Goreng lumpia dalam minyak panas hingga matang. Angkat, tiriskan, sajikan segera bersama saus celup.

- 2 **sdm** minyak salad
- 1 **lembar** daun salam
- 1 **batang** serai, memarkan
- 1 **cm** lengkuas, memarkan
- 1 **cm** jahe, memarkan
- $\frac{1}{2}$ **buah** tomat, cincang kasar
- 125 **ml** kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- $\frac{1}{2}$ **sd**t kecap manis
- $\frac{1}{2}$ **sd**t air asam jawa
- 6 **buah (80 g)** tempe bentuk segitiga

Bumbu, haluskan:

- 4 **butir** bawang merah
- 1 **siung** bawang putih
- 2 **butir** kemiri, sangrai
- 1 **buah** cabai merah
- $\frac{1}{2}$ **sd**t garam
- $\frac{1}{2}$ **sd**t gula merah

Tempe Bakar Bumbu Bali

Untuk 2 orang

Pilih tempe yang baru dan harum, yang proses fermentasinya sudah jadi. Jika ada, pilih tempe yang dibungkus daun pisang karena aromanya lebih harum. Jika tidak ada tempe bentuk segitiga, bisa diganti dengan tempe Malang, potong-potong 6 bagian.

- Panaskan minyak salad, tumis bumbu halus, daun salam, serai, lengkuas, dan jahe, di atas api sedang hingga harum. Masukkan tomat, aduk-aduk hingga layu.
- Tuangi kaldu sayur, kecap manis, dan air asam jawa, aduk rata. Masukkan tempe, masak hingga kuah mengental, harum, dan tempe matang. Angkat, tiriskan tempe.
- Panggang tempe di wajan *steak* atau di atas api kompor hingga harum. Sajikan tempe bakar segera, bubuhi kuah bumbu bali.

- 2 **sdm** minyak salad
- 3 **lembar** daun salam
- 2 **batang** serai, memarkan
- 50 **g** teri nasi segar, cuci bersih, tiriskan
- 150 **g** tempe, potong melintang ½ cm, bakar hingga matang, tumbuk halus
- 1 **batang** daun bawang, diiris kasar
- 15 **helai** daun kemangi
- 1 **sdm** putih telur

Daun pisang, gunting 10 x 15 cm, dan tusuk gigi, untuk membungkus
Cabai rawit merah utuh, sesuai selera

Bumbu, haluskan:

- 3 **butir** kemiri sangrai
- 1½ **cm** kunyit sangrai
- 1 **cm** jahe
- 1 **siung** bawang putih
- 4 **butir** bawang merah
- 1 **sdt** garam
- 1 **sdt** gula pasir/gula merah

Pepes Tempe

Untuk 5 bungkus

Paduan tempe, teri nasi segar dengan bumbu rempah yaitu daun salam, serai, daun bawang, dan kemangi, plus bumbu kunyit kemiri. Pilih tempe yang baru dan beraroma kedelai segar.

- Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
- Panaskan minyak salad, tumis bumbu halus, 1 lembar daun salam, dan 1 batang serai hingga harum. Masukkan teri, masak hingga teri matang. Matikan api. Masukkan tempe, daun bawang, dan kemangi, aduk rata, biarkan dingin. Tambahkan putih telur, aduk rata. Bagi adonan menjadi 5 bagian.
- Cabik-cabik sisa daun salam. Potong sisa serai menjadi 5 bagian lalu masing-masing belah menjadi 2 bagian.
- Siapkan dua lembar daun pisang, taruh 1–2 potong daun salam, 2 potong serai, 1 bagian adonan tempe, cabai rawit utuh. Bungkus bentuk pipih memanjang. Semat dengan tusuk gigi. Lakukan demikian hingga selesai.
- Kukus pepes tempe dalam dandang panas selama 20 menit. Angkat, panggang sebentar di atas bara api atau api kompor hingga daun agak kering. Angkat.

Tumis Tahu Saus Tiram

Untuk 4 orang

- 1 **sdm** minyak salad/minyak zaitun
- 120 **g** jamur kancing segar, kupas kulit arinya, iris sesuai bentuk ½ cm
- 1 **buah** paprika merah/hijau, potong kotak 3 cm
- 2 **batang** daun bawang, iris melintang 1 cm
- 1 **buah (225 g)** tahu putih, potong dadu 2 cm, goreng setengah matang

Saus bumbu, aduk rata:

- 125 **ml** air
- 2 **sdm** saus tiram
- 4 **sdm** kecap asin
- 4 **sdm** ang ciu (arak masak)
- 1 **sdm** tepung tepung maizena, larutkan dengan sedikit 1 sdm air

Tahu untuk sajian ini bisa dipilih sesuai favorit keluarga. Bisa tahu takua (tahu kuning tua bentuk segiempat setebal ½ cm yang kenyal), tahu Sumedang, tahu pong, hingga tahu telur atau tahu sutra.

- Panaskan minyak, tumis jamur, paprika, dan daun bawang hingga berubah warna. Masukkan tahu goreng, aduk rata. Tuangkan saus bumbu, aduk-aduk sekali lagi hingga semua bahan matang. Angkat, sajikan segera.



Hidangan Protein



Ayam Rosemary Panggang Oven

Untuk 4 orang

- 1 ekor (650 g) ayam organik, biarkan utuh
- 1 buah jeruk lemon, cuci bersih, belah membujur 4 bagian
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica hitam tumbuk
- setangkup tangan (5 g) penuh *thyme* segar atau ½ sdm *thyme* kering
- setangkup tangan penuh (10 g) *rosemary* segar, berikut batangnya atau ½ sdm *rosemary* kering
- 75 g bawang bombai, kupas, belah membujur 4 bagian
- 1 bonggol (50 g) bawang putih, lepaskan siung-siungnya, memarkan berikut kulitnya
- 4 sdm minyak zaitun

Sajian yang dibuat dengan teliti, menghasilkan mutu rasa prima. Ayam dipadu dengan jeruk lemon, *thyme*, *rosemary*, bawang bombai dan bawang putih. Dibiarkan dalam bumbu dulu sebelum dipanggang dalam oven. Untuk manfaat nutrisi, pilih jenis ayam organik atau ayam broiler probiotik.

- Cuci bersih ayam, tiriskan, sisihkan.
- Peras jeruk lemon, sisihkan kulitnya. Buat larutan air jeruk: Aduk rata 1½ sdm air jeruk lemon, garam, dan merica.
- Taruh ayam dalam wadah, lumuri ayam luar dalam dengan larutan air jeruk. Dengan hati-hati, selipkan *thyme* dan *rosemary* di bawah kulit ayam. Masukkan beberapa *thyme*, *rosemary*, 2 potong kulit jeruk, 2 potong bawang bombai, dan sebagian bawang putih ke dalam perut/rongga ayam.
- Tutup wadah ayam dengan plastik kling, taruh ayam di kulkas setidaknya 30 menit atau hingga waktu masak, sisihkan.
- Dekat waktu santap, panaskan oven bersuhu 180° C, sisihkan. Siapkan *baking dish* sesuai ukuran ayam. Taruh ayam berbumbu dalam *baking dish*, bubuhi ayam dengan minyak zaitun dan sisa bawang putih. Taruh sisa kulit jeruk, bawang bombai, *thyme*, dan *rosemary* ke dalam *baking dish*. Tutup *baking dish* dengan kertas foil.
- Panggang ayam berbumbu dalam oven panas selama 20 menit, buka tutup *baking dish*. Panggang terus selama 25–30 menit hingga ayam matang, harum, dan berwarna cokelat keemasan.
- Matikan oven, keluarkan *baking dish/roasting*. Tiriskan bawang putih, keluarkan jeruk lemon dan rempah dari rongga perut ayam. Peras bawang putih di atas ayam untuk menambah aroma dan selera. Sajikan segera.



Tumis Daging Kambing dengan Sayuran

Untuk 4 orang

- 2 **sdm** minyak salad/minyak zaitun
- 75 **g** bawang bombai, iris membujur tipis
- 50 **g** wortel, potong korek api (atau serut memakai mandolin)
- 50 **g** paprika merah, buang biji, potong korek api
- 50 **g** daun kol, buang tulang daunnya, iris melintang $\frac{1}{2}$ cm
- 100 **g** taoge segar, buang akarnya

Daging berbumbu, aduk rata, diamkan 30 menit:

- 300 **g** daging kambing muda, potong 4 x 2 x 1 cm
- 1 **sdm** bawang putih cincang
- $\frac{1}{2}$ **sdm** garam
- $\frac{1}{4}$ **sdm** cuka
- 1 **sdm** gula pasir
- 1 **sdm** jahe parut

Saus cabai, aduk rata:

- 2 **sdm** minyak cabai, siap pakai
- 1 **sdm** saus cabai tabasco
- 2 **sdm** *shoyu*
- 1 **sdm** air
- 1 $\frac{1}{2}$ **sdm** gula pasir

Pilih daging kambing yang muda, rendam dulu dalam bumbu selama 30 menit hingga meresap. Baru ditumis cepat di atas api sedang hingga matang sempurna.

- Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
- Panaskan wajan, tuangi minyak, biarkan minyak panas. Masukkan daging berbumbu, aduk-aduk dan masak hingga daging matang. Tuangi saus cabai, aduk rata.
- Masukkan bawang bombai dan wortel, aduk-aduk hingga layu. Tambahkan paprika, daun kol, dan taoge. Masak cepat dan rata. Angkat, sajikan segera.



Woku Kerapu Belanga

Untuk 4 orang

- 2 ekor (400 g bersih) ikan kerapu hitam yang segar
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 1½ sdm garam
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 3 siung bawang putih, iris halus
- 10 butir bawang merah, iris tipis
- 1 L air
- 2 buah (200 g) tomat, @ potong membujur 6 bagian
- 8 buah cabai rawit merah utuh (tingkat pedas disesuaikan selera)
- ½ sdm air jeruk nipis
- 100 g daun kemangi berikut tangkainya, petiki daunnya

Bumbu:

- 3 cm jahe, iris tipis
- 2 cm kunyit, bakar, iris tipis
- 5 butir kemiri, sangrai, haluskan

Rempah daun:

- 2 batang serai, memarkan
- 10 lembar daun jeruk purut, iris halus
- 3 lembar daun kunyit, potong-potong 5 cm
- 3 lembar daun pandan, potong-potong 5 cm
- 4 batang daun bawang, potong-potong 3 cm

Sup ikan bening kaya bumbu rempah dan bumbu daun, yaitu jahe, kunyit, serai, daun jeruk, daun kunyit, daun pandan, daun bawang, dan daun kemangi. Jenis ikan yang cocok adalah ikan berdaging tebal seperti ikan kerapu atau ikan kakap, bisa juga ikan salmon.

- Siangi ikan kerapu: Buang sisik dan isi perut. Cuci bersih, tiriskan, potong-potong 2–3 bagian. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 30 menit, tiriskan, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang merah hingga bawang putih kuning. Masukkan bumbu dan rempah daun, aduk-aduk hingga bumbu harum.
- Tuangi air, masukkan tomat dan cabai rawit. Didihkan hingga harum. Masukkan ikan dan air jeruk nipis, masak hingga matang. Terakhir masukkan daun kemangi, didihkan sekali lagi. Angkat, sajikan segera.

- 400 g** ikan nila segar (= 350 g bersih)
- $\frac{1}{2}$ **sdm** air jeruk nipis
- 2 sdm** kecap asin
- 2 sdm** air
- 1 sdm (10 m)** minyak salad
- 5 g** daun bawang, iris menyerong halus
- 5 g** daun ketumbar, biarkan utuh

Tim Ikan Nila

Untuk 3 orang

Untuk kesempurnaan rasa sajian, pilih ikan sesegar mungkin, masak dengan waktu yang pas dan santap selagi panas karena daging ikan terasa gurih, empuk, dan enak.

- Panaskan dandang hingga beruap, sisihkan.
- Sisiki ikan nila, buang isi perutnya. Cuci bersih di bawah air mengalir, tiriskan. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis.
- Taruh ikan di atas piring lonjong, beri sayatan pada kedua sisi badan ikan. Kukus ikan dalam dandang panas selama 7 menit, sisihkan.
- Sementara itu, panaskan wajan hingga berasap, tuangkan kecap asin dan air lalu didihkan, angkat, sisihkan. Panaskan minyak, angkat, sisihkan. Jaga kecap asin dan minyak tetap panas sekali.
- Angkat ikan dari dandang, taburi bagian atas ikan dengan daun bawang. Siram segera dengan minyak panas di atas daun bawang, siramkan juga kecap asin panas di pinggir badan ikan. Atur daun ketumbar di atas daun bawang, sajikan segera.

- 1 ekor ayam kampung muda

Saus I, aduk rata:

1½ sdm kecap asin

1 buah bunga lawang kering,
dihaluskan

1 batang daun bawang, iris
2 cm

1 sdm *ang ciu* (arak masak)

2 sdt jahe parut

merica bubuk secukupnya

Saus II, aduk rata:

1 sdm *ang ciu* (arak masak)

2 sdm air jeruk nipis

1 sdm madu

1 sdm minyak sayur

Ayam Garing

Untuk 4 orang

Untuk mendapatkan ayam yang kering dan enak, ayam dibumbui dua kali dan dimasak dengan dua teknik berbeda. Pertama setelah ayam dibumbui direbus, lalu dibumbui kembali dan dipanggang dalam oven hingga kulit ayam garing renyah.

- Siangi ayam, cuci, tiriskan. Seka ayam luar dalam dengan lap bersih atau kertas dapur hingga kering. Lumuri ayam luar dalam dengan Saus I. Diamkan 1 jam.
- Didihkan air dalam panci, kecilkan api. Masukkan ayam, rebus selama 20 menit di atas api kecil. Angkat dan tiriskan ayam.
- Seka kembali ayam luar dalam dengan lap bersih atau kertas dapur hingga kering. Lumuri ayam luar dalam dengan Saus II. Diamkan hingga saus meresap dan mengering.
- Panaskan oven 230°C. Taruh ayam dalam loyang. Panggang selama 40–45 menit atau hingga kulit ayam garing dan berwarna kuning kecokelatan. Buang kelebihan minyak, keluarkan dari oven, tunggu 10 menit sebelum ayam dipotong-potong.

- 1 ekor ayam kampung muda, potong 4 bagian atau 6 bagian
- 2 sdm minyak kacang/sayur
- 2 siung bawang putih, iris halus
- 2 butir bawang merah, iris tipis
- 1 cm jahe, iris tipis
- 1 sdm *ang ciu* (arak masak)
- 1 sdt gula pasir/madu
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- $1\frac{1}{2}$ sdm taoco
- 750 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt air jeruk nipis
- 1 sdm cabai merah giling
- 1 sdm daun bawang, iris halus
- $\frac{1}{2}$ sdt minyak wijen

Bumbu, aduk rata:

- $\frac{1}{2}$ sdm tepung maizena
- 1 sdm kecap asin
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 1 sdm air jahe

Ayam Taoco Pedas

Untuk 4 orang

Ayam dimasak taoco dan cabai dengan aroma jahe dan minyak wijen. Diberi sentuhan air jeruk nipis membuat rasa sajian menjadi padu.

- Lumuri ayam dengan bumbu. Diamkan 15–20 menit.
- Panaskan minyak kacang, tumis bawang putih, bawang merah, dan jahe hingga harum. Tambahkan *ang ciu*, aduk rata.
- Masukkan ayam, gula/madu, garam, merica, taoco, dan air. Masak hingga ayamnya matang dan kuah berkurang.
- Tambahkan air jeruk nipis, cabai merah, daun bawang, dan minyak wijen. Aduk rata, angkat, dan hidangkan segera.

- 4 **batang** daun bawang
- 50 **g** daun bunga krisan, cuci dan siangi
- 100 **g** jamur inoki
- 100 **g** jamur shiitake/hioko segar
- 500 **g** daun sawi cina, buang tulang daun, potong-potong
- 350 **g** tahu sutra, potong dadu 2½ cm
- 600 **g** daging sapi has dalam (*beef loin/rump*), iris tipis-tipis (irisan sukiyaki) atau daging sukiyaki

Kaldu:

- 2 **lembar @ 10 cm** *konbu* (sejenis rumput laut) kering
- 1½ **L** air

Saus Wijen, aduk rata:

- 5 **sdm** biji wijen putih, giling halus
- 1 **sdm** miso putih
- 1 **sdm** mirin
- 2 **sdt** kecap asin
- 125 **ml** kaldu *bonito flakes** dan *konbu kelp**
- 1 **siung** bawang putih, giling halus
- 1 **sdm** *sake**
- 1 **sdm** minyak wijen
- 1 **sdt** garam
- 1 **sdt** cabai bubuk

Saus Cuka, aduk rata:

- 6 **sdm** kecap asin
- 5 **sdm** air jeruk nipis

Pelengkap, taruh di tempat terpisah:

- 1 **ikat** daun bawang kecil, iris halus
- 1 **buah** lobak, parut bersama 1 buah cabai merah tanpa biji, untuk warna lobak merah

Shabu-shabu

Untuk 6 orang

Shabu-shabu adalah sup khas Jepang yang dimasak dalam panci khusus berlubang tengah, dimatangkan di atas kompor *portable* yang diletakkan di tengah meja bersantap, dan disantap beramai-ramai bersama keluarga, kerabat, atau relasi. Kuahnya dibuat dari kaldu *katsuo-bushi* (*bonito flakes*) dan *konbu*. Isinya komplet, yang terutama adalah daging, baru dilengkapi bahan isi lain, semisal tahu dan sayuran, atau sesuai selera. Caranya, rebus daging dan bahan isi lainnya dalam kaldu mendidih, tiriskan, celupkan ke dalam saus wijen dan cuka untuk memperkaya cita rasa sajian.

- **Persiapan bahan:** Pisahkan bagian putih dan hijau daun bawang. Daun bawang bagian putih diiris serong 1 cm dan daun bawang bagian hijau diiris 5 cm. Buang tangkai keras daun krisan, iris daunnya 2 cm. Bersihkan semua jamur, buang tangkainya. Atur sayuran dan tahu dalam piring saji berukuran besar. Atur daging iris di piring saji lainnya.
- **Kaldu:** Siapkan kompor *portable* dan panci shabu-shabu. Masukkan *konbu* ke dalam panci. Tambahkan air, didihkan. Jika sudah mendidih, singkirkan *konbu* dari kaldu.
- **Proses memasak:** Masukkan daging satu per satu ke dalam kaldu mendidih, angkat daging, langsung celupkan ke dalam saus wijen, saus cuka, dan pelengkap. Setelah daging selesai, saring lapisan lemak pada permukaan kaldu dengan saringan khusus. Kini giliran sayuran dan tahu yang dimasak dengan cara yang sama dengan saus celup yang sama.

- 4 buah @ 200 g sirloin steak, siap pakai
- 2 sdm minyak salad/minyak zaitun, untuk menggoreng

Bumbu perendam, aduk rata:

- 4 sdm kecap asin
- 4 sdm sake/mirin
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt air jahe

- 450 g udang pancet ukuran besar
- 1 sdm minyak kacang/sayur, untuk menumis
- 3 butir jeruk nipis, belah dua

Bumbu, aduk rata:

- 6 siung bawang putih, cincang
- 2 butir bawang merah, cincang
- 3 batang daun bawang, iris halus
- 3 sdm jahe cincang
- 2 sdm saus tiram
- 3 sdm *ang ciu*
- 1 sdm sambal oriental (*lihat resep dasar, halaman 243*)
- 1 sdm minyak wijen
- 1 sdm gula pasir

Bistik Daging Sapi Teriyaki

Untuk 4 orang

Masak *steak* dalam waktu yang tepat agar daging tidak liat. Pilih daging *steak* segar yang sudah layu karena ototnya sudah lemas. Bisa memakai daging sapi organik.

- Aduk rata daging *steak* dan bumbu perendam, diamkan selama 30 menit. Tiriskan daging *steak*, sisihkan sausnya.
- Panaskan wajan *steak*, semir dengan minyak zaitun, matangkan daging *steak* bolak-balik hingga berwarna kecokelatan, atau tingkat matang sesuai selera.
- Tuangi sisa bumbu perendam, masak terus hingga seluruh bahan matang. Angkat, sajikan segera.

Tumis Udang Hot Plate

Untuk 4 orang

Udang dibumbui lalu ditumis cepat di atas api besar. Lantas disajikan di atas *hotplate* (piring panas dari besi) bersama jeruk nipis. Sedap sekaligus segar!

- Kupas udang, sisakan ekornya, jika suka boleh belah punggung udang tidak putus, buang kotoran yang hitam. Cuci bersih, tiriskan.
- Lumuri udang dengan bumbu, aduk rata. Diamkan 20 menit dalam lemari pendingin, sisihkan. Sesaat akan santap, panaskan *hotplate* di atas api kompor, sisihkan.
- Panaskan minyak dalam wajan. Masukkan udang, tumis di atas api besar hingga udang berubah warna (tandanya matang). Angkat, pindahkan ke dalam piring panas (*hot plate*). Sajikan segera, bersama jeruk nipis.

- 450 g** udang pancet segar ukuran sedang, kupas, sisakan ekornya, cuci bersih
- 3 batang** daun bawang, potong-potong 2 cm

tusuk satai, rendam dalam air dingin 20 menit sebelum dipakai agar tidak mudah patah

Bumbu perendam, aduk rata:

- 2 sdm** kecap asin
- 3 siung** bawang putih
- $\frac{1}{4}$ **sd**t cabai merah giling kasar
- 1 sdm** minyak kacang/sayur

Satai Udang Bumbu Bawang Putih

Untuk 4 orang

Pilih udang sesegar mungkin, tandanya aroma udang segar dan kulitnya kencang. Kulit udang bisa dicuci bersih dan direbus untuk keperluan kaldu atau jika akan dibuang, sangrai terlebih dulu!

- Rendam udang dalam bumbu perendam, diamkan selama 10–15 menit. Tiriskan udang, sisihkan bumbu perendahnya.
- Tusuk udang berselang-seling dengan daun bawang. Panggang di atas bara api sambil diolesi sisa bumbu perendam hingga udang matang atau warnanya berubah. Santap satai udang selagi panas.

Kebab Daging Domba/Sapi

Untuk 4 orang

- 500 g** daging has dalam domba/sapi, iris dadu 2 cm
- $\frac{1}{2}$ **sd**t garam daun salam segar
- 1** **buah** paprika merah/hijau, buang biji, potong kotak 4 cm
- 1** **buah** bawang bombai, belah membujur 4 bagian

Uraikan tusuk satai, rendam dalam air dingin 20 menit sebelum dipakai agar tidak mudah patah

Bumbu perendam, aduk rata:

- $\frac{1}{2}$ **buah** bawang bombai, cincang halus
- 1** **sd**t merica bubuk
- 1** **sdm** minyak zaitun
- $\frac{1}{4}$ **sd**t kayumanis bubuk
- $\frac{1}{2}$ **sd**t cabai giling/cabai bubuk
- 2** **sdm** saus tomat (*lihat resep dasar, halaman 247*)
- $\frac{1}{4}$ **sd**t ketumbar bubuk
- $\frac{1}{4}$ **sd**t jintan bubuk
- $\frac{1}{4}$ **sd**t pala bubuk
- 1** **lembar** daun salam, sobek-sobek

Satai daging yang harum dan cantik tampilannya karena diselengi dengan daun salam, paprika, dan bawang bombai. Yang membuat rasanya lezat, karena daging satai direndam terlebih dulu dalam racikan rempah komplet selama 6 jam!

- Aduk rata daging dan bumbu perendam. Simpan di kulkas selama 6 jam agar bumbu meresap. Sesaat akan dibakar, keluarkan daging berbumbu dari kulkas, bubuhi garam, aduk rata.
- Tusuki daging dengan tusuk satai, selang-selingi dengan daun salam, paprika, dan bawang bombai. Panggang di atas bara api sambil dibolak-balik hingga daging matang. Santap segera.

Fu Yung Hai

Untuk 4 orang

- 8 butir telur ayam kampung/
- 4 butir telur bebek
- 4 buah jamur shiitake/hioko segar, iris halus
- 60 g taoge segar, buang akarnya, cuci bersih, tiriskan
- 60 g udang kupas, potong-potong
- 1 batang daun seledri, iris halus
- 1 sdm bawang bombai cincang
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- 2 sdm minyak salad/minyak zaitun

Saus, aduk rata:

- 3 sdm saus tomat (*lihat resep dasar, halaman 247*)
- 1 sdm sambal oriental
- 2 sdm air/kaldu
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{8}$ sdt merica bubuk

Dadar tebal dan lebar telur ayam atau telur bebek, yang diisi jamur, taoge, udang. Disantap bersama saus istimewa buatan sendiri, paduan dari saus tomat dan sambal oriental.

- Pisahkan kuning dan putih telur. Kacau kuning telur memakai garpu, masukkan jamur, taoge, udang, seledri, dan bawang bombai. Bubuhi garam dan merica.
- Kocok putih telur hingga kaku. Masukkan ke dalam adonan kuning telur, aduk perlahan hingga rata.
- Panaskan wajan antilengket, tuangi minyak salad, biarkan minyak panas. Tuangkan adonan telur ke dalam wajan, masak di atas api kecil hingga pinggiran dadar telur kering. Balik, masak hingga matang. Angkat.
- Pindahkan ke piring saji, sajikan bersama saus.

Hidangan Pati



- 3 sdm minyak samin
- 1 buah (200 g) bawang bombai, cincang halus
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdt paprika bubuk
- 1½ sdt garam
- 400 g beras merah, cuci bersih, tiriskan
- 850 ml air
- 150 g kacang polong beku, diamkan dalam suhu ruang
- 2 sdm minyak zaitun *extravirgin*

Bumbu, haluskan:

- 2 sdm ketumbar, sangrai
- ½ sdt jintan, sangrai
- 1 sdt merica hitam butiran, sangrai
- 50 g cabai merah kering, cuci bersih, cabik-cabik jika perlu

Nasi Merah Kebuli

Untuk 4 orang

Sajian ini bisa dibuat manual atau otomatis memakai *magic jar/ rice cooker*. Jika dibuat secara manual, setelah beras ditumis, dituangi air, masak hingga air meresap. Lalu kukus beras aron dalam dandang yang sudah panas, hingga matang. Jika suka, bisa memakai kaldu sayur sehingga nilai nutrisinya lebih tinggi.

- Panaskan minyak samin dalam wajan, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu. Tambahkan paprika bubuk, garam, dan bumbu halus, aduk-aduk dan masak hingga matang. Masukkan beras, aduk-aduk rata. Angkat.
- Dalam *magic jar/ rice cooker*, masukkan beras tumis dan air, tutup, pasangkan ke listrik, masak hingga otomatis matang.
- Buka tutup *magic jar/ rice cooker*, masukkan kacang polong dan minyak zaitun *extravirgin*, aduk rata. Tutup kembali *magic jar/ rice cooker*. Siap disantap panas.

INFO:

- *Minyak samin: Lemak sapi yang diproses menjadi minyak. Berwarna agak kekuningan. Dijual dalam kemasan kaleng/ biasa dipakai untuk masakan Timur Tengah.*



- 1 **sdm** minyak salad/minyak zaitun
- 1 **siung** bawang putih, parut
- 1 **sdm** jahe parut
- 30 **g** jamur shiitake/hioko segar, cincang agak halus
- 125 **g** daun bayam, cincang kasar
- 2 **sdm** kacang mede sangrai, cincang agak kasar
- $\frac{1}{4}$ **sdm** garam
- $\frac{1}{2}$ **sdm** merica bubuk
- 12 **lembar** kulit pangsit, siap pakai
- $\frac{1}{2}$ **sdm** minyak wijen
- 2 **batang** daun bawang, iris halus

Kuah:

- 1 **L** kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 1 **sdm** kecap asin
- 1 **sdm** *ang ciu*

Sup Pangsit Isi Sayur

Untuk 4 orang

Isi pangsit dari jamur, bayam, dan kacang mede menghasilkan tekstur rasa yang serasi. Jika tidak langsung direbus, pangsit yang sudah diisi bisa disimpan dalam kulkas untuk 1–2 hari. Pilih kulit pangsit siap pakai yang masih baru.

- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan jamur, aduk-aduk hingga layu. Tambahkan bayam, aduk-aduk hingga bayam layu. Matikan api, masukkan kacang mede, garam, dan merica, aduk rata.
- Bagi adonan isi menjadi 12 bagian. Taruh setiap bagian adonan isi di tengah-tengah setiap lembar kulit pangsit. Lipat segitiga dan rekatkan dengan air, ke arah belakang menjadi satu.
- Kuah: Didihkan kaldu, kecap asin, dan *ang ciu*. Masukkan pangsit, rebus hingga matang. Matikan api, bubuhi kaldu dengan minyak wijen dan taburi dengan daun bawang. Sajikan panas.

Nasi Goreng Yang Chow

Untuk 4 orang

- 4 **buah** jamur shiitake/hioko kering
- 1½ **sdm** minyak sayur
- 1 **siung** bawang putih, cincang
- 1 **sdm** jahe cincang
- 1 **batang** daun bawang, iris halus
- 1 **20 g** tahu, potong dadu 1 cm, goreng setengah matang
- ½ **sdm** garam
- ½ **sdm** gula pasir
- 1 **sdm** kecap asin
- 100 **g** taoge, buang akarnya
- 50 **g** kacang polong beku
- 400 **g** nasi yang sudah dingin

Nasi goreng ala dapur Cina ini berisi tahu, taoge, dan kacang polong dengan sentuhan rasa jahe dan daun bawang. Pakai nasi pera yang sudah dingin, agar menghasilkan nasi goreng dengan butiran nasi terpisah.

- Rendam jamur shiitake/hioko kering dalam air panas selama 20 menit. Tiriskan, sisihkan air perendamnya sebanyak 4 sdm. Buang tangkai jamur, potong jamur dadu 1 cm.
- Panaskan minyak di atas api besar, tumis bawang putih, jahe, dan daun bawang hingga harum.
- Tambahkan jamur dan 4 sdm air rendaman jamur, lalu didihkan. Masukkan tahu, garam, gula pasir, dan kecap asin. Aduk-aduk hingga air habis.
- Masukkan taoge dan kacang polong, aduk rata. Tambahkan nasi, aduk-aduk di atas api besar hingga nasi matang dan panasnya rata. Angkat, sajikan segera.

Spaghetti Bawang Pedas

Untuk 4 orang

- 4 **sdm** minyak zaitun, untuk menumis
- 4 **siung** bawang putih, memarkan, cincang halus
- 2 **buah** cabai merah, iris halus
- 1 **buah** cabai rawit merah, iris halus
- 50 **g** jamur kancing segar, kupas kulit arinya, iris tipis sesuai bentuk jamur
- 300 **g** spaghetti kering, rebus sesuai petunjuk pada kemasan
- ½ **sdm** garam
- 2 **sdm** keju Parmesan parut, untuk taburan, jika suka

Spaghetti goreng sederhana dan enak karena aroma bawang yang mantap dengan sentuhan pedas yang samar. Pilih spaghetti dari gandum durum untuk mutu rasa terbaik.

- Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
- Panaskan minyak zaitun, tumis bawang putih hingga berwarna kuning. Masukkan cabai merah, cabai rawit, dan jamur, aduk-aduk dan masak hingga jamur matang.
- Masukkan spaghetti dan garam, aduk rata sekali lagi. Angkat, sajikan panas, taburi keju Parmesan jika suka.

Lasagna Jamur

Untuk 6 orang

Minyak zaitun *extravirgin*

- 4 **butir** bawang merah, iris halus
- 2 **siung** bawang putih, cincang
- 200 **g** jamur kancing, kupas kulit arinya, iris tipis sesuai bentuk jamur
- 200 **g** jamur shiitake/hioko segar, buang tangkainya, iris-iris
- 100 **g** jamur kuping segar, iris halus
- 2 **sdm** peterseli, cincang
- 1 **sdm** daun *mint*, iris halus
- 2 **batang** seledri, iris halus
- ½ **sdt** oregano kering serpihan, siap pakai
- ½ **sdt** garam
- ¼ **sdt** merica bubuk
- 600 **ml** saus putih (*lihat resep dasar, halaman 247*)
- 225 **g** lasagna instan kering
- 10 **butir** acar buah zaitun hitam tanpa biji, cincang halus
- 175 **g** keju Mozzarella, parut kasar
- 50 **g** keju Parmesan, parut

Lasagna dengan tiga jenis jamur yaitu jamur kancing, jamur shiitake, dan jamur kuping. Dibubuhi rempah daun bumbu yaitu peterseli, daun *mint*, seledri, dan oregano. Paduan lainnya adalah buah zaitun dan dua jenis keju yaitu keju Mozzarella dan keju Parmesan. Pilih lasagna kering yang instan (di kemasan lasagna tertera tulisan '*no precooking required*') karena bisa langsung dipakai, tidak perlu direbus dulu.

- **Adonan jamur:** Panaskan 2 sdm minyak zaitun, tumis bawang merah dan bawang putih hingga bawang putih berwarna kuning. Masukkan jamur, aduk-aduk hingga jamur berubah warna dan tidak berair. Matikan api, masukkan peterseli, daun *mint*, seledri, oregano, garam, dan merica. Aduk rata, bagi menjadi 2 bagian.
- Panaskan oven bersuhu 200°C, sisihkan. Siapkan pinggan tahan panas ukuran 20x20x5 cm atau bervolume 1½ liter, olesi dengan minyak zaitun, sisihkan.
- Bagi saus putih menjadi 4 bagian. Bagi lasagna menjadi 3 bagian. Aduk rata kedua jenis keju, bagi menjadi 3 bagian.
- Penyelesaian, lakukan berlapis dan bertahap:
 1. **Lapisan I** : Ratakan ⅓ bagian saus putih di dasar pinggan tahan panas. Atur ⅓ bagian lasagna di atas saus putih, olesi lasagna dengan minyak zaitun. Taburi dengan ½ bagian acar zaitun cincang. Tuangkan ½ bagian adonan jamur. Tuangkan ¼ bagian saus putih, dan ⅓ bagian keju.
 2. **Lapisan II** : Tuangkan ⅓ bagian saus putih, atur ⅓ bagian lasagna di atasnya, olesi lasagna dengan minyak zaitun, taburi sisa acar zaitun cincang, beri sisa adonan jamur, bubuhi ⅓ bagian keju.
 3. **Lapisan III** : Tutup dengan sisa lasagna, olesi lasagna dengan minyak zaitun, tuangkan sisa saus putih, taburi dengan sisa keju.
 4. Tutup pinggan tahan panas dengan kertas foil. Taruh pinggan lasagna di atas loyang, agar cairan yang meluap tertampung di loyang. Panggang lasagna dalam oven panas selama 15 menit. Buka kertas foilnya, dan panggang kembali selama 5 menit hingga matang. Angkat, biarkan 5 menit agar seluruh bahan menyatu. Sajikan panas.

Cakue Saus Asam Manis

Untuk 4 orang

- 2 **potong** cakue, siap pakai, potong melintang 2 ½ cm
- 250 **g** talas/ubi, potong balok ukuran ½ x ½ x 3 cm, goreng setengah kering

Minyak untuk menggoreng

Adonan goreng:

- 50 **g** tepung terigu
- ½ **sdt** garam
- 4 **butir** telur ayam kampung
- 1 **sdm** air
- ½ **sdm** minyak salad/minyak zaitun

Saus Asam Manis:

- 2 **sdm** minyak salad/minyak zaitun
- 2 **siung** bawang putih, cincang
- 25 **jamur kuping** kering, rendam, iris halus
- 1 **buah** cabai merah, iris tipis
- 2 **batang** daun bawang, iris halus
- 3 **sdm** saus tomat (*lihat resep dasar, halaman 247*)
- ½ **sdt** garam
- 3 **sdm** madu/gula
- 1 **sdm** kecap asin
- ½ **sdt** merica bubuk
- 3 **sdm** cuka aren/air jeruk nipis
- 1 **sdt** minyak wijen
- 100 **ml** air

Cakue diisi talas atau ubi, lalu disalut adonan goreng dan digoreng kering. Disajikan bersama saus asam manis berisi jamur kuping dan daun bawang.

- **Adonan goreng:** Aduk rata terigu dan garam, buat lubang di tengahnya. Masukkan telur satu per satu ke dalam lubang terigu, sambil aduk searah hingga rata. Tuangi air dan minyak zaitun, sambil terus aduk hingga rata. Diamkan 10 menit agar adonan menyatu, sisihkan.
- Keruk sedikit bagian tengah cakue, isi dengan potongan talas/ubi. Celupkan ke dalam adonan salut, langsung goreng di atas api hingga matang. Angkat, tiriskan, sajikan di piring saji.
- **Saus Asam Manis:** Panaskan minyak salad, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan jamur, cabai merah, dan daun bawang, aduk-aduk hingga matang. Masukkan saus tomat, garam, madu, kecap, merica, cuka, dan minyak wijen. Aduk rata, tuangi air, didihkan hingga agak kental. Angkat, sajikan bersama cakue isi.

- 200 g** beras, cuci, tiriskan
- 1 L** kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 1 batang** serai, pakai bagian yang putih, memarkan
- 3 cm** jahe, memarkan
- $\frac{1}{2}$ **sdt** garam
- 1 buah** jagung muda/jagung manis, pipil
- 2 batang** daun bawang, iris halus
- 50 g** daun kemangi

Isi dadu 1 cm:

- 100 g** singkong
- 100 g** ubi merah
- 100 g** labu kuning
- 50 g** talas

Sayuran, siangi, cuci, tiriskan:

- 50 g** kangkung
- 50 g** daun melinjo
- 50 g** daun bayam
- 1 lembar** daun kunyit, simpulkan, cabik-cabik
- 4 lembar** daun gedi

Bubur Manado

Untuk 4 orang

Bubur nasi dan sayuran yang enak karena aroma rempah dan daun bumbu seperti serai, jahe, kemangi, daun bawang, daun kunyit, dan daun gedi.

- Masak beras dengan kaldu sayur, sambil sekali-sekali diaduk. Masukkan serai, jahe, dan garam, aduk rata.
- Jika beras sudah setengah matang, masukkan singkong, ubi merah, labu kuning, dan talas. Aduk rata, masak hingga singkong empuk.
- Masukkan sayuran, aduk rata dan masak hingga seluruh bahan matang dan bubur cukup kental. Angkat, taburi daun bawang dan daun kemangi. Sajikan segera.

INFO:

- *Daun gedi adalah rempah daun bumbu bentuknya hampir seperti daun pepaya, rasanya tidak pahit, berfungsi mengentalkan bubur.*

- 200 g** bihun kering, seduh dengan air mendidih hingga empuk, tiriskan
- 2 sdm** minyak salad, untuk menumis
- 1 buah (75 g)** wortel, potong bentuk korek api
- 50 g** rebung segar, potong bentuk korek api
- 50 g** kapri, gunting sedikit ujung dan pangkalnya, biarkan utuh
- 100 g** taoge, buang akarnya
- 4 buah** jamur shiitake/hioko kering, seduh air mendidih hingga empuk, tiriskan, iris tipis sesuai bentuk
- 100 g** jamur kuping kering, seduh air mendidih hingga empuk, tiriskan, iris melintang ½ cm

Bumbu, aduk rata hingga larut:

- 1 sdm** kecap asin
- 1 sdt** gula pasir
- 4 sdm** air

Bihun Goreng dengan Sayuran

Untuk 4 orang sebagai hidangan utama, dan 10 orang sebagai hidangan pelengkap

Bihun dengan enam jenis sayuran menghasilkan rasa dan tekstur beragam. Pilih bihun berkualitas agar tidak mudah hancur ketika dimasak bersama sayuran.

- Aduk rata bihun seduh dengan bumbu, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis wortel, rebung, kapri, dan taoge hingga layu. Masukkan jamur dan bihun berbumbu. Aduk cepat di atas api sedang hingga tercampur rata. Angkat, sajikan segera.

Mi Kuah Tom Yam

Untuk 4 orang

- 1 **sdm** minyak salad
- 1 **buah** bawang bombai, belah membujur 4 bagian
- 2 **cm** jahe, memarkan
- 90 **g** jamur shiitake/hioko segar, seka payung jamur dengan lap lembap, buang tangkainya, iris tipis sesuai bentuk jamur
- 2 **sdm** air jeruk nipis
- 250 **g** mi basah, seduh air panas, tiriskan
- 125 **g** selada air, cuci, siangi
- 2 **sdm** daun ketumbar, iris kasar
- 1 **buah** cabai merah, buang biji, iris serong halus

Kuah:

- 800 **ml** kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 3 **lembar** daun jeruk purut, sobek jadi dua
- 5 **buah** cabai rawit, iris-iris atau biarkan utuh
- 3 **batang** daun serai, pakai bagian yang putih, memarkan
- 1 **sdm** kecap ikan

Mi kuah ini aromanya harum karena pemakaian daun bumbu dengan rasa pedas gaya Thailand. Isinya terdiri dari mi, jamur, dan selada air. Jika tidak suka mi, bisa diganti dengan kuetiau segar atau kering yang diseduh dulu dalam air mendidih.

- **Kuah:** Rebus bahan kuah di atas api sedang hingga mendidih. Kecilkan api, masak 5 menit lagi. Angkat, saring. Jerangkan kembali di atas api kecil, jaga tetap mendidih, sisihkan. Matikan api jika pemakaian kaldu mendidih usai.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan jahe hingga harum. Masukkan jamur, aduk-aduk hingga berubah warna. Angkat, tuangkan ke dalam kaldu mendidih, bubuhi air jeruk nipis, sisihkan.
- Sementara itu, siapkan mangkuk saji, taruh mi, selada air, dan daun ketumbar, siram dengan kuah mendidih. Taburi dengan cabai merah. Sajikan segera.

- 4 **sdm** keju parmesan untuk taburan

Adonan kentang:

- 1 **kg** kentang yang tua dan berkulit mulus
 50 **g** keju parmesan
 4 **butir** telur ayam kampung, kacau rata
 2 **sdm** krim kental
 1 **sdt** garam
 ½ **sdt** pala bubuk

Adonan isi:

- 3 **sdm** minyak salad, untuk menumis
 5 **siung** bawang putih, memarkan, cincang halus
 1 **buah** bawang bombai, cincang halus
 200 **g** tahu putih, potong dadu ½ cm, goreng
 4 **buah** wortel, potong dadu ½ cm, kukus
 100 **g** kacang polong segar/beku
 100 **g** jamur kancing segar, kupas kulit arinya, iris tipis sesuai bentuk jamur
 25 **g** jamur kuping kering, seduh air mendidih hingga mekar, tiriskan, iris melintang halus
 1 **sdt** garam
 ½ **sdt** merica bubuk
 ¼ **sdt** biji pala parut
 1 **sdm** gula pasir
 25 **g** keju parmesan
 50 **g** suun, rendam air panas, tiriskan, iris-iris
 1 **sdm** tepung tepung maizena, larutkan dengan 1 sdm air

Olesan, kacau rata:

- 1 **sdm** mentega, lelehkan, biarkan dingin
 2 **kuning** telur ayam kampung

Pastel Kentang Tutup

Untuk 6 orang sebagai hidangan utama dan 12 orang sebagai hidangan pelengkap

Pastel kentang dengan isi tahu dan sayuran, mulai dari wortel, kacang polong, 2 jenis jamur yaitu jamur kancing dan jamur kuping, dan suun, diberi krim yang gurih dan keju parmesan serut, hm...

- **Adonan kentang:** Kupas kentang, rendam air dingin agar tidak berubah warna, tiriskan, kukus dalam dandang panas hingga matang. Angkat, segera haluskan. Aduk rata bersama keju, telur, krim kental, garam, dan pala. Sisihkan.
- **Adonan isi:** Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan tahu, wortel, kacang polong, dan jamur. Aduk sebentar. Tambahkan garam, merica, pala, gula, dan keju. Aduk rata, masukkan suun. Tambahkan larutan tepung maizena, aduk dan angkat.
- **Penyelesaian:** Panaskan oven hingga 180°C. Olesi pinggan tahan panas ukuran 20 x 30 cm dengan minyak salad/minyak zaitun. Masukkan sebagian adonan kentang ke dalam pinggan, ratakan. Tuang adonan isi. Tutup dengan sisa adonan kentang. Ratakan memakai garpu/spatula. Olesi dengan bahan olesan. Taburi keju. Panggang selama 40 menit atau hingga matang. Sajikan hangat.

- 3 **sdm** minyak salad
- ½ **sdm** minyak wijen
- 2 **siung** bawang putih, memarkan, cincang kasar
- 1 **sdm** jahe, memarkan
- 2 **sdm** serai, cincang halus
- 1 **buah (100 g)** zucchini, potong dadu 1 cm
- 1 **sdm** kecap asin
- 1 **sdm** saus tiram
- 500 **gr** nasi merah yang sudah dingin
- 100 **gr** tahu, potong dadu 1 cm, goreng setengah matang
- 3 **sdm** daun *mint*, iris halus

Nasi Rempah

Untuk 4 orang

Nasi merah goreng dengan aroma jahe, serai, dan daun *mint*. Diperkaya dengan zucchini dan tahu. Jenis tahu yang bisa dipilih adalah tahu takua, tahu Sumedang, atau tahu pong.

- Panaskan minyak sayur dan minyak wijen sekaligus dalam wajan. Tumis bawang putih, jahe, dan serai sampai harum.
- Masukkan zucchini, aduk-aduk hingga zucchini layu. Masukkan kecap asin dan saus tiram, aduk rata. Tambahkan nasi dan tahu, masak di atas api besar sambil aduk cepat dan rata. Jaga tahu jangan sampai hancur.
- Matikan api, masukkan daun *mint*, aduk sekali lagi. Angkat, sajikan panas.

- 350 gr** jagung manis
3 sdm tepung terigu
 $\frac{1}{2}$ **sdm** soda kue
1 siung bawang putih, parut
1 bh (40 g) bawang bombai, cincang
1 sdm bumbu kari bubuk, siap pakai
 $\frac{1}{2}$ **sdm** garam halus
2 butir telur ayam kampung, kacau rata
2 batang daun bawang, iris melintang tipis
minyak goreng, untuk menggoreng

Perkedel Jagung Bumbu Kari

Untuk 4 orang

Pilih bumbu kari bubuk yang baru dan kering, untuk mendapatkan aroma kari yang mantap dan rasa yang enak.

- Sisir tipis-tipis jagung ke dalam mangkuk kerja. Tekan-tekan dengan ulekan supaya jagung agak hancur.
- Ayak terigu dan soda kue ke dalam mangkuk berisi jagung. Masukkan sisa bahan, aduk rata. Tambahkan sedikit air jika adonan terlalu kental.
- Panaskan minyak, goreng adonan jagung sesendok-sesendok, hingga matang dan berwarna keemasan. Angkat, tiriskan, sajikan segera.



Sandwich

Bruschetta



Avokad Tomat Basil, aduk rata:

- 1 **buah (400 g)** avokad matang dan ranum, kupas, buang biji, lumuri dengan
1 **sdm** air jeruk lemon, iris dadu 1 cm
- 2 **buah** tomat yang merah dan ranum, iris dadu 1 cm
- 2 **sdm** daun basil segar, iris halus
- $\frac{1}{8}$ **sdm** garam halus
- $\frac{1}{8}$ **sdm** merica bubuk

- 100 **g** daun bayam lokal atau bayam jepang (*horenzo*), kukus, tiriskan, peras, cincang kasar
- 2 **sdm** mayones tanpa telur (*lihat resep dasar, halaman 249*)
- 1 **sdm** keju parmesan parut
- $\frac{1}{2}$ **sdm** merica bubuk
- 1 **sdm** gula pasir
- 4 **lembar** roti tawar putih

Bruschetta*Untuk 4 orang*

Country style adalah roti yang berbedak terigu. Jenisnya antara lain, *ciabatta*, roti khas Italia berbentuk lonjong melebar. Jika tidak ada bisa juga memakai roti *baguette* (roti Prancis bentuknya mirip tongkat pendek).

4 iris @ 1 cm roti *country style*, semisal *ciabatta* atau roti *baguette* yang besar

1 siung bawang putih, belah 2 bagian

Minyak zaitun *extravirgin*

- Panaskan roti iris di wajan berdasar tebal hingga renyah atau panggang dalam oven bersuhu 160°C selama 3 menit.
- Angkat, gosok roti bolak-balik dengan bawang putih. Bubuhi minyak zaitun *extravirgin*. Taburi dengan Avokad Tomat Basil. Sajikan segera.

Sandwich Bayam*Untuk 2 orang*

Sandwich beroles mayones bayam dengan sentuhan keju parmesan. Pilih roti tawar yang baru dengan aroma roti yang segar.

- Aduk rata bayam cincang, mayones, keju, merica, dan gula pasir. Bagi menjadi 2 bagian, ratakan di antara 2 lembar roti. Tutup masing-masing roti dengan lembaran roti lainnya. Bisa dipotong menjadi 2–4 bagian setiap *sandwich*, jika suka. Sajikan segera.



Pita Bread Sayuran Panggang

Untuk 4 orang

- 1 **buah (100 g)** paprika kuning
- 1 **buah (100 g)** paprika merah
- 1 **buah (100 g)** tomat merah dan ranum, buang sedikit pangkalnya, belah-belah 2 bagian
- 1 **buah (100 g)** bawang bombai merah, iris membujur 4 bagian
- 1 **buah (100 g)** zucchini, iris melintang ½ cm
- 75 **g** asparagus segar, buang batangnya yang keras, potong-potong 2 bagian
- 2 **buah (100 g)** terung ungu Jepang, iris membujur ½ cm
- 4 **buah** jamur kancing segar, iris tipis sesuai bentuk jamur
- 5 **sdm** minyak zaitun *extravirgin*
- 1 **sdt** garam halus
- 1 **sdt** merica hitam tumbuk
- 1 **sdm** air jeruk lemon
- 20 **g** daun *thyme* segar
- 30 **g** daun basil segar
- 4 **lembar** roti pita @ berdiameter 12 cm

Saus mayo mustard, aduk rata:

- 200 **g** mayones tanpa telur (*lihat resep dasar, halaman 249*)
- 1 **sdt** *mustard*
- 1 **sdm** madu

Sandwich dari pita *bread* yang diisi sayuran panggang sehingga menghasilkan aroma dan rasa yang enak. Jenis sayuran yang dipakai bisa sesuai selera, mulai dari paprika warna-warni, terung, zucchini, jamur, tomat, hingga asparagus. Olesi roti pita dengan bahan olesan agar roti terasa lembap ketika disantap.

- Panggang paprika dengan jarak 10 cm di atas api hingga kulit agak gosong rata, angkat, bungkus kertas foil selama 10 menit, buka pembungkusnya, kupas kulit paprika, bilas dengan air distilasi/air matang hingga bersih, tiriskan, iris membujur ½ cm. Siapkan bahan sayuran lainnya seperti untuk paprika, kecuali asparagus dan jamur kancing.
- Taruh sayuran panggang dalam loyang datar, bubuhi minyak zaitun, garam, merica, air jeruk lemon, *thyme*, dan basil. Aduk rata, sisihkan.
- Olesi setiap roti pita dengan minyak zaitun di kedua permukaannya, taruh di atas loyang datar. Panggang roti pita dalam oven panas bersuhu 160°C, selama 10 menit. Angkat, sisihkan.
- Potong melintang setiap roti pita menjadi dua bagian. Olesi bagian dalam setiap roti pita dengan saus mayo *mustard*. Isi setiap lubang roti pita dengan sayuran panggang, bubuhi lagi dengan mayo *mustard*. Sajikan segera.

INFO:

- *Pita bread: Roti bundar pipih khas Timur Tengah. Jika diiris, penampang roti terlihat berongga mirip kantong, karena itu bisa diisi dengan bahan isian dari daging atau sayur.*
- *Jika tidak ada thyme dan basil segar bisa diganti dengan 1½ sdt mixed herbs kering serpihan (bisa juga memakai Italian mixed herbs), siap pakai*

- 2 lembar roti tawar gandum (*whole-wheat*)
- 1 lembar roti tawar putih
- 3 lembar daun selada bokor, atau jenis daun selada lainnya
- $\frac{1}{2}$ buah (100 g) avokad mengkal yang gurih, iris tipis
- 1 buah tomat merah ranum, iris melintang 1 cm

Olesan, aduk rata:

- 1 sdm mentega tawar
- $\frac{1}{4}$ sdt garam halus
- $\frac{1}{8}$ sdt merica bubuk

- 1 buah mentimun jepang, iris melintang 1 cm
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 4 lembar roti gandum (*wholewheat*)
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk

Olesan, aduk rata:

- 2 sdm mentega tawar
- $\frac{1}{4}$ sdt air jeruk nipis
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 2 sdt irisan daun *mint*

Sandwich Avokad Tomat

Untuk 2 orang

Sandwich ini memakai dua jenis roti tawar yaitu roti tawar putih dan roti tawar gandum, membuat tampilannya berbeda. Diisi avokad, tomat, dan daun selada. *Sandwich* ini bisa diiris menjadi 2 atau 3 bagian mirip *finger sandwich* yang gaya.

- Olesi salah satu permukaan roti tawar gandum dengan bahan olesan. Olesi roti tawar putih bolak-balik dengan bahan olesan. Sisihkan.
- Ambil selembar roti tawar gandum yang sudah disemir olesan, taruh berturut-turut daun selada dan avokad. Tutup dengan roti tawar putih. Taruh di atas roti tawar putih, tomat, tutup dengan sisa roti tawar gandum dengan bagian yang bersemir olesan menghadap tomat.
- Jika suka boleh buang pinggiran roti *sandwich* memakai pisau roti, lalu potong menjadi 2–3 bagian jika suka. Sajikan segera.

Sandwich Mentimun

Untuk 2 orang

Sandwich gaya Inggris, memakai roti gandum yang kaya serat. Olesannya dari campuran mentega beraroma daun *mint* yang segar.

- Taruh mentimun iris dalam saringan, taburi garam, tekan-tekan memakai sendok makan. Diamkan selama 15 menit hingga tiris. Lap mentimun dengan kertas dapur agar kering, sisihkan.
- Olesi salah satu permukaan roti dengan bahan olesan. Ambil selembar roti bersemir olesan, beri mentimun, bubuhi merica bubuk, tutup dengan lembar roti lainnya dengan bagian yang bersemir olesan menghadap mentimun. Tekan-tekan sedikit. Belah menjadi 3 bagian memakai pisau roti.

Vegetarian Club Sandwich

Untuk 4 orang

- 12 lembar roti tawar
 - 4 sdm *chutney* mangga botol-an, siap pakai
- Saus pesto botolan, siap pakai
- 2 buah terung jepang, kupas, iris melintang ½ cm, tumis dengan minyak zaitun
 - 2 buah tomat merah ranum, kerat silang ujungnya, seduh air panas hingga cukup merekah, langsung kupas kulit ari tomat, iris melintang ½ cm
 - 4 lembar daun selada Romaine
 - 8 iris @ ½ cm mentimun jepang
 - 1 buah paprika kuning, panggang, kupas kulitnya, iris melintang ½ cm
 - 4 lembar daun selada keriting merah

Mayones wasabi, aduk rata:

- 2 sdm mayones tanpa telur (lihat resep dasar, halaman 249)
- ¾ sdt wasabi pasta
- 1 sdm air jeruk lemon

Disebut *club sandwich* karena roti *sandwich* ditumpuk tinggi. Kalau *sandwich* biasa memakai 2 lembar roti, *club sandwich* memakai 3–5 lembar roti, yang diisi berbeda-beda, karena itu menghasilkan cita rasa dan tekstur yang kaya.

- Panggang bolak-balik setiap lembar roti di atas wajan datar berdasar tebal. Sisihkan.
- Kerjakan bertahap, setiap 3 lembar roti. Olesi lembar roti pertama dengan 1 sdt saus mayo wasabi. Taruh di atas mayo wasabi, berturut-turut: 2 sdt *chutney* mangga, terung jepang, tomat, selada Romaine.
- Tutup dengan lembar roti kedua. Olesi lembar roti kedua dengan 2 sdt saus pesto. Taruh di atas saus pesto berturut-turut: Mentimun, paprika panggang, daun selada keriting merah. Tutup dengan lembar roti ketiga.
- Tusuk dengan tusuk gigi di dua tempat atau tusuk dengan tusuk *cocktail*, agar tumpukan *sandwich* stabil dan tidak runtuh. Buang pinggiran roti memakai pisau roti agar bentuknya rapi tapi roti tidak penyot. Belah diagonal 2 atau 4 bagian. Lakukan demikian untuk sisa bahan. Santap segera.

INFO:

- *Chutney* dibuat dari sayuran atau buah-buahan seperti mangga, cuka, gula, cabai, mustard, dan bawang putih, lalu dimasak hingga lunak mirip selai. Cita rasanya asam segar sedikit tajam. Merupakan pelengkap hidangan India dari ayam atau ikan.
- Pesto bisa dibuat sendiri dari 2 siung bawang putih panggang, 60 g daun basil segar, 80 g keju parmesan bubuk, ⅛ sdt garam halus, dan 100 ml minyak zaitun extravirgin, yang diproses halus dalam blender. Tahan simpan 7 hari dalam kulkas.

Aneka Sambal





- 10 butir bawang merah
- 10 buah cabai rawit
- ½ sdt terasi goreng, halus
- 1 sdt garam
- 6 sdm minyak salad
- 2½ sdt air jeruk limau

- 10 buah cabai hijau, potong kasar
- 5 butir bawang merah, potong kasar
- 5 siung bawang putih, potong kasar
- 4 buah tomat hijau, belah 4
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 1 sdm teri nasi asin/teri jengki asin, goreng

- 4 buah cabai merah, iris melintang tipis
- 3 butir bawang merah, iris halus
- 6 buah cabai rawit, iris melintang tipis
- 1 buah tomat besar, iris dadu 1 cm
- 1 sdm air jeruk nipis
- ⅛ sdt garam halus

Sambal Matah Bali

Untuk 8 orang

- Iris halus bawang merah dan cabai rawit, tambahkan terasi dan garam, aduk rata. Siram dengan minyak (boleh minyak panas) dan bubuhi air jeruk limau. Sajikan segera.

Sambal Hijau

Untuk 8 orang

- Kukus cabai hijau, bawang merah, bawang putih, tomat hijau hingga matang. Angkat, giling kasar selagi panas bersama garam dan gula pasir. Taburi teri goreng, sajikan segera.

Sambal Dabu-Dabu Lilang

Untuk 3 orang

- Aduk semua bahan hingga rata. Sajikan segera.

- 5 **buah** cabai merah
- 3 **butir** bawang merah
- 1 **sdm** terasi bakar
- 1 **sdm** garam
- 1 **sdm** gula merah iris/gula pasir
- 1 **buah (150 g)** mangga muda, semisal mangga apel atau mangga Indramayu, kupas, cincang kasar

- 150 **g** cabai merah
- 10 **buah** cabai rawit
- 4 **siung** bawang putih
- 1 **sdm** jahe cincang
- 1 **sdm** akar, batang, dan daun ketumbar
- ¼ **sdm** garam halus
- 75 **ml** air
- 1 **sdm** air jeruk nipis
- 2 **sdm** kecap asin

- 100 **g** cabai merah
- 125 **ml** air
- 1 **sdm** kecap asin
- ½ **sdm** minyak salad
- 2 **sdm** air jeruk nipis/lemon
- 1 **sdm** madu
- 1 **sdm** kecap ikan

Sambal Mangga

Untuk 8 orang

- Haluskan cabai merah, bawang merah, terasi, garam, dan gula. Masukkan mangga cincang, tekan-tekan sambil rata-ratakan. Sajikan segera.

Sambal Jahe

Untuk 100 ml

- Haluskan cabai, bawang putih, jahe, campuran akar, batang, daun ketumbar, dan garam. Rebus bersama air, air jeruk nipis, dan kecap manis hingga kental dan harum. Angkat, biarkan dingin, taruh dalam wadah kedap udara. Siap disantap.

Sambal Oriental

Untuk 100 ml

- Rebus cabai dan air hingga mendidih dan cabai matang. Angkat, biarkan uapnya hilang, tuangkan ke dalam *blender*, tambahkan kecap asin, minyak salad, air jeruk nipis, madu, dan kecap ikan. Proses hingga halus. Bisa disimpan dalam wadah kedap udara, tahan simpan 1 minggu dalam kulkas.





Resep Dasar

- 150 g tomat merah ranum, potong dadu ½ cm
- 100 g mangga mentah/mengkal, potong dadu ½ cm
- 50 g pepaya mengkal, potong dadu ½ cm
- 1 sdm daun ketumbar cincang
- 1 sdm air jeruk lemon
- 1 sdt gula pasir
- ½ sdt garam halus
- 1 tetes saus cabai tabasco

- 750 ml air
- 2 lembar daun salam atau 1 lembar daun pandan, simpulkan, cabik-cabik
- ⅛ sdt garam halus, jika perlu
- 375 g beras merah

Salsa

Untuk 200 g

- Aduk rata semua bahan salsa, taruh dalam wadah kedap udara. Tahan simpan 3 hari dalam kulkas.

Nasi Beras Merah

Untuk 4–5 orang

Nasi merah kurang disukai karena terasa pera di lidah dan aromanya sering tidak enak. Padahal nasi merah bisa menjadi lezat dibandingkan nasi putih jika diolah dengan benar. Pastikan membeli beras merah yang kualitasnya baik.

- Didihkan air, daun salam/pandan, dan garam di atas api sedang. Masukkan beras, aduk-aduk hingga air meresap. Angkat, kukus dalam dandang yang sudah dialas daun pisang, hingga matang. Angkat, sajikan.

INFO:

- Daun pisang bisa memberi aroma harum pada nasi. Nasi merah ini bisa juga dimasak di magic jar/rice cooker. Caranya masukkan semua bahan ke dalam magic jar/rice cooker, pasang listriknya, masak hingga matang otomatis.
- Bagi penikmat nasi merah kelas pemula, campur 2 bagian beras merah dengan 1 bagian beras putih.
- Agar tidak terlalu pera, beras bisa ditumis dengan 1–2 sdm minyak salad sebelum diaroni.

- 1 **sdm** minyak zaitun
- 1 **siung** bawang putih, cincang
- 150 **g** bawang bombai, cincang halus
- 1½ **kg** tomat matang, kerat silang ujungnya, seduh air mendidih hingga kulit tomat agak mengelupas, langsung tiriskan, kupas, buang biji, cincang
- 2 **sdm** madu
- ½ **sdm** garam

Saus Tomat

Untuk 300 ml

- Panaskan minyak dalam panci, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum di atas api sedang.
- Masukkan tomat cincang, kecilkan api. Tutup panci, masak selama 15–20 menit atau hingga kental. Angkat, biarkan dingin, lalu proses dalam *blender* hingga halus. Matikan *blender*.
- Tuangkan tomat halus dalam panci, jerangkan kembali, bubuhi madu dan garam, aduk-aduk hingga rata. Angkat, biarkan dingin, simpan dalam wadah kedap udara di kulkas hingga 14 hari.

- 2 **sdm** minyak zaitun
- 2 **siung** bawang putih, parut
- 150 **g** bawang bombai, cincang halus
- 2 **sdm** tepung gandum (*whole-wheat*; bisa dibeli di gerai bahan makanan sehat)
- 375 **ml** kaldu sayur (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- ½ **sdm** kecap asin
- ½ **sdm** garam

Saus Putih

Untuk 350 ml

- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga bawang putih kuning.
- Masukkan tepung, aduk-aduk hingga tepung matang. Kecilkan api.
- Tuangi kaldu sayur bertahap sambil aduk searah agar saus tidak berbutir. Masak hingga saus kental dan meletup-letup.
- Bubuhi kecap asin dan garam, jika suka, aduk rata. Angkat, biarkan dingin. Langsung gunakan atau simpan dalam wadah tertutup di kulkas untuk masa simpan 3 hari.

Kaldu sayur

Untuk 3 L

- 1 **buah (200 g)** kentang berkulit, sikat dan cuci bersih
- 2 **buah (225 g)** wortel lokal berkulit, sikat dan cuci bersih
- 100 **g** sayuran hijau (brokoli, *horenzol*/bayam Jepang, kapri)
- 1 **buah (200 g)** bawang bombai berkulit, cuci bersih
- 50 **g** kulit tomat, jika ada
- 3 **batang** seledri
- 75 **g** daun bawang
- 75 **g** peterseli
- 4 **siung** bawang putih
- 3 **cm (25 g)** jahe
- 1 **sdm** merica butiran
- 4 **L** air

- Cincang kasar semua sayuran kecuali bawang putih. Rebus semua bahan di atas api besar hingga mendidih. Tutup panci, kecilkan api, rebus selama 45 menit. Angkat, saring.
- Jika akan disimpan, biarkan kaldu sayur dingin, kemas dalam kantong plastik ukuran 250 ml, bekukan di *freezer* (lemari pembeku). Tahan simpan hingga 1 minggu.

INFO:

- *Jenis sayuran hijau yang bisa dipakai untuk kaldu sayur adalah brokoli, daun bit, bayam, kale (sejenis kailan berwarna hijau gelap), kapri.*

Susu Almond

Untuk 500 ml

- 125 **g** kacang almond kupas
- 500 **ml** air yang sudah dimurnikan/didistilasi

- Bilas kacang almond dengan air matang, tiriskan. Masukkan dalam *blender*, tuangi air distilasi, proses hingga halus. Matikan *blender*.
- Tuangkan almond halus dalam saringan dari kain tipis, sambil sedikit diperas agar terpisah dari ampasnya.
- Rebus susu almond hingga mendidih, sambil aduk-aduk. Angkat, biarkan dingin. Tuangkan dalam botol steril. Bisa disimpan 1–2 hari dalam kulkas.

Susu Kedelai

Untuk 500 ml

- 125 g** kacang kedelai
air mendidih untuk merendam
- 500 ml** air yang sudah dimurnikan/didistilasi
- 1–2 lembar** daun pandan, jika suka, simpulkan, cabik-cabik

Susu kedelai mudah dicerna dan kaya gizi sehingga sangat baik dikonsumsi anak-anak di atas usia 12 bulan. Terutama bagi yang alergi susu sapi.

- Cuci kedelai hingga bersih, tiriskan. Rendam kacang kedelai dalam air mendidih semalaman. Buang air rendaman dan semua kulit arinya. Bilas sekali lagi dengan air matang.
- Proses kacang kedelai dan air distilasi dalam *blender* hingga halus. Saring dengan kain tipis dan halus (muslin, paris, hero) sambil diperas agar terpisah dari ampasnya.
- Tuangkan susu kedelai dalam panci, tambahkan daun pandan, rebus sambil diaduk hingga mendidih. Sebagai pemanis, bisa tambahkan gula batu/madu sesuai selera. Bisa disimpan dalam lemari pendingin hingga 4 hari.

Mayones Tanpa Telur

Untuk 350 ml

- 125 ml** susu almond (*lihat resep dasar, halaman 248*)
- 200 ml** minyak zaitun *extra-virgin*
- 1 siung** bawang putih, parut halus
- $\frac{1}{2}$ **sdt** garam
- $\frac{1}{2}$ **sdt** merica bubuk
- 2 $\frac{1}{2}$ sdm** air jeruk lemon
- $\frac{1}{4}$ **sdt** *mustard* bubuk

- Tuang sedikit susu almond ke dalam mangkuk, kocok memakai *mixer* sambil tuangi minyak zaitun sedikit-sedikit dan kocok terus sampai kental dan minyak habis.
- Tambahkan sisa susu sedikit-sedikit sambil kocok terus memakai *mixer* hingga susu habis dan saus menjadi kental dan putih.
- Masukkan bawang putih, garam, merica, air jeruk, dan *mustard* sambil terus dikocok memakai *mixer* hingga rata. Matikan *mixer*, tuangkan mayones dalam wadah kedap udara. Simpan dalam kulkas untuk 5–7 hari.

INFO:

- Untuk membuat saus Thousand Island, proses dalam *blender* hingga halus: 75 ml mayones tanpa telur (*lihat resep dasar*), 1 buah acar mentimun, 3 sdm saus tomat (*lihat resep dasar*), 2 sdt air jeruk nipis, 1–2 sdt madu. Untuk 90 ml.

Sumber Pustaka

- Airola, Paavo O., Ph.D., N.D. *How to Get Well*. Health Plus Publisher, Oregon 1974–1995.
- Airola, Paavo O., Ph. D., N.D. *How to Keep Slim, Healthy and Young With Juice Fasting*. Health Plus Publisher, Oregon, 1971.
- Airola, Paavo O., Ph.D., N.D. *Worldwide Secrets For Staying Young*. Health Plus Publisher, 1974–1982.
- Brooks, Sapoty. *Eco-eating*. Lothian Books, Australia, 1996.
- Cameron, Myra. *Mother Nature's Guide to Vibrant Beauty and Health*. Prentice Hall Inc., New Jersey, 1990.
- Carper, Jean. *Food Your Miracle Medicine*. Simon & Schuster, New York, 1993.
- Colbin, Annemarie. *Food and Healing*. Ballantine Books, New York, 1986–1996.
- Corbet, Nancy. *Inner Cleansing*. Sally Milner Publishing, Australia, 1990.
- Cousens, Gabriel, M.D. *Conscious Eating*. Essene Vision Books, USA., 1992.
- Cox, Peter. *Why You Don't Need Meat*. Bloomsbury Publishing Ltd., London, 1992.
- De Vries, Jan. *Body Energy*. Mainstream Publishing Company (Edinburgh) Ltd., 1989.
- De Vries, Jan. *Nature's Gift of Foods*. Mainstream Publishing Company (Edinburgh) Ltd., Great Britain, 1992.
- De Vries, Jan. *Stomach and Bowel Disorders*. Mainstream Publishing Company (Edinburgh) Ltd., 1993.

- Dillon, Roxy. *Radical Rejuvenation*. Headline Book Publishing, London, 1996.
- Dries, Jan. *The New Book of Food Combining*. Element: Shaftesbury, Dorset/Rockport, Massachusetts/Brisbane, Queensland, 1995.
- Diamond, Harvey & Diamond, Marilyn. *Fit for Life*. Bantam Books, 1983.
- Diamond, Harvey & Diamond, Marilyn. *Fit for Life: The Living Health*. Bantam Books, 1984.
- Diamond, Marilyn Schnell, Dr. Donald Burton. *Fitonic For Life*. Avon Books, New York, 1996.
- Engel-Arieli, Susan L., M.D. *How Your Body Works*. Ziff-Davis Press, Emeryville CA, 1994.
- Franz, Marion J., M.S., R.D., C.D.E. *Fast Food Facts*. Chronimed Publishing, Minneapolis, MN, 1994.
- Furhman, Joel, M.D. *Fasting and Eating for Life*. St. Martins's Press, New York, 1995.
- Haas, Elson M., M.D. *A Diet for All Seasons*. Celestial Arts Publishing, Berkeley, CA, 1995.
- Haas, Elson M., M.D. *Staying Healthy With Nutrition*. Celestial Art Publishing, Berkeley, CA, 1992.
- Habgood, Jackie. *The Hay Diet Made Easy*. Souvenir Press, 1997.
- Harrison, Lewis, *30-Day Body Purification*. Parker Publishing Company, New York, 1995.
- Helvin, Marie. *Bodypure*. Headline Book Publishing, 1995.
- Howell, Dr. Edward. *Enzyme Nutrition*. Avery Publishing Group Inc., New Jersey, 1985.
- Grant, Doris & Joice, Jean. *Food Combining for Health*. Thorsons, 1984.
- Katahn, Martin, Ph. D. *The Rotation Diet*. Bantam Books, 1987 (published by arrangement with W.W. Norton & Co., Inc.)
- Kenton, Leslie. *10 Day Clean-Up Plan*. Ebury Press, London, 1994.
- Kenton, Leslie. *Raw Energy Food Combining Diet*. Ebury Press, London, 1996.

- Kenton, Leslie. *The New Biogenic Diet*. Vermilion, London, 1995.
- Kenton, Susannah & Kenton, Leslie. *Endless Energy*. Random House, Australia, 1993.
- Kenton, Susannah & Kenton, Leslie. *The New Raw Energy*. Vermilion, London, 1994.
- Krause's Food. *Nutrition & Diet Therapy*. W.B. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania 1952–2996.
- Lazarides, Linda. *Principles of Nutritional Therapy*. Thorsons, 1996.
- Marsden, Kathryn. *All Day Energy*. Bantam Books, 1995.
- Marsden, Kathryn. *Food Combining Diet*. Thorsons, 1993.
- Marsden, Kathryn. *Food Combining in 30 Days*. Thorsons, 1994.
- Memmler, Ruth L, M.D., Cohen, Barbara Janson, M.S., & Wood, Dena Lin, R.N., M.S. *The Human Body in Health and Disease*. (7th edition). J.B. Lippincot Company, Philadelphia, 1992.
- Montignac, Michel. *Dine Out and Lose Weight*. Montignac U.S.A., Inc., 1995.
- Napier, Kristine M, M.P.H., R.D. *How Nutrition Works*. Ziff-Davies Press, 1976.
- Null, Gary, Ph. D. *Healing Your Body Naturally*. Four Walls Eight Windows, 1992.
- Ornish, Dean, M.D. *Eat More Weight Less*. Harper Perennial, New York , 1994.
- *Reader's Digest. Foods That Harm, Foods That Heal*. The Reader's Digest Association Limited, London, New York, Sydney, Cape Town, and Montreal, 1996.
- Shannon, Sara. *Good Health in A Toxic World*. Warner Books, Inc., New York, 1994.
- Shelton, Herbert M. *Food Combining Made Easy*. Willow Publishing, Inc., San Antonio, Texas, 1982.
- Shelton, Herbert M., D.P., N.D., Willard, Jo Oswald, Jean A. *The Original Natural Hygiene Weight-Loss Diet Book*.
- Somer, Elizabeth, M.A., R.D. *Food & Mood*. A Henry Holt Reference Book, New York, 1995.
- Sponge, Tim Peterson, Vicki. *Food Combining*. Sally Milner Publishing, Australia and Prism Press, Great Britain, 1993.

- Tattler, Rose. *Better Health Through Natural Healing*. Thorsons, 1987.
- Tortora, Gerrard J. & Grabowski, Sandra R. *Principles of Anatomy and Physiology*. HarperCollins College Publisher, 1996.
- Wade, Carlson. *Inner Cleansing*. Parker Publishing Co., New York, 1992.
- Walker, Dr. Norman. W. *Become Younger*. Norwalk Press, published annually since 1949.
- Walker, Dr. Norman. W. *Colon Health, The Key to A Vibrant Health*. Norwalk Press, reprinted annually since 1979.
- Walker, Dr. Norman. W. *Fresh Vegetables and Fruit Juices*. Norwalk Press, published annually since 1936.
- Walker, Dr. Norman. W., D.Sc. *Pure and Simple Natural Weight Control*. Norwalk Press, reprinted annually since 1981.
- Walker, Dr. Norman. W. *Vegetarian Guide to Diet and Salad*. Norwalk Press, reprinted annually since 1940.
- Werbach, Dr. Melvyn R. *Healing Through Nutrition*. Thorsons, 1995.
- Weston, Trevor, M.D., M.R.C.C.P. *Atlas of Anatomy*. Times Books International, Singapore, 1995.
- Whitfield, Dr. Phillip. *The Human Body Explained*. Marshall Edition, London, 1995.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

food combining

Buku mengenai kombinasi Makanan Serasi, atau lebih populer dengan nama Food Combining, telah ditulis oleh begitu banyak pengikutnya di seluruh dunia. Sebagian besar adalah mereka yang pernah mengalami sakit dan tidak dapat sembuh secara medis tapi sehat kembali setelah menerapkan pola makan ini. Sayangnya, buku-buku yang ditulis mengenai pola makan ini selain berbahasa asing, petunjuk-petunjuknya lebih cocok untuk gaya hidup orang Barat.

Disesuaikan dengan gaya hidup dan pola makan masyarakat Indonesia, buku tentang Kombinasi Makanan Serasi ini memberikan pengetahuan tentang pola makan yang benar, yang diselaraskan dengan siklus pencernaan tubuh. Dengan pola makan yang memanfaatkan naluri alami tubuh ini, Anda tak perlu menghitung-hitung kalori, apalagi mengurangi porsi makan. Anda hanya perlu tahu kapan harus makan dan kombinasi makanan apa yang serasi. Secara alami tubuh akan mencapai dan mempertahankan berat badan idealnya; kesehatan dan kebugaran Anda pun akan tetap prima.

Di dalam juga dilengkapi dengan informasi kombinasi makanan yang serasi dan tidak serasi beserta contoh menu sehari-hari dan resep-resep masakannya, sehingga memudahkan para pemula menerapkan pola makan ini.

Milikilah buku yang ditulis oleh Andang Gunawan ini. Sejak tahun 1994 ia telah menerapkan Kombinasi Makanan Serasi dan merasakan manfaatnya. Ahli Terapi Nutrisi lulusan Queensland Institute of Natural Science ini adalah pemimpin redaksi majalah kesehatan alami, *Nirmala*.

Berisi informasi lengkap, antara lain, tentang:

- Kombinasi makanan serasi dan tidak serasi
 - Puasa dan detoksifikasi
- Pedoman belanja: mengenal, memilih, dan menyimpan makanan
 - Contoh menu sehat sehari-hari
- Resep-resep masakan yang sesuai dengan Kombinasi Makanan Serasi

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok I Lantai 5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-979-22-4698-8



9 789792 246988
GM 2030109005