

# Modern Versus Tradisional

**CARA** orang memilih jenis makanan untuk disantap berbeda-beda.

Ada yang memilih untuk menjadi vegetarian, non-vegetarian, menjalani diet karbo ataupun pola diet lainnya, mengonsumsi makanan apa pun yang disukainya dan juga memilih makanan alami dibandingkan dengan makanan modern.

Makanan alami atau tradisional merujuk pada makanan asli, tidak melalui proses kimia atau pabrik. Seperti sayuran, buah-buahan segar, dan telur ayam kampung yang dibeli di pasar. Sementara makanan modern mengacu pada makanan buatan pabrik atau telah melalui proses, lebih praktis, tahan lama, dan memiliki rasa cenderung enak atau gurih. Misalnya susu sapi kemasan, sosis, kornet (daging kalengan), dan lainnya. Makanan hasil rekayasa genetik atau *Genetically Modified (GMO)* juga termasuk jenis makanan modern.

Makanan-makanan yang melalui proses tersebut dibuat untuk mengatasi masa pascapanen, di mana bila tidak diolah, akan busuk. Memang nilai minus dari makanan yang telah melalui proses tersebut, ada beberapa zat baik yang hilang dan dimasukkan zat tertentu, yang mengubah sifat aslinya. "Semakin banyak manusia, maka semakin banyak produk pangan yang melalui proses (olahan). Asal mengikuti kode penggunaan ya tidak berbahaya, yang *ngawur* baru berbahaya," ujar Prof dr Siti Fatimah Muis MSc SpGK, ahli gizi RSUP dr Kariadi Semarang.

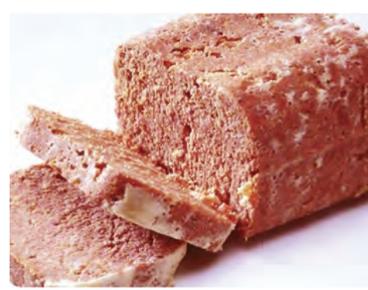
Lebih lanjut ia menjelaskan, kode penggunaan (*codex*) atau kode makanan merupakan standar, termasuk panduan penggunaan yang memastikan makanan bisa dikonsumsi dan dijual. Termasuk di dalamnya dosis teratas yang boleh kita konsumsi.

Beberapa orang yang menganut makanan tradisional, menolak untuk mengonsumsi

makanan modern. Ada pula anggapan bahwa makanan modern merupakan biang berbagai penyakit. Sebenarnya tidak berbahaya apabila makanan-makanan modern tersebut mengikuti *codex* dan kita pun tidak mengonsumsinya secara berlebihan. Atau, menyeimbangkannya dengan makanan-makanan alami. Ketakutan lain dari menolak mengonsumsi makanan modern, karena diang-

gap beracun. Yang beracun atau berbahaya tentu saja apabila makanan olahan tersebut menggunakan bahan-bahan *ngawur* atau berbahaya. Misalnya menggunakan pewarna tekstil, pengawet tekstil atau urea. Sifat makanan yang berubah seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dengan adanya zat-zat baik yang hilang dan penambahan zat-zat kimia tertentu, tidak lantas membuat makanan tersebut beracun. Hanya, kandungan gizinya berkurang. Ibaratnya, yang kita makan itu berupa *junk food*, hanya membuat kenyang namun kita tidak memperoleh gizi.

**Zat Karsinogenik**  
Sebuah opini mengatakan bahwa susu sapi segar kemasan mengandung fruktosa yang bisa memicu berbagai penyakit, termasuk kanker. Kita tidak bisa mengklaim bahwa makanan atau minuman jenis tertentu pasti memiliki efek yang buruk terhadap kesehatan bila tidak ada bukti valid.



tersebut. Karena tubuh kita memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan dan mencegah zat jahat tersebut berkembang.

Hal ini juga tidak bisa disamakan dengan usia tua yang terkena kanker, pasti karena dulu sering mengonsumsi makanan olahan. Secara usia, tubuh kita memang mengalami degradasi, dan organ-organ yang mulai berkurang kemampuannya. Karena itu, kalau ada orang yang sudah berusia 90 tahun terkena kanker, itu karena tubuhnya sudah tidak bisa melawan zat-zat kanker.

"Menjalani prinsip hanya mengonsumsi makanan alami, tradisional ataupun menjadi vegetarian, merupakan sebuah pilihan. Tidak bijak kalau kemudian mengklaim bahwa jenis makanan tertentu merupakan penyebab penyakit. Semua harus ada evidence base," papar Fatimah.

Ha mengungkapkan, makanan-makanan sehat atau alami pun bisa berubah sifat menjadi makanan jahat kalau cara mengolahnya tidak benar. Misalnya cara memasak yang salah, terlalu lama dimasak sehingga menghilangkan zat-zat baiknya.

"Pada prinsipnya, jangan konsumsi segala sesuatu secara berlebihan, jangan pula terlalu fobia dengan jenis makanan tertentu," tandasnya. (Irma Mutiara Manggia-58)

WWW. IKAPSTA.COM GET IT ON Google play

## Pergelaran Tari yang Memanjakan Mata

**BAGAI** sayur tanpa garam, begitu pepatah yang biasa disematkan apabila tak ada hiburan dalam sebuah pesta. Hiburan merupakan rangkaian penting dalam sebuah acara. Pesta akan tampak membosankan apabila tidak diselingi dengan kegiatan yang dapat menghibur tamu undangan. Selain musik atau nyanyian-nyanyian yang memanjakan telinga, hiburan juga bisa berupa tarian yang memanjakan mata tamu undangan.

Oleh Dhaneswari Tiara



Dance by Freedom Works



Eleven Dance

Sejak dahulu, tarian memang selalu ada dalam rangkaian acara pesta. Dari mulai acara tradisional di desa-desa hingga acara kenegaraan di Istana Negara.

Kini, kurang meriah rasanya bila sebuah pesta tanpa adanya tari-tarian. Bagi yang ingin pesta menghibur dengan sebuah pertunjukan tari, ketiga vendor *dancer* ini siap membocorkan tips memilih vendor penari yang tepat. Jessica Wibowo, manager dari Dance by Freedom Works yang berada di Kampung Utri No 15 Semarang ini menyarankan untuk mencari informasi tentang *dance company* yang sesuai dengan konsep acara.

"Setelah menentukan konsep acara, carilah informasi mengenai *dance company* yang cocok dengan konsep acara tersebut. Jangan malu untuk bertanya kepada vendor *dance* untuk mendiskusikan konsep dan bujet. Sangat penting menjalin komunikasi yang baik antara klien dan vendor agar hubungan berjalan baik, sehingga mengasikkan acara yang memuaskan," jelas Jessica.

Vendor yang memiliki akun *instagram @dancebyfreedomworks* ini menawarkan tarian sesuai dengan permintaan klien. "Kami bisa menyesuaikan permintaan klien. Jika melayani pesta pernikahan kami bisa menampilkan tarian *modern dance, contemporary dance, chinese dance, cabaret dance*, dan bisa juga kolaborasi dengan artis lokal. Untuk acara *gathering, sweet seventeen, anniversary* biasanya klien memilih untuk tarian *hip hop, breakin, arabian style, led dance*. Untuk acara pemerintahan bisa dengan *traditional dance*," kata Jessica.

**Sesuaikan Permintaan**

Selain Jessica, ada Setiawan Agus

Raharjo, pemilik dari Eleven Dance yang berada di Jalan Suryo Kusumo F/11 Semarang. Setiawan menyarankan untuk mempertimbangkan paket yang ditawarkan oleh vendor *dance* sehingga dapat menghemat pengeluaran. "Begitu banyak vendor *dance* di Semarang, klien cukup memilih vendor mana yang sesuai dengan selera. Namun

Setiawan. Eleven Dance yang memiliki akun *instagram @elevendance* ini fokus di jalur *modern dance* dan *hip hop*. Mereka menyatakan memiliki personel yang profesional. "Vendor kami lebih dominan ke *modern dance* dan *hip hop*. Namun kami juga bisa *couple dance, thematic, lipping*, dan tarian lain sesuai permintaan klien. Eleven Dance terdiri atas personel yang bekerja secara profesional, berdedikasi, dan berpengalaman khususnya di genre *modern dance* dan *hip hop*," ujar Setiawan.

Ellen Aya, salah satu pemilik Dream High Dancer yang berkantor di Jalan Kimangunsarkoro 78D Semarang ini menyarankan untuk memilih vendor yang memahami keinginan klien. "Pilihlah vendor yang harus bisa mengerti dan memahami setiap keinginan klien. Karena permintaan klien satu dan lainnya berbeda jadi tidak bisa dipukul rata. Yang terpenting adalah pilihlah vendor yang bisa mengarahkan agar sebuah *event* bisa berjalan meriah. Hal ini dapat diketahui dengan mencari informasi setiap vendor *dance* secara dalam terlebih dahulu," saran Ellen.

Pemilik akun *instagram @dreamhighdancers* ini menawarkan *modern dance, ballet, contemporary dance, break dance, cabaret dance*, dan *hip hop*. "Kami juga siap dengan segala tarian sesuai dengan permintaan klien. Karena kami menerapkan rasa kekeluargaan, sehingga tanggung jawab dan kekompatan adalah hal utama bagi kami. Tentu saja dengan kualitas dan *skill dancer* yang tak perlu diragukan," ujar Ellen meyakinkan.(58)



Dream High Dancer

sebelum memutuskan sebaiknya klien melihat portofolio dari vendor-vendor tersebut. Portofolio ini bisa didapatkan melalui media daring internet, *instagram, website* atau langsung dari vendor itu. Tanyakan pula paket apa saja yang mereka tawarkan, biasanya paket tersebut dapat menghemat bujet," saran