

1. MENELISIK NASI KUNING SEBAGAI SARAPAN UNTUK MENYELESAIKAN BERBAGAI PERSOALAN

Setiap pagi di daerah Kalsel seringkali dijumpai warung warung pinggir jalan yang menyediakan nasi kuning. Tentu saja beberapa diantaranya juga menyediakan menu lainnya seperti ketupat kandang yang sangat lezat contohnya. Untuk nasi kuning sendiri merupakan menu andalan hampir diseluruh warung yang aktif buka dari pagi hari. Jika pada beberapa daerah nasi kuning disandingkan dengan berbagai acara kesakralan, maka untuk masyarakat Kalsel nasi kuning sudah menjadi teman sarapan harian.

Penyajian nasi kuning di Kalsel cukup sederhana dalam satu piring. Pada umumnya selalu ditemani dengan bumbu merah atau sambal habang orang banjar

menyebutnya. Untuk lauknya sendiri biasanya tergantung otoritas pemilik warung yang bersangkutan. Tetapi pada umumnya ikan gabus dan ayam yang menjadi andalan. Kebiasaan orang banjar pun umumnya memesan teh hangat sebagai minumannya dengan alasan untuk menghangatkan badan selepas istirahat panjang pada malam hari dan membuat semangat menjadi berkobar kobar untuk beraktivitas seharian.

Nasi kuning yang tentu saja berwarna kuning merupakan sebuah simbol yang menyatakan kekayaan. Warna kuning melambangkan emas, tetapi warna nasinya berasal dari kunyit bukan dari serpihan serpihan emas. Selain itu nasi kuning yang dijadikan sebagai maskot pada setiap acara seperti pembukaan, syukuran dan acara sakral budaya lainnya akan dibentuk seperti gunung atau seringkali penduduk Indonesia ini bilang dengan nasi tumpeng.

“Maknanya sendiri berarti kemakmuran hidup dan moral yang luhur”

Karena sekali lagi, apapun yang selalu berkaitan dengan emas seperti warnanya yaitu kuning selalu dianggap sebagai hal yang eksklusif. Tidak terbayang jika pada awalnya nasi tumpeng justru memakai bubur dalam pembuatannya, pastinya tidak berbentuk gunung tetapi lebih mendekati genangan lumpur Lapindo.

Sebagai menu sarapan utama, pastinya nasi kuning mendapat tempat tersendiri di dalam hati masyarakat Kalsel. Bukan mengesampingkan makna sebenarnya dari pembuatan nasi kuning ataupun sejarah terciptanya, nasi kuning di daerah Kalsel memiliki makna yang lebih khusus bagi pencinta kegiatan pagi. Beberapa dampak positif dihadirkan oleh nasi kuning untuk membuat hari hari konsumen sejatinya lebih berseri. Entah tokoh nasional siapa yang mempelopori

nasi kuning sebagai menu sarapan, tetapi kita patut untuk menghormati keputusan bijaksana ini.

Bagi masyarakat Kalsel, nasi kuning dapat masuk ke berbagai lapisan dan menyentuh ke berbagai status sosial. Ada warung nasi kuning dengan harga terjangkau dan ada yang menambahkan berbagai keunikan dalam hidangannya. Keluarga yang terdiri dari suami dan istri yang keduanya harus bekerja mulai pagi hari kadang tak sempat menyiapkan sarapan layaknya gambaran sinetron. Maka disinilah peran serta nasi kuning. Nasi kuning hadir didalam keputusan seorang istri yang tak bisa menyediakan sarapan bagi keluarga. Nasi kuning membuat hubungan antar suami istri kembali mekar layaknya sedang masa masa remaja yang selepas kesibukan menuntut ilmu pergi ke warung bersama. Keharmonisan pun terjalin karena nasi kuning. Coba bayangkan ketika konflik internal terjadi karena saling sibuk sehingga rumah tangga tak terurus, maka hal ini dapat berakibat fatal. Bahkan menurut Kemenag pada

tahun 2017 sudah terjadi **415.898 gugatan cerai** dan meningkat dari tahun sebelumnya. Inilah yang menjadi permasalahan, ketika ketidaksanggupan antar pasangan untuk bisa saling memahami maka pasti akan ada pihak yang dirugikan.

“Bukan pihak istri ataupun suami, anak lah yang dirugikan”

Oleh karena itu jika makan bersama diluar untuk menikmati nasi kuning dapat meredakan dan menghidupkan kembali jalinan hubungan, maka lakukan.

Kehadiran warung warung nasi kuning di pinggiran juga berdampak positif bagi kehidupan mahasiswa. Mahasiswa kita ketahui sendiri merupakan sub-spesies dalam family manusia yang kadang paling menderita. Apalagi anak perantauan yang lagi dirunding masalah

perekonomian. Nasi kuning pun hadir memberikan solusinya.

“Jejeran warung yang biasanya dekat kampus pasti akan memasang harga yang terjangkau khususnya bagi mahasiswa dan biasanya lagi akan menggunakan embel embel “harga mahasiswa” agar semakin menarik. Seolah olah mahasiswa selalu mencari harga yang paling murah”

Dengan nasi kuning, maka aktivitas mahasiswa pun berjalan lancar selama seharian. Karena jika perut dibiarkan kosong maka dapat berakibat berbagai dampak negatif. Dilansir dari Kompas.com menyatakan bahwa peneliti dari Columbia University menyimpulkan mereka yang tidak sarapan akan mengalami penumpukan kalori lebih banyak karena melewatkan sarapan biasanya membuat seseorang makan siang lebih banyak. Pada penelitian lain juga mengungkapkan resiko serangan jantung juga mengintai orang yang tidak

sarapan. Ditambah jika seorang mahasiswa dengan beban skripsi yang mesti direvisi lantas tidak dibarengi dengan asupan gizi yang seimbang maka akan berdampak buruk bagi kesehatan. Jadi luangkanlah waktu kalian untuk setidaknya sarapan, seperti makan nasi kuning yang harga mahasiswa.

Tetapi juga perlu diingat untuk selalu menjaga keseimbangan nutrisi dan kalori bagi kebutuhan tubuh harian. Karena mungkin nasi kuning yang memiliki berbagai lauk ditambah berbagai makanan lainnya selama seharian bisa malah berdampak negatif bagi kesehatan. Kebutuhan kalori setiap orang berbeda beda tergantung lagi aktivitas apa yang akan dilakukan kedepannya.

“Secara umum kebutuhan kalori pria dewasa sebesar 2500 kalori dan wanita dewasa sekitar 2000 kalori”

Terlalu banyak kalori juga dapat mengakibatkan diabetes. Oleh karenanya jangan lupakan kepentingan seimbangny menu makan dalam menjalani aktivitas harian. Meskipun hanya mengonsumsi nasi kuning dan ayam, tetapi jika pada siangny justru berlebihan dalam makan seperti mencampur nasi dan mie yang sudah menjadi tradisi luhur bangsa ini, maka bukan tidak mungkin kesehatan akan terganggu nantinya.

Kehadiran nasi kuning sebagai sarapan memang menjadikan aktivitas kita menjadi lebih tentram. Setidaknya tidak ada kekhawatiran mengenai sarapan. Tetapi meskipun sarapan nasi kuning ataupun menu lainnya jika tidak diimbangi dengan kontrol diri pastinya akan merugikan. Karena semua makanan itu baik, kitanya saja yang kadang kurang baik dalam menghadirkan.

