

4 Minuman Segar Khas Bandung yang Paling Nikmat untuk Buka Puasa

Category: LifeStyle

8 Maret 2026



4 Minuman Segar Khas Bandung yang Paling Nikmat untuk Buka Puasa

Prolite – Bulan Ramadan selalu identik dengan satu momen yang paling ditunggu: waktu berbuka puasa. Setelah seharian menahan lapar dan haus, segelas minuman segar sering menjadi pilihan pertama untuk mengembalikan energi tubuh.

Di kota Bandung, pilihan minuman untuk berbuka puasa sangat beragam. Mulai dari minuman tradisional yang sudah ada sejak puluhan tahun lalu hingga minuman kekinian yang kini banyak dijual di berbagai sudut kota.

Menariknya, beberapa minuman segar khas Bandung tidak hanya

terkenal karena rasanya yang segar, tetapi juga karena nilai tradisi dan bahan-bahan alami yang digunakan. Dari es cendol yang manis dan legit hingga bandrek hangat yang menenangkan perut, semuanya punya tempat tersendiri di hati masyarakat.

Namun, memilih minuman untuk berbuka juga tidak boleh sembarangan. Setelah berpuasa lebih dari 12 jam, tubuh memerlukan asupan yang tepat agar tidak membuat perut “kaget”.

Melalui artikel ini, kita akan mengenal beberapa minuman khas Bandung yang cocok untuk berbuka puasa sekaligus memahami cara memilih minuman yang lebih sehat bagi tubuh.

Es Cendol: Minuman Legendaris yang Selalu Dicari Saat Ramadan



Es cendol merupakan salah satu minuman tradisional yang sangat populer di Bandung dan berbagai daerah di Jawa Barat.

Minuman ini biasanya terdiri dari cendol berbahan tepung beras, santan, dan gula merah cair. Rasanya manis, gurih, sekaligus menyegarkan, terutama jika disajikan dengan es batu.

Gula merah yang digunakan dalam es cendol juga memberikan aroma khas yang membuat minuman ini terasa lebih autentik dibandingkan minuman manis biasa.

Selain rasanya yang nikmat, cendol juga mengandung karbohidrat yang bisa membantu mengembalikan energi tubuh setelah berpuasa.

Es Campur Bandung: Perpaduan Segar

Berbagai Isian



Jika ingin minuman yang lebih “ramai”, es campur Bandung bisa menjadi pilihan menarik.

Es campur biasanya berisi berbagai macam bahan seperti alpukat, kelapa muda, cincau, tape, kolang-kaling, dan sirup manis. Semua bahan tersebut dicampur dengan es serut sehingga menghasilkan sensasi segar yang khas.

Karena terdiri dari berbagai bahan alami seperti buah dan kelapa muda, es campur juga mengandung serat serta mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

Namun, penting untuk memperhatikan jumlah sirup atau gula tambahan agar minuman ini tetap seimbang dari segi rasa dan kesehatan.

Bandrek Manis: Minuman Hangat yang Menghangatkan Tubuh



Tidak semua minuman berbuka harus disajikan dingin. Di Bandung, **bandrek** juga sering menjadi pilihan favorit saat berbuka puasa.

Bandrek merupakan minuman tradisional Sunda yang terbuat dari campuran jahe, gula merah, dan berbagai rempah seperti kayu manis atau cengkeh.

Minuman ini biasanya disajikan hangat sehingga cocok diminum ketika cuaca sedang dingin atau setelah hujan.

Jahe yang menjadi bahan utama bandrek dikenal memiliki manfaat bagi kesehatan, seperti membantu menghangatkan tubuh,

melancarkan pencernaan, serta meredakan rasa mual.

Karena itulah, bandrek sering dianggap sebagai minuman yang lebih “ramah” bagi perut saat berbuka.

Dawet Ireng: Minuman Tradisional yang Mulai Populer Lagi

Dawet ireng juga menjadi salah satu minuman yang mulai kembali populer di berbagai kota, termasuk Bandung.

Sesuai namanya, dawet ireng memiliki cendol berwarna hitam yang biasanya dibuat dari abu jerami atau bahan alami tertentu. Minuman ini disajikan dengan santan dan gula merah cair.

Rasanya manis dan lembut dengan aroma gula merah yang khas.

Walaupun berasal dari daerah Jawa Tengah, dawet ireng kini cukup mudah ditemukan di berbagai tempat kuliner di Bandung, terutama saat Ramadan.

Gula Sehat vs Gula Berlebih dalam Minuman Buka Puasa

Saat berbuka puasa, tubuh memang membutuhkan asupan gula untuk mengembalikan energi dengan cepat.

Namun tidak semua jenis gula memberikan efek yang sama bagi tubuh.

Gula alami seperti gula merah atau gula aren biasanya mengandung sedikit mineral tambahan seperti zat besi dan kalium. Sementara gula putih atau sirup buatan cenderung hanya memberikan rasa manis tanpa nilai gizi tambahan.

Para ahli gizi juga menyarankan agar konsumsi gula tambahan tetap dibatasi. Terlalu banyak minuman manis saat berbuka bisa

menyebabkan lonjakan gula darah yang membuat tubuh cepat lemas kembali.

Karena itu, memilih minuman dengan bahan alami dan kadar gula yang tidak berlebihan bisa menjadi pilihan yang lebih sehat.

Rekomendasi Tempat Minuman Khas Bandung

Jika sedang berada di Bandung saat Ramadan, ada beberapa tempat yang terkenal dengan minuman tradisionalnya.

Beberapa pedagang es cendol legendaris di kawasan Pasar Baru dan Braga sudah dikenal sejak puluhan tahun lalu.

Selain itu, banyak juga kedai tradisional di daerah Dago, Cihampelas, dan Alun-Alun Bandung yang menjual bandrek dan minuman khas Sunda lainnya.

Tempat-tempat ini biasanya ramai menjelang waktu berbuka karena banyak orang mencari minuman segar untuk menghilangkan dahaga.

Tips Memilih Minuman Berbuka agar Tidak “Mengagetkan” Perut

Setelah berpuasa seharian, perut berada dalam kondisi kosong sehingga perlu diperhatikan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Beberapa tips sederhana yang bisa dilakukan antara lain:

Pertama, hindari langsung mengonsumsi minuman yang terlalu dingin dalam jumlah besar.

Kedua, pilih minuman dengan kadar gula yang tidak terlalu tinggi.

Ketiga, minum secara perlahan agar tubuh memiliki waktu untuk menyesuaikan diri.

Keempat, kombinasikan minuman manis dengan makanan ringan seperti kurma agar energi tubuh kembali secara bertahap.

Dengan cara ini, tubuh bisa menerima asupan dengan lebih nyaman tanpa menimbulkan gangguan pencernaan.

Penutup

Minuman segar memang menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari tradisi berbuka puasa, terutama di kota Bandung yang kaya akan kuliner khas.

Mulai dari es cendol, es campur, bandrek hangat, hingga dawet ireng, semuanya memiliki cita rasa unik yang membuat momen berbuka terasa lebih istimewa.

Namun di balik kesegarannya, penting juga untuk memilih minuman yang tidak hanya enak tetapi juga lebih ramah bagi tubuh.

Dengan memperhatikan bahan, kadar gula, dan cara mengonsumsinya, kita tetap bisa menikmati berbagai minuman khas Bandung tanpa khawatir mengganggu kesehatan.

Jadi, jika kamu sedang mencari minuman untuk berbuka puasa, mungkin salah satu minuman khas Bandung ini bisa menjadi pilihan yang menyegarkan.