

Fusion Tradisional + Modern: Resep Indonesia 2.0 yang Lagi Hits!

Category: LifeStyle
13 September 2025



Prolite – Fusion Tradisional + Modern: Resep Indonesia 2.0 yang Lagi Hits!

Di era media sosial, makanan bukan cuma soal rasa, tapi juga cerita, tampilan, dan tren. Nah, salah satu tren kuliner yang lagi naik daun di 2025 ini adalah **fusion tradisional + modern**, alias Resep Indonesia 2.0.

Perpaduan antara kekayaan rasa lokal dengan teknik masak atau presentasi kekinian bikin banyak orang penasaran sekaligus bangga. Dari dapur rumahan sampai restoran mewah, ide ini

semakin populer.

Apa Itu Fusion Tradisional + Modern?



Fusion tradisional + modern pada dasarnya adalah usaha untuk menggabungkan makanan khas Indonesia dengan teknik memasak atau gaya penyajian modern. Misalnya:

- **Sate lilit Bali** dengan saus keju leleh ala Italia.
- **Gudeg Jogja** disajikan dalam bentuk taco ala Meksiko.
- **Rendang Minang** dibuat jadi *slider burger* dengan bun brioche.

Tujuannya bukan sekadar bikin unik, tapi juga menghadirkan pengalaman baru tanpa menghilangkan identitas aslinya. Ibarat musik remix—lagu lama jadi lebih segar, tapi tetap terasa familiar.

Contoh Resep Fusion yang Lagi Dicari



Tren ini banyak banget contohnya, dan sering viral di TikTok, Instagram Reels, maupun YouTube Shorts. Beberapa menu fusion Indonesia yang paling banyak dicari di 2025 antara lain:

1. **Klepon Cheesecake** – kombinasi kue klepon tradisional dengan base cheesecake creamy. Rasanya manis, legit, dan teksturnya lembut.
2. **Es Doger Boba Latte** – es doger khas Bandung dipadukan dengan boba pearls dan susu oat. Segar, manis, dan Instagrammable.
3. **Ayam Betutu Smoked** – ayam betutu Bali tapi dimasak

dengan teknik *smoking* modern, bikin aroma dan rasa makin kompleks.

4. **Tempe Fries dengan Sambal Mayo** – tempe goreng renyah berbentuk kentang goreng, disajikan denganocolan sambal mayo.
5. **Nasi Goreng Truffle** – nasi goreng tradisional yang di-upgrade dengan minyak truffle, memberikan aroma mewah.

Semua resep ini berhasil memadukan kelezatan klasik dengan sentuhan yang relevan bagi generasi muda.

Kenapa Resep Tradisional Naik Daun Lagi?

Menurut riset kuliner dari Kompas Lifestyle (2025), generasi muda semakin tertarik mengeksplorasi masakan tradisional karena ada rasa ingin kembali ke akar budaya. Apalagi, pandemi sempat bikin banyak orang kembali ke dapur dan mengenal lagi resep keluarga. Kini, dengan adanya tren media sosial, resep tradisional jadi naik kelas karena dikemas lebih modern dan relatable.

Selain itu, dunia kuliner global juga lagi hype sama konsep *authentic yet creative*. Makanan dengan akar budaya kuat, tapi dikemas dengan cara baru, terbukti lebih menarik perhatian pasar internasional.

Modifikasi Rasa: Antara Inovasi dan Menghormati Tradisi



Penting banget diingat, modifikasi rasa dalam fusion harus tetap menghargai tradisi. Caranya gimana?

1. **Pertahankan elemen utama** – misalnya rendang harus tetap kaya rempah, meskipun bentuknya jadi burger.
2. **Gunakan bahan autentik** – tetap pakai santan, gula aren, daun jeruk, atau bumbu asli Nusantara.
3. **Eksperimen di teknik dan penyajian** – plating modern, metode memanggang, atau saus tambahan bisa dipakai tanpa merusak inti rasa.

Dengan begitu, fusion nggak cuma soal gaya-gayaan, tapi juga bentuk pelestarian budaya yang lebih mudah diterima generasi muda.

Saatnya Ikutan Eksperimen!

Fusion tradisional + modern bukan sekadar tren sementara. Ini adalah cara baru mencintai kuliner Indonesia, sekaligus bikin warisan budaya kita tetap hidup di lidah generasi berikutnya. Bayangkan saja, dari dapur rumahmu bisa lahir kreasi baru yang suatu hari jadi ikon kuliner masa depan.

Jadi, kalau kamu nggak foodies sejati, **kenapa nggak coba eksperimen bikin Resep Indonesia 2.0 versimu sendiri?** Siapa tahu, resep fusion kreasimu jadi viral berikutnya di TikTok atau bahkan masuk menu restoran hits!

Mengenal Tanaman Krokot: Si Cantik yang Kaya Manfaat

Category: LifeStyle
13 September 2025



Prolite – Siapa sangka, tanaman liar yang sering dianggap gulma ini ternyata punya segudang manfaat kesehatan. Yuk, kenalan lebih dekat dengan tanaman krokot, si cantik yang super bermanfaat!

Kamu pernah lihat tanaman krokot? Atau mungkin malah sering ngelihat tapi nggak tahu namanya? Krokot (*Portulaca oleracea*) adalah tanaman liar yang sering tumbuh di pekarangan, pinggir jalan, atau bahkan di sela-sela trotoar.

Meskipun banyak orang menganggapnya gulma, krokot sebenarnya adalah tanaman dengan **manfaat luar biasa** buat kesehatan.

Bahkan, krokot kini makin populer di dunia kesehatan dan kuliner, lho! Selain gampang ditemui, tanaman ini juga kaya nutrisi. Nah, biar kamu makin paham soal si krokot, yuk kita bahas lebih dalam mulai dari deskripsinya hingga manfaatnya buat kesehatan.

Apa Itu Krokot? Yuk Kenalan Dulu!



1. Deskripsi Tanaman Krokot: Si Kecil yang Cantik

Krokot (*Portulaca oleracea*) adalah tanaman kecil berdaun tebal dengan batang merah keunguan. Tingginya biasanya cuma sekitar 15-30 cm. Daunnya berbentuk bulat telur dengan warna hijau segar. Tanaman ini termasuk golongan sukulen, jadi daunnya agak kenyal karena menyimpan banyak air.

Habitat krokot sangat fleksibel. Dia bisa tumbuh di tanah kering maupun lembab. Kamu bisa menemukannya di pekarangan rumah, area persawahan, atau bahkan di pinggir jalan. Meski sering dianggap gulma, krokot sebenarnya tahan banting banget dan mudah tumbuh tanpa perawatan khusus.

2. Asal Usul: Dari Gulma Jadi Bintang

Dulu, krokot sering dianggap sebagai tanaman liar yang nggak ada gunanya. Tapi ternyata, tanaman ini punya sejarah panjang sebagai bahan makanan dan obat herbal di berbagai budaya, termasuk Tiongkok, India, dan Timur Tengah. Kini, krokot mulai naik daun di dunia modern karena manfaat kesehatannya yang luar biasa.

3. Popularitasnya dalam Dunia Kesehatan dan Kuliner

Krokot dikenal sebagai salah satu tanaman superfood karena kandungan nutrisinya yang lengkap. Selain itu, krokot juga mulai sering digunakan dalam masakan, terutama salad atau tumisan. Rasanya segar dengan sedikit asam, bikin masakan jadi lebih nikmat.

Manfaat Kesehatan Tanaman Krokot:

Si Liar yang Kaya Gizi



Tanaman yang sering kita anggap remeh ini ternyata menyimpan segudang manfaat kesehatan. Apa aja, sih? Yuk, cek!

1. Sumber Asam Lemak Omega-3

Nggak cuma ikan yang kaya omega-3, krokot juga punya kandungan asam lemak ini, lho! Omega-3 dikenal baik untuk **kesehatan otak, jantung**, dan bisa membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan tekanan darah tinggi.

2. Kaya Vitamin A dan C

Vitamin A yang terkandung dalam krokot penting buat **kesehatan mata** dan meningkatkan sistem imun tubuh. Sementara itu, vitamin C membantu tubuh melawan radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat, dan mempercepat proses penyembuhan luka.

3. Kandungan Mineral Lengkap

Krokot juga mengandung berbagai mineral penting seperti magnesium, kalsium, dan kalium. Magnesium dan kalsium bagus buat kesehatan tulang, sementara kalium membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

Khasiat Tanaman Krokot untuk Kesehatan: Cuma Gulma Biasa? No Way!



1. Menurunkan Tekanan Darah

Kandungan kalium dalam krokot membantu mengurangi tekanan darah tinggi dengan cara melemaskan pembuluh darah. Ini bikin krokot cocok banget buat kamu yang punya hipertensi.

2. Menjaga Kesehatan Jantung

Omega-3 dalam krokot membantu mengurangi risiko penyakit jantung dengan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL). Dengan rutin mengonsumsinya, kamu bisa menjaga kesehatan jantung lebih baik.

3. Mengatasi Peradangan

Krokot mengandung senyawa antioksidan yang efektif melawan peradangan di tubuh. Ini bisa membantu meredakan gejala penyakit seperti arthritis, asma, atau gangguan pencernaan.

Cara Mengolahnya Jadi Superfood : Gampang Banget!

Penasaran gimana cara menikmati krokot? Kamu bisa mengolahnya dengan mudah, kok.

- **Dibuat Salad:** Campurkan krokot segar dengan tomat, mentimun, dan saus favoritmu.
- **Dijadikan Tumisan:** Tumis krokot dengan bawang putih dan sedikit minyak zaitun.
- **Rebus atau Kukus:** Krokot bisa dimakan sebagai lalapan setelah direbus sebentar.

Yang perlu diingat, pastikan kamu mencuci krokot hingga bersih sebelum mengolahnya, ya!



Nah, sekarang kamu tahu kan kalau krokot itu bukan sekadar tanaman liar biasa? Si kecil yang sering dianggap gulma ini ternyata punya **nutrisi lengkap dan manfaat kesehatan yang luar biasa**. Jadi, lain kali kalau lihat krokot di pekarangan, jangan buru-buru mencabut dan buang, ya!

Yuk, mulai manfaatkan krokot untuk kesehatanmu. Coba deh cari dan olah krokot jadi menu baru di rumah. Siapa tahu, ini bisa jadi salah satu rahasia hidup sehatmu! **Selamat mencoba, ya!** □

Sajian Hangat dari Dapur: Resep Bubur Kacang Ijo Ala Rumahan yang Memanjakan Lidah

Category: LifeStyle
13 September 2025



Prolite – Saat cuaca dingin melanda, ngemil sesuatu yang

hangat dari dapur itu benar-bener bikin suasana jadi lebih nyaman, ya! Salah satu sajian yang gak pernah gagal bikin hati bahagia adalah bubur kacang ijo ala rumahan.

Yup, bubur kacang hijau ini benar-bener jadi penyelamat di saat kita butuh kehangatan di dalam perut dan di hati. Dan yang lebih seru lagi, bikinnya juga nggak ribet!

So, duduk manis dan ikutan kita eksplor resep bubur kacang hijau yang bakal memanjakan lidah ini. Siap-siap juga karena dapur kalian bakal jadi tempat yang paling asyik di rumah! ☐☐

Resep Bubur Kacang Ijo Ala Rumahan



Ilustrasi kacang hijau – Freepik

Berikut adalah bahan-bahan yang akan kita gunakan untuk membuat bubur kacang ijo ala rumahan yang super lezat:

- 1 cup kacang ijo
- 5-6 cangkir air
- 1 batang serai, dimemarkan
- 2 lembar daun pandan
- Gula pasir secukupnya
- Garam secukupnya
- Santan kental secukupnya (opsional)
- Es batu secukupnya (jika suka)

Bahan pelengkap (opsional):

- Kelapa parut
- Gula merah, iris tipis
- Kacang tanah sangrai, cincang halus
- Kolang-kaling, iris tipis
- Pisang, potong-potong



Ilustrasi – shutterstock.

Dengan bahan-bahan yang segar dan sederhana ini, kita akan menciptakan bubur kacang ijo yang bikin ngiler dan membuat harimu jadi lebih cerah! Yuk, mari kita mulai memasak! **Berikut tahapannya :**

1. Rendam kacang ijo dalam air selama minimal 3 jam atau semalam untuk hasil terbaik. Ini akan mempercepat proses memasak dan membuat kacang ijo lebih empuk. Setelah direndam, cuci kacang ijo hingga bersih.
2. Rebus kacang ijo dengan air yang cukup hingga empuk, tambahkan serai dan daun pandan untuk memberi aroma. Proses ini bisa memakan waktu sekitar 30-45 menit tergantung pada tingkat empuknya kacang ijo.
3. Setelah kacang ijo empuk, masukkan gula dan garam secukupnya ke dalam bubur kacang ijo sesuai dengan selera. Aduk rata dan masak sebentar hingga gula larut dan bubur mencapai konsistensi yang diinginkan.
4. Tuangkan bubur kacang ijo ke dalam mangkuk saji. Tambahkan santan kental di atasnya untuk memberikan rasa yang kaya dan creamy. Kamu juga dapat menambahkan pelengkap seperti kelapa parut, gula merah, kacang tanah, kolang-kaling, atau potongan pisang sesuai selera.

Dengan mengikuti tahapan ini, bubur kacang ijo ala rumahanmu akan siap dinikmati dengan cita rasa yang luar biasa!



Ilustrasi – shutterstock.

Bubur kacang ijo bisa dinikmati baik dalam keadaan panas maupun dingin, tergantung pada selera masing-masing. Jika ingin menyajikannya dalam keadaan dingin, kamu bisa menambahkan beberapa es batu sebelum disajikan.

Selamat mencoba dan menikmati hidangan bubur kacang ijo ala

rumahan yang lezat dan menyehatkan! Semoga hidangan ini bisa menjadi sajian yang menyenangkan bagi keluarga dan teman-temanmu! ☐☐

Strategi Sukses Tempe Indonesia Mendunia Melalui Ekspor dan Pengembangan Kualitas

Category: Daerah
13 September 2025



Prolite – Makanan tradisional Indonesia yang dikenal dengan nama tempe telah menarik perhatian konsumen di beberapa negara seperti Jepang, Korea Selatan, Taiwan, dan Amerika Serikat.

Tempe, yang merupakan makanan berbasis kedelai, telah menjadi favorit dan banyak disukai oleh berbagai lapisan masyarakat.



– *Bloomberg*

Dilansir dari situs resmi pemerintah Indonesia, Direktur Jenderal IKMA Kemenperin, Reni Yanita, pada acara di Bogor, Jawa Barat, bulan lalu, menekankan pentingnya bagi industri kecil dan menengah (IKM) untuk mengoptimalkan pengolahan kedelai menjadi tempe.

Hal ini dikarenakan makanan tradisional ini memiliki potensi pasar yang besar dan diterima oleh berbagai kalangan.

Direktorat Jenderal Industri Kecil, Menengah dan Aneka (IKMA) Kementerian Perindustrian telah berhasil membimbing banyak pelaku IKM di sektor pangan.

Hasilnya, makanan tradisional ini berhasil mendominasi pasar lokal dan bahkan menembus pasar internasional.

Data dari BPS pada tahun 2022 menunjukkan bahwa konsumsinya mencapai 7,3 kg per orang per tahun, sedangkan tahu mencapai 7,7 kg.

Angka tersebut menunjukkan preferensi masyarakat dalam mengonsumsi tahu dan tempe, yang mungkin dikaitkan dengan harga yang ekonomis dan nilai gizi yang tinggi.



– *Facebook*

Menariknya, 90% dari kedelai diolah menjadi tahu dan tempe, sementara sisanya menjadi produk pangan lain seperti kecap dan tauco.

Reni Yanita menjelaskan bahwa produksinya mayoritas terkonsentrasi di Pulau Jawa, terutama di Jawa Tengah, Jawa Barat, dan Jawa Timur.

Meskipun banyak diproduksi di seluruh Indonesia, kebanyakan produsennya adalah industri skala kecil.

Menambahkan, Reni menegaskan pentingnya meningkatkan kualitas produk tahu dan tempe, dengan memastikan kebersihan dan standar higienitas produksi untuk memenuhi kriteria internasional.

Namun, ada beberapa tantangan dalam pengembangan IKM tahu dan tempe seperti ketersediaan bahan baku, adopsi teknologi yang masih rendah, kurangnya standardisasi, isu keamanan pangan, dan potensi pencemaran lingkungan.

Namun, dengan kesadaran bahwa dua makanan tradisional ini adalah bagian integral dari diet masyarakat Indonesia, Kemenperin melalui Ditjen IKMA berkomitmen meningkatkan dan mendukung produksi yang lebih efisien dan higienis.



Pabrik Tempe Azaki Terbesar di Dunia, Diresmikan Duta Besar Amerika di Bogor Jabar – Istimewa

Hal ini disampaikan oleh Reni saat meresmikan rumah produksi kedua IKM Rumah Tempe Azaki pada 26 September 2023.

Acara tersebut juga dihadiri oleh Duta Besar Amerika Serikat untuk Indonesia, Sung Y Kim. IKM yang merupakan binaan Ditjen IKMA ini, telah menerapkan berbagai standar keamanan pangan seperti HACCP, SNI, BPOM, dan Halal.

Tidak hanya itu, IKM ini berhasil melakukan ekspor ke berbagai negara dengan volume ekspor tempe beku mencapai rata-rata 44 ton per bulan di tahun 2023.