

# THE LEGEND OF BLENDRANG

Kenangan, Pengalaman, dan Kesan Tak  
Terlupakan

Aan Choirul Anam, Ahmad Sugeng Riady, Ahmad Suherdi,  
Awalya Diti Ditami, Barit Fatkur Rosadi, Darni, Dhina  
Kurniawati, Eni Setyowati, Etik Rohmawati, Fikri Imanullah,  
Komsiyah. S, Mohamad Ansori, Muslikah, Nur Fadhilah,  
Nurhadi, Nuriyah, Robiah Alma, Roni Ramlan, Sadiyahatul  
Munawaroh, Samsudin, Siti Kustiani, Siti Rodi'ah, Slamet  
Haryanto, Subadi, Sugito, Suherdi, Suprianto, Syaiful Anwar,  
Woko Utoro, Zidna Nabilah

Editor:  
Dr. Ngainun Naim



## **THE LEGEND OF BLENDRANG**

Kenangan, Pengalaman, dan Kesan Tak Terlupakan

Copyright © Aan Choirul Anam, dkk. 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Layout: Arif Riza

Penata Sampul: Arif Azizi

Ilustrasi: tassepatukaos.com

Penyelaras Akhir: Saiful Mustofa

viii + 136 hlm: 14.8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Oktober 2020

ISBN: 978-623-6704-11-0

### **Anggota IKAPI**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini.

Diterbitkan oleh:

**Akademia Pustaka**

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

# DAFTAR ISI

PENGANTAR EDITOR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
BLENDRANG LEGENDARIS	
<i>Aan Choirul Anam</i> .....	1
CARA SAYA MENULIS 'JANGAN BLENDRANG'	
<i>Ahmad Sugeng Riady</i> .....	7
RAGAM SUDUT TATAP 'JANGAN BLENDRANG'	
<i>Ahmad Sugeng Riady</i> .....	11
BLENDRANG GOSONG	
<i>Ahmad Suherdi</i> .....	13
BLENDRANG GALAU ANAK PERANTAU	
<i>Awalya Diti Ditami</i> .....	19
BLENDRANG: KENANGAN, PENGALAMAN, DAN KESAN	
<i>Barit Fatkur Rosadi</i> .....	25
BLENDRANG TEWEL DAN IKAN SEMAR	
<i>Darni</i> .....	29
SEJUTA CITA RASA BLENDRANG	
<i>Dhina Kurniawati</i> .....	31
JANGAN BLENDRANG: SEBUAH REALITA	
<i>Eni Setyowati</i> .....	35
KIMCHI	
<i>Etik Rahmawati</i> .....	41
CATATAN ANAK DENGAN MAKANAN BLENDRANG ANDALAN	
<i>Fikri Imanullah</i> .....	45
BLENDRANG DAN MBLENDRANG	
<i>Komsiyah S</i> .....	49
BLENDRANG KACANG DAN IKAN ASIN	
<i>Mohamad Ansori</i> .....	57
CITA RASA LINTINGAN BLENDRANG TEWEL	
<i>Muslikah</i> .....	61
JANGAN BLENDRANG: BAHAYA TAPI MENGGODA	
<i>Nur Fadhillah</i> .....	67
BLENDRANG AKAN DATANG, SELERA SARAPANKU HILANG	
<i>Nurhadi</i> .....	73
BLENDRANG ALIAS SAYUR YESTERDAY	
<i>Nuriyah</i> .....	77



YESTERDAY FOOD 'LOTHO': BLENDRANG LOTHO	
<i>Robiah Alma</i> .....	81
BLENDRANG LITERASI	
<i>Robiah Alma</i> .....	83
BLENDRANG ANTARA PERJUANGAN DAN PEMBELAJARAN	
<i>Roni Ramlan</i> .....	85
CARA AMAN MENGATASI BLENDRANG	
<i>Sadiyatul Munawaroh</i> .....	93
SAYUR BLENDI KORONYA	
<i>Samsudin</i> .....	97
MAKANAN ANTIK BERCIITA RASA ISTIMEWA	
<i>Siti Kustiani</i> .....	101
SAYUR "BLENDRANG" DITINJAU DARI EFEKTIVITAS DAN EFISIENSI	
<i>Siti Rodi'ah</i> .....	103
BLENDRANG, JANGAN NGET-NGETAN KLANGENANKU	
<i>Slamet Haryanto</i> .....	109
BUAH "KECOMBRANG" SEMPURNAKAN SAYUR "BLENDRANG"	
<i>Subadi</i> .....	113
BLENDRANG SAYUR GUDE	
<i>Sugito</i> .....	117
BLENDRANG DARI MASA KE MASA	
<i>Suprianto</i> .....	121
BLENDRANG, MENU HEMAT DAN NIKMAT	
<i>Syaiful Anwar</i> .....	125
BLENDRANG DAN WARISAN KEARIFAN MASYARAKAT DESA	
<i>Woko Utoro</i> .....	129
BLENDRANG DARI INDONESIA	
<i>Zidna Nabilah</i> .....	129

# JANGAN BLENDRANG: BAHAYA TAPI MENGGODA

Nur Fadhillah



Istilah *jangan blendrang* pertama kali kudengar ketika mulai bekerja di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Marmer. Saat itu aku sedang membeli makan siang di warung sebelah kampus.

"Blendrang purun mbak?", tanya si ibu penjual nasi.

Aku iyakan saja karena aku juga tidak paham menu apa yang ditawarkan. Apalagi perutku sudah mulai bernyanyi dengan nyaring. Sampai di kontrakan, rasa penasaranku terjawab. Penampakan *jangan blendrang* tidak jauh dari *jangan nget-ngetan* yang biasanya ada di rumah Ibu atau rumah Mbah. Potongan kacang panjang, pepaya muda, tahu, tempe yang sudah tidak berbentuk, kacang merah, butiran biji cabai yang bertebaran, lengkap dengan kuah santan yang kecoklatan.

*Jangan blendrang* sebenarnya adalah sayur lodeh dengan kenekaragaman isian sesuai selera. Nangka muda, pepaya muda, kacang panjang, kacang merah, terong, tempe, tahu adalah beberapa bahan yang pada umumnya diolah menjadi sayur lodeh. Dibumbui dengan paket komplit rempah-rempah dan santan, sayur lodeh menjadi sajian yang digemari. Sayur lodeh makin menggugah selera dengan taburan cabai utuh yang merona.

"Jadi sayur lodeh adalah *jangan blendrang*?"

Beda. Sayur lodeh adalah sajian yang baru selesai dimasak pada hari itu. Sedangkan *jangan blendrang* adalah metamorfosis dari sayur lodeh setelah mengalami proses *nget-ngetan* esok



harinya. Intensitas proses *nget-ngetan* yang dialami *jangan blendrang* makin menambah kadar kelezatannya. Santan yang cerah berubah menjadi keruh dan kecoklatan. Potongan isian juga tidak lagi beraturan. Cabai utuh sudah terkoyak dan mengeluarkan biji-bijinya seumpama wijen membalur permukaan onde-onde.

Menu serupa lazim ditemukan di Kota Yogyakarta, bahkan menjadi salah satu julukan ikonik, gudeg. Gudeg dengan bahan dasar nangka muda tidak jauh berbeda dengan *jangan blendrang*, dari aspek frekuensi mengalami proses *nget-ngetan*. Hanya saja cita rasa gudeg cenderung manis, sedangkan *jangan blendrang* lebih gurih dan pedas.

*Jangan blendrang* atau dijuluki sayur *yesterday* adalah menu populer di Tulungagung. Jika di Kediri ada pecel tumpang, di kota ini pecel terasa spesial dengan *jangan blendrang*. Nasi empok terasa nikmat didampingi *jangan blendrang*. Nasi tiwul lebih nikmat jika dilengkapi *jangan blendrang*.

Di kotaku, Malang, istilah *jangan blendrang* lebih dikenal dengan *jangan nget-ngetan*. Menu sarapan di masa kecilku ketika masih tinggal satu atap dengan mbah. Sebagai pemilik lahan pertanian, apalagi jika musim tander dan panen, pawon mbah tidak pernah berhenti berasap. Memasak dalam jumlah yang luar biasa banyak untuk dikirim kepada para pekerja di sawah. Hidangan tidak beranjak dari sayur lodeh, ikan asin, mendol, dan sambal. Mbah sepertinya sengaja menyisakan sayur lodeh untuk sarapan esok hari bagi semua penghuni rumah. Nasi yang masih mengepulkan asap, disiram dengan *jangan nget-ngetan*, dilengkapi dengan mendol yang dibakar di mulut pawon. Menu sarapan istimewa yang selalu kunantikan.

*Jangan nget-ngetan* juga bisa ditemukan pada acara hajatan, pernikahan atau khitanan. Bukan menu sajian para undangan, tapi menu alternatif bagi *bido* dan *sinoman*, istilah untuk sanak kerabat dan tetangga yang membantu pada acara hajatan.

Hidangan untuk para undangan pada umumnya olahan berbahan dasar daging dan ikan seperti soto, rawon, sate, bakso, aneka sup, capjay dan varian olahan lainnya. Jika merasa *mblenger*, merasa eneg dan tidak berselera dengan menu utama, bergeserlah ke pawon, dan *jangan nget-ngetan* adalah menu favorit hari itu.

Lebaran juga menjadi momen dimana *jangan nget-ngetan* terhidang di meja makan. Sebulan menjalankan pola makan yang teratur dengan sahur dan buka puasa, nyatanya tidak cukup mampu menahan godaan untuk menikmati kelezatan *jangan nget-ngetan*. Berdampingan dengan lontong, ketupat atau nasi, *jangan nget-ngetan* tetap menjadi primadona. Pelengkap berupa gorengan dan krupuk membuat suasana lebaran semakin renyah.

“Sayur bersantan adalah momok bagi kesehatan. *Jangan blendrang* adalah sayur bersantan yang mengalami proses *nget-ngetan*. Apakah tidak bahaya?”

Jelas berbahaya. Kandungan lemak pada santan adalah ancaman tersendiri bagi siapa saja yang berisiko kolesterol tinggi. Kadar kolesterol jahat yang tinggi bisa memicu penyumbatan pembuluh darah dan penyakit jantung.

Santan yang dipanaskan berulang kali lebih mengerikan lagi. Padahal proses *nget-ngetan* inilah yang membuat *jangan blendrang* semakin nendang cita rasanya. Olahan santan yang mengalami pemanasan beberapa kali meningkatkan kandungan lemak jahat atau dikenal dengan istilah lemak jenuh. Belum lagi ancaman keracunan makanan sisa kemarin yang tidak disimpan dengan baik. Asam lambung naik, diare, gangguan pencernaan adalah beberapa gejala yang jamak muncul ketika keracunan.

“Jika olahan bersantan tidak habis dalam sehari dan meninggalkan sisa, apa ada tips khusus agar tidak terbuang percuma dan bisa tetap dinikmati tanpa was-was?”



Ada dan ini tips yang aku dapatkan dari salah satu sahabatku yang berdomisili di Kota Gudeg. Tips ini ternyata juga diperkuat dengan obrolan ibu-ibu anggota PKK di wilayah RT tempat tinggalku. Jika memasak menu tertentu seperti menu bersantan, olahan daging, dan olahan lainnya yang memerlukan waktu yang tidak sebentar dalam jumlah banyak, perhatikan cara penyimpanannya. Setelah masakan matang, pisahkan satu bagian yang habis sekali makan untuk disajikan di meja makan. Sisanya bagi menjadi beberapa bagian dengan ukuran sekali makan dan masukkan ke wadah yang kedap udara. Masukkan ke dalam kulkas jika akan dikonsumsi esok hari. Jika untuk persediaan sekitar 2-3 hari akan lebih aman jika diletakkan di *freezer*. Panaskan masakan setiap kali akan dinikmati.

Agak ribet memang, tapi demi alasan kesehatan, kecermatan dalam menghidangkan makanan bagi keluarga adalah langkah awal untuk tetap menjaga stamina. Apalagi pandemi belum juga beranjak. *Jangan blendrang, jangan nget-ngetan* tetap bisa kita nikmati dengan menekan rasa was-was.

Bagi yang berisiko tinggi dengan kolesterol, tapi tidak bisa menahan godaan *jangan blendrang*, nikmatilah secukupnya. Sekedar untuk memuaskan keinginan yang menggebu. Setiap orang mempunyai alarm dan sinyal yang akan mengirimkan pesan kepada si empunya bahwa ada yang bermasalah dengan tubuhnya. Kapan tubuh bisa mentolerir *jangan blendrang* dan kapan sajian ini menjadi terlarang untuk dikonsumsi harus benar-benar disadari.

Pengalamanku ketika tubuh melancarkan protes akibat asupan makanan yang tidak semestinya, segera cari bahan yang tersedia di dapur untuk menetralsir. Minum teh hijau dengan kandungan anti oksidan yang tinggi bisa jadi alternatif. Air jeruk nipis hangat juga cukup menyegarkan badan. Ada juga beberapa bahan dapur lain yang diketahui bisa menurunkan kadar



kolesterol. Bawang putih, seledri, daun salam, kunyit adalah beberapa diantaranya.

Menjaga pola makan adalah salah satu aspek yang menjadi perhatian dalam Islam. Rasul SAW. mendeskripsikan umat Islam saat itu sebagai masyarakat yang makan setelah lapar dan berhenti sebelum kenyang. Jawaban ini Rasul sampaikan ketika seorang tabib dari Mesir bertanya mengapa umat Rasul terlihat sehat dan kuat. Dalam sebuah riwayat, tabib itu dikirim ke Madinah. Selama 8 bulan membuka praktek di Madinah, tidak ada sama sekali yang memanfaatkan tenaganya. Hingga akhirnya tabib kembali ke negaranya.

Rasul juga memberikan petunjuk teknis tentang volume perut manusia, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga untuk udara. Betapa penting menjaga asupan tubuh, hingga Rasul perlu mendokumentasikan dalam sabda beliau. Di masa kini, banyak bermunculan penyakit yang bersumber dari pola makan yang tidak baik. Sabda Rasul SAW berabad silam tetap menemukan relevansinya.

*Jangan blendrang* sebagai menu legendaris tetap mempunyai daya tarik tersendiri. Di sisi lain ada bahaya dalam *jangan blendrang* yang mengancam kesehatan. Sajian ini tetap bisa dinikmati dengan memperhatikan daya tahan tubuh masing-masing orang. Pecinta *jangan blendrang* dengan kecenderungan kolesterol tinggi seyogyanya mawas dan waspada ketika mencicipi menu favoritnya.

**Nur Fadhilah**, dosen Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum IAIN Tulungagung. Mempunyai ketertarikan pada bidang hukum Islam, khususnya berkaitan perempuan, keluarga, zakat, dan wakaf. Penulis buku Alternatif Penyelesaian Sengketa Wakaf (Tulungagung: STAIN Tulungagung Press, 2009) dan UU Pengelolaan Zakat dan Kriminalisasi Amil Zakat (Tulungagung: STAIN Tulungagung Press, 2013). Kontributor pada beberapa antologi: Perjuangan Memberdayakan Masyarakat: Catatan Dosen IAIN Tulungagung (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2017), Kuliah

[ Nur Fadhilah ]

Daring di Tengah Covid-19 dari Berbagai Perspektif (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2020), Work From Home: Produktivitas Kerja Selama di Rumah (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2020). Bisa dihubungi melalui 081334590451 atau [nurfafiyalana@gmail.com](mailto:nurfafiyalana@gmail.com). Tulisannya bisa dinikmati di <https://nur-fadhilah1990.blogspot.com/>.