

FOODGASM

Addressing The Needs of Multimedia Nusantara University Member For A Temptation Foods

Editorial Letter

ON THE COVER

1 Editorial Letter

a little things with love

1 Contributors

we're the representatives

FRONT ROW

3 Dessert Madness

new place for sweet tooth

6 Extraordinary

Hangout Place

eat like there's no tomorrow

7 Food Space

good food for good mood

8 Lounge Corner

hangout for good food with

good friends

Hj, UMN! Kita semua tahu bahwa makanan adalah kebutuhan pokok mendasar bagi manusia. Karena itulah, berbagai macam masakan, mulai dari timur sampai ke barat, dari yang asin sampai yang pedas, tersedia di sekitar kita. Namun, tanpa kita sadari, varian yang terlalu banyak malahan membuat kita semakin sulit menentukan pilihan. Terutama bagi para civitas UMN, baik mahasiswa ataupun dosen, pasti pernah atau malah sering mengalami masa-masa sulit menentukan pilihan ingin makan di mana.

Karena itu, di edisi kali ini akan mengulas tempat - tempat makan rekomendasi dari FOODGASM di sekitaran Gading Serpong, BSD, Alam Sutera, dan Karawaci, tentunya dengan harga yang pas di *kocek*. Ada pula tempat-tempat baru yang tidak ada salahnya dicoba untuk menambah pengalaman kuliner Anda. Selain itu, tidak ketinggalan pula tips dan trik untuk menjaga badan tetap sehat hanya dengan memperhatikan apa yang kita konsumsi. Kami juga berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar makanan yang bisa kamu liat di rubrik Q&A.

Semoga sajian dari FOODGASM dapat menambah pengetahuan pembaca di bidang kuliner.

Selamat membaca! XOXO.



“Being Healthy Isn't A Fad or Trend. Instead, It's A Lifestyle”

SPECIAL HEALTHY

2 Q&A

letters asking good food

4 Fresh Juice

be healthy be frutarian

5 Smoothies

daily fresh for groove life

CONTRIBUTORS

We love be part on Food Issue

Ferdyana Lie 11140110123

Pemimpin Redaksi



Jesica Tifany 11140110109

Layout + Illustrator



Savira Nadia 11140110132

Photographer + Printing



Joceline Mardella 11140110119

Reporter



Cyntia Eka 11140110030

Editor Writing



Q&A : LETTERS ASKING GOOD FOOD

Send us a letter with your picture to know facts about good food to askfood@foodgasm.com

AMERIGO YAHYA
Desain Komunikasi Visual 2011

Kenapa kangkung dapat menyebabkan kita ngantuk?

Answer:

Mitos ini belum dapat dibuktikan secara ilmiah kebenarannya oleh para ahli. Namun, fakta yang paling mendekati adalah terdapat zat sedaktif pada kangkung yang dapat menenangkan dan membuat pikiran relaks, sehingga berpotensi mengantuk dan tertidur karena tubuh yang nyaman. Perlu diingat! Hal tersebut belum tentu berlaku untuk semua orang karena tingkat respon setiap manusia berbeda-beda.



JEFFREY SEPTIANTO
Akuntansi 2009

Makanan apa yang dapat menyamarkan kantong mata?

Answer:

Kurangi makanan yang mengandung banyak garam, bekas kantong mata dapat disamarkan dengan menempelkan kantong teh dan mentimun segar hingga kandungan airnya habis.



ALBERT IRAWAN
Teknik Informasi 2012

Makanan apa yang tidak boleh atau sebaiknya dihindari saat masa diet?

Answer:

Ketika sedang dalam masa penurunan berat badan, dianjurkan untuk tidak mengonsumsi kentang goreng, roti bakar, cemisan yang mengandung banyak gula, *junk food*, minuman bersoda, jus buah dalam kemasan, dan susu yang mengandung lemak (*full cream*). Penurunan berat badan sendiri tidak boleh dilakukan secara ketat, karena dapat merusak jaringan otot tubuh *which will be ended in a hospital*, loh.

STOP
STRICT
DIET!

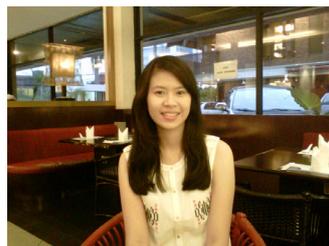


EVELYN KRISTANTI
Ilmu Komunikasi (PR) 2011

Makanan apa sih yang tidak bisa membuat perut buncit kalau dimakan malam-malam?

Answer:

Untuk cemilan malam, ada baiknya kalau Evelyn mengonsumsi yang alami dan berserat tinggi, seperti buah-buahan dan kacang-kacangan. Untuk kacang-kacangan, pilihlah yang mengandung protein tinggi, seperti walnut dan almond.



EISHA ARIFA
Ilmu Komunikasi (Jurnal) 2011

Kebanyakan orang mengatakan kalau makan coklat dapat menghilangkan stress, benar?

Answer:

Cokelat mengandung molekul psikoaktif yang dapat membuat pemakan cokelat merasa nyaman. Beberapa kandungan cokelat seperti *caffeine*, *theobromine*, *methyl-xanthine* dan *phenylethylalanine* dipercaya dapat memperbaiki mood, mengurangi kelelahan, sehingga bisa digunakan sebagai obat anti-depresi loh!



DESSERT MADNESS:

New place for sweet tooth



IKO GANTINYO

Where? Ruko Bolsena Blok C/19

Why? Dessert durian yang memberikan kenikmatan durian dengan jumlah banyak dan sedikit menggunakan es saju yang higienis. Es durian dapat bervariasi, seperti durian alpukat.

Favorite: Es Durian Special, Es Campur Durian, Es Pokat Durian + Es Krim Vanila, Pancake Durian.

Rp? Rp 3000,- hingga Rp 27.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 10.00 - 22.00 WIB

Pelayanan: :xxxx (bisa take away juga! 021 - 29670028)

Akses dari UMM: :xxxx



HONG TANG

Where? Downtown Summarecon Mal Serpong

Why? Customer bisa membuat dessert custom sesuai keinginannya. Selain itu pelayanannya cukup cepat, yaitu 5-10 menit makanan datang. Rekomendasi dimakan berdua, loh!

Favorite: ice cream + qq Ball + marshmallow + grassjelly + milk

Rp? Rp 30.000,- hingga Rp 50.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 11.00 - 22.00 WIB

Pelayanan: :xxxx

Akses dari UMM: :xxxx

ICE CREAM GENTONG

Where? Lantai 2 Summarecon Mal Serpong

Why? Es krim terbuat dari bahan-bahan alami atau dengan kata lain premium, namun tetap dengan harga terjangkau serta tempat yang penuh warna.

Favorite: Big Cup, Chocolate Brownies, Es Krim Durian, Alpukat, dan Nangka

Rp? Rp 15000,- hingga Rp 30.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 11.00 - 22.00 WIB

Pelayanan: :xxxx

Akses dari UMM: :xxxx



FRESH JUICE

be healthy be frutarian

JUS ALPUKAT

- Memiliki campuran vitamin A dan vitamin E yang berfungsi untuk kesehatan dan kecantikan kulit.
- Mengandung zat besi yang berguna untuk meregenerasi sel darah merah dan juga mengandung 70% air, 20% lemak, selebihnya mineral yang sangat dibutuhkan tubuh manusia. Mengendalikan lemak jahat (kolesterol LDL) dan menaikkan lemak baik (kolesterol HDL).
- Mencegah penyakit Jantung, Kanker, Stroke dan Darah tinggi.
- Dianjurkan untuk penderita diabetes. Karena konten karbo dan gula yang terdapat dalam buah Alpukat termasuk sedikit tetapi tetap banyak selulosa yang sangat bermanfaat untuk tubuh.



JUS JERUK

- Merupakan pembersih yang baik untuk sistem internal tubuh, seperti mengobati luka lambung. Serta, dapat mengobati dan mencegah bisul dan anemia.
- Mengatasi flu dan demam, serta menenangkan sistem saraf, sehingga efektif dalam mengobati kegelisahan, kecemasan dan insomnia.
- Mengandung flavonoid yang berguna untuk mengobati arthritis (keram dan nyeri).
- Mengandung D-limonene yang merupakan antigen kanker kulit, payudara, mulut, usus besar dan paru.
- Mengandung Hesperidin yang melindungi arteri jantung dari yang sumbatan dengan meningkatkan kesehatan sel-sel di dekatnya.



JUS WORTEL

- Menjaga kesehatan prenatal agar berfungsi maksimal, yaitu penglihatan, tulang dan gigi, kuku, kulit, dan rambut.
- Mencegah hipertensi, menurunkan demam, menyembuhkan batuk, asma, dan mengatasi luka bakar.
- Dapat mengurangi nyeri saat haid, melawan anemia, membersihkan jerawat, dan menghaluskan wajah.
- Mengandung pectin untuk menurunkan kolesterol dalam darah dengan menyeimbangkan keasaman darah.
- Menjaga kesehatan paru-paru dan melindungi system pernafasan dari resiko infeksi, sekaligus membantu untuk melawan efek samping yang buruk dari asap rokok.



Frequently Ask Questions

Jus sebagai pengganti atau teman sarapan?

Jus dengan rasa manis mengandung sukrosa untuk mengisi perut tanpa membuat kenyang, namun jus tidak memiliki kandungan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh sebanyak kurang lebih 1800 kalori per hari untuk menjalankan aktifitas. Selain itu, jus dengan rasa asam dapat meningkatkan asam lambung yang mengganggu kesehatan.

Kesimpulan: BIG NO, PENGGANTI.

Apakah jus buah boleh disimpan baru dikonsumsi?

Anjuran dalam mengonsumsi jus buah juga sangat baik ketika diminum langsung setelah pembuatannya, karena kandungan enzim dan fitonutrisinya lebih optimal. Sebaliknya, jika jus buah tidak langsung diminum atau masih disimpan dalam wadah kedap atau lemari es dalam rentang waktu 10-20 menit, kandungan enzim dan fitonutrisinya akan rusak atau hilang 40-60%. Kesimpulan: BIG NO NO!

FACT!

Hanya dengan mengonsumsi secangkir jus wortel 20 menit sebelum makan, tidak hanya membantu merangsang sekresi tubuh dari cairan pencernaan, juga memenuhi 30% kebutuhan vit. A harian.

D.I.Y.

DO IT BY YOURSELF!

GREEN

For A Nutrient Hit

- 1/2 ikat bayam
- 1 buah pisang
- 1/2 buah alpukat
- Gula/ susu kental manis
- Air dan es batu

YELLOW

For Add Energy

- 3 buah wortel
- Sari jeruk dari 5-6 buah jeruk peras
- Air dan es batu

PURPLE

For Antioxidant Self-Purifying

- 1/2 buah naga warna merah keunguan
- Buah Strawberry
- Air dan es batu



SMOOTHIES

daily fresh for groovy life

SMOOTHIES VS. JUICE

Mungkin beberapa dari kamu berpikir bahwa smoothies dan juice sama. Padahal sebenarnya kedua minuman kesehatan ini berbeda, loh. Berikut adalah perbedaan mendasar mereka:

juice adalah minuman yang hanya diambil sarinya saja ketika hendak diminum

smoothies adalah buah atau sayur yang dihaluskan dengan diblender

Dengan mengonsumsi smoothies, serat yang diperlukan tubuh akan terpenuhi.

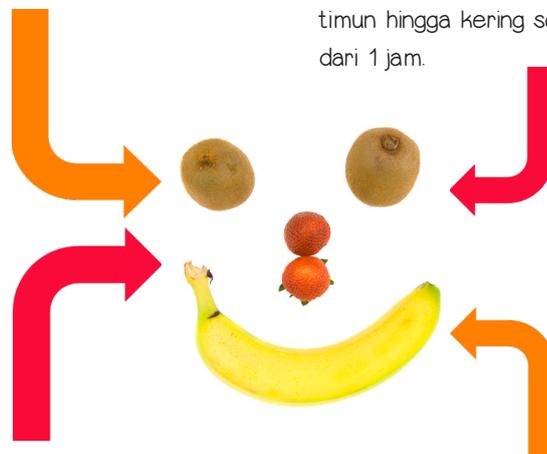
face ingredients food

Strawberry Cheek

Salah satu cara untuk membuat pipi merah merona dan tidak membuat wajah tampak pucat dengan mengonsumsi buah yang mengandung vitamin C tinggi, seperti strawberry.

Bling Eyes

Buah dan sayur yang mengandung vitamin A sangat dianjurkan untuk menjaga kelembapan dan kesehatan mata. Salah satu cara membuat mata tampak segar dengan menempelkan timun hingga kering selama tidak lebih dari 1 jam.



T Area

Cara menghilangkan sisik yang ada di hidung antara lain menjauhi makanan berminyak dan kandungan lemak jenuh tinggi.

Full Lips

Jaga kesehatan bibir agar terhindar dari kering dengan buah Melon dan Alpukat yang mengandung vitamin C. Serta oleskan madu setiap malam sebelum tidur.

EXTRAORDINARY HANGOUT PLACES: Eat like there's no tomorrow!

BAKMI MEDAN

Where?

Belakang parkir UMN

Why?

Selain dekat, gerobak mie ini terkenal dengan mie dan kwetiau khas medan. Berbeda dari penjual mie kebanyakan, Bakmi Medan menyajikan dengan kebersihan terjaga.

Favorite:

Bakmi dan Kwetiau Bakso Pangsit Rebus

Rp?

Rp 8000,- hingga Rp 15000,-

Let's Go!

Senin - Sabtu, pukul 11.30 - 19.00 WIB

Pelayanan: xxxx

Akses dari UMN: xxxxx

KWETIAU AKANG

Where?

Jl. Boulevard Gading Serpong Blok AA3
No.5

Why?

Berbeda dari kwetiau medan lainnya, dimasak dengan bumbu khusus membuat kwetiau ini terasa nikmat disajikan saat malam hari.

Favorite:

Kwetiau Goreng, Mie Tomat

Rp?

Rp 31000,- hingga Rp 33000,-

Let's Go!

Senin - Minggu, pukul 17.00 - 00.00 WIB

Pelayanan: xxxx

Akses dari UMN: xxxxx

BAKSO JAWIR

Where?

Ruko Flourtie No. 15 Gading Serpong

Why?

Nama Jawir adalah panggilan kesayangan pelanggan. Rumah makan ini telah membuka lebih dari 13 cabang di Jabotabek.

Favorite:

Bakso Special Telur, Bakso Daging Urat, Bakso Telur Bihun

Rp?

Rp 2.000,- hingga Rp 15.000,-

Let's Go!

Senin - Minggu, pukul 10.00 - 22.00 WIB

Pelayanan:

xxxxx (bisa delivery juga! 021-56168451)

Akses dari UMN: xxx



FOOD SPACE

good food for good mood

PEMPEK PALEMBANG & OTAK-OTAK KELAPA GADING 161

Where? Ruko Fluorite No. 21 Gading Serpong

Why? Rasanya yang tidak amis menjadi keunggulan yang membedakan pempek ini dengan pempek sejenis.

Favorite: Pempek Keriting, Lenjeran, Kapal Selam, Tekwan, Es Kacang Merah

Rp? Rp 6.000,- hingga Rp 20.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 09.00 - 20.00 WIB

Pelayanan: : xxxxx

Akses dari UMM: : xxx

VEGGIE KITCHEN BY TEHE

Where? Eat&Eat Summarecon Mall Serpong

Why? Untuk penggemar makanan vegetarian, Veggie Kitchen menyediakan juga satean, bento, nasi hainam vegetarian, bahkan soto dengan bahan sayur, loh!

Favorite: Bento, Sate, Nasi Hainam, Nasi Uduk Kremes

Rp? Rp 28.000,- hingga Rp 35.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 11.00 - 22.00 WIB

Pelayanan: : xxxxx

Akses dari UMM: : xxxxx



WARUNG BU KRIS

Where?

Jl. Letnan Sutopo, Ruko Golden Madrid 2 G-07 BSD

Why?

Makanan yang disajikan adalah khas penyet. Suasana yang unik dan nyaman menjadi keunggulan.

Favorite:

Ayam Goreng Penyet, Cumi Penyet, Empal Suwir Goreng, Garang Asem

Rp? Rp 10.000,- hingga Rp 50.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 11.00 - 22.00 WIB

Pelayanan: : xxxxx

Akses dari UMM: : xxx



LOUNGE CORNER:

Hangout for Good Food with Good Friends

HENK'S PIZZA

Where? Ruko Cristal 1 Blok A No. 29 Gading Serpong

Why? Karena pernah masuk ke rekor MURI, tempat ini wajib dikunjungi. Apalagi dengan ukuran pizzanya yang besar, seperti 28 inch (40x60cm) dan *homemade!*

Favorite: Rambo, Meat Mania, Extreem Cheese, Hot Tuna, Salmon Cheese, Tropicana

Rp? Rp 200.000,- hingga Rp 400.000,-

Let's Go! Selasa - Minggu, pukul 1100 - 2100 WIB

Pelayanan: : xxx

Akses dari UMM: : xxx



EURICA RESTO & CAFE

Where? Ruko Versailles BSD

Why? Memiliki konsep resto dan cafe dengan dekorasi unik dan berwarna hijau yang menggambarkan makanan dan minuman sehat.

Favorite: Pancake, Crepes, Spaghetti, Salad, Eurica Combo, Chocolate Molten Cake

Rp? Rp 15000,- hingga Rp 45.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 1100 - 22.00 WIB

Pelayanan: : xxxxx (bisa *drive thru*, loh)

Akses dari UMM: : xxx

OLIVE COFFEE SHOP

Where? Hotel Olive, Jl. Imam Bonjol No. 777 Karawaci

Why? Wajib dikunjungi, karena dengan harga terjangkau dapat menikmati berbagai macam suguhan ala Barat. Juga tempatnya sangat nyaman untuk berkumpul di akhir minggu.

Favorite: I Love Cheese Pizza, Steaks, Ribs Nachos, Beef Scalopini

Rp? Rp 55000,- hingga Rp 100.000,-

Let's Go! Senin - Minggu, pukul 06.00 - 23.00 WIB

Pelayanan: : xxxxx

Akses dari UMM: : xx

