

Prof. Mia Amiati: Mengenal Lebih Jauh Tentang Tahu

Salsa - SURABAYA.SAPA129.COM

Mar 23, 2026 - 12:08



Jakarta - Tahu gejrot adalah kuliner tradisional khas Cirebon yang terkenal dengan perpaduan rasa pedas, manis, dan asam yang menyegarkan. Berikut adalah ulasan lengkap mengenai sajian ikonik ini:

Profil Rasa dan Tekstur

- **Cita Rasa Otentik:** Keunikan utama tahu gejrot terletak pada kuah cairnya

yang merupakan campuran dari gula merah, asam jawa, bawang merah, bawang putih, dan cabai rawit yang diulek kasar.

- **Tester Tahu:** Menggunakan tahu pong (tahu goreng yang bagian dalamnya kosong) yang dipotong-potong, sehingga kuah pedas asam dapat meresap sempurna ke dalam pori-pori tahu.
- **Level Kepedasan:** Umumnya pembeli dapat meminta jumlah cabai sesuai selera, memberikan sensasi pedas yang bisa disesuaikan secara personal.

Keunikan Penyajian

- **Wadah Tradisional:** Secara tradisional disajikan di atas piring tanah liat kecil (pisin). Tetapi jika dibawa pulang biasanya dimasukkan kantong plastik
- **Asal Nama:** Nama “gejrot” berasal dari suara cairan kuah yang dituang dari botol ke piring yang terdengar seperti “jrot-jrot”.

Kandungan Gizi dan Manfaat

Selain rasanya yang nikmat, bahan dasar tahu memberikan beberapa manfaat kesehatan, antara lain:

- **Sumber Protein:** Membantu meningkatkan produksi energi.
- **Kesehatan Jantung:** Membantu mengurangi risiko penyakit jantung.
- **Manfaat Lain:** Membantu menjaga kesehatan tulang (mencegah osteoporosis) dan cocok untuk menu diet karena rendah kalori.

Apa Makna Filosofis dari Tahu Gejrot?

Tahu gejrot Makanan khas Indonesia yang lezat dan populer, terutama di Jawa Barat karena tempat asalnya dari Cirebon mengandung makna Filosofi sebagai berikut :

1. Keseimbangan rasa

Tahu gejrot memiliki keseimbangan rasa yang unik, yaitu pedas, manis, dan gurih. Ini mengingatkan kita bahwa hidup juga memiliki keseimbangan antara suka dan duka, dan kita harus selalu mencari keseimbangan dalam segala hal.

2. Kesederhanaan

Tahu gejrot adalah makanan yang sederhana, namun lezat. Ini mengingatkan kita bahwa kebahagiaan tidak harus datang dari hal-hal yang rumit atau mahal, tapi bisa datang dari hal-hal sederhana.

3. Kebersamaan

Tahu gejrot sering disajikan dalam satu piring besar dan dinikmati bersama-sama. Ini mengingatkan kita bahwa kebersamaan dan berbagi dengan orang lain adalah hal yang sangat berharga.

4. Keberanian mencoba

Tahu gejrot memiliki rasa yang pedas, yang mengingatkan kita bahwa kita harus berani mencoba hal-hal baru dan menghadapi tantangan dalam hidup.

5. Kreatifitas

Tahu gejrot adalah contoh dari kreatifitas kuliner, yang mengingatkan kita bahwa kita harus selalu berusaha untuk berinovasi dan menciptakan hal-hal baru dalam hidup.

Dengan demikian, tahu gejrot bukan hanya makanan yang lezat, tapi juga memiliki filosofi yang dalam dan luas tentang keseimbangan, kesederhanaan, kebersamaan, keberanian, dan kreatifitas. @Red.

Oleh: Prof. (HCUA) Dr. Mia Amiati, S.H., M.H., CMA., CSSL.