



This is an open article under the
CC-BY-SA license

PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN ARAB-INDONESIA, NASI KEBULI DAN SALATA FATTOUSH, DI PONDOK ARUM TANGERANG

Kevin Gustian Yulius^{1*}, Davito Arfiansyah Putra², Darren Putra Pratama³, Servyo Jofanka⁴, Nonot
Yuliantoro⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Pariwisata, Universitas Pelita Harapan
kevin.yulius@uph.edu¹

Submitted : 12 Juni 2023

Accepted : 15 Agustus 2023

Published : 20 Agustus 2023

Abstrak: Pengabdian kepada Masyarakat merupakan sebuah kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi masyarakat. Kegiatan pelatihan yang dilakukan dalam artikel ini adalah pelatihan pembuatan Nasi Kebuli dan Salata Fattoush kepada ibu-ibu anggota PKK di Perumahan Pondok Arum, Tangerang. Pemilihan lokasi pelatihan dilakukan setelah dilakukan pra survei mengenai kebutuhan mitra dalam kegiatan wirausaha makanan dan minuman. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang cara mengolah dan memasak makanan Arab-Indonesia dengan manfaat yang diharapkan yaitu lestarnya budaya kuliner yang sudah terakulturasi dalam masyarakat Indonesia. Makanan Arab-Indonesia dipilih karena popularitas dan keunikan yang dapat meningkatkan peluang bisnis bagi para peserta pelatihan. Kegiatan ini nantinya dapat membantu mitra dengan memberikan gambaran serta ide dalam membuka usaha sendiri. Pelatihan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi kepada 22 individu dengan pretes dan post-test untuk mengevaluasi hasil kegiatan. Setelah pelatihan dilakukan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta pelatihan, dan menunjukkan bahwa pelatihan dapat berjalan dengan efektif. Hasil yang positif ini diharapkan dapat membantu peserta dalam mengembangkan usaha mereka sendiri, khususnya dalam bidang jasa penyediaan makanan dan minuman.

Kata Kunci: Nasi Kebuli, Pelatihan Memasak, Pengabdian Kepada Masyarakat, Salata Fattoush, Wirausaha

1. PENDAHULUAN

Kegiatan PKM atau Pengabdian Kepada Masyarakat adalah suatu kegiatan untuk menambah wawasan kepada para peserta sehingga dapat bermanfaat bagi para peserta. Dengan adanya kegiatan PkM atau Pengabdian Kepada Masyarakat, masyarakat PKK Pondok Arum diperkenalkan masakan kuliner khas

Arab yang ada di Indonesia seperti Kebab, Nasi kebuli, dan Samosa. Selain itu tim PkM atau Pengabdian Kepada Masyarakat juga akan melakukan kegiatan untuk menambah wawasan kepada para peserta yaitu dengan cara masak tanpa peralatan yang rumit, hal ini merupakan cara yang dapat dipermudah untuk

melakukan memasak. Arab memiliki makanan yang sangat khas dengan rempah-rempah, aroma, rasa, dan cara pembuatannya. Selain memiliki ciri khas dengan rempah yang kuat, masakan Arab seringkali terdiri dari protein hewani seperti daging kambing (Heine, 2018). Terdapat beberapa jejak kuliner yang diwariskan dari budaya Arab di Indonesia. Beberapa kuliner tersebut bahkan cukup populer hingga saat ini dan seringkali disebut sebagai Masakan Arab-Indonesia. Masakan Arab-Indonesia memiliki ciri khas dalam pemilihan bumbu, rempah dan cara pengolahan dimana terdapat percampuran dari kedua negara tersebut (Madjid, 2018). Salah satu makanan dalam pelatihan ini adalah nasi kebuli.

Proses pembuatan nasi kebuli dimulai dari beras yang akan dimasak dan dicampurkan dengan rempah-rempah seperti cengkeh, kapulaga, serai, bawang merah, bawang putih, ketumbar, jintan, kunyit, jahe, dan kayu manis, serta juga ditambahkan dengan kismis, daun salam, daun jeruk, dan minyak samin (Gardjito et al, 2017). Nasi kebuli juga berasal dari adanya penyebaran budaya-budaya

India dan Arab ke Jawa sehingga menimbulkan banyak jenis kuliner yang juga menjual nasi kebuli yang akan cita rasa yang bisa diterima oleh lidah masyarakat Indonesia. Beragam rempah-rempah dan bahan alami yang digunakan untuk memasak makanan khas Arab memberikan kesan yang berbeda pada lidah dan dapat meningkatkan selera makan. Selain itu, makanan khas Arab juga memiliki nilai sejarah dan budaya yang tinggi, yang membuatnya menjadi sebuah warisan kuliner yang patut dijaga dan dilestarikan (Shah, 2018).

Pengenalan jenis warisan kuliner menjadi salah satu upaya dalam pelestarian sejarah panjang lahirnya jenis kuliner tersebut. Bentuk pelestarian kuliner dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya melalui buku resep maupun pengenalan langsung melalui pelatihan atau kelas memasak (Wessel, 2013). Kelas memasak, atau dikenal sebagai *food intervention* dapat menjadi sarana dalam pengenalan kuliner khas Arab-Indonesia. Menurut Yiğit (2022), kelas memasak dan pelatihan memasak dapat menjadi sarana untuk mempelajari kuliner serta budaya.

Selain itu, kelas memasak secara substansial berkontribusi dalam memberikan pemahaman mendalam terhadap jenis masakan yang didemokan.. Pelatihan memasak juga dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri dan meningkatkan keterampilan memasak (Reicks et al, 2014).

Pelatihan memasak tidak hanya dijadikan sarana dalam memperkenalkan makanan khas Arab, namun diharapkan memberikan *output* lain bagi mitra target. Popularitas makanan Arab di Indonesia menyebabkan munculnya berbagai UMKM yang secara khusus memasarkan makanan khas Arab di Indonesia. Oleh karena itu, pemahaman serta keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan diharapkan mampu membuka peluang bisnis bagi mitra. Adapun kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang makanan Khas Arab ini bertujuan untuk memperkenalkan kepada masyarakat secara lebih mendalam, mengajarkan cara memasak yang benar, serta memberikan pemahaman tentang manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya.

Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, diharapkan masyarakat dapat lebih mengenal dan mengapresiasi makanan khas Arab sebagai salah satu warisan budaya yang penting. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam hal seperti untuk memulai peluang bisnis baru dan menambah variasi makan sehari-hari. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada mitra ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) Pondok Arum, Karawaci, Kota Tangerang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Sejarah Masakan Arab di Indonesia*

Sebagai negara yang memiliki keberagaman budaya yang tinggi, Indonesia memiliki ragam kuliner dan makanan tradisional. Terdapat lebih dari 5000 jenis makanan tradisional Indonesia yang tersebar pada lebih dari 300 kelompok suku di Indonesia (Yudhistira & Fatmawati, 2020). Munculnya berbagai jenis makanan tradisional Indonesia memiliki sejarah panjang dan dipengaruhi oleh berbagai budaya luar melalui

akulturasi budaya. Hal ini membuktikan bahwa makanan tidak hanya menjadi kebutuhan, namun berperan dalam politik, ekonomi, maupun sosial (Kimura, 2016). Pada masanya, akulturasi budaya banyak terjadi melalui perdagangan, maupun penyebaran agama (Ishak et al., 2013). Salah satu budaya yang mempengaruhi kuliner di Indonesia adalah budaya Arab.

Berdasarkan penafsiran sejarah, orang-orang Arab diperkirakan bermukim di sekitar pesisir barat Sumatera pada abad ke 7 Masehi. Pada tahun tersebut, telah terjadi akulturasi budaya Arab di Indonesia, termasuk agama dan kuliner (Madjid, 2018). Akulturasi budaya Arab di Indonesia dalam bentuk kuliner telah muncul sejak diajarkannya ajaran Islam melalui asimilasi budaya, yaitu pernikahan penduduk setempat dengan orang-orang Arab dari kota Hadramaut Yaman.

Terdapat beberapa jejak kuliner yang diwariskan dari budaya Arab di Indonesia. Beberapa kuliner tersebut bahkan cukup populer hingga saat ini dan seringkali disebut sebagai Masakan Arab-Indonesia. Masakan Arab-Indonesia memiliki khas dalam

pemilihan bumbu, rempah dan cara pengolahan dimana terdapat percampuran dari kedua negara tersebut.

Sejarah panjang budaya Arab dalam akulturasi kuliner Indonesia masih terlihat dengan populernya masakan khas etnis Arab di Indonesia. Selain memiliki fungsi utama sebagai bentuk pemenuhan gizi dan kebutuhan primer, makanan melalui kuliner memiliki nilai sejarah dan filosofi. Kuliner juga dianggap sebagai bentuk kreativitas dalam pengolahan, pemilihan rempah dan memiliki sumbangsih dalam kekayaan budaya. Sehingga masakan Arab yang mempengaruhi kebudayaan kuliner di Indonesia perlu dilestarikan keotentikannya. Dalam upaya melestarikan budaya dan sejarah panjang kuliner di Indonesia dari generasi sekarang ke generasi selanjutnya, diperlukan informasi yang dapat disebarkan kepada masyarakat.

2.2 Jenis Masakan Arab-Indonesia

Terdapat ragam jenis masakan Arab-Indonesia yang tersebar di berbagai wilayah di Indonesia. Menurut sejarahnya, Palembang merupakan salah satu wilayah tersebarnya

masakan Arab-Indonesia. Seiring dengan perkembangan budaya yang masuk, budaya Arab diadopsi oleh masyarakat setempat, dengan menyajikan makanan khas Arab pada acara seperti pernikahan, yaitu nasi samin/nasi minyak dengan makanan pendamping seperti daging malbi, ayam kedelai/kari ayam, sambal kentang, gado-gado, asinan, sambal nanas dan lain-lain (Febriyanti, 2020).

Masakan khas Arab-Indonesia pertama yang dijadikan materi pelatihan adalah nasi kebuli. Nasi kebuli berasal dari negara Afghanistan. Kabuli pulao, & kata kebuli diambil dari nama ibukota Afghanistan yaitu Kabul (Najla & Ratnasari, 2021). Nasi kebuli diolah dengan mencampurkan rempah-rempah seperti cengkeh, kapulaga, serai, bawang merah, bawang putih, ketumbar, jintan, kunyit, jahe, dan kayu manis, serta juga ditambahkan dengan kismis, daun salam, daun jeruk, dan minyak samin (Gardjito et al, 2017). Berbeda dengan nasi minyak yang lebih banyak disebarkan di wilayah Palembang atau Sumatera dalam sejarahnya, nasi kebuli berasal dari adanya penyebaran budaya-budaya India dan Arab ke Jawa

sehingga menimbulkan banyak jenis kuliner yang juga menjual nasi kebuli yang akan cita rasa yang bisa diterima oleh lidah masyarakat Indonesia. Beragam rempah-rempah dan bahan alami yang digunakan untuk memasak makanan khas Arab memberikan kesan yang berbeda pada lidah dan dapat meningkatkan selera makan. Selain itu, makanan khas Arab juga memiliki nilai sejarah dan budaya yang tinggi, yang membuatnya menjadi sebuah warisan kuliner yang patut dijaga dan dilestarikan (Shah, 2018). Nasi kebuli merupakan masakan khas Arab-Indonesia yang familiar dan relatif mudah ditemui.

Meskipun terdapat banyak masakan Arab-Indonesia yang dikenali oleh kalangan masyarakat secara luas, terdapat beberapa jenis masakan Arab yang kurang dikenali oleh masyarakat. Salah satu masakan Arab yang kurang dikenali adalah *salata fattoush*. Masakan *salata fattoush* merupakan masakan yang cukup populer di kalangan Timur Tengah dan wilayah Lebanon.. Masakan ini terdiri dari berbagai campuran sayuran, atau disebut sebagai salad, dengan *dressing* yang khas dan cita rasa asam dan segar.

Dalam bahasa Arab, kata "fattoush" berasal dari "fatteh" yang secara harfiah berarti "remah". Seperti yang bisa Anda bayangkan, Fattoush Salad ini pada dasarnya adalah roti pita gado-gado yang telah dibumbui kemudian digoreng (atau dipanggang) di samping sayuran lain yang sedang musim (Najoie et al., 2019).

3. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

3.1 Tahapan Kegiatan

1. Melakukan analisis lokasi PkM

- a) Melaksanakan kunjungan ke KPP Pondok Arum untuk meneliti lokasi kemudian melakukan wawancara terhadap pihak yang bersangkutan agar dapat mengetahui lebih jauh lagi mengenai permasalahan mitra yang dihadapi. Dalam hal ini permasalahan mitra adalah adanya kebutuhan ide untuk membuka bisnis jasa penyediaan makanan dan minuman.

2. Mempersiapkan kebutuhan yang diperlukan PkM

- a) Setelah menyelesaikan analisis, tim Pengabdian kepada Masyarakat akan

membuat rencana kegiatan yang akan dilakukan.

- b) Membuat daftar untuk persiapan dalam membeli alat-alat dan bahan yang diperlukan untuk pelatihan.
- c) Mempersiapkan bahan dan materi yang akan dipresentasikan saat pengabdian kepada masyarakat mengenai pembuatan makanan khas Arab-Indonesia.

3. Menguraikan pelaksanaan kegiatan PkM

- a) Memperkenalkan anggota tim pengabdian kepada masyarakat yang berpartisipasi dalam pelaksanaan PkM ini.
- b) Menampilkan presentasi mengenai contoh yang akan dihasilkan dari pembuatan makanan Arab-Indonesia.
- c) Kemudian, membagi peserta menjadi beberapa kelompok dan tim PkM akan membagikan Pre-test kepada peserta.
- d) Pelatihan dilakukan dengan metode demonstrasi dan kemudian peserta diberikan

kesempatan untuk memasak secara langsung. Sesi tanya jawab diadakan bersamaan dengan kegiatan demonstrasi dan memasak.

3.2 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dari kegiatan Workshop akan diberikan formulir bagi peserta pelatihan untuk mengisi beberapa pertanyaan berdasarkan apa yang telah didapatkan setelah mengikuti pelatihan ini. Formulir evaluasi kegiatan akan diberikan pada akhir acara.

4. PELAKSANAAN DAN HASIL

4.1 Pelaksanaan

Kegiatan Pelatihan Pembuatan Masakan khas Arab-Indonesia di Perumahan Pondok Arum, Tangerang dilaksanakan pada tanggal Maret 2023 yang dilakukan secara langsung atau tatap muka pada pukul 15.00 WIB. Setelah 22 peserta berkumpul dan melakukan absensi diarahkan oleh tim PkM, acara *workshop* dimulai dengan pembukaan oleh anggota tim PkM dan dilanjutkan oleh kata sambutan oleh ketua tim PkM. Kegiatan penjelasan materi dilakukan selama satu jam oleh anggota tim PkM,

sebelum *pre-test* dibagikan kepada peserta. Sebelum penutupan kegiatan, terdapat kegiatan pendukung yaitu penyampaian kesan dan pesan dan *post-test* bagi peserta pelatihan.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test*

	STS	TS	N	S	SS
1.		6		11	11
2.		4		12	12
3.		7		11	10
4.				17	10
5.	15	10		2	
6.		6		11	11
7.	15	10		2	

Sumber : Hasil Olahan Data (2023)

Tabel 2. Hasil *Post-test*

No	STS	TS	N	S	SS
1.				7	17
2.				7	15
3.				7	17
4.				7	17
5.				6	18
6.				7	17
7.				6	18

Sumber : Hasil Olahan Data (2023)

Tabel 3. Perbandingan Rata-Rata *Pre-test* dan *Post-test*

No	Hasil Pretest	Hasil Posttest
1	3,96	4,70
2	4,1	4,29
3	3,8	4,70
4	4,21	4,70
5	1,53	4,75
6	3,96	4,70
7	1,53	4,75

Sumber : Hasil Olahan Data (2023)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa pada *pre-test*, peserta merasa familiar terhadap masakan Arab-Indonesia, yaitu sebanyak 6 peserta

(21,4%) Tidak setuju, 11 peserta (39,2%) setuju, dan 11 peserta (39,2%) sangat setuju. Peserta mengetahui contoh jenis masakan Arab di Indonesia, yaitu sebanyak 4 orang (14,2%) tidak setuju, 12 peserta (42,8%) setuju, dan 12 peserta (42,8%) sangat setuju. Berikut, sebanyak 11 peserta (42,8%) setuju dan 10 peserta (35,7%) sangat setuju bahwa mengetahui rempah-rempah yang digunakan dalam masakan Arab-Indonesia. Sebaliknya, 7 peserta (25%) tidak setuju mengetahui rempah-rempah yang digunakan dalam masakan.

Tingkat familiaritas peserta terhadap masakan Arab cukup baik. Dimana pada pelatihan, didominasi oleh peserta yang mengetahui contoh masakan Arab di Indonesia dan mengetahui rempah yang digunakan. Berdasarkan data *pre-test*, jenis masakan Arab di Indonesia, yaitu nasi kebuli, lebih dikenali oleh peserta pelatihan dengan persentase mencapai 17 peserta (60,7%) setuju dan 10 peserta (35,7%) sangat setuju. Dibandingkan dengan jenis masakan lainnya yaitu *salata fattoush*, nasi kebuli lebih familiar di kalangan peserta pelatihan. Hanya terdapat 2

peserta (7,14%) setuju yang familiar dan mengetahui tentang jenis masakan Arab, *salata fattoush*.

Penyampaian materi dan *live cooking* dilakukan agar peserta lebih mengenali dan mampu menambah wawasan mengenai masakan Arab di Indonesia, salah satunya makanan *salata fattoush* yang masih belum banyak dikenal oleh peserta maupun masyarakat. Pada kegiatan, dilakukan *post-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat keberhasilan pelatihan melalui meninjau kembali kepuasan responden terhadap materi yang dipaparkan. Jenis pertanyaan pada *post-test* menerapkan model skala *likert*, dimana peserta dapat memilih pilihan jawaban dari sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Hasil *post-test* pada kegiatan terdapat pada Tabel 4.

Berdasarkan hasil *post-test* responden, diketahui bahwa sebanyak 17 peserta (70,8%) sangat setuju dan 7 peserta (29,17%) setuju bahwa familiar dengan makanan khas Arab-Indonesia, sudah mengetahui rempah-rempah apa saja yang digunakan, sudah familiar dengan nasi kebuli, dan sudah mengetahui soal nasi kebuli.



Berikutnya ada 15 peserta (62,5%) sangat setuju dan 7 peserta (29,17%) setuju bahwa sudah mengetahui contoh makanan khas Arab-Indonesia. Selain itu, sebanyak 18 peserta (75%) sangat setuju dan 6 peserta (25%) setuju bahwa sudah mengetahui rempah makanan khas Arab-Indonesia dan sudah mengetahui soal salata fattoush.

Selain itu, menurut data hasil post-test diketahui bahwa keterampilan peserta dalam memasak mengalami peningkatan setelah mengikuti kelas kegiatan PkM. Secara keseluruhan, peserta merasa puas dengan pengalaman belajar pada kegiatan PkM dengan respon sangat setuju mencapai 70,83% atau 17 orang responden, dan disetujui oleh 29,17% sebanyak 7 responden.

Berikut merupakan beberapa foto kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan



Gambar 2. Foto Bersama dengan Mitra

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Pelatihan Pembuatan Masakan Khas Arab-Indonesia di PKK Pondok Arum, Tangerang disimpulkan mampu meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri peserta dalam mengolah masakan Arab di Indonesia sehingga membuka peluang baru bagi ibu-ibu PKK untuk memiliki usaha di bidang kuliner. Materi pada kegiatan pelatihan pembuatan masakan telah disampaikan dengan baik sehingga mudah untuk dimengerti oleh peserta. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan hasil post-test, yaitu sebanyak 70,83 merasa sangat setuju bahwa instruktur menyampaikan materi dengan baik dan jelas, teknik memasak yang diajari mudah dipahami dan telah mendapat durasi kelas pelatihan yang cukup untuk memahami materi. Selain itu, sebanyak 75% peserta

merasa keterampilan dan kepercayaan diri dalam mengolah masakan Arab meningkat setelah mengikuti pelatihan memasak. Sebanyak 75% peserta memiliki keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan serupa.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang dapat memberikan manfaat yang lebih besar dan berkelanjutan bagi masyarakat yang dilayani. Kegiatan pengabdian yang partisipatif, kolaboratif, inovatif, berkelanjutan dan terus menerus dievaluasi akan membangun ikatan yang kuat antara lembaga atau organisasi dengan masyarakat, serta memberikan dampak positif yang lebih signifikan dalam menjawab berbagai tantangan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih terhadap dukungan dari fakultas pariwisata Universitas Pelita Harapan dan LPPM UPH yang sudah memberikan nomor PM-022-M/FPar/IV/2023 untuk kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Haddad, N. & Al-Tamimi, A. (2020). Nutritional Value and Health Benefits of Traditional Arab Foods: A Review. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 7(2), pp.
- Al-Khatib, A. & Al-Malahmeh, A. (2019). Arabic cuisine and its impact on food culture and dietary habits in Jordan and Palestine. *Journal of Ethnic Foods*, 6(1), pp. 1-9.
- Febriyanti, Yuyun. (2020). Nasi Minyak, A Product Of Arabian Culinary Heritage, As A Gastronomy Tourism In Palembang City. *The Journal Gastronomy Tourism*, 7(2), pp.
- Gardjito, M., Santoso, U., & Harmayani, E. (2017). Makanan tradisional Yang Populer Sup, Mi, set menu nasi, nasi goreng, Dan Makanan Berbasis Sayur. Gadjah Mada University Press.
- Heine, Peter. (2018). *The Culinary Crescent : A History of Middle Eastern Cuisine*. Congko Library Press.

- Ishak, N., Zahari, M. S. Mohd., & Othman, Z. (2013). Influence of Acculturation on Foodways among Ethnic Groups and Common Acceptable Food. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 105, 438–444.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.11.046>
- Kimura, M. (2016). Food, national identity and nationalism: From everyday to global politics. *Ethnic and Racial Studies*, 39(13), 2450–2452.
<https://doi.org/10.1080/01419870.2016.1161813>
- Madjid, M. D. (2018). Relasi Budaya Arab-Melayu dalam Sejarah di Indonesia. *Buletin Al-Turas*, 19(2), 435–452.
<https://doi.org/10.15408/bat.v19i2.3729>
- Najla, & Ratnasari, WG. P. (2021). Pemberdayaan Santri melalui program Pembuatan Nasi kebuli instan di Pondok Pesantren Al-Umm Benteng Sunni Sunni Asy'ari Syafi'i Ciputat. *Masyarakat Madani: Jurnal Kajian Islam Dan Pengembangan Masyarakat*, 6(2), 1.
<https://doi.org/10.24014/jmm.v6i2.13957>
- Najoie, A., Dani, F., Roger, H., Priscilla, N., Maan, M., Salem, H., Ariadne, A., Efstratios, K., Zacharenia, K., Adil, B. and Elie, A. (2019). Potentially harmful elements in lebanese fattoushsalad. *International Journal of Agricultural Technology* 15(2): 319-332.
- Reicks M, Troffholz, Stang, dan Laska. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults : outcomes and implications for future programs. *Journal of nutrition education behavior* 46(4). doi: 10.1016/j.jneb.2014.02.001
- Shah, R. (2018). Food & Identity: Food Studies, Cultural & Personal Identity.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26973.05608>
- Wessel, A. (2013). Cookbooks for Making History: As Sources for Historians and as Records of the Past. *Media /Culture Journal*, 16(3).



Yiğit, Serkan. (2022). Is it possible to get to know a culture through cooking classes? Tourists' experiences of cooking classes in İstanbul. *International journal of gastronomy and food sciences*, 28(1).
<https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100527>

Yudhistira, B., & Fatmawati, A. (2020). Diversity of Indonesian soto. *Journal of Ethnic Foods*, 7(1), 27.
<https://doi.org/10.1186/s42779-020-00067-z>