



Manila, Philippines

Title: Sering Cicipi Makanan Enak, Ini Rahasia Anthony Bourdain Tetap Ramping

Date of publication: June 3 2017

Author: Odilia Winneke Setiawati

Name of publication: <https://food.detik.com/read/2017/06/03/102123/3519022/294/sering-cicipi-makanan-enak-ini-rahasia-anthony-bourdain-tetap-ramping>

Tubuhnya tinggi dengan perut ramping. Nyaris tak berubah meskipun Anthony Bourdain tak pernah berhenti makan enak.

Anthony Michael Bourdain, 61 tahun, lulusan Culinary Institute of America (CIA) pernah berkarir sebagai executive chef. Hubungan dekatnya dengan makanan ini dilanjutkan melalui karirnya sebagai pembawa acara TV. Jalan- jalan mencari kekayaan kuliner di berbagai belahan bumi.

Bagaimana caranya ia menjaga tubuhnya selalu ramping?

'Kalau Anda lihat saya di TV makan, saya makan semuanya. Saya tidak hanya mencicipi sedikit dan berganti dengan yang lain. Saya makan dengan strategi. Jika saya akan makan set menu makanan China dengan 10 hidangan, tentunya saya tidak akan makan English Egg Benedict di hotel. Selain itu saya juga selalu melakukan olahraga dengan Brazillian Jiu Jitsu,' ungkap Anthony Bourdain saat dalam presntasinya di World Street Food Congress (1/6) di Pasay, Filipina.

Selain itu Anthony Bourdain rutin melakukan hot gym setiap pagi. Menjaga bentuk tubuh dan berat badan tetap dilakukan serius. 'Tidak seperti 4-5 tahun lalu, sekarang saya tak bisa begitu saja minum bir dan asal makan,' ujar Anthony yang kini masih gemar minum bir.

Selama satu tahun atau 365 hari, Anthony Bourdain melakukan perjalanan atau traveling selama 250 hari. Hari-harinya diisi dengan kegiatan syuting yang berkaitan dengan makanan. Apakah semua makanan enak selalu didapatkan? Ternyata tidak.

Suatu hari di suatu tempat ia pernah singgah ke salah satu gerai Johnny Rockets. Johnny Rockets merupakan salah satu jaringan restoran fast food Amerika legendaris yang ada sejak tahun 1950. Memiliki banyak cabang di Amerika dan punya andalan cheese burger.

'Saat itu ada saya, kasir, 3 pelayan dan 1 manger, mereka tidak menyambut dan membuat pesanan burger ala kadarnya. Memanggang roti dan burger dingin di atas panggangan, tanpa sajian panas, ditaruh di piring disodorkan di hadapan saya. Kami berlima terdiam saling melihat satu sama lain,' cerita Anthony yang merekam pengalaman buruk tak terlupakan.

Karenanya ia sangat mencintai street food. Dimasak langsung bahkan oleh pemiliknya, sepenuh hati, dikerjakan oleh tangan pencinta makanan, disajikan hangat dan harganya terjangkau.