

Prof. Mia Amiati: Menikmati Es Teler dan Es Adem Ayem di Lubana Sengkol

Salsa - SURABAYA.TELISIKFAKTA.COM

Dec 22, 2025 - 09:58



Tangerang Selatan - Salah satu kekayaan kuliner yang dimiliki Indonesia adalah keragaman jenis minuman es nya, seperti contohnya es teler dan es adem ayem (sejenis es serut) yang menjadi menu minuman favorite di Lubana Sengkol. Tentu saja, di kala cuaca panas akan pas jika menikmat seporsi sajian minuman es yang segar. Apalagi ditambah beragam isian potongan buah, susu kental manis, sirup, dan lainnya yang mampu membasahi serta menyegarkan kerongkongan.

Apa itu Es Teler?

Es Teler adalah minuman es berisi potongan buah alpukat, kelapa muda, nangka matang, dan santan kelapa encer dengan pemanis berupa sirup. Es yang dipakai bisa berupa es serut atau es batu.

Es Teler adalah jenis Kuliner yang murni “*Fresh from Nature*”, Tanpa diolah, hanya dipotong dan dibersihkan, lalu di beri kuah rasa sesuai selera dan di minum/makan dingin. Sehingga kandungan Gizi yang terdapat dalam buah yang dipakai otomatis masih baik.

Apa Bedanya Es Teler dengan Es Campur?

Jika dilihat secara sekilas, nampak bahwa antara es campur dengan es teler ini seperti sama saja, hanya berbeda penamaan. Akan tetapi, kedua minuman dingin ini sebetulnya berbeda. Oleh karena itu, melalui Vlog ini saya ingin mengajak sahabat-sahabat semua mengenal lebih dalam mengenai minuman es teler beserta sejarah asal-usulnya.

Mari kita simak ciri-khas dan sejarah asal-usul terciptanya minuman es segar bernama es teler.

Ciri-Khas Es Teler

Baik es campur, es buah, hingga es teler pasti akan sulit ditolak jika cuaca panas sedang mendera atau bahkan saat sedang berbuka puasa. Rasanya yang dingin, segar, dan manis akan sangat mulus meluncur membasihi kerongkongan yang kering. Meskipun sekilas minuman es ini terlihat saling mirip satu sama lainnya, tapi es teler tetap punya ciri-khasnya tersendiri.

Terlihat sangat mirip dengan es buah, tapi es teler punya ciri khas berupa potongan buah alpukat di dalamnya. Selain itu, terdapat pula perpaduan bahan lainnya seperti daging kelapa muda, potongan utiar, sirup, susu kental manis, santan, dan pastinya es. Es yang dipakai adalah potongan es batu ataupun es batu yang sudah diserut.

Tapi memang, kreasi kekinian membuat isian di dalamnya makin beragam dan semakin sulit dibedakan dengan es campur. Seringkali isiannya divariasikan dengan cincau, kolang-kaling, pacar cina, sagu mutiara, aneka buah segar, potongan roti, dan agar-agar/jelly. Bahkan ada pula sajian yang menambahkan setangkup es krim seperti rasa vanilla atau cokelat di atasnya.

Sejarah Asal-Usul Terciptanya Es Teler

Tentu sahabat-sahabat ada yang penasaran, darimana atau siapa yang pertama kali menciptakan sajian es teler ini. Apalagi jika kita main ke daerah bioskop Metropole XXI, Cikini, Jakarta Pusat, maka akan bertemu spanduk bertuliskan “Es Teler Sari Mulia Asli, Penemu Pertama di Indonesia”.

Es Teler Sari Mulia Asli di bilangan Cikini-Menteng ini mengklaim sebagai yang pertama kali menjual varian es teler. Lalu bagaimana kisah lengkapnya? Berikut

ini penelusurannya;

1. Diciptakan Oleh Pasangan Samijem dan Tukiman Darmowiyono

Perlu diketahui kalau penemu minuman es teler yang pertama di Indonesia ini adalah pasangan suami-istri asli Solo. Dikutip dari DetikFood dan Kompas, penggemar minuman nikmat menyegarkan ini harus berterima kasih pada pasangan suami-istri Tukiman Darmowiyono dan Samijem. Pasangan inilah yang untuk pertama kalinya meracik sajian minuman nikmat ini di Indonesia.

Awal kisahnya bermula pada tahun 1967, ketika pasangan Tukiman dan Samijem ini datang dari Solo ke Jakarta untuk mengadu nasib. Mereka memilih untuk bekerja berjualan apa saja, dari mulai rokok, jamu, bakso, hingga siomay pernah dilakoni. Setiap pagi Ibu Samijem membuat dan menjual jamu sembari menemani sang suami berjualan rokok di Jalan Semarang, Menteng, Jakarta Pusat.

Hingga pada suatu hari, Ibu Samijem mendapat inspirasi untuk menambah jualannya dengan sajian minuman yang menyegarkan. Terlebih di tengah terpaan udara panas Jakarta, pastinya minuman dingin dan segar akan jadi buruan pelanggan. Akhirnya setelah pagi selesai berjualan jamu, pasangan ini berjualan minuman es campur pada siang harinya menggunakan meja kecil.

Benar saja, sajian minuman dingin es campurnya ini sangat digemari beragam kalangan. Dari mulai pegawai dan pekerja kantoran, supir kendaraan umum, hingga kalangan pelajar atau mahasiswa jadi pelanggannya. Semakin hari semakin larisnya sajian es campur buatannya, pada akhirnya nantilah cikal-bakal timbulnya nama es teler.

2. Nama Es Teler dari Celetukan Mahasiswa

Nama Es Teler sendiri sebetulnya baru muncul sekitar tahun 1976, ketika Samijem mendapat pelanggan seorang mahasiswa UI. Mahasiswa tersebut sering memesan es campur dengan meminta isian alpukat, potongan nangka, dan daging kelapa muda.

Karena saking sukanya, si mahasiswa berceletuk bahwa es campurnya ini benar-benar bikin orang teler alias seperti mabuk kecanduan narkoba. Bahkan si mahasiswa berujar kepada Ibu Samijem bahwa sekalian saja racikan es nya ini diberi nama es teler. Akhirnya mulai saat itulah dagangan Ibu Samijem beserta sang suami, Tukiman Darmowiyono lebih dikenal dengan nama es teler.

Dengan nama dan penyebutan baru ini, membuat minuman racikan Ibu Samijem semakin meraih popularitas di Jakarta. Pada akhirnya makin banyak orang-orang yang jadi pelanggan setianya, sekaligus juga ingin belajar membuat racikan minuman segar ini.

Dalam segelas sajian es teler yang original terdiri dari alpukat yang sudah sedikit dilumatkan, nangka, kelapa muda, air gula, susu kental manis dan es batu.

3. Tidak Mempermasalahkan Hak Paten

Semakin meningkatnya popularitas nama sajian es teler membuat keluarga

Tukiman-Samijem ingin mematenkannya sebagai merek dagang. Biarpun sudah memperoleh hak paten, tapi keluarga ini nggak terlalu ambil pusing kalau pedagang lain menggunakan nama es teler.

Munculnya beragam waralaba besar yang punya merk dagang bernama es teler, nggak terlalu memusingkan pihak keluarga ini. Samijem menuturkan bahwa setiap orang sudah punya jalur rezekinya masing-masing. Prinsip tersebutlah yang membuat kedai Sari Mulia Asli ini nggak akan berekspansi dengan membuka cabang lain di banyak tempat. Dan keluarga Samijem-Tukiman Darmowiyono pun sudah lama pensiun dari usaha kuliner, dengan memilih menikmati masa tua di Kota Solo, Jawa Tengah.

Bagaimana dengan Sajian Es Teler di Lubana Sengkol?

Terkesan sangat sederhana, tapi tetap ada trik dan bahan khusus pembuatannya yang membuat sajian ini otentik dan berbeda dari yang lainnya. Trik serta bahan khusus pemanis es teler ini bisa sahabat rasakan langsung bedanya di Lubana Sengkol karena yang menjadi pemanis sajian Es Teler di Lubana Sengkol bukan gula tetapi selai cempedak, ini yang membuat rasa dan aroma Es Teler di Lubana Sengkol semakin fantastis.

Segelas es teler di Lubana Sengkol bukan sekadar minuman, melainkan warisan kuliner lokal yang mengingatkan kita bahwa Indonesia kaya akan cita rasa, budaya, dan kreativitas yang terus hidup dari generasi ke generasi.

Es Adem Ayem di Lubana sengkol, ademnya sampai ke Hati

Selain Es teler yang selalu menjadi minuman favorite di Lubana Sengkol ada juga pilihan lain yang sama-sama digemari oleh para Pengunjung Lubana Sengkol yaitu Es Adem Ayem yang merupakan sajian es kuwut timun, selasih dan jeruk kasturi (jeruk songkit) yang manfaat utamanya adalah menyegarkan, menghidrasi tubuh, melancarkan pencernaan, dan kaya vitamin C serta antioksidan berkat kombinasi timun yang tinggi air, biji selasih yang berserat, dan jeruk nipis yang kaya [Vitamin C](#) dan antioksidan, membantu tubuh lebih bugar, meredakan dahaga, serta menyehatkan kulit dan sistem imun.

Jika dilihat dari bahan-bahan utama yang digunakan untuk penyajian Es Adem Ayem yang merupakan sajian Istimewa di Lubana Sengkol, penuh dengan manfaat untuk kesehatan tubuh kita, yang dapat dirinci sebagai berikut:

- **Timun:** Tinggi kandungan air (96%) untuk hidrasi optimal, rendah kalori, kaya vitamin, mineral, dan antioksidan (flavonoid, tanin) yang melawan radikal bebas.
- **Biji Selasih:** Mengandung serat yang membantu melancarkan pencernaan dan membuat kenyang lebih lama.
- **Jeruk Kasturi atau Jeruk Songkit:** memiliki kandungan Vitamin C dan antioksidannya yang tinggi dan memiliki manfaat Kesehatan untuk meningkatkan kekebalan tubuh (Vitamin C), Membantu meredakan batuk dan melegakan pernapasan, Merangsang pembentukan kolagen dan menjaga elastisitas kulit.

Dengan demikian manfaat Es Adem Ayem ini sangat luar biasa bukan hanya

sekedar minuman yang bisa menawarkan rasa dahaga dan ademnya sampai ke hati, tetapi melalui proses yang sederhana mentimun yang diserut dicampur dengan selasih dan irisan Jeruk kasturi atau jeruk songkit lalu mencampurnya dengan es batu, gula, dan air menjadi hidangan istimewa yang banyak manfaatnya karena mengandung sumber nutrisi & antioksidan yang dapat melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas juga dapat menurunkan berat badan karena rendah kalori dan membuat kenyang lebih lama, cocok untuk yang sedang diet (jika pemanis dibatasi), serta dapat mengatasi masalah pencernaan karena selasih dan irisan jeruk kasturi atau jeruk songkit dapat membantu mengatasi masalah pencernaan, seperti konstipasi dan gas dan dari aroma selasih dan jeruk kasturi atau jeruk songkit dapat membantu menghilangkan stres dan membuat pikiran lebih rileks.

Ayooooo..... jangan dibuat jadi penasaran, silahkan segera datang ke Lubana untuk menikmati sajian Istimewa Es Teler dan Es Adem Ayem. @Red.

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