

20 Track List Yang Menemani ku dalam Pembuatan zine ini :

1. Instrument Music of DAYAK, sape' compilation album
2. Joe White- Rudies All around
3. All murray and the cimarons
4. Westbound train-forever
5. Hepcat- dance wid me
6. Sikudabesi-skankin the city
7. Tokyo ska paradise orchestra- come on
8. Bad manners- skinhead love affair
9. Not Available- another day
10. Agonstic front- suburban rebels
11. Dropkick murphys- sing loud, sing proud albums
12. Bikini kill-rebel girl
13. Cock sparer- argy bargy
14. Argy bargy- untitled hidden, attitude
15. The oppressed- work together
16. A.C.A.B- we are the skinhead, skinhead 4 life
17. Vandals-Di To the world
18. Social distortion-Ring Of Fire
19. Mr.Symarip-Hog a in a minty, skinhead dem a come
20. Tim Armstrong-A poet's Life album

sehat'ala

Vegetarian

Jangan kira vegetarian cuma bisa makan sayur dan sayur.

Ada 168 resep masakan
yang bisa dikonsumsi vegetarian.

"Vegetarian itu sehat untuk semua umur. Dengan jadi vegetarian, resiko hipertensi jadi lebih kecil dan pada wanita yang tidak vegetarian, kanker payudara empat kali lipat lebih beresiko dibanding wanita yang vegetarian," begitu kata Dr Hendry dari RS Royal Progress Internasional Hospital dalam talkshow acara 168 Festival Masakan Vegetarian di Ciwalk-Bandung, tepat di hari tanpa daging sedunia, 25 November lalu.

Banyak orang yang salah anggapan kalau makan sayur saja tidak bergizi. Hal ini salah besar, kata Dokter Hendry lagi, karena kalau orang bisa menyusun pola makan vegetarian, maka mereka akan sehat.



rasa mirip

Di acara ini kita bisa lihat variasi menu untuk vegetarian. Ada sate, nugget, ikan asin bahkan pempek Palembang. Tapi tentu saja enggak memakai daging, cuma rasanya aja yang dibuat mirip. Sate dan sate padang contohnya, kedua makanan ini terbuat dari tepung sagu. Sedangkan pempek Palembang terbuat dari kentang dan tepung terigu.

Ada 168 masakan olahan dari bahan-bahan nabati yang di-display pada 3 buah meja di pelataran mal. Pengunjung bisa melihat langsung bagaimana vegetarian bisa makan beragam macam menu masakan bahkan dengan yang rasa sama enak. Nggak hanya itu, berbagai varian masakan vegetarian ini juga bisa dicicipi sepuasnya oleh pengunjung dengan hanya membayar Rp30.000.



Sehat
ala
Vegetarian

Source :
Kadanko 2007