Headline	Seni Sayur		
MediaTitle	Saji		
Date	05 Apr 2014	Color	Full Color
Section	News	Circulation	60,000
Page No	90,91	Readership	300,000
Language	Malay	ArticleSize	1091 cm²
Journalist	N/A	AdValue	RM 3,869
Frequency	Monthly	PR Value	RM 11,607

Selingkar... Chef Adu

Seni & Sayur

Borough Market, London

Jauh perjalanan luas pandangan..itulah antara pepatah Melayu yang saya semat di jiwa. Mungkin darah nomad ini mengalir dalam tubuh saya kerana nenek dan datuk sebelah mak dan abah merupakan orang pendatang, kacukan India, Cina dan Indonesia. Saya sering terfikir jika saya tidak menjadi seorang Chef, saya yakin akan menjadikan bidang pelancongan atau penerbangan sebagai mata pencarian dan juga untuk memuaskan nadi pengembara saya.

Salah satu lokasi 'wajib' yang saya kunjungi semasa melancong ialah pasar. Tidak kiralah pasar basah, pasar malam ataupun pasar raya di Eropah. Saya memang suka keadaan pasar dengan hiruk- pikuknya. Sejak kecil lagi mak sering membawa saya ke pasar di Kluang pada setiap minggu, yang terbahagi kepada dua bahagian. Pasar basah yang menjual daging dan ikan dan bahagian kampung yang menjual pelbagai sayur kampung dan ulam-ulaman.

Mungkin ini satu faktor utama yang menanam minat saya justeru penglibatan saya dalam bidang Masakan atau kulinari. Mak lah 'guru' pertama saya yang mengajar untuk mengenali jenis- jenis ikan, sayur- sayuran dan ulam- ulam. Bila saya berumur 11 tahun saya sudah mula berniaga sayur kampung di pasar malam berhampiran rumah saya sekali seminggu. Mak menjual kuih- muih manakala saya buka meja sendiri menjual sayuran dan ulaman.

Pasarlah destinasi pertama sekali saya tujui bila saya berpeluang melancong ke London dan Paris sebelum saya berhijrah ke sana. Memang penting kita mengenal pasti bahan- bahan makanan dengan lebih teliti sama ada memasak itu satu profesi atau memasak untuk diri sendiri atau keluarga. Bak kata pepatah 'tak kenal maka tak cinta'. Bidang kulinari ini satu pembelajaran berpanjangan sehingga ke akhir hayat. Antara bahan makanan ciptaan Allah yang saya sering dan suka gunakan ialah herba-herba segar dari dalam dan luar negara.

Belajar masak di Yangoon

Di kesempatan ini ingin saya berkongsi sedikit sebanyak tentang kebaikan dan khasiat rempah ratus yang terdapat sekeliling kita dan yang diimport dari luar negara. Saya juga amat bertuah diberi peluang untuk bekerja sama dengan Institut Penyelidikan Hutan Malaysia (FRIM) untuk projek-projek kulinari saya dalam jangka masa terdekat ini. Saya menggunakan peluang keemasan ini untuk belajar dengan lebih dalam lagi tentang herba-herba dan ulam-ulaman Malaysia.

Antara makanan kegemaran saya sudah tentunya yang menggunakan herba- herba seperti nasi kerabu, nasi ulam, botok- botok ikan dan laksa Johor. Makanan barat pula saya suka yang ringkas seperti caprese iaitu salad hirisan tomato yang digabungkan dengan herba selasih Itali, minyak zaitun, cuka dan keju pamargiano atau ayam panggang yang diperap dan dipanggang bersama herba taraggon. kambing pula amat enak bila diperap dengan herba rosemary.

Saya sering cuba manfaat dan memaksimakan pengembaraan saya di bumi Allah ini dengan mengenali bahan- bahan makanan ciptaanNya

Powered by: iSENTIA

Headline	Seni Sayur		
MediaTitle	Saji		
Date	05 Apr 2014	Color	Full Color
Section	News	Circulation	60,000
Page No	90,91	Readership	300,000
Language	Malay	ArticleSize	1091 cm²
Journalist	N/A	AdValue	RM 3,869
Frequency	Monthly	PR Value	RM 11,607

sambil belajar tentang budaya,seni dan sejarah sesebuah tempat itu sebagai habuan rohani saya. Saya amat percaya dan mengamalkan penggunaan berbagai bahan makanan dalam masakan saya untuk santapan jasmani tanpa mengabaikan sajian untuk rohani.

Misai Kucing

Tumbuhan yang asalnya di pinggir hutan ini sudah lama ditanam sebagai sumber taman atau tumbuhan hiasan. Ia boleh tinggi sehingga dua meter, mendapat nama Melayunya dari bunganya yang berbentuk seperti misai kucing.Beberapa helai tumbuhan ini dibasuh, direndam di dalam air panas dan biarkan sehingga air menjadi suam. Kemudian diminum seperti teh untuk kesihatan buah pinggang. Teh ini juga dapat mengurangkan darah tinggi dan gout, InsyaAllah.

Pegaga

Herba atau ulam ini tidak perlu diperkenalkan lagi. Ia amat popular sebagai bahan ulaman bersama nasi campur dan sambal belacan. Herba ini juga dikenali dengan nama sanskritnya, gotu kola dan juga digunakan dalam perubatan Ayuverdic India yang berusia lebih kurang 5000 tahun. Ia selalu dikaitkan dengan 'awet muda' dan ini kerana khasiat anti oksidanya yang tinggi. Malah syarikat kosmetik luar negara termasuk Perancis juga menggunakan pegaga untuk krim muka anti- penuaan.Selain khasiat awet mudanya, daun pegaga yang dikeringkan juga sesuai untuk dijadikan teh yang dapat membantu perjalanan darah dan dapat membantu kesihatan otak atau daya ingatan.

Cekur

Ada yang menamakannya herba ini kencur juga. Arwah nenek saya yang satu lagi amat gemar herba ini. Ia banyak digunakan dalam masakan ala Jawa. Nenek walaupun berbangsa Cina tapi dibesarkan oleh ibu dan bapa angkat berbangsa Jawa. Biasanya saya gunakan (resipi arwah nenek) dalam pembikinan urap. Daunnya saya racik halus dan digaulkan dengan sambal kelapa berikan bilis atau udang kering. Saya suka daunnya segar dan tidak dimasak. Ini dapat mengekalkan khasiatnya.Daun dan akarnya juga boleh dikunyah untuk menghilangkan batuk atau sakit tekak.Herba ini juga digunakan dalam kosmetik tradisional untuk menghindar kelemumur dan kulit kepala kering berkuring

Bunga Kantan

Herba ini tidak perlu diperkenalkan lagi. Bahan makanan yang amat penting dalam masakan Melayu seperti laksa asam/Penang, asam pedas (biasanya tetapi jarang di Johor), nasi ulam, botok-botok, sambal air asam dan banyak lagi. Juga amat penting dalam

masakan Nyonya. Saya amat gemar baunya yang harum dan saya gabungkan racikan halus herba ini bersama strawberi dan dijadikan Jem. Buahnya juga direbus dan boleh diminum untuk menambah tenaga batin bagi kaum lelaki dan daunnya pula dicampur dengan herba lain untuk bahan mandian wanita lepas bersalin dan juga untuk menghindar bau badan

Rosemary

Herba ini amat sesuai digabungkan bersama daging kambing. Jika saya memanggang paha kambing/ biri-biri saya akan menusuk daging kesuluruhan kaki kambing dengan hujung pisau sedalam satu setengah inci dan saya sumbatkan dengan herba ini dan juga hirisan bawang putih. Aroma dan rasanya amat menakjubkan. Lebih- lebih lagi jika disumbatkan dengan ikan 'anchovy' masin yang awet di dalam minyak sayur (dalam tin). Kemasinan ikan, kepedasan bawang putih dan keharuman dan rasa herba rosemary memang tidak pernah gagal membuka selera saya. Ada yang merasa agak pelik menggabungkan ikan dan kambing tetapi jika diselidik dalam budaya kita sudah lama juga kita mengamalkannya. Fikir budu dan daging bakar? Rosemary tergolong dalam keluarga pudina, ia dapat membantu daya ingatan dan konsentrasi. mengandungi asid rosmarinic yang tinggi dengan antioksidan, antimikrobial dan anti- radang

Tarragon

Bangsa Perancis amat menggemari herba ini. Ia biasanya digunakan untuk memerisakan makanan yang 'delicate' seperti telur, ikan, keju fan juga ayam. Ia merupakan herba 'wajib' untuk sos bÈarnaise. Herba ini juga sesuai direndam di dalam cuka atau minyak sayur untuk memberikan rasa pada bahan- bahan tersebut. Tarragon juga mengandungi antioksidan yang tinggi, antifungal dan juga antimikrobial. Dipercayai dapat membantu insomnia, kencing manis dan penghadaman makanan.

Itulah perkongsian Seni dan Sayur saya, kerana salah satu lokasi penting dalam diari melancong saya ke seluruh negara. Jumpa lagi di keluaran akan datang.

Powered by: iSENTIA