

TRADISI DAN POLA MAKAN MASYARAKAT TRADISIONAL MINANGKABAU DI KUBUANG TIGOBALAH¹

Witrianto, S.S., M.Hum., M.Si.²
Arfinal, S.S., M.Hum.³

ABSTRAK

Gagasan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami salah satu unsur kebudayaan masyarakat tradisional di Minangkabau. Pengenalan dan identifikasi terhadap hasil budaya merupakan suatu usaha yang perlu dijalankan secara kontinu. Hal ini berguna untuk menunjang kebudayaan nasional dalam rangka memperkuat identitas dan kesatuan nasional. Usaha ini juga bertujuan untuk meningkatkan penghayatan masyarakat, terutama generasi muda terhadap warisan budaya.

Makanan khas daerah yang biasa disebut sebagai makanan tradisional merupakan hasil budidaya masyarakat setempat yang dilakukan secara turun temurun. Berkat kemampuan akal dan budi penduduk tempatan dalam mengembangkan makanan berimbang dari bahan-bahan tumbuhan dan dan hewan, baik melalui budidaya maupun yang berasal dari alam sekitarnya.

Kebiasaan makan suatu masyarakat dipengaruhi oleh letak geografis, keadaan topografis, tradisi, dan kepercayaan masyarakat setempat. Sebagai bagian dari masyarakat Minangkabau, masyarakat Kubuang Tigobaleh secara kultural merupakan masyarakat agraris pertanian padi sawah. Secara umum, pola makan masyarakat agraris adalah tiga kali sehari dengan sumber makanan yang sebagian besar berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun yang berasal dari hewan ternak. Menu makan pagi, makan siang, dan makan malam pada masyarakat Kubuang Tigobaleh tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Perbedaan menu makanan lebih terlihat pada waktu upacara-upacara adat yang selalu dilengkapi dengan aneka makanan yang berbeda sesuai dengan tujuan upacara adat tersebut.

Kata kunci: *kebudayaan, pola makan, masyarakat agraris.*

Pendahuluan

Makanan merupakan salah satu aspek kebudayaan yang ada dalam setiap masyarakat yang diperoleh melalui proses belajar. Masyarakat Indonesia yang terdiri dari bermacam-macam etnis dan menempati wilayah tempat tinggal yang berbeda-beda, telah mengembangkan makanan yang sangat beraneka ragam guna memenuhi kebutuhan hidup yang sesuai dengan pola makan pada masing-masing daerah. Adanya perbedaan tradisi dan pola makan tersebut terkait dengan

¹ Disampaikan pada Seminar Persidangan Antarabangsa Hubungan Malaysia-Indonesia V (PAHMI V) di University Malaya, Malaysia tanggal 12-14 Juli 2011.

² Penulis adalah staf pengajar Program Studi Ilmu Sejarah Fakultas Sastra Universitas Andalas Padang.

³ Penulis adalah staf pengajar Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia Fakultas Sastra Universitas Andalas Padang

potensi alam pada masing-masing daerah yang menyebabkan perbedaan perilaku dalam menanggapi alam.

Adanya ragam makanan tradisional menunjukkan bahwa makanan tidak hanya merupakan sesuatu yang dapat dimakan, tetapi di dalamnya terkandung makna budaya suatu daerah. Segala perilaku yang berkaitan dengan pola makan suatu daerah telah menimbulkan ciri khas pada masing-masing daerah tersebut. Masyarakat Indonesia memiliki tingkat kebudayaan yang berbeda-beda, ada yang kompleks dan ada yang masih sederhana. Pada masyarakat yang telah memiliki tingkat kebudayaan yang kompleks, maka tradisi dan pola makannya pun mempunyai aturan yang kompleks serta peralatan yang lebih baik. Pada masyarakat yang tingkat kebudayaannya masih sederhana, tradisi dan pola makannya pun cenderung lebih sederhana dan peralatan makan yang dipergunakannya pun lebih sederhana pula.

Segala pengetahuan, kepercayaan, keyakinan, dan aturan-aturan mengenai jenis makanan yang dapat dimakan, disedekahkan, merupakan sebagian nilai budaya yang telah dilambangkan dan diajarkan turun-temurun dalam proses sosialisasi anggota-anggota masyarakat daerah di Indonesia. Walaupun ditinjau dari segi kualitas, ragam dan cita rasanya banyak mengalami perubahan ataupun peningkatan dari waktu ke waktu selaras dengan semakin seringnya interaksi dengan masyarakat di sekelilingnya. Tradisi atau adat kebiasaan yang berkaitan dengan pola makan merupakan wujud perilaku yang berpedoman pada sistem nilai kebudayaan.

Di Indonesia ada masyarakat yang mempunyai tingkat perkembangan yang tinggi dan ada pula yang rendah. Pada masyarakat yang mempunyai perkembangan tinggi, maka segala pola kebiasaan makan pun mempunyai aturan yang kompleks serta peralatan yang lebih baik, sedangkan pada masyarakat yang sederhana, pola makan serta aturannya pun cenderung lebih sederhana dan peralatannya pun akan lebih sederhana pula.

Seiring dengan globalisasi yang terjadi di seluruh belahan dunia, masyarakat Indonesia, termasuk Minangkabau pun berinteraksi dengan masyarakat lainnya, sehingga terjadi proses saling pengaruh mempengaruhi. Hal ini menyebabkan semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi masyarakat Minangkabau, baik makanan yang berasal dari etnis lainnya di Indonesia seperti empek-empek, gado-gado, ketoprak, pecel lele, batagor, dan lain-lain, maupun makanan yang berasal dari luar negeri seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, dan lain-lain.

Pada setiap masyarakat, makanan merupakan unsur kebudayaan yang dalam fungsinya berpengaruh terhadap perilaku masyarakat pendukungnya. Fungsi makanan yang pada dasarnya

adalah untuk memenuhi kebutuhan fisik manusia, pada perkembangan berikutnya tidak hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi juga berkaitan dengan fungsi sosial yaitu untuk kepuasan dan ketentraman bathin. Fungsi makanan secara sederhana mempunyai tujuan-tujuan simbolik yang dimaksudkan untuk keselamatan dan keselarasan masyarakat tersebut. Oleh karena itu, makanan khas suatu daerah mempunyai simbol-simbol tertentu yang mempunyai makna yang bertujuan untuk mengatur kehidupan masyarakat.

Berkaitan dengan pemahaman tentang simbol-simbol makanan pada suatu masyarakat maka diperlukan pendekatan interpretasi. Dalam pendekatan ini nilai-nilai dalam setiap makanan akan dapat dipahami sesuai dengan persepsi masyarakat yang bersangkutan. Menurut Geertz (1992), kenyataan demikian berkaitan dengan adanya realitas sosial. Manusia dengan budidainya akan membuat pemisahan-pemisahan, pemilihan-pemilihan, kategorisasi-kategorisasi, dan kemudian membuat penyusunan, penataan, kombinasi-kombinasi, dan seterusnya. Ketika hasil dari seluruh budidaya tersebut lahir dari dan untuk suatu kolektivitas, pada saat itulah hasil tersebut menjadi kebudayaan. Apa yang disebut sebagai realitas adalah hasil konstruksi sosial yang diobyektivasikan. Setelah mengalami obyektivasi, realitas itupun kemudian menjadi sesuatu yang tampaknya berdiri otonom. Pada saat itulah manusia kemudian menyesuaikan diri dengannya yang obyektif disubjektivasi kembali menjadi kekuatan pembentuk dan pengembang manusia itu, baik secara mental maupun biologis.

Makanan dalam kehidupan sehari-hari di samping sebagai kebutuhan fisik juga mempunyai makna-makna tertentu yang dianggap mampu memberikan makna simbolik sehingga mampu mewujudkan apa yang ingin dicapai manusia. Berbagai jenis makanan dalam hubungan kebutuhan upacara-upacara telah menimbulkan makna yang menimbulkan ketentraman dan keselarasan dalam hidup bermasyarakat.

Tujuan penulisan ini adalah untuk mendiskripsikan adat kebiasaan pola makan dan makanan tradisional masyarakat Minangkabau di Kubuang Tigobaleh. Berbagai tulisan yang berkaitan dengan makanan tradisional dianggap masih sangat kurang sehingga menyebabkan sulitnya berbagai penanganan yang berhubungan dengan pangan, terutama pada setiap sukubangsa di Indonesia. Informasi tentang keanekaragaman makanan tradisional diharapkan akan menghambat makanan *fast food* (makanan siap saji) dari Amerika dan Eropa di Indonesia. Di samping untuk lebih menumbuhkembangkan budaya sendiri, juga makanan tersebut juga banyak mengandung zat kimia yang kurang menguntungkan bagi kesehatan sehingga

dikhawatirkan akan menyebabkan timbulnya berbagai penyakit generatif yang selanjutnya akan merupakan bencana bagi pembangunan negara di masa mendatang.

Bagaimana pola makan masyarakat Kubuang Tigobaleh serta cara mengolah dan cara mendapatkannya merupakan permasalahan utama yang hendak dibahas dalam tulisan ini. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, dilakukan pengumpulan data berupa studi pustaka, wawancara mendalam, dan observasi terhadap masyarakat yang tinggal di Kubuang Tigobaleh. Data yang diperoleh kemudian diolah setelah dilakukan kritik sumber dan analisis.

Ruang Lingkup Kubuang Tigobaleh

Daerah Solok di dalam Tambo Minangkabau dikenal dengan nama Kubuang Tigo Baleh yang merupakan bagian dari Luhak Tanah Datar. Daerah ini tidak berstatus “Rantau” (daerah yang membayar upeti), malah mempunyai rantau dan pesisirnya sendiri. Daerah rantaunya ialah Alam Surambi Sungai Pagu (Solok Selatan) dan pesisirnya ialah daerah Padang Luar Kota dan sebagian daerah Pesisir Selatan. Dalam pepatah adat disebut, *Aso Solok duo Salayo, ba-Padang ba-Aia Haji, Pauah Limo Pauah Sambilan, Lubuak Bagaluang Nan Duo Puluah*.

Dari naskah *Tjuraian Asal Mula Negeri Solok dan Salajo*, diperoleh keterangan bahwa nama Kubuang Tigo Baleh berasal dari datangnya 73 orang dari daerah Kubuang Agam ke daerah yang sekarang disebut Kabupaten dan Kota Solok. Tiga belas orang di antaranya tinggal di Solok dan Selayo serta mendirikan negeri-negeri di sekitarnya, sedangkan 60 orang lainnya meneruskan perjalanan ke daerah Lembah Gumanti, Surian, dan Muara Labuh. Ketiga belas orang ini menjadi asal nama Kubuang Tigo Baleh. Mereka pula yang mendirikan nagari-nagari di sekeliling Nagari Solok dan Selayo. Kedua nagari ini disebut “Payung Sekaki” bagi nagari-nagari di sekitarnya.

Tiga belas nagari yang menjadi inti daerah Kubuang Tigo Baleh, yang merupakan cikal bakal Kabupaten Solok, adalah Solok, Selayo, Gantungciri, Panyakalan, Cupak, Muaropaneh, Talang, Saoklaweh, Guguak, Koto Anau, Bukiksileh, Dilam, dan Taruangtaruang. Beberapa nagari lainnya yang merupakan pemekaran dari ketiga belas nagari yang disebut di atas adalah Tanjungbingkuang, Kotobaru, Kotohilalang, Gauang, Bukiktandang, Kinari, Parambahan, Sungaijaniah, Limaulunggo, Batubanjang, Kotolaweh (Kec. Lembangjaya), Batubanyak, Kampuang Batu Dalam, Pianggu, Indudur, Sungai Durian, Sungai Jambua, Guguak Sarai, Siararo, Kotolaweh (Kec. Sembilan Koto Sungai Lasi), dan Bukit Bais. Nagari Guguak yang

sekarang merupakan bagian dari Kecamatan Gunung Talang memekarkan diri menjadi tiga nagari, yaitu Kotogadang, Kotogaek, dan Jawijawi.

Beberapa nagari lainnya kemudian juga bergabung ke dalam konfederasi Kubunag Tigo Baleh, Batang Barus, Aia Batumbuak, Simpang Tanjuang Nan Ampek, dan nagari-nagari yang sekarang tergabung ke dalam Kecamatan Payung Sekaki, Lembah Gumanti, Pantai Cermin, Tigo Lurah, dan Hiliran Gumanti. Dua kecamatan lainnya, Sungai Pagu dan Sangir yang sekarang menjadi Kabupaten Solok Selatan juga mempunyai kaitan dengan Kubuang Tigo Baleh karena sebagian penduduk berasal dari daerah ini. Meskipun jumlah nagari yang tergabung di dalamnya sudah lebih dari tiga belas nagari, tetapi namanya tetap Kubuang Tigo Baleh. Sementara itu nagari-nagari yang terletak di bagian utara Kabupaten Solok, yang tergabung dalam kecamatan Seuluh Koto Singkarak (beserta daerah pemekarannya Kecamatan Junjuang Siriah) dan Kecamatan Sepuluh Koto Diateh tidak disebut dalam tambo ataupun data lainnya, sebagai bagian dari Kubuang Tigo Baleh.

Daerah Kubung Tigo Baleh memiliki balai adat yang dipergunakan bersama untuk berkonsultasi antara nagari-nagari di kawasan Kubuang Tigo Baleh. Balai adat ini terletak di Nagari Selayo dengan nama Balai Nan Panjang Kubuang Tigo Baleh. Dengan demikian balai adat Selayo menjadi milik Kubuang Tigo Baleh secara adat. Nagari Selayo sekaligus memiliki kehormatan sebagai pusat untuk mencari keadilan dalam hal sengketa adat. Setiap perkara adat yang tidak mampu diselesaikan oleh masing masing nagari di Kubuang Tigo Baleh akan diselesaikan di kerapatan adat nagari Selayo. Praktis, Selayo diasumsikan sebagai ‘bapak’-nya Kubung Tigo Baleh. Konsekuensinya, Selayo lembaga yang dianggap bertuah ini wajib *mayalasaikan nan kusuik, manjanihkan nan karuah* ketika pada tingkat nagari-nagari tidak mampu memutus suatu perkara.

Cara Mendapatkan Makanan bagi Masyarakat Kubuang Tigobaleh

Masyarakat Minangkabau yang tinggal di Kubuang Tigobaleh, dalam mendapatkan bahan makanannya secara tradisional adalah melalui berburu, meramu, bercocok tanam, dan memelihara binatang ternak seperti ayam, kambing, sapi, kerbau, itik, burung puyuh, burung merpati, dan berbagai jenis ikan yang dipelihara di dalam kolam. Di samping itu banyak pula masyarakat Kubuang Tigo Baleh, terutama yang bertempat tinggal di daerah perkotaan

mendapatkan bahan makanan dengan cara membelinya di pasar atau di warung-warung yang menjual bahan makanan.

Terdapat banyak pasar tradisional di Kubuang Tigobaleh yang menjual bahan makanan dan tempat penduduk menjual hasil pertanian mereka. Pasar-pasar tersebut di antaranya adalah Pasar Raya Solok yang diramaikan setiap hari dan merupakan pasar serikat Kubuang Tigobaleh. Di samping itu ada juga beberapa pasar yang hanya diramaikan sekali seminggu yang disebut penduduk dengan nama *pakan*, yaitu di Selayo (Kamis), Cupak (Sabtu), Talang (Rabu), Guguk (Minggu), Sungailasi (Rabu), Muaropaneh (Senin), dan Bukitsileh (Jum'at).

Bagi sebuah keluarga di Kubuang Tigobaleh, suami istri mempunyai tanggung jawab yang sama dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarga. Meskipun tanggung jawab menyediakan bahan makanan yang terbesar berada di pundak suami, namun tidak jarang istrilah yang lebih besar peranannya dalam penyediaan bahan makanan untuk kebutuhan anggota keluarga. Hal seperti ini bukanlah sesuatu hal yang aneh bagi masyarakat Minangkabau, karena masyarakat Minangkabau menganut pola tempat tinggal matrilineal di mana suami bertempat tinggal di rumah keluarga istri atau di lingkungan keluarga istri. Hal ini berakibat sebagian besar suami istri yang berprofesi sebagai petani lebih banyak mengolah sawah atau lahan pertanian milik keluarga istri daripada sawah atau lahan pertanian milik keluarga suami.

Seorang istri pada masyarakat Minangkabau di Kubuang Tigobaleh akan menjalankan peran ganda untuk dapat memenuhi kebutuhan rumahtangganya. Di samping statusnya sebagai ibu rumahtangga, ia juga aktif bekerja mencari biaya tambahan untuk keperluan rumahtangganya sehari-hari. Usaha yang dilakukan istri ini di antaranya adalah dengan membantu pekerjaan di sawah, di ladang, menanam berbagai sayur mayur di pekarangan rumah, memelihara binatang ternak di rumah, atau memelihara ikan di kolam. Pada masa sekarang, banyak pula istri yang bekerja sebagai pegawai negeri, pedagang, ataupun bergerak di bidang jasa.

Walaupun pekerjaan untuk mendapatkan bahan makanan sering melibatkan istri, tetapi sifatnya hanya sebagai penunjang pekerjaan suami. Titik berat dalam tanggung jawab keluarga tetap berada di tangan suami. Pekerjaan berladang, mencangkul di sawah, dan pekerjaan berat lainnya tetap dikerjakan oleh suami. Oleh karena itu, secara tradisional bagi masyarakat Kubuang Tigobaleh, suami atau menantu laki-laki yang diidam-idamkan adalah orang yang rajin dan kuat dalam bekerja menggarap sawah dan ladang milik mertuanya.

Bercocok tanam di tanah basah atau yang biasa disebut “sawah” merupakan usaha tani yang paling pokok dan paling penting bagi para petani di Minangkabau sejak beberapa abad lamanya. Dengan teknik penggarapan tanah yang intensif dan dengan cara-cara pemupukan dan irigasi yang tradisional, para petani tersebut menanam tanaman tunggal, yaitu padi. Berbeda dengan cocok-tanam di ladang, maka cocok-tanam di sawah dapat dilakukan di suatu bidang tanah yang terbatas secara terus-menerus, tanpa menghabiskan zat-zat kesuburan yang terkandung di dalamnya.

Bercocok-tanam di sawah sangat tergantung kepada pengaturan air, yang dilakukan dengan suatu sistem irigasi yang kompleks. Agar sawah dapat digenangi air, maka permukaannya harus mendatar sempurna, dan dikelilingi oleh pematang yang tingginya 20 sampai 25 sentimeter. Itulah sebabnya membuat sawah di lereng gunung memerlukan pembentukan susunan bertangga yang memerlukan investasi tenaga kerja yang tinggi. Akan tetapi, di daerah dataran rendah pun bercocok-tanam di sawah memerlukan banyak tenaga kerja di semua tahap produksinya.

Rangkaian tahap-tahap produksi dalam hal bercocok-tanam di sawah secara tradisional dimulai pada akhir musim kemarau, yang menurut teori jatuh pada bulan Oktober atau November. Dalam kenyataannya, saat ini, petani yang ada di Kubuang Tigobaleh memulai bercocok tanam tidak tergantung musim, apalagi dalam musim yang ada di Kubuang Tigobaleh dan tempat-tempat lainnya di Minangkabau tidak menentu. Hampir sepanjang tahun selalu ada hujan, hanya intensitasnya yang berbeda dalam bulan-bulan tertentu. Seorang petani, saat ini biasanya akan segera mengolah kembali sawah mereka untuk ditanami kembali dengan padi, segera setelah selesai panen, sehingga dalam satu tahun mereka bisa panen sampai tiga kali.

Tiap lingkaran tahap-tahap pekerjaan bercocok-tanam biasanya dimulai dengan memperbaiki bagian-bagian dari sistem irigasi, misalnya pematang, saluran dan pembuluh-pembuluh (pipa-pipa) bambu, dan kadang-kadang juga bendungan yang merupakan sumber dari sistem irigasi bagi sekelompok sawah yang ada di Kubuang Tigobaleh. Pekerjaan ini adalah khusus pekerjaan laki-laki.

Langkah selanjutnya adalah membuka saluran-saluran air sehingga air dapat mengalir dari bagian sungai yang dibendung ke sawah-sawah hingga merata. Sawah digenangi air selama beberapa waktu, yaitu antara satu hingga dua minggu. Sementara itu sisa-sisa tanaman padi dan

tumbuh-tumbuhan lain di sawah dibersihkan. Setelah itu tanah dicangkul atau dibajak dengan menggunakan sapi, kerbau, atau mesin bajak.

Pekerjaan menanam dilakukan oleh tenaga perempuan. Setelah tumbuh, para petani harus memelihara dan menjaga tanaman mereka dari tumbuh-tumbuhan liar dengan cara menyianginya. Pekerjaan ini biasanya juga dilakukan oleh perempuan. Setelah dianggap cukup masak, padi siap dipanen dengan menggunakan sabit, pekerjaan ini dilakukan oleh laki-laki.

Makanan yang Dikonsumsi Masyarakat Kubuang Tigobaleh

Pada masyarakat Minangkabau, sebagaimana masyarakat Indonesia lainnya, pola makan yang sering dijumpai adalah makan tiga kali sehari dengan nasi. Dalam masyarakat, seseorang yang belum makan nasi sering dikatakan sebagai tidak makan.

Adapun pola tradisional makanan Indonesia adalah; (1) *Breakfast* (makan pagi), makanan berasa pedas dan manis, waktu makan sekitar pukul 07.00-08.00 susu jarang, kecuali pada anak; (2) *Lunch* (makan siang), menu sama dengan menu makan malam, makan siang sangat penting bagi orang Indonesia, makanan utamanya adalah nasi, di Minangkabau, sumber protein utama biasanya dari ikan karena dekat dengan pantai, umumnya menu ikan 4-6 kali/hari dalam seminggu, selama 15 tahun terakhir, tahu dan tempe mulai dikonsumsi; (3) *Dinner* (makan malam), menu sama dengan makan siang, biasanya, tidak ada buah pada makan malam

Pada masyarakat Minangkabau, terdapat tiga jenis makanan yaitu makan inti/utama, makanan kedua/tambahan/pengganti, dan makan sampingan. Makan inti/utama adalah makan nasi. Pola makan kedua adalah makanan-makanan tambahan, seperti roti. Sedangkan makan sampingan adalah makanan yang jarang dikonsumsi.

Bagi masyarakat Kubuang Tigobaleh, makanan yang biasa dikonsumsi oleh sehari-hari, terutama di pagi hari adalah nasi goreng, lontong, goreng pisang, bubur kacang hijau (orang Minangkabau menyebutnya kacang padi), bubur putih, atau bubur hitam. Minuman yang biasa tersedia pada waktu sarapan ini adalah kopi, kopi susu, teh susu, atau teh telur. Tidak banyak orang dewasa di Kubuang Tigobaleh yang minum susu putih sehari-hari, yang biasa minum susu adalah bayi atau anak kecil yang masih dalam tahap pertumbuhan.

Pada waktu makan siang dan makan malam, sebagian besar masyarakat mengkonsumsi nasi putih yang disertai dengan lauk-pauk yang oleh masyarakat Minangkabau disebut *samba*. Sebagian besar lauk-pauk yang dikonsumsi oleh masyarakat Kubuang Tigobaleh diolah dengan

cara digulai, di-*pangek*, di-*kalio*, atau di-*randang* dengan menggunakan santan kelapa atau digoreng dengan menggunakan minyak goreng. Sebagian kecil makanan diolah dengan cara dikukus, ditongseng, dan dipepes dengan menggunakan daun pisang.

Tingkat konsumsi kelapa masyarakat Kubuang Tigobaleh lebih tinggi dibanding masyarakat Minangkabau lainnya. Apabila masyarakat Minangkabau di daerah lain menggunakan tiga butir kelapa dalam membuat satu kilo rendang daging, di Kubuang Tigobaleh digunakan tujuh butir kelapa. Hal ini mengakibatkan rendang yang berasal dari Kubuang Tigobaleh lebih berwarna hitam dan lebih tahan lama, bisa sampai enam bulan. Begitu juga dalam pemakaian cabai yang juga lebih banyak dibandingkan dengan masyarakat Minangkabau lainnya, terutama masyarakat Minangkabau yang tinggal di daerah Pesisir yang relatif lebih sedikit dalam mengkonsumsi cabai.

Konsumsi pangan masyarakat Kabupaten Solok, tempat Kubuang Tigobaleh berada pada tahun 2011 dapat dilihat pada tabel di bawah ini,

Tabel1. Konsumsi Pangan (per gram/hari) Masyarakat Kabupaten Solok tahun 2011

No.	Jenis	Ideal	Besar Konsumsi
1	Padi-padian	275	309,1
2	Ubi-ubian	100	12,1
3	Pangan Hewani	150	146,5
4	Minyak dan Lemak	20	36,5
5	Buah Biji Berlemak	10	15,4
6	Kacang-kacangan	35	12,8
7	Sayur-sayuran	250	182,5
8	Lain-lain (bumbu kimia)	1	-

Sumber: Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Solok 2011.

Dari tabel di atas terlihat bahwa pola konsumsi masyarakat Kabupaten Solok belum ideal, hanya konsumsi pangan hewani yang mendekati angka ideal. Untuk konsumsi padi-padian minyak dan lemak, buah biji berlemak, konsumsinya melebihi angka ideal. Sementara konsumsi ubi-ubian, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran masih jauh di bawah angka ideal.

Pada bulan puasa, sebagai teman berbuka puasa, masyarakat Kubuang Tigobaleh biasa mengkonsumsi aneka kolak, seperti pisang, ubi, labu, *cande*, *dalimo* (pacar cina), cendol, dan lain-lain. Minuman yang biasa dihidangkan pada bulan puasa ini adalah minuman dingin seperti

es kelapa, es cincau, es rumput laut, es tebak, es alpukat, ataupun berbagai jenis jus, seperti jus jeruk, jus tomat, jus pepaya, jus apel, jus mangga, jus wortel, dan lain-lain.

Secara tradisional, alat yang digunakan untuk memasak makanan pada masyarakat Kubuang Tigobaleh adalah tungku yang terdiri dari tiga buah batu sama besar yang disusun membentuk sebuah segitiga. Pada perkembangan berikutnya masyarakat kemudian mengenal tungku yang terbuat dari besi berbentuk bulat yang juga mempunyai tiga kaki. Bahan bakar yang digunakan pada tungku ini adalah kayu, daun kelapa, sabut kelapa, tempurung, atau bambu, tergantung dari jenis masakan yang sedang dimasak.

Makanan khas yang berasal dari Kubuang Tigobaleh yang hanya ada pada waktu-waktu tertentu adalah lemang yang dimasak dengan menggunakan wadah talang (sejenis bambu yang tipis). Lemang ini dibuat terutama pada waktu Hari Raya Idul Fitri, Hari Raya Idul Adha, Maulid Nabi, dan sewaktu menyambut Bulan Ramadhan. Jenis-jenis lemang yang ada di Kubuang Tigobaleh adalah lemang ubi, lemang pisang, lemang *kundua* (labu), dan lemang *sapuluik* (ketan putih). Makanan khas lainnya adalah *dadiah*” yang terbuat dari susu kerbau yang diasamkan.

Tatacara Makan Masyarakat Kubuang Tigobaleh

Masyarakat Minangkabau di Kubuang Tigobaleh mempunyai aturan tatacara makan yang berorientasi pada senioritas, yaitu mendahulukan orang yang lebih tua sehingga makanan untuk yang lebih tua atau *urang sumando* (menantu laki-laki) akan disisihkan jika mereka belum berada di tempat makan. Pada waktu makan bersama, yang lebih tua akan mengambil makanan terlebih dahulu baru diikuti oleh yang lebih muda.

Wadah tempat menaruh makanan sewaktu makan adalah menggunakan *cambuang* sebagai tempat nasi, piring kecil untuk tempat makanan yang tidak berkuah, dan mangkuk untuk tempat makanan yang berkuah. Semua makanan tersebut diberi sendok dan tidak dipindah-pindahkan dari piring ke piring lainnya. Hal ini diyakini oleh masyarakat akan mempercepat pembusukan makanan. Mengambil makanan dengan tangan dianggap sebagai sesuatu yang tidak sopan, oleh karena itu semua piring dan mangkuk tempat makanan masing-masing diberi sendok. Dalam mengambil makanan adalah dengan cara dari pinggir ke tengah, bukan sebaliknya, dengan tujuan supaya pinggir piring tidak kotor dan kurang indah dipandang mata. Untuk menyuap makanan dalam keadaan biasa digunakan tangan, bukan dengan sendok atau alat lainnya. Makan dengan sendok biasanya adalah untuk makan bubur atau kolak.

Secara tradisional masyarakat Kubuang Tigobaleh makan dengan cara duduk bersila bagi laki-laki dan bersimpuh bagi perempuan di lantai di atas tikar yang dibentangkan di atas lantai. Sewaktu makan piring tempat nasi harus diletakkan di atas tikar, mengangkat piring dengan sebelah tangan dianggap sebagai kelakuan yang kurang sopan, walaupun pada masyarakat Minangkabau lainnya hal ini tidaklah dianggap sebagai sesuatu ketidaksopanan. Apabila telah selesai makan, tetapi yang lain belum selesai, dilarang mencuci tangan terlebih dahulu, karena hal ini akan membuat orang yang masih makan merasa malu dan merasa makannya terlalu banyak. Jika makanan di piring tinggal sedikit mereka biasa melambatkan makannya sehingga bisa selesai bersamaan dengan yang lainnya.

Makanan yang dihidangkan kadang-kadang berbeda antara makanan untuk orang dewasa dengan anak-anak. Makanan untuk orang dewasa biasanya lebih pedas dan diberi bumbu yang lebih banyak. Untuk *urang sumando* makanan yang dihidangkan biasanya adalah makanan terbaik yang dimiliki oleh keluarga itu yang tidak boleh dimakan oleh anak-anak, kecuali jika *urang sumando* telah selesai makan. Makanan yang diberikan kepada anak-anak biasanya tidak atau kurang pedas. Bumbu-bumbunya juga tidak begitu banyak, karena perut anak kecil dikhawatirkan tidak siap menerima makanan yang pedas dan berbumbu banyak. Makanan untuk anak-anak lebih banyak berupa goreng tanpa cabai dan sayur-mayur.

Penutup

Pola makan masyarakat Kubuang Tigobaleh secara umum adalah tiga kali sehari, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Menu makan pagi lebih sedikit dibanding makan siang dan makan malam. Minuman seperti teh manis, kopi, teh telur, dan kopi susu biasanya dikonsumsi pada pagi hari ditemani dengan pisang goreng, kue serabi, atau cemilan lainnya. Oleh karena adanya minuman dan cemilan tersebut, konsumsi nasi pada waktu pagi lebih sedikit pada waktu makan pagi. Cara pengolahan makanan pada masyarakat Kubuang Tigobaleh sebagian besar adalah dengan cara dibuat menjadi gulai, *pangek*, *kalio*, rendang, goreng, dan sebagian kecil ada juga dengan cara dibakar dan dibuat pepes. Bahan makanan bagi masyarakat Kubuang Tigobaleh diperoleh melalui bercocok tanam di sawah atau di ladang, memelihara hewan ternak, membuat kolam ikan, atau dengan cara membelinya di pasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Idris, Soewardi. 1992. *Selayo Kec. Kubung, Kab. Solok*. Ikatan Keluarga Selayo. Jakarta.
- Junus, Umar. 2002. "Kebudayaan Minangkabau", dalam Koentjaraningrat (ed.). *Manusia dan Kebudayaan di Indonesia*. Djambatan. Jakarta.
- Mintosih, Sri & Y. Sigit Widiyanto. 1997. *Tradisi dan Kebiasaan Makan pada Masyarakat Tradisional di Kalimantan Barat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. Jakarta.
- Mutakin, Awan & R. Gurniawan Kamil Pasya. 2003. *Dinamika Masyarakat Pedesaan*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Rony, Aswil. 2001. *Aneka Ragam Makanan Tradisional Minangkabau*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Kebudayaan Museum Negeri Provinsi Sumatera barat "Adityawarman". Padang.
- Wacana, Lalu. 1986. *Makanan: Wujud, Variasi, dan Fungsi, serta Cara Penyajiannya Daerah Sumatera Barat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Inventarisasi dan Dokumentasi Kebudayaan Daerah. Jakarta.
- Zaidan, Nur Anas & Raf Darnys. 1991. *Makanan, Wujud, Variasi, dan Fungsinya Serta Cara Penyajiannya di Daerah Sumatera Barat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Inventarisasi dan Dokumentasi Kebudayaan Daerah. Jakarta.