Experts

Metafora Kelestarian Alam Pucuk Paku dalam Tradisi Kulinari Nusantara

Tue, 01/06/2026 - 15:08

Pucuk paku atau secara saintifiknya dikenali sebagai *Diplazium Esculentum* merupakan satu keajaiban botani yang melata di celah belukar dan lembah sungai yang mencerminkan keteguhan ekosistem tropika serta kearifan lokal yang mendalam. Kehadiran tumbuhan pakis ini dalam naratif kulinari nusantara bukan sekadar tentang pemenuhan keperluan fisiologi semata-mata namun, ia merupakan satu bentuk komunikasi antara manusia dengan alam yang telah berlangsung selama berabad lamanya.

Secara evolusinya, tumbuhan ini adalah antara hidupan paling purba yang mendiami bumi dan mengekalkan struktur morfologinya yang ringkas namun penuh dengan rahsia biokimia yang kompleks. Falsafah yang melatari penggunaan pucuk paku dalam masyarakat tradisional berakar umbi daripada pemahaman bahawa alam adalah gedung penyembuhan yang menyediakan segala keperluan manusia sekiranya diuruskan dengan penuh rasa hormat serta ilmu yang benar.

Menelusuri sejarah sosiokultural di Malaysia kewujudan pucuk paku sering kali dikaitkan dengan kehidupan masyarakat luar bandar yang memiliki hubungan simbiotik dengan hutan sebagai sumber rezeki utama mereka. Masyarakat dahulu kala tidak melihat sayuran ini melalui kanta makmal tetapi melalui pengalaman empirikal yang diperturunkan dari satu generasi ke generasi yang lain tentang bagaimana kelestarian hidup boleh dicapai tanpa merosakkan imbangan alam.

Dari sudut pandang modenisasi, nilai pucuk paku kini mengalami anjakan paradigma daripada sekadar hidangan kampung yang dianggap kelas kedua kepada status superfood yang dicari oleh golongan urban yang dahagakan nutrisi organik. Anjakan ini menunjukkan bahawa sains moden sebenarnya sering kali hanya mengesahkan kebenaran yang telah lama diamalkan oleh nenek moyang kita melalui gerak hati dan pemerhatian tajam terhadap tindak balas tubuh selepas menikmati hidangan alam ini.

Kajian biokimia kontemporari mendedahkan bahawa setiap helaian daun hijau pucuk paku ini sarat dengan klorofil yang bertindak sebagai agen pembersih darah yang sangat efektif bagi tubuh manusia. Pigmen hijau ini bukan sahaja berfungsi untuk proses fotosintesis tetapi secara saintifiknya, ia merupakan antioksidan ampuh yang mampu meneutralkan radikal bebas serta menyokong fungsi detoksifikasi hati secara semula jadi. Kehadiran zat besi bukan heme dalam kepekatan yang tinggi pula menjadikan ia sebagai sekutu penting dalam memerangi anemia terutamanya apabila digabungkan dengan sumber vitamin C yang sering hadir dalam masakan Melayu seperti limau nipis atau tomato. Sinergi antara elemen mikronutrien ini membuktikan bahawa kearifan tempatan dalam memadankan bahan masakan sebenarnya mempunyai landasan biokimia yang sangat kukuh dan munasabah.

Perspektif agama dalam menghargai pucuk paku boleh dilihat melalui kanta kesyukuran terhadap kepelbagaian rezeki yang diciptakan tanpa perlu campur tangan kimia manusia yang berlebihan.

Agama Islam misalnya sentiasa menyeru umatnya untuk mencari makanan yang bukan sahaja halal tetapi juga tayyiban iaitu baik dan berkualiti tinggi dari segi khasiatnya. Pucuk paku yang tumbuh meliar tanpa baja sintetik atau racun perosak adalah manifestasi sebenar rezeki yang suci dan murni daripada bumi Tuhan. Kesedaran spiritual ini seharusnya mendidik jiwa masyarakat moden supaya kembali menghargai sumber makanan yang tidak diproses secara industri yang sering kali kehilangan roh serta nilai asalnya akibat tamak haloba sistem kapitalis. Tindakan memetik pucuk paku di pinggir hutan dengan penuh ketelitian sebenarnya adalah satu ritual kerohanian yang menghubungkan hamba dengan Pencipta melalui perantaraan makhluk hijau ini.

Namun begitu, kebijaksanaan dalam penyediaan adalah kunci utama bagi memastikan khasiat tersebut tidak berubah menjadi ancaman kepada kesihatan. Secara saintifiknya, pucuk paku mengandungi sebatian antinutrisi dan glikosida yang memerlukan proses haba yang tepat untuk dinyahaktifkan sebelum selamat untuk dihadam oleh sistem pencernaan manusia. Masyarakat tradisional amat memahami risiko ini lalu mereka mengamalkan kaedah mencelur atau menumis yang bukan sahaja membangkitkan aroma tetapi juga merupakan satu tindakan keselamatan biologi yang kritikal. Kegagalan memahami aspek teknikal ini dalam dunia moden yang serba pantas sering kali membawa kepada salah faham tentang keselamatan makanan tradisional sedangkan kuncinya terletak pada ilmu penyediaan yang diwarisi.

Implikasi sosiologi terhadap masyarakat Malaysia hari ini menunjukkan bahawa pucuk paku telah menjadi jambatan yang menghubungkan jurang antara kelas sosial dan latar belakang budaya yang berbeza. Di meja makan restoran mewah mahupun di gerai pinggir jalan hidangan ini diraikan sebagai simbol identiti kebangsaan yang menyatukan lidah rakyat Malaysia. Ia mencerminkan satu bentuk ketahanan budaya yang enggan tunduk kepada dominasi makanan segera barat yang semakin menghimpit kesihatan awam dengan kandungan lemak trans dan gula yang tinggi. Keutuhan posisi pucuk paku dalam diet harian adalah bukti bahawa masyarakat kita masih memiliki akar yang kuat pada bumi sendiri dan masih menghargai nilai kesihatan yang bersifat holistik.

Refleksi mendalam terhadap topik ini membawa kita kepada satu kesedaran bahawa kemajuan sebuah peradaban tidak seharusnya diukur melalui sejauh mana kita mampu menjauhi alam sebaliknya, ia diukur melalui kebijaksanaan kita untuk terus hidup selari dengan ekosistem asal. Pucuk paku dengan segala kehebatan nutrisinya adalah pengajar yang diam tentang erti kesederhanaan dan ketahanan dalam menghadapi cabaran zaman. Ia mengingatkan kita bahawa kesihatan yang sejati bermula daripada apa yang kita pilih untuk diletakkan di atas pinggan dan bagaimana kita menghargai proses alam yang menyediakan makanan tersebut. Kesedaran budaya ini perlu dipupuk semula dalam kalangan generasi muda supaya mereka tidak hanya mengenali sayuran ini melalui buku teks biologi tetapi melalui rasa dan pengalaman yang menyatukan mereka dengan sejarah tanah air.

Kesimpulannya, keagungan pucuk paku terletak pada kemampuannya untuk bertahan sebagai warisan yang relevan melangkaui sempadan waktu dan sains. Ia adalah naratif tentang bagaimana sebatang tumbuhan yang kelihatannya kerdil di celah hutan mampu memberikan sumbangan yang besar kepada kesejahteraan manusia sejagat. Dengan memartabatkan semula penggunaan dan kajian terhadap sayuran tradisional ini kita sebenarnya sedang membina masa hadapan yang lebih sihat dan bermaruah bagi bangsa Malaysia. Semoga setiap suapan pucuk paku selepas ini bukan sekadar untuk mengeyangkan perut tetapi juga untuk memberikan pencerahan kepada akal tentang betapa luasnya rahmat yang tersembunyi dalam setiap ciptaan alam yang hijau dan tenang ini.
Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni



E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

TAGS / KEYWORDS

Pucuk Paku

- 83 views

View PDF