Experts

‘Campak-campak Mak’ Resipi Rasa yang Tak Pernah Silap

Fri, 12/26/2025 - 17:16

Ada satu keajaiban kecil dalam kehidupan seharian yang jarang dipersoalkan secara mendalam, namun sentiasa dirindukan, Itulah masakan mak. Ia tidak lahir daripada buku resipi tebal atau video tular berdurasi satu minit, tetapi daripada gerak tangan yang tenang, pandangan mata yang yakin, dan keberanian untuk ‘campak-campak; tanpa ragu. Anehnya, walaupun tanpa sukatan, tanpa penimbang, dan tanpa istilah kulinari yang kompleks, hasilnya hampir tidak pernah mengecewakan. Masakan mak bukan sekadar makanan namun ia adalah pengalaman rasa yang menyentuh emosi, menenangkan jiwa, dan menyatukan manusia di sekeliling meja makan.

Secara saintifik, kehebatan ini boleh difahami melalui pengalaman berulang yang membentuk kepekaan deria. Otak manusia mempunyai keupayaan luar biasa untuk mengenal corak, dan apabila sesuatu perbuatan dilakukan bertahun-tahun, ia menjadi sebahagian daripada intuisi. Mak tahu bila bawang sudah cukup layu hanya dengan bunyinya di kuali, bila api perlu dikecilkan hanya dengan warna kuah, dan bila rasa sudah seimbang tanpa perlu merasa berkali-kali. Ini ialah pengetahuan tersirat yang tidak tertulis, namun sangat tepat. Neurosains menyatakan bahawa rangkaian neuron yang sering digunakan akan menjadi lebih cekap, menjadikan anggaran mak semakin hampir kepada ketepatan saintifik walaupun tanpa alat ukur moden.

Namun, sains sahaja tidak cukup untuk menjelaskan mengapa masakan mak terasa ‘lain’. Di sebalik setiap lauk, ada emosi yang menyertai proses memasak. Psikologi mendapati bahawa emosi positif seperti kasih sayang dan ketenangan boleh meningkatkan fokus serta kepekaan deria rasa dan bau. Apabila mak memasak untuk keluarga, niatnya jelas maka dia akan memberi yang terbaik kepada orang yang disayangi. Niat ini menjadikan setiap gerak lebih teliti, walaupun kelihatan spontan. Di sinilah ‘campak-campak’ berubah makna, ianya bukan sembarangan, tetapi kemuncak kepada latihan panjang dan kepekaan mendalam.

Dalam Islam, nilai niat dan kesungguhan ini sangat ditekankan. Nabi Muhammad SAW mengingatkan bahawa setiap amalan bergantung kepada niat, dan Allah menyukai pekerjaan yang dilakukan dengan itqan iaitu bersungguh-sungguh dan sebaik mungkin. Masakan mak, walaupun ringkas, sarat dengan itqan. Ia dilakukan dengan penuh perhatian, seolah-olah setiap bahan dihormati dan setiap rasa dijaga. Al-Quran pula mengajak manusia menikmati rezeki yang baik dan bersyukur atasnya, dan rasa syukur itu sering paling tulen ketika kita menikmati hidangan yang dimasak dengan tangan sendiri, di rumah yang penuh doa.

Dalam dunia moden yang pantas dan terukur, masakan mak menjadi peringatan tentang keseimbangan antara teknologi dan kemanusiaan. Kita diajar untuk mengira, menyukat, dan mengoptimumkan segalanya, namun mak mengajar satu perkara yang lebih halus iaitu merasai. Dapur menjadi ruang pembelajaran senyap, tempat nilai kesabaran, perhatian, dan kasih sayang dipindahkan tanpa kuliah panjang. Setiap kali kita pulang dan menikmati masakan mak, sebenarnya kita sedang melalui terapi emosi. Bau nasi panas dan lauk ringkas mampu meredakan tekanan, menurunkan keresahan, dan mengembalikan rasa selamat yang sukar dicari di luar.

Keajaiban ini bukan sesuatu yang mustahil untuk diwarisi, tetapi ia menuntut masa dan kesediaan untuk belajar dengan rendah hati. Ia tidak boleh dikejar dengan tergesa-gesa atau disalin bulat-bulat. Kita perlu berada di sisi mak, memerhati geraknya, mendengar ceritanya, dan merasai prosesnya. Pembelajaran seperti ini, menurut sains pendidikan, lebih kekal kerana ia melibatkan hubungan emosi dan sosial. Dalam konteks Islam pula, masa yang digunakan untuk menyambung silaturahim dan berkongsi rezeki membawa barakah, menjadikan hasilnya lebih bermakna daripada sekadar rasa kenyang.

Akhirnya, masakan mak yang kelihatan ‘campak-campak’ itu adalah falsafah hidup yang menyamar sebagai lauk di pinggan. Ia menggabungkan sains tanpa jargon, psikologi tanpa istilah, dan spiritualiti tanpa khutbah. Setiap suapan adalah doa yang tidak dilafazkan, setiap aroma adalah kasih yang tidak ditulis. Sebab itulah masakan mak jarang silap kerana ia tidak dimasak oleh tangan semata-mata, tetapi oleh hati yang memahami makna memberi.



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).

- 455 views

View PDF