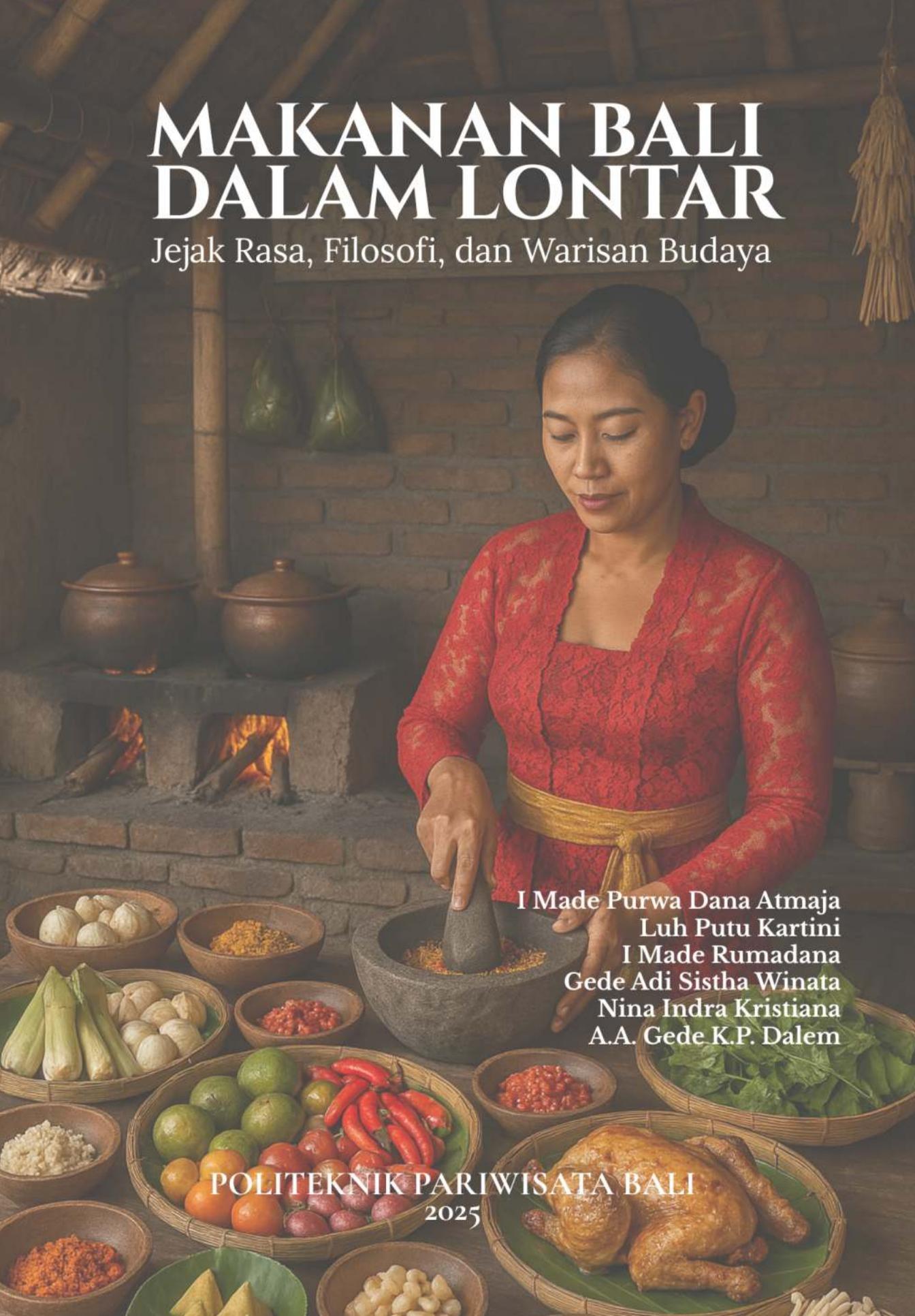


MAKANAN BALI DALAM LONTAR

Jejak Rasa, Filosofi, dan Warisan Budaya



I Made Purwa Dana Atmaja
Luh Putu Kartini
I Made Rumadana
Gede Adi Sistha Winata
Nina Indra Kristiana
A.A. Gede K.P. Dalem

POLITEKNIK PARIWISATA BALI
2025

Makanan Bali dalam Lontar: Jejak Rasa, Filosofi, dan Warisan Budaya

Disusun Oleh:

I Made Purwa Dana Atmaja
Luh Putu Kartini
I Made Rumadana
Gede Adi Sistha Winata
Nina Indra Kristiana
A.A. Gede K.P. Dalem

**POLITEKNIK PARIWISATA BALI
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas anugerah-Nya, buku ini yang berjudul “*Makanan Bali dalam Lontar: Jejak Rasa, Filosofi, dan Warisan Budaya*” dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan upaya sederhana namun mendalam dalam menggali, mendokumentasikan, dan mengapresiasi warisan kuliner Bali yang berakar kuat dalam naskah-naskah lontar, adat, dan keseharian masyarakatnya.

Makanan dalam tradisi Bali bukan hanya bentuk konsumsi atau kenikmatan indrawi, tetapi merupakan manifestasi dari nilai spiritual, sosial, dan ekologis yang hidup dan tumbuh seiring dengan perkembangan budaya lokal. Kuliner Bali berlandaskan pada filosofi *Tri Hita Karana*, yang mengajarkan keharmonisan antara manusia dengan Tuhan, sesama, dan alam. Filosofi ini hadir bukan hanya dalam ritual keagamaan, tetapi juga meresap dalam cara masyarakat memilih bahan, mengolah makanan, hingga menyajikannya sebagai persembahan maupun santapan sehari-hari.

Melalui buku ini, pembaca—khususnya mahasiswa, praktisi kuliner, dan pecinta budaya—diharapkan dapat memahami lebih dalam tentang:

- Filosofi dan nilai-nilai yang terkandung dalam lontar kuliner seperti *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita*.
- Jenis-jenis bumbu dan teknik pengolahan tradisional seperti *base genep*, *basa wangen*, hingga *base selem*.
- Penerapan standar kebersihan dan sanitasi yang sejalan dengan kearifan lokal.
- Menu-menu khas Bali yang sarat makna dan *storytelling*, seperti *lawar*, *komoh*, *betutu*, hingga *babi guling*.

Penulis menyadari bahwa masih banyak aspek kuliner Bali yang belum dapat terakomodasi secara menyeluruh dalam buku ini. Oleh karena itu, karya ini tidak dimaksudkan sebagai representasi final, melainkan sebagai langkah awal untuk membangkitkan kembali kesadaran kolektif akan

pentingnya melestarikan dan memahami makanan tradisional sebagai bagian dari identitas budaya.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, inspirasi, dan motivasi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat menjadi sumber ilmu, rasa, dan cinta terhadap budaya Bali yang luhur.

Nusa Dua, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
PEMBUKA	vii
BAB I ILMU GASTRONOMI DALAM MAKANAN BALI	1
Pengantar	1
1. Gastronomi Makanan Tradisional	3
1.1 Definisi Gastronomi	3
1.2 Peran Makanan Tradisional dalam Gastronomi	4
2. Hakikat Makanan Tradisional Bali	5
3. Wawasan Lontar Makanan Tradisional Bali	10
3.1 <i>Dharma Caruban</i>	10
3.2 <i>Purincining Ebatan</i>	16
3.3 <i>Kakawin Dharma Savita</i>	20
Kesimpulan	22
BAB II PENGOLAHAN MAKANAN TRADISIONAL BALI	24
Pengantar	24
1. Alat Masakan Tradisional Bali	26
1.1 <i>Cangkem Paon</i>	26
1.2 Penggorengan/Wajan	27
1.3 <i>Payuk</i>	28
1.4 <i>Dandang, Kukusan, Kekeb, dan Siut</i>	29
1.5 <i>Gebah dan Cedok</i>	29
1.6 <i>Kau</i>	30
1.7 <i>Sinduk nasi</i>	30
1.8 <i>Gobed dan kikian</i>	31
1.9 <i>Talenan</i>	31
1.10 <i>Tjnyk dan Blakas</i>	32
1.11 <i>Cobek atau ulekan dan Batu Base</i>	33
1.12 <i>Penyolohan Nyuh</i>	33
1.13 <i>Ingke</i>	34
2. Bumbu Masakan Tradisional Bali	34
2.1 <i>Base Genep</i>	56
2.2 <i>Base Wangen</i>	58

2.3 <i>Base Sune Cekub</i>	60
2.4 <i>Base Kele</i>	61
3. Metode Memasak Masakan Tradisional Bali.....	63
3.1 Metode Memasak Hidangan Kering	64
3.2 Metode Memasak Hidangan Basah.....	65
3.3 Metode Memasak Hidangan Cair	66
3.4 Metode Memasak Kombinasi.....	67
Kesimpulan	68
BAB III STANDAR HYGIENE DAN SANITASI	
PENGOLAHAN MAKANAN TRADISIONAL BALI	70
Pengantar	70
1. Standar <i>Hygiene</i> dan Sanitasi Pengolahan Makanan Tradisional Bali	72
1.1 Definisi <i>Hygiene</i> dan Sanitasi	72
1.2 Pemilihan Bahan Makanan	72
1.3 Penyimpanan Bahan Makanan.....	74
1.4 Pengolahan Makanan	76
1.5 Penyimpanan Makanan Jadi/Masak.....	77
1.6 Pengangkutan Makanan	78
1.7 Penyajian Makanan.....	80
2. <i>Hygiene</i> dan Sanitasi pada Perangkat Pengolahan Makanan Tradisional Bali .	80
3. Manajemen Pengolahan Makanan Tradisional Bali.....	84
Kesimpulan	86
BAB IV MAKANAN TRADISIONAL BALI DALAM	
BEBERAPA MENU	87
Pengantar	88
1. Lawar.....	89
2. Komoh.....	95
3. Ares	97
4. Betutu.....	100
5. Babi Guling	105
Kesimpulan	109
PENUTUP	111
DAFTAR PUSTAKA	113
GLOSARIUM	116

PEMBUKA

Jejak Rasa, Simfoni Budaya

Bali tidak hanya dikenal sebagai Pulau Dewata yang memesona dengan keindahan alam dan seni budayanya, tetapi juga sebagai tempat lahirnya warisan kuliner yang penuh makna. Setiap hidangan tradisional Bali adalah untaian kisah, aroma, dan filosofi yang membentuk jalinan erat antara manusia, alam, dan spiritualitas. Melalui makanan, masyarakat Bali menyampaikan nilai-nilai kehidupan, persembahan, dan keharmonisan yang dijunjung tinggi dari generasi ke generasi.

Di balik cita rasa yang kaya dan teknik memasak yang unik, tersembunyi naskah-naskah kuno yang menjadi sumber ajaran kuliner Bali. *Lontar Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Savita* bukan hanya teks resep biasa—melainkan manifestasi pengetahuan, moralitas, dan filosofi yang mewarnai seluruh praktik pengolahan makanan tradisional Bali. Setiap racikan bumbu mengandung simbol, setiap langkah memasak diiringi nilai, dan setiap sajian mencerminkan kedalaman kearifan lokal.

Buku ini hadir untuk menjembatani pemahaman tersebut, mengajak pembaca—khususnya generasi muda dan mahasiswa—untuk menggali lebih dalam ilmu gastronomi yang terintegrasi dengan nilai budaya Bali. Dari alat masak hingga standar sanitasi, dari jenis bumbu hingga menu upacara, seluruh aspek pengolahan makanan tradisional Bali dibahas secara komprehensif dan kontekstual. Tujuannya bukan sekadar agar kita pandai memasak, tetapi agar kita mampu **menghargai makna yang terkandung di balik setiap rasa.**

Melalui perjalanan membaca buku ini, semoga setiap pembaca dapat menapaki jalan yang penuh cita rasa dan nilai: dari dapur ke altar, dari bahan mentah ke sajian sakral, dari rasa ke kesadaran. Karena di Bali, makanan bukan sekadar konsumsi—ia adalah persembahan, penghormatan, dan pelestarian kehidupan.

BAB I

ILMU GASTRONOMI DALAM MAKANAN BALI



Gambar 1. 1 Sajian lengkap makanan tradisional Bali yang menggambarkan keseimbangan rasa, tekstur, dan nilai budaya.
(Sumber: Gambar dihasilkan oleh penulis menggunakan teknologi AI (ChatGPT – DALL·E, 2025))

Pengantar

"Di Bali, makanan bukan sekadar kebutuhan jasmani, tetapi persembahan rohani. Setiap racikan bumbu adalah doa, setiap hidangan adalah warisan, dan setiap rasa adalah jembatan antara manusia, alam, dan Tuhan."

— Adaptasi dari nilai-nilai Tri Hita Karana & Lontar Dharma Caruban

Gastronomi merupakan titik temu antara seni dan ilmu dalam dunia kuliner, di mana rasa dan pengetahuan menyatu dalam harmoni. Ia tidak hanya berbicara tentang cara memasak, melainkan juga menyentuh dimensi sejarah, teknik, bahan,

dan budaya yang melingkupi setiap sajian. Melalui pendekatan gastronomi, seseorang dituntut untuk memahami lebih dari sekadar rasa, yakni makna di balik penyusunan setiap hidangan. Dalam hal ini, gastronomi mencakup juga estetika penyajian, pengalaman bersantap, hingga pesan sosial dan budaya yang terkandung di dalamnya. Dengan demikian, gastronomi menjadi pintu masuk menuju pemahaman yang lebih luas akan nilai dan identitas suatu masyarakat melalui makanannya.

Salah satu wujud paling khas dari nilai tersebut dapat ditemukan dalam tradisi kuliner masyarakat Bali. Gastronomi dalam konteks Bali bukan hanya merangkai rasa, melainkan membacakan makna di balik rempah dan bumbu yang digunakan. Setiap bahan memiliki simbol dan fungsi spiritual yang saling melengkapi, menjadikan makanan sebagai media ekspresi kebudayaan. Pandangan hidup masyarakat Bali yang berlandaskan filosofi *Tri Hita Karana*—hubungan harmonis antara manusia, alam, dan Tuhan—mewarnai seluruh proses pengolahan makanan. Maka dari itu, pemahaman terhadap makanan Bali tidak bisa dilepaskan dari nilai-nilai keseimbangan dan sakralitas yang menjadi pijakan hidup masyarakatnya.

Nilai-nilai tersebut secara konkret tertuang dalam lontar-lontar kuno seperti *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita*. Lontar-lontar ini bukan hanya naskah resep, tetapi juga karya filsafat kuliner yang mengajarkan cara memasak yang bermakna dan beretika. Setiap langkah pengolahan makanan diatur agar sejalan dengan prinsip spiritual dan sosial yang dijunjung tinggi. Oleh karena itu, memahami gastronomi Bali berarti juga memahami jati diri masyarakat Bali yang memandang dapur sebagai ruang suci. Melalui pemaknaan ini, kita diajak untuk tidak hanya mencicipi rasa, tetapi juga meresapi nilai-nilai yang diwariskan dari dapur tradisional hingga meja makan keluarga.

1. Gastronomi Makanan Tradisional

1.1 Definisi Gastronomi

Gastronomi diperkenalkan pada tahun 1835 dan menjadi sinonim kata dari “*cooking*” atau cara makanan disiapkan dan dikonsumsi secara tradisional dalam suatu negara atau wilayah tertentu (Leal et al., 2024). Gastronomi diartikan sebagai seni atau ilmu tentang makan yang baik. Penjelasan gastronomi secara sederhana dan mudah dipahami adalah bahwa gastronomi berkaitan dengan kenikmatan makanan dan minuman. Gastronomi didasari oleh beragam nilai yang muncul dari proses sosialisasi budaya, kondisi geografis suatu wilayah, serta interaksi sosial masyarakatnya (Gillespie, 2001). Lebih dari sekadar pengembangan kuliner, gastronomi menyatukan pengetahuan lintas bidang seperti sejarah, budaya, sosial, geografi, serta seni olah rasa untuk memahami makna dan pengalaman menyantap makanan secara menyeluruh.

Pada tataran konseptual, gastronomi merupakan representasi sosial yang terkait dengan budaya suatu masyarakat, metode, teknik dan bahan-bahan yang digunakan dalam pengolahan makanan (Rojas-Rivas et al., 2020). Karena gastronomi berakar pada kegiatan budidaya, terutama pertanian, maka keterkaitannya dengan budaya menjadi erat. Dari sana, karakter seperti warna, cita rasa, dan aroma suatu hidangan dapat ditelusuri kembali ke asal bahan bakunya dan lingkungan tempat ia dihasilkan. Kata gastronomi membawa makna simbolis dan sosiokultural yang kuat bagi berbagai kelompok etnis. Setiap kelompok etnis memiliki karakteristik yang unik dan berbeda yang mana mencerminkan unsur-unsur khas identitas kuliner daerah, misalnya bagaimana cara kelompok tersebut makan serta peralatan yang digunakan dalam pengolahan makanan tersebut (Carvache-Franco et al., 2021). Beberapa aspek lainnya juga tergantung dari lokasi geografis, preferensi makanan, faktor lingkungan dan ketersediaan sumber makanan seperti sayuran dan hewan.

Semua aspek tersebut menjadi warisan dan aset budaya bagi suatu kelompok (Kwon & Tamang, 2015).

Dengan demikian, gastronomi tidak hanya dipandang sebagai aktivitas kuliner semata, melainkan sebagai bagian integral dari konstruksi budaya yang terus berkembang. Ia menjadi media pewarisan nilai, simbol sosial, dan ekspresi identitas yang hidup dalam setiap lapisan masyarakat. Dalam konteks ini, makanan memiliki daya ungkap yang kuat—ia berbicara tentang sejarah, tradisi, hingga cara hidup suatu komunitas. Bahkan, dalam hidangan yang sederhana pun, terselip narasi panjang tentang peradaban dan kearifan lokal yang tidak lekang oleh waktu. Oleh karena itu, mempelajari gastronomi berarti juga menyelami jiwa dan karakter suatu bangsa melalui rasa, aroma, dan pengalaman makan yang disajikan.

1.2 Peran Makanan Tradisional dalam Gastronomi

Dalam suatu budaya tertentu makanan tradisional menjadi bagian penting sebagai identitas budaya. Makanan tradisional merupakan representasi suatu kelompok dan merupakan bagian dari budaya yang menyiratkan kerjasama individu yang tinggal di wilayah tersebut, dan menjadi bagian dari serangkaian tradisi yang tentu akan berkesinambungan dari waktu ke waktu (Guerrero et al., 2009).

Sebagai bagian dari identitas daerah, kuliner tradisional memiliki nilai strategis dalam industri makanan lokal. Jenis makanan dan minuman ini, termasuk jajanan serta bumbu khas, umumnya dibuat dari resep-resep lama yang diwariskan secara turun-temurun, menggunakan bahan lokal, dan telah lama diterima oleh lidah masyarakat setempat. (Astuti et al., 2023). Makanan dapat digolongkan sebagai makanan tradisional apabila telah dikonsumsi secara turun-temurun oleh beberapa generasi, memiliki cita rasa yang sesuai dengan

preferensi masyarakat, tidak bertentangan dengan nilai-nilai agama, keyakinan, atau kepercayaan lokal, serta dibuat dari bahan pangan dan bumbu yang tersedia secara alami di lingkungan setempat.

Dalam konteks gastronomi, makanan tradisional memegang peranan yang sangat penting karena keberadaannya memungkinkan terbentuknya pemahaman lintas budaya. Melalui makanan tradisional, kita dapat mengamati kesamaan maupun perbedaan dalam cara masyarakat dari berbagai budaya memperlakukan dan memaknai makanan serta minuman dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, makanan tradisional dapat mendefinisikan dan melestarikan budaya, serta dapat sebagai jembatan antar budaya yang berbeda, serta memungkinkan individu untuk belajar dan menghargai cara hidup orang lain.

Budaya gastronomi suatu wilayah tidak dapat dianggap sebagai fitur yang terisolasi melainkan suatu produk makanan tradisional dari berbagai budaya dan peradaban yang dimiliki oleh suatu wilayah tersebut. Bahkan dalam perpindahan migrasi terlihat bagaimana gastronomi dibawa dari satu daerah ke daerah lain dan disesuaikan dengan wilayah baru. Seiring berjalannya waktu, gabungan berbagai budaya dalam suatu wilayah memunculkan makanan yang lebih luas (Hernández-Rojas et al., 2022)

2. Hakikat Makanan Tradisional Bali

Setiap kelompok etnis memiliki budaya makanan yang berbeda yang melambangkan warisan dan aspek sosiokultural dari etnisnya. Keyakinan adat, aturan dan hukum pangan, agama, dan kelompok sosial adalah beberapa karakteristik yang juga berkontribusi terhadap deskripsi suatu budaya. Agama dan kepercayaan adat memberikan pengaruh yang kuat terhadap kebiasaan makanan, terutama melalui peraturan pangan seperti pantangan yang

diterapkan pada konsumsi jenis makanan tertentu. Beberapa makanan etnis telah disebutkan dalam kitab suci salah satunya di dalam *Bhagavad Gita*. Dalam *Bhagavad Gita* yang disebut sebagai Weda kelima yang merupakan kitab suci umat Hindu, makanan digolongkan menjadi tiga jenis yaitu *sattvika*, *raajasika*, dan *taamasika*, masing-masing diartikan berdasarkan khasiat, kualitas, dan kesuciannya (Kwon & Tamang, 2015). Konsep *Tri Hita Karana* dalam ajaran Hindu di Bali mencakup nilai penting yang merefleksikan bagaimana filsafat dan budaya lokal memengaruhi cara masyarakat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Konsep *Tri Hita Karana* merupakan filosofi utama dalam ajaran Hindu Bali yang menekankan pentingnya tiga bentuk hubungan yang harmonis dalam kehidupan. Secara etimologis, *Tri* berarti tiga, *Hita* berarti kebahagiaan, dan *Karana* berarti penyebab, sehingga *Tri Hita Karana* dapat dimaknai sebagai tiga penyebab tercapainya kebahagiaan (Gunawan et al., 2022). Falsafah ini menjadi fondasi hidup masyarakat Hindu Bali yang kuat, karena mampu mengakomodasi pelestarian budaya dan lingkungan hidup di tengah arus globalisasi yang terus berkembang.

Tri Hita Karana tidak hanya menjadi prinsip spiritual, tetapi juga kerangka etika sosial yang menuntun masyarakat Bali untuk mencapai kesejahteraan lahir dan batin (*sukerta sakala-niskala*) (Rosalina et al., 2023).. Gagasan ini memperkuat pentingnya menjaga keharmonisan dalam hubungan dengan Tuhan (*Parahyangan*), sesama manusia (*Pawongan*), dan alam semesta (*Palemahan*) sebagai pilar utama kehidupan yang seimbang dan berkelanjutan. (Gunawan et al., 2022).

Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Bali, prinsip *Tri Hita Karana* hadir dalam bentuk konkret, baik melalui tradisi upacara, norma-norma kesopanan, maupun kegiatan pelestarian alam (Parmajaya, 2018). Di dalam

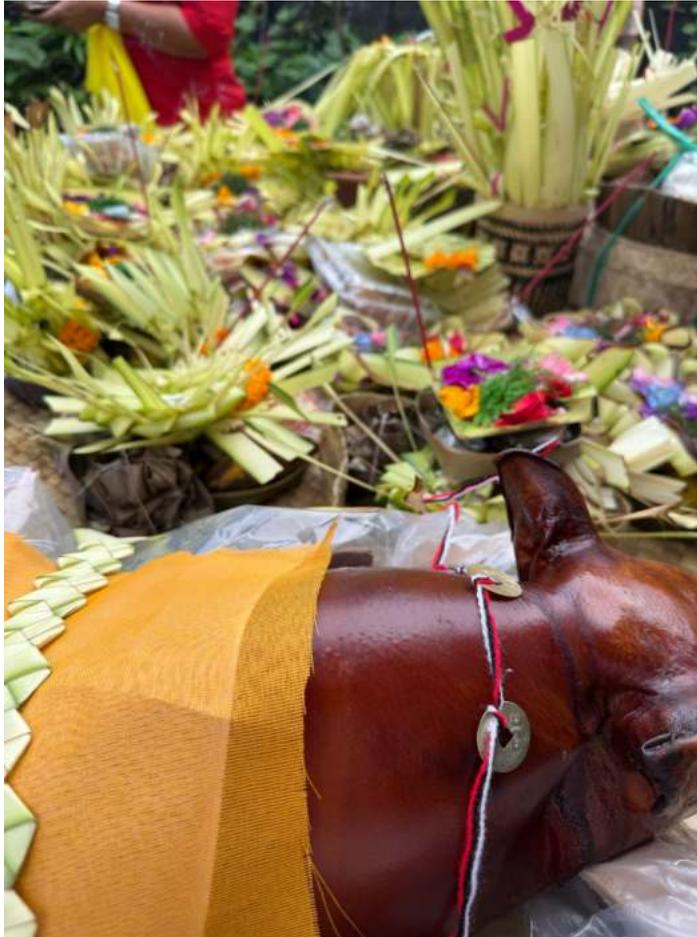
dunia gastronomi, konsep *Tri Hita Karana* memainkan peranan penting dalam menjaga kelestarian makanan tradisional Bali baik bahan yang digunakan maupun cita rasa yang dihasilkan dari pengolahan makanan tersebut. Penghormatan terhadap bahan lokal, cara pengolahan yang tidak merusak lingkungan, dan penyajian yang penuh makna spiritual mencerminkan penerapan prinsip ini. Dalam setiap hidangan, tersirat upaya menjaga harmoni antara manusia, alam, dan Sang Pencipta. Oleh karena itu, kuliner Bali tidak hanya menggugah selera, tetapi juga menanamkan kesadaran akan keberlanjutan dan nilai-nilai luhur kehidupan.



Gambar 1.2 Hidangan Bali sebagai wujud harmoni rasa dan budaya.

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Konsep *Tri Hita Karana* dipraktikkan oleh masyarakat Bali sebagai pedoman nyata dalam kehidupan, bukan sekadar ajaran filosofis. Prinsip ini menjadi landasan dalam menjaga keseimbangan hidup secara pribadi maupun sosial. (Sumadi et al., 2022; Widnyani et al., 2022). Di Bali, makanan tradisional biasanya dibuat sebagai prasarana upacara selain untuk dikonsumsi bersama keluarga. Masyarakat Hindu-Bali juga biasa melakukan tradisi *mebanten saiban* atau *ngejot* setiap pagi setelah selesai memasak. Tradisi tersebut dilakukan sebagai simbol rasa terima kasih untuk Tuhan atas makanan yang diberikan. *Ngejot* tersebut dilakukan dengan meletakkan makanan (nasi dan beberapa lauk) diatas beberapa daun pisang yang telah dipotong kecil-kecil lalu diletakkan di berbagai tempat suci (Putri & Setyadi, 2018). Praktik tersebut menjadi representasi dari aspek *Parahyangan* dalam konsep *Tri Hita Karana*, yang menekankan pentingnya menjaga keharmonisan hubungan spiritual dengan Tuhan. Makanan tradisional Bali juga disiapkan ketika terdapat upacara pernikahan (*pawimahan*), kelahiran (*tiga bulanan*) dan kematian (*ngaben*). Dalam mempersiapkan makanan tradisional Bali masyarakat saling membantu untuk pengolahan makanan. Hal tersebut juga berdasarkan filosofi *pawongan* yaitu bagaimana masyarakat Bali menjaga hubungan yang harmonis serta mempererat tali persaudaraan dengan sesama. Tentunya makanan tradisional Bali menggunakan bahan-bahan alami, serta peralatan memasak tradisional yang ramah lingkungan, tersedia dan sangat mudah ditemukan di wilayah sekitar. Berdasarkan hal tersebut sangat perlu melestarikan alam sebagai bentuk filosofi *palemahan* sehingga makanan tradisional dapat terus dilestraikan sebagai warisan budaya.



Gambar 1.2 Babi Guling yang digunakan sebagai persembahan
(Sumber: Dokumentasi pribadi, 2025)

Makanan tradisional Bali memiliki nilai makna dan nilai budaya yang dijunjung dan diterapkan secara turun temurun oleh masyarakat. Memasak dalam budaya Bali bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan jasmani, melainkan juga menjadi sarana spiritual dalam menyampaikan rasa hormat, terima kasih, dan persembahan kepada dewa-dewa. Proses pembuatan makanan membutuhkan persiapan yang cukup panjang dalam menghadirkan makanan-makanan pada upacara adat Bali. Persiapan tersebut dilakukan bersama-sama, baik wanita

maupun pria. Kegiatan upacara adat di Bali memperlihatkan keterlibatan laki-laki dan perempuan dalam tugas yang saling melengkapi. Perempuan umumnya menyusun sesajen, sedangkan laki-laki menyiapkan hidangan upacara, mulai dari pemotongan hewan, meracik bumbu, hingga mengolah daging dan memanggang sate. (Devi Anjani Putri et al., 2018). Hal tersebut yang selalu dilestarikan oleh masyarakat Bali hingga saat ini, sehingga makanan tradisional Bali kaya akan nilai budaya dan memiliki cita rasa yang diwariskan secara turun temurun.

3. Wawasan Lontar Makanan Tradisional Bali

Wawasan lontar makanan tradisional Bali membuka pintu ke mitologi dan filosofi yang merembes ke dalam setiap aspek hidangan. Lontar menyimpan cerita-cerita kuno yang menceritakan asal-usul bahan makanan, makna setiap rempah, dan kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Ini memungkinkan pemahaman mendalam tentang bagaimana setiap hidangan membawa pesan budaya dan spiritualitas. Adapun lontar-lontar tersebut dijelaskan sebagai berikut.

3.1 *Dharma Caruban*

Lontar *Dharma Caruban* merupakan salah satu naskah kuno yang menjadi bagian penting dalam warisan sastra dan budaya kuliner masyarakat Bali. Secara etimologis, istilah “Dharma” bermakna tata cara, aturan, atau tuntunan, sedangkan “Caruban” berasal dari kata *carub* yang berarti mencampur. Dengan demikian, *Dharma Caruban* dapat diartikan sebagai pedoman dalam proses mencampur bahan makanan secara harmonis dan suci.

Namun lebih dari sekadar teks resep, lontar ini mengandung nilai spiritual, simbolik, dan filosofis dalam praktik kuliner Bali, terutama yang digunakan dalam konteks ritual dan persembahan. Di dalamnya termuat berbagai panduan tentang pemilihan bahan, takaran, jenis rasa, hingga fungsi spiritual dari setiap komponen dalam makanan.

Sebagai naskah yang diyakini berasal dari masa Bali Kuno dan diturunkan secara turun-temurun, *Dharma Caruban* tidak hanya merekam kebijaksanaan kuliner tradisional, tetapi juga merangkum ajaran moral, etika, serta prinsip harmonisasi antara manusia, alam, dan Tuhan dalam proses memasak. Lontar ini juga mencerminkan keterikatan antara makanan dengan ajaran Hindu Bali, seperti konsep *Tri Hita Karana*, di mana proses memasak tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan jasmani, melainkan juga memiliki nilai persembahan (yadnya), etika sosial, dan pelestarian alam. Oleh karena itu, *Dharma Caruban* memiliki posisi yang istimewa dalam kajian gastronomi tradisional Bali.

Secara etimologis, *Dharma Caruban* tersusun dari dua kata kunci dalam bahasa Sanskerta dan Jawa Kuno. Kata “Dharma” mengandung makna sebagai hukum, jalan hidup, atau tata cara yang benar. Dalam konteks lontar ini, dharma mengacu pada aturan atau panduan dalam pengolahan makanan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek moral dan spiritual. Sementara itu, “Caruban” berasal dari kata *carub*, yang berarti campuran atau proses mencampur bahan-bahan. Dalam konteks kuliner, istilah ini merujuk pada praktik mencampur berbagai bumbu dan bahan makanan secara seimbang untuk menghasilkan hidangan yang harmonis secara rasa, warna, dan makna.

Dharma Caruban dapat dimaknai sebagai tuntunan suci dalam proses pencampuran makanan, baik untuk konsumsi sehari-hari maupun untuk keperluan upacara dan persembahan. Lontar ini tidak sekadar menyampaikan resep, namun juga menekankan pentingnya niat (*satwika*), kesucian alat, keharmonisan rasa, dan makna spiritual dari setiap bahan yang digunakan.

Tujuan utama dari *Dharma Caruban* adalah membentuk kesadaran bahwa proses memasak merupakan bagian dari praktik dharma, yakni menjalankan kebaikan dan keseimbangan. Oleh karena itu, lontar ini menjadi pedoman untuk mengolah makanan yang tidak hanya lezat secara inderawi, tetapi juga bernilai simbolik dan spiritual, yang menyatukan unsur manusia, alam, dan ketuhanan dalam satu sajian.

Dalam Lontar *Dharma Caruban*, beberapa jenis rempah dan bahan dasar dalam masakan Bali tidak hanya dipilih karena rasa dan aroma, tetapi juga memiliki nilai simbolis. Masing-masing bumbu dihubungkan dengan tokoh-tokoh Pandawa dari Mahabharata, serta arah mata angin dan nilai spiritual 'urip'. Simbolisme ini menguatkan posisi masakan tradisional Bali sebagai bagian dari praktik spiritual dan harmonisasi unsur-unsur semesta, seperti:

1. *Cekuh* (kencur) melambangkan Sang Sahadewa yang terletak di timur dengan urip 5;
2. Kunyit melambangkan Sang Arjuna di barat dengan urip 7;
3. *Isen* (lengkuas) mewakili Sang Bima di selatan dengan urip 9;
4. *Jabe* dikaitkan dengan Sang Nakula di utara dengan urip 4; dan
5. Bawang merah diasosiasikan dengan Sang Dharma Wangsa di tengah dengan urip 8.
6. Jeruk limau atau lemo mewakili Dewi Drupadi sebagai pemersatu kelima Pandawa.

Dharma Caruban mengajarkan bahwa pencampuran bumbu tidak boleh dilakukan sembarangan. Terdapat aturan khusus mengenai takaran dan rasio antar bumbu. Sebagai contoh, perbandingan antara *cekuh* dan *isen* adalah 5:9, yang berarti satu bagian *cekuh* setara dengan empat bagian *isen*. Perbandingan lain seperti *isen* dan *kunyit* yang memiliki rasio 9:7 juga menunjukkan adanya keseimbangan dalam rasa dan makna. Pengetahuan ini menunjukkan

kecanggihan lokal dalam menciptakan harmoni rasa serta pengaruh nilai filosofis dalam pencampuran kuliner.

Lontar *Dharma Caruban* ini memiliki enam rasa yang sering disebut dengan *Sad Rasa* (enam rasa) yang terdiri dari:

- a) *Dharma Wiku* merupakan olahan makanan yang memiliki rasa *lawana* atau asin. Makanan tersebut berupa urap yang berwarna putih. Olahan wiku ini disuguhkan untuk sarana upacara dan kepada *wiku* (orang suci).
- b) *Bima Krodha* adalah olahan makanan dengan rasa *ketuka* atau pedas, yaitu lawar merah. Olahan makanan ini dapat dikonsumsi, berbeda dengan olahan *wiku*
- c) *Jayeng Satru* merupakan olahan makanan dengan rasa *kesya* atau *sepet*. Jenis olahan ini berupa *gegecok* atau *penyon* berwarna kuning yang biasanya disuguhkan untuk sarana upacara dan untuk *wiku*
- d) *Gagar mayang* merupakan olahan dengan rasa *tikta* atau pahit yang dibuat dari olahan daun berwarna hijau. Jenis olahan ini disuguhkan untuk sarana upacara dan *wiku*.
- e) *Nyunyur manis* merupakan olahan makanan dengan rasa *madhura* atau manis dan merupakan campuran berwarna *brumbun*, olahan ini disuguhkan untuk sarana upacara dan dapat dikonsumsi semua orang kecuali *wiku*
- f) *Galang kangin* merupakan olahan makanan yang memiliki rasa *amla* atau masam/asam, olahan ini berupa *penyon* yang dibuat dari buah belimbing yang diiris tipis dan dimasak dicampur dengan daging halus yang juga dimasak dengan kuah *kalas*. Jenis olahan ini dapat disuguhkan untuk sarana upacara dan *wiku*

Lontar *Dharma Caruban* juga memuat berbagai bahan yang memiliki manfaat kesehatan, khususnya dalam olahan seperti lawar, yang mengandung unsur alami dari konsep *Sad Rasa* (enam rasa). Kandungan rempah dan bahan tersebut dipercaya mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan memberikan perlindungan alami. Dalam konteks pengobatan tradisional, bahan-bahan tersebut sering digunakan sebagai ramuan herbal untuk membantu menyembuhkan beragam penyakit. Selain itu, lontar ini juga menekankan teknik pengawetan alami makanan agar tidak mudah rusak atau berbau, yang dikenal dengan istilah *langsub*. *Langsub* terdiri dari kombinasi rempah seperti cengkeh, ketumbar, jahe, dan lada, serta daun aromatik seperti jinten, daun limau, dan janggar ulam, disertai umbi-umbian seperti *isen* (lengkuas), bawang, cekuh, dan kunyit.

Tidak kalah penting, teks ini juga memberikan perhatian pada aspek kebersihan alat pengolahan seperti pisau, baskom, dan perlengkapan dapur lainnya. Kebersihan dalam memasak bukan hanya dianggap penting untuk menjaga kualitas rasa, tetapi juga sebagai bagian dari nilai spiritual dan kesehatan dalam menyajikan makanan, baik untuk kebutuhan sehari-hari maupun sebagai bagian dari persembahan suci dalam upacara keagamaan.

Bahan dan rasa yang diolah sedemikian rupa kemudian diwujudkan dalam berbagai resep. Berbagai resep racikan bumbu tercantum dalam lontar sebagai panduan pencampuran bahan masakan. Setiap racikan memiliki aturan jumlah dan rasio yang sesuai dengan jenis masakan, tujuan penggunaan, serta selera masyarakat Bali. Tabel-tabel campuran bumbu seperti untuk lawar, jukut, dan base wayah menjadi penanda dokumentasi kuliner kuno yang sistematis. Adapun rangkuman resep makanan hasil mencampur dan mengolah racikan bumbu-bumbu makanan yang tercantum dalam lontar *Dharma Caruban* disajikan pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1
Rangkuman isi resep dalam lontar *Dharma Caruban*

No.	Kuliner	Campuran Bumbu
1	<i>Timbungan</i>	Bawang merah, gamongan, kemiri, galoban, santan encer, bawang putih, terasi, kencur, bangle, lengkuas, ketumbar, merica, dan jinten.
2	<i>Lawar Penyudan</i> <i>Salwiring Lawar</i> (Segala Jenis Lawar)	Bawang merah, bawang putih, terasi, bebeka, jinten, cabai, merica sedikit, semua digoreng menggunakan minyak kelapa baru.
3	<i>Ayam Panggang</i>	Merica, jinten, bawang putih, kencur, dihaluskan, diberi santan, dibuatkan kuah kare setelah matang ayamnya, pulasi, dipanggang lagi.
4	<i>Barengkes Babi</i>	Bawang merah, bawang putih, kencur, jahe, lengkuas, kemiri, terasi, gula, daun salam. Putih telur, diremas, bersamaan dengan santan kental, daun salam, ditambahkan jeruk purut, diremas (olehnya) lama, bawang putih, jinten, tersi, gula, dihaluskan, diberikan tangkai, tempatnya seperti kulit telur, dipakai tempat, dikukus.
5	<i>Jejatab Ayam</i> (Sate Ayam)	Merica jinten, bawang putih kencur, jinten, jeruk, santan kental.

Sumber: Lontar Dharma Caruban (data diolah)

Telaah terhadap Lontar *Dharma Caruban* membuktikan bahwa warisan kuliner Bali memiliki sistem nilai dan pengetahuan yang kompleks, terstruktur, dan filosofis. Di era modern, nilai-nilai dalam lontar ini dapat diadopsi untuk memperkaya praktik gastronomi berkelanjutan, pelestarian budaya lokal, serta pendidikan kuliner yang tidak hanya teknis, tetapi juga bermuatan etika dan spiritualitas. *Dharma Caruban* bukan sekadar naskah masakan kuno, melainkan sebuah cerminan dari peradaban kuliner Bali yang luhur.

3.2 *Purincining Ebatan*

Lontar *Purincining Ebatan* merupakan salah satu elemen berharga dalam kumpulan lontar Bali, yang menjadi bagian tak terpisahkan dari warisan pengetahuan kuliner Bali. Dengan merinci sistem pengetahuan yang terkandung di dalamnya, lontar ini tidak hanya menyoroti kekayaan kuliner Bali, tetapi juga mencerminkan dedikasi para intelektual di masa lampau yang memberikan perhatian serius terhadap sastra kuliner.

Informasi yang disajikan dalam lontar ini tidak hanya mencakup bumbu, bahan, dan teknik pengolahan, tetapi juga memberikan pandangan mendalam tentang keahlian kuliner yang telah menjadi bagian integral dari budaya Bali. Lontar *Purincining Ebatan* tidak hanya menjadi referensi berharga bagi kuliner Bali, tetapi juga menceritakan kisah kepedulian dan dedikasi masyarakat Bali terhadap kearifan lokal, terutama dalam konteks sastra kuliner.

Lontar *Purincining Ebatan* menempati posisi penting sebagai sumber pengetahuan teknis dalam pengolahan makanan tradisional. Berbeda dengan *Dharma Caruban* yang sarat dengan makna simbolik dan spiritual, *Purincining Ebatan* lebih berfokus pada aspek praktis dan aplikatif, mencakup metode memasak, jenis bahan, dan fungsi alat dapur. Dalam konteks upacara adat, lontar ini menjadi acuan dalam penyajian hidangan-hidangan tertentu, sehingga memiliki keterikatan erat dengan struktur sosial dan budaya masyarakat Bali. Ia juga menjadi pengingat bahwa keahlian memasak tidak semata diwariskan secara lisan, melainkan juga didokumentasikan secara tertulis oleh leluhur Bali.

Lontar *Purincining Ebatan* menjadi rujukan penting dalam praktik teknik memasak tradisional Bali. Di dalamnya terdapat deskripsi tentang proses mengolah bahan makanan dari tahap awal hingga penyajian, termasuk metode seperti membakar (*nyate*), mengukus (*ngukus*), merebus (*nglebur*), hingga menumis (*nyambel*). Proses tersebut dijelaskan secara rinci, menjadikannya

sebagai panduan teknis bagi generasi penerus dalam menjaga kemurnian rasa dan bentuk masakan Bali. Teknik memasak ini tidak hanya mencerminkan keahlian praktis, tetapi juga kearifan lokal yang mempertimbangkan tekstur, aroma, dan warna makanan. Hal ini memperlihatkan betapa pentingnya konsistensi dalam mengolah masakan Bali sehingga tetap mempertahankan identitas dan ciri khasnya.

Lontar ini juga memuat penjelasan mengenai alat-alat dapur tradisional Bali, seperti *blakas* (pisau besar), *tiyuk* (pisau kecil), *lesung* (alat tumbuk), dan *anglo* (tungku tanah liat). Setiap alat memiliki fungsi spesifik yang disesuaikan dengan bahan dan jenis masakan. Penggunaan alat-alat ini tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga berhubungan erat dengan filosofi memasak yang menjunjung keselarasan antara alat, bahan, dan teknik. Dalam praktiknya, alat-alat tersebut dirawat dan digunakan secara turun-temurun, menunjukkan pentingnya keberlanjutan dalam budaya kuliner Bali.

Lontar *Purincining Ebatan* menggarisbawahi pentingnya komposisi bumbu dalam menciptakan rasa otentik masakan Bali. Bumbu-bumbu seperti *base genep*, *base wangen*, *base selem*, dan *base sune cekub* dijelaskan penggunaannya secara kontekstual dalam berbagai jenis masakan. Campuran bumbu dalam lontar ini tidak hanya berdasarkan takaran, namun juga pertimbangan filosofi keseimbangan rasa. Penggunaan bahan lokal seperti kunyit, kencur, jahe, bawang merah, bawang putih, dan terasi menjadi fondasi dalam setiap resep yang ditulis di dalamnya.

Meskipun *Purincining Ebatan* bersifat lebih teknis, lontar ini tetap merefleksikan nilai-nilai budaya Bali seperti kerja sama, kesabaran, ketelitian, dan keteraturan. Setiap tahapan memasak digambarkan dengan cermat untuk memastikan hasil masakan tidak hanya enak, tetapi juga pantas sebagai bagian dari persembahan suci.

Hal ini menegaskan bahwa memasak dalam budaya Bali bukan sekadar aktivitas domestik, melainkan bagian dari aktivitas spiritual dan sosial yang sarat makna. Adapun rangkuman dari lontar *Purincining Ebatan* disajikan pada Tabel 1.2

Tabel 1.2
Rangkuman Lontar *Purincining Ebatan*

No.	Pengetahuan Kuliner	Deskripsi
1	Bumbu Gede/ <i>Genep</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Jumlah lengkuas yang paling banyak. b) Jumlah jahe adalah setengah dari lengkuas. c) Jumlah kunyit adalah setengah jahe. d) Jumlah kencur adalah setengah kunyit. e) Adapun bawang melebihi dua umbi-umbian, sehingga menjadi sama dengan bawang lainnya. f) Jumlah bawang putih sama dengan umbi-umbian, sama dengan setengah bawang. g) Adapun ketumbar, cabai bun, sintok, masui, jebug arum, tangkai cengek, dan semua jenis bahan yang mengandung zat hangat, jumlah ukurannya sama. h) Adapun merica, sama dengan jenis bahan yang mengandung zat hangat sebanyak dua bagian. i) Jumlah jangu adalah sepertiga dari jenis bahan yang mengandung zat hangat, setara dengan dua jangu.
2	Teknik merebus bahan kuliner dan bumbunya.	<ul style="list-style-type: none"> a) Bagian daging direbus dengan daging. b) Bagian kulit boleh dicampur dengan usus, serta bagian lemak dapat pula dicampur menjadi satu. c) Air yang akan digunakan untuk merebus dipanaskan terlebih dahulu agar benar-benar panas, selanjutnya diisi dengan plapah yang terdiri atas, anjrang alit, entut balu (kasimbukan), daun jeruk, sambal. d) Air yang telah digunakan untuk merebus, tidak boleh dijadikan kuah.

No.	Pengetahuan Kuliner	Deskripsi
3	Bumbu <i>Lawar dan Komoh</i>	<p>a) Jumlah lengkuas paling banyak, jumlah bawang putih adalah setengah lengkuas, jumlah bawang merah adalah setengah bawang putih, jumlah kemiri sama dengan bawang merah, jumlah kencur adalah setengah bawang merah, kulit pohon kelor, temu poh, dipipis dan digoreng.</p> <p>b) Pada saat mengadonkan isi bawang goreng dan limau serta bahan yang menyebabkan pedas seperti merica.</p>
4	Tata Cara Mengolah Binatang Unggas dengan <i>babangketnya</i>	a) Inilah tata cara mengolah ayam, itik, angsa, kuir, burung. Babangketnya adalah kulit kelor, kunir, lengkuas, cincangannya menggunakan bawang putih mentah, kencur mentah.
5	Tata Cara Mengolah Ikan dengan Bumbu <i>Srenadi</i>	a) Inilah yang disebut dengan Basa Srenadi, yang dapat digunakan untuk membumbui ikan lele, ikan kulen, dan ikan julit di antaranya seperti ini. Cincang pada terasi, remas, dan tuangi santan. Setelah itu disaring, lalu diremas, sembari menciumi ampasnya, jika telah habis rasanya, campuri dengan santan lagi, lalu dimasak di kuahi. Jika telah hancur ikan itu, selanjutnya diadonkan pada santan itu.

Sumber: Lontar *Purincining Ebatan*, 2025

Lontar *Purincining Ebatan* bukan hanya sekadar dokumen sastra kuno, melainkan panduan kuliner yang mengandung nilai teknis dan filosofis yang dalam. Sebagai warisan budaya, lontar ini menunjukkan bahwa teknik memasak tradisional dapat dilestarikan dan dikembangkan menjadi fondasi dalam membangun gastronomi berkelanjutan yang tetap setia pada akar lokal. Dengan menelaah isi lontar ini secara mendalam, kita tidak hanya memahami resep, tetapi juga belajar menghargai proses, nilai, dan makna di balik setiap sajian khas Bali.

3.3 *Kakawin Dharma Sawita*

Kakawin Dharma Sawita adalah salah satu karya sastra kuno Bali yang menggambarkan percakapan filosofis antara seorang guru, *Mpu Sura Rasa* (atau Mpu Ahli Rasa), dengan muridnya, *Sang Sadrasa* (atau Sang Enam Rasa). Dalam percakapan tersebut dibahas secara mendalam mengenai tujuh belas macam bumbu makanan serta delapan belas ajaran dharma yang berkaitan erat dengan kuliner dan penghayatan rasa dalam makanan. Melalui bentuk dialog antara guru dan murid, kakawin ini tidak hanya menyampaikan pengetahuan teknis mengenai bumbu masakan, tetapi juga menggambarkan makna filosofis dan spiritual dari rasa, serta pentingnya keharmonisan dalam penyusunan rasa yang dikaitkan dengan kebajikan hidup.

Konsep sentral dalam *Kakawin Dharma Sawita* adalah "rasa", yang disebut sebagai *Sadrasa*. *Sadrasa* mengacu pada enam jenis rasa utama yang dapat dirasakan melalui indera pengecap, yakni *lawana* (asin), *amla* (asam), *katuka* (pedas), *kasaya* (sepat), *madhura* (manis), dan *tikta* (pahit). Keenam rasa ini disebut juga sebagai rasa bhoga, yaitu rasa yang timbul dari konsumsi makanan. *Sura Rasa*, sebagai guru, menjelaskan kepada muridnya bagaimana rasa-rasa ini tidak hanya berfungsi sebagai penambah cita rasa, tetapi juga memiliki makna etis, keseimbangan tubuh, dan hubungan spiritual antara manusia dan makanannya (Wiyasa et al., 2017).

Kakawin Dharma Sawita mengajarkan bahwa pengolahan makanan yang baik adalah yang mampu menyelaraskan enam rasa tersebut. Dalam praktik kuliner Bali, komposisi bumbu dirancang agar menghasilkan keseimbangan antara rasa asin, manis, pedas, pahit, asam, dan sepat. Proses penyusunan rasa ini menggambarkan keharmonisan tidak hanya secara kuliner, tetapi juga filosofi hidup yang menekankan keseimbangan batin. Bentuk penyampaian ajaran dalam *Kakawin Dharma Sawita* dilakukan melalui dialog antara *Mpu Sura*

Rasa dan muridnya *Sang Sadrasa*. Gaya ini memberikan nuansa yang mendalam dan personal dalam penyampaian ilmu. Mpu Sura Rasa menyampaikan pemahaman tentang filosofi rasa secara bertahap, dan *Sang Sadrasa* mencerminkan peran pembelajar yang aktif dan reflektif (Yasa, 2007).

Sang Sura Rasa mengajarkan kepada muridnya cara mengolah keenam jenis rasa ini melalui beberapa kuliner. Adapun kuliner yang terkandung dalam *Kakawin Dharma Sawita* yang disajikan pada Tabel 1.3.

Tabel 1.3
Rangkuman *Kakawin Dharma Sawita*

No.	Istilah	Kuliner	Bumbu
1	<i>Dursila</i>	<i>Sate Asem</i>	Kupasan bawang merah (<i>wijinya babasaniran cipakan bawang bang</i>), lengkuas, kemiri, merica, jinten, ketumbar, (<i>isén kémiri micca ginténana katumbar</i>), terasi, bangle, lunak, gula, cabe keling (<i>tārasi banghya lunaka gulā tabya keling</i>)
2	<i>Lemah Pinahan</i>	<i>Urutan</i>	Kupasan merah lengkuas sere (<i>cipakan bang isyanā sre</i>), cabe, kemiri, dan ketumbar (<i>tabya kemiri katumbar awasén kramanya</i>)
3	<i>Kerta Nagara</i>	<i>Sarapah</i>	Bawang putih, merica, ketumbar (kasuna marica katumbar), jinten, kencur, kunyit, lengkuas, cipakan cabe bun (<i>gintén, cèkuh, kunir, isén, cipakan tabyabun</i>). Bangle, bawang merah, kemiri, terasi, cabe keling (bangle bawang kamiri trasi tabya keling)
4	<i>Krēta samaya</i>	<i>Sate Lembat</i>	Jinten, merica, kencur, bangle (<i>basanyagintēna miccā ckuh abanghya</i>), cabe, kemiri, lengkuas, bawang putih, dan bawang merah (<i>atabya tingkiba isén</i>)

No.	Istilah	Kuliner	Bumbu
			<i>akaśina bhawang</i>), tidak diisi daun janggar ulam cukup dengan bawang goreng saja (<i>ndatan kari jangan ulam ya ta kewala mba</i>), tambahannya kelapa yang dibakar, kulit jeruk purut, kunyit, dan juga gula.
5	<i>Raga-runting</i>	<i>Sate Orob</i>	Campuran bumbu sate lembut dan sate asem

Sumber: *Kakawin Dharma Sawita*

Kakawin Dharma Sawita merupakan karya sastra yang luar biasa karena berhasil memadukan ajaran kuliner, filsafat, dan spiritualitas dalam satu dialog yang hidup. Melalui konsep Sadrasa dan bimbingan Sura Rasa kepada Sang Sadrasa, pembaca diajak memahami rasa sebagai sesuatu yang suci, berharga, dan bermakna mendalam.

Kesimpulan

Ilmu gastronomi makanan Bali bukanlah sekadar wacana kuliner yang membahas rasa dan teknik memasak. Ia adalah ruang belajar tentang harmoni kehidupan, tempat di mana bahan pangan, nilai spiritual, dan pengetahuan lokal berpadu dalam sebuah sistem yang menyatu dengan ritme alam dan budaya masyarakat. Melalui pendekatan *Tri Hita Karana*, lontar-lontar kuno, serta prinsip keberlanjutan yang diwariskan secara turun-temurun, mahasiswa dan pembelajar diajak untuk menyelami kedalaman makna di balik setiap sajian. Makanan Bali mengajarkan bahwa memasak bukan hanya keterampilan teknis, tetapi sebuah laku budaya yang mencerminkan hubungan manusia dengan lingkungan dan Sang Pencipta. Dari sinilah kita memahami bahwa setiap elemen gastronomi adalah pesan, dan setiap rasa adalah perwujudan dari nilai kehidupan yang diwariskan dengan penuh kesadaran.

Dalam konteks pendidikan dan pelestarian budaya, pembelajaran tentang gastronomi Bali tidak hanya menanamkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap apresiatif terhadap warisan tak benda yang hidup dalam keseharian masyarakat. Ia menghubungkan ranah akademik dengan realitas sosial dan spiritual, sehingga membuka ruang pemahaman yang lebih luas dan mendalam bagi generasi muda untuk mengenali jati dirinya melalui makanan. Melalui sudut pandang ini, kita dapat menempatkan kuliner bukan hanya sebagai produk konsumsi, melainkan juga sebagai kekuatan transformasi sosial dan alat diplomasi budaya. Maka dari itu, mengenal ilmu gastronomi Bali adalah langkah awal untuk menelusuri jalan panjang peradaban yang dibumbui oleh keunikan rasa, filosofi, dan simbol. Dan untuk memahami sepenuhnya nilai luhur tersebut, kita akan melangkah lebih dalam ke inti dapur tradisional Bali—ke dalam proses pengolahan makanan, yang menjadi jantung dari praktik budaya, teknik turun-temurun, dan narasi kehidupan masyarakat Bali sehari-hari.

BAB II

PENGOLAHAN MAKANAN TRADISIONAL BALI



Gambar 2.1 Proses pengolahan makanan tradisional Bali
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Pengantar

“Memasak dalam tradisi Bali bukan sekadar kegiatan dapur, tetapi laku budaya yang sarat makna. Setiap bumbu diracik dengan rasa syukur, setiap api dinyalakan dengan kesadaran, dan setiap sajian dihidangkan sebagai penghormatan terhadap kehidupan.”

— *Terinspirasi dari nilai-nilai Lontar Dharma Caruban dan kearifan Tri Hita Karana*

Pengolahan makanan tradisional Bali bukanlah sekadar proses meracik bahan menjadi sajian, melainkan perjalanan spiritual dan budaya yang diwariskan melalui

generasi. Di balik setiap teknik memasak, tersembunyi nilai-nilai etika, simbolisme, dan kearifan lokal yang berakar dalam ajaran-ajaran kuno. Tiga naskah utama yakni *Lontar Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita* memainkan peran penting dalam membentuk dasar pengetahuan kuliner tradisional Bali. Selain sebagai panduan praktis, ketiganya juga menyampaikan pesan filosofis yang mendalam mengenai keharmonisan antara manusia, alam semesta, dan aspek keTuhanan. Melalui lontar-lontar tersebut, masyarakat Bali tidak hanya belajar tentang cara memasak, tetapi juga tentang bagaimana memasak dengan kesadaran, penghormatan, dan cinta terhadap kehidupan.

Dalam *Lontar Dharma Caruban*, kita menemukan prinsip-prinsip moral yang membimbing pemilihan bahan makanan secara arif dan etis, menekankan pentingnya penghormatan terhadap alam sebagai sumber kehidupan. *Purincening Ebatan* lebih menitikberatkan pada aspek teknis: bagaimana bahan dipersiapkan, rempah diracik, dan alat-alat tradisional digunakan dengan penuh presisi dan kesakralan. Sementara itu, *Kakawin Dharma Sawita* membingkai ragam istilah kuliner sebagai wujud narasi budaya yang hidup di balik nama-nama makanan, memberikan makna mendalam pada setiap sajian. Ketiganya bersama-sama membentuk fondasi ilmu gastronomi Bali, yang tidak hanya mengajarkan bagaimana makanan dibuat, tetapi juga bagaimana makanan itu dirasakan, dimaknai, dan dihormati.

Bab ini akan membawa pembaca untuk menjelajahi ragam teknik pengolahan makanan tradisional Bali, mulai dari persiapan bahan, penggunaan alat dapur klasik, hingga proses meramu rasa yang berpijak pada keselarasan unsur alam. Setiap tahapan akan diuraikan tidak hanya dari sisi teknis, tetapi juga dalam konteks budaya dan spiritual. Dengan begitu, pembelajaran tentang kuliner Bali menjadi lebih menyeluruh—menggabungkan keterampilan memasak, pemahaman nilai, dan penghormatan terhadap warisan budaya yang hidup. Maka mari kita membuka

dapur tradisional Bali, tempat di mana rasa dan makna bersatu dalam setiap uap, aroma, dan cita rasa yang hadir di atas piring.

1. Alat Masakan Tradisional Bali

Kemunculan alat masak tradisional tidak lepas dari dinamika peradaban manusia dalam bertahan hidup, di mana alat-alat tersebut menjadi sarana penting dalam proses transformasi bahan mentah menjadi sajian yang layak konsumsi. (Suranny, 2015). Alat masakan tradisional Bali terdiri dari:

1.1 *Cangkem Paon*

Tungku kayu api yang sering disebut *Cangkem Paon*. Dimana tungku kayu ini biasanya terdiri dari tiga lubang api yang dapat digunakan untuk meletakkan tiga alat masakan sekaligus seperti panci atau wajan. Tungku tradisional biasanya dibuat dari tanah liat atau batu bata, dengan kayu bakar sebagai sumber bahan bakar utama. Struktur tungku dirancang tertutup pada bagian samping, menyisakan celah di atas untuk meletakkan peralatan masak dan lubang di sisi depan sebagai tempat memasukkan kayu. Desain ini memungkinkan panas terfokus optimal untuk proses memasak. Untuk menyalakan api didalam tungku kayu api ini biasanya membutuhkan bantuan alat yang disebut dengan *semprong*. *Semprong* terbuat dari bambu yang digunakan dengan cara ditiup dan diarahkan ke arah arang atau kayu bakar sehingga dapat menyalakan api (Mahapatni et al., 2023).



Gambar 2.2 Cangkem Paon dan alat masak tradisional Bali.

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

1.2 Penggorengan/Wajan

Wajan atau penggorengan merupakan salah satu alat masak serbaguna yang digunakan untuk berbagai keperluan, seperti menggoreng, menumis, memasak sayur, hingga menyangrai kacang-kacangan. Pada masa lampau, wajan tradisional di Bali umumnya dibuat dari dua jenis bahan utama, yaitu tanah liat dan besi. Wajan tanah liat lazim digunakan untuk keperluan memanggang ringan atau memasak sayuran, sedangkan untuk proses menggoreng biasanya digunakan wajan berbahan besi. Wajan dari besi memiliki warna hitam dan bobot yang lebih berat dibandingkan dengan wajan dari tanah liat. Bentuknya cekung menyerupai parabola dengan bagian atas yang dilengkapi dua “telinga” atau tonjolan di sisi kanan-kiri yang berfungsi sebagai pegangan saat alat ini digunakan atau dipindahkan. (Suranny, 2015).



Gambar 2.3 Penggorengan yang terbuat dari tanah liat

(Sumber: Suranny, L. E. (2015))

1.3 *Payuk*

Payuk merupakan istilah dalam Bahasa Bali yang digunakan untuk menyebut berbagai jenis panci tradisional yang umum digunakan dalam aktivitas memasak sehari-hari oleh masyarakat Bali. *Payuk* dapat terbuat dari berbagai bahan, seperti tanah liat atau logam, sesuai dengan kebutuhan dan tradisi setempat. Fungsinya sangat penting dalam memasak hidangan-hidangan khas Bali, seperti lawar, babi guling, dan lainnya. Selain sebagai alat masak, *payuk* juga memiliki peran dalam upacara adat, seperti Ngaben (kremasi) atau piodalan (upacara keagamaan), di mana *payuk* diisi dengan makanan sebagai sesaji kepada roh atau dewa. Beberapa *payuk* dihiasi dengan ukiran dan seni tradisional Bali, mencerminkan keindahan seni dan kekayaan budaya pulau ini. Proses pembuatan *payuk* tradisional melibatkan keterampilan tangan pengrajin lokal, yang menciptakan *payuk* dengan keunikan tertentu.

1.4 *Dandang, Kukusan, Kekeb, dan Siut.*

Dandang merupakan alat masak tradisional yang umum digunakan oleh masyarakat Bali untuk menanak nasi. Selain itu, alat ini juga kerap dimanfaatkan untuk mengukus makanan seperti singkong, ubi jalar, dan jenis umbi-umbian lainnya. *Dandang* biasanya terbuat dari tembaga dengan warna khas kuning keemasan dan memiliki bentuk menyerupai topi tinggi yang terbalik. Proses memasak dengan *dandang* dilakukan melalui metode pengukusan. Untuk itu, diperlukan alat pelengkap berupa *kukusan*, yaitu wadah berbentuk kerucut yang dimasukkan ke dalam *dandang* dengan posisi ujungnya mengarah ke bawah. Guna memastikan kematangan merata, digunakan pula *siut*, yaitu sendok khusus yang terbuat dari bambu atau kayu dan berfungsi untuk mengaduk nasi selama proses penanakan.

Sebagai pelindung sekaligus penutup *kukusan*, digunakan *kekeb*—penutup tradisional yang menjaga agar uap panas tetap terperangkap dan nasi terlindungi dari kotoran. Ketiga elemen ini mencerminkan kearifan lokal dalam teknik mengolah makanan secara higienis dan efisien dengan peralatan sederhana namun efektif.

1.5 *Gebah dan Cedok*

Gebah didalam masyarakat Bali digunakan sebagai tempat penyimpanan air yang digunakan untuk memasak. *Cedok* dalam Bahasa Bali artinya gayung. *Cedok* yang digunakan untuk memasak berbeda dengan yang ada di kamar mandi. *Cedok* terbuat dari batok kepala yang didesain dengan pegangannya yang berbahan kayu. Digunakan untuk mengambil air yang disimpan didalam *gebah*.

1.6 *Kau*

Kau merupakan salah satu peralatan dapur tradisional Bali yang dibuat dari batok kelapa, dan secara fungsional digunakan sebagai mangkuk atau wadah. Keistimewaannya terletak pada bahan dasar yang diambil dari bagian keras dan padat batok kelapa, kemudian dibentuk melalui proses pahatan dan penghalusan hingga menghasilkan cekungan menyerupai mangkuk yang dalam. Fungsi utama dari *kau* adalah sebagai wadah penyaji makanan, namun tidak jarang juga digunakan sebagai tatakan atau alas dalam penyajian berbagai hidangan tradisional. Kehadirannya tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga memperkuat unsur estetika dengan nuansa alami khas tradisi Bali.

Selain berperan sebagai perlengkapan dapur, *kau* mencerminkan kekayaan warisan budaya Bali dalam bidang kuliner dan kerajinan tangan, di mana setiap elemen yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari memiliki nilai fungsional dan simbolis yang tinggi.

1.7 *Sinduk nasi*

Sinduk nasi atau sendok nasi biasanya terbuat dari batok kelapa yang dibentuk seperti mangkuk dan dapat digunakan untuk menyendok nasi. Bentuknya menyerupai mangkuk kecil dan dirancang khusus untuk menyendok nasi. Proses pembuatannya melibatkan pengambilan bagian keras dan kokoh dari batok kelapa yang kemudian diolah melalui pahatan dan pemahatan untuk membentuk wadah menyendok yang nyaman. *Sinduk nasi* tidak hanya berfungsi sebagai alat praktis dalam menyantap nasi, tetapi juga mencerminkan keberlanjutan penggunaan bahan alami dalam warisan budaya Bali. Penggunaan batok kelapa sebagai bahan baku memberikan nuansa alami pada *sinduk nasi*, sementara desainnya juga bisa mencerminkan seni dan keindahan tradisional Bali. *Sinduk nasi* sering

digunakan dalam penyajian hidangan khas Bali, menambah sentuhan tradisional pada pengalaman bersantap masyarakat Bali.

1.8 *Gobed dan kikian.*

Gobed dan *kikian* merupakan alat masak tradisional yang berfungsi untuk memarut/memotong bahan masakan. *Gobed* biasanya digunakan untuk memarut kelapa menjadi bagian-bagian yang kecil, namun untuk alat *kikian* biasanya digunakan untuk memotong bahan masakan menjadi helaian yang sangat halus, biasanya digunakan untuk memotong buah-buahan menjadi potongan yang halus.

1.9 Talenan

Talenan, sebuah alat tradisional Bali, terbuat dari kayu yang besar, tebal, dan lebar, umumnya memiliki bentuk lingkaran. Alat ini digunakan khusus untuk keperluan memotong-motong bahan masakan. Keberadaan *talenan* mencerminkan warisan budaya dan kearifan lokal dalam penggunaan bahan alami seperti kayu dalam peralatan rumah tangga. Proses pembuatannya melibatkan pemilihan kayu yang kokoh dan tahan lama, diikuti oleh pemahatan dan pembentukan hingga mencapai bentuk yang sesuai dengan fungsinya. *Talenan* berperan penting dalam proses memasak tradisional Bali, memberikan kemudahan dan kenyamanan dalam mempersiapkan bahan-bahan masakan lokal. Selain fungsi praktisnya, talenan sering dihiasi dengan ukiran atau motif tradisional, menciptakan nilai estetika yang khas dan menggambarkan seni tangan Bali yang kaya.

1.10 *Tiyuk dan Blakas*

Dalam tradisi dapur Bali, alat-alat memasak tidak hanya memiliki fungsi praktis, tetapi juga menyimpan nilai historis dan budaya yang penting. Salah satu alat yang umum digunakan adalah *tiyuk*, yaitu pisau berukuran kecil yang berfungsi untuk memotong bahan-bahan ringan seperti bawang, cabai, buah-buahan, dan rempah-rempah berukuran kecil lainnya. Ukurannya yang ramping membuat *tiyuk* sangat efektif untuk pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan presisi, terutama saat meracik bumbu halus atau memotong bahan secara tipis dan merata.

Sementara itu, terdapat pula *blakas*, sejenis pisau besar yang berfungsi untuk mencincang bahan-bahan dengan ukuran dan tekstur lebih keras seperti daging, tulang lunak, atau umbi-umbian besar. *Blakas* biasanya memiliki gagang kayu dan bilah yang kuat, dirancang khusus untuk memberikan tenaga potong maksimal dalam sekali gerakan. Dalam tradisi dapur Bali, *blakas* kerap digunakan saat menyiapkan bahan untuk sajian besar seperti lawar atau sate, yang membutuhkan proses pemotongan cepat namun akurat. Selain kegunaannya, *blakas* juga dianggap sebagai simbol keterampilan dan kekuatan dapur, terutama dalam konteks persiapan upacara adat.

Kehadiran *tiyuk* dan *blakas* tidak dapat dipisahkan dari proses pengolahan makanan tradisional Bali, karena keduanya menjadi alat utama dalam membentuk rasa dan tampilan dari setiap sajian. Bukan hanya sebagai peralatan dapur, keduanya merepresentasikan bagian dari warisan budaya yang diwariskan secara turun-temurun, lengkap dengan teknik penggunaannya yang khas. Oleh karena itu, memahami fungsi dan nilai dari alat-alat ini menjadi bagian penting dalam mempelajari ilmu gastronomi Bali secara menyeluruh.

1.11 *Cobek atau ulekan dan Batu Base*

Cobek atau ulekan digunakan untuk menghaluskan bumbu-bumbu masakan dengan cara ditumbuk menggunakan batu ulekan atau biasa disebut *batu base*. Alat ini terdiri dari dua bagian utama: cobek, yang berbentuk mangkuk dangkal terbuat dari batu, dan batu ulekan atau *batu base*, yang berfungsi sebagai alat pemukul. Proses penggunaannya melibatkan penumbukan bahan-bahan seperti rempah-rempah, cabai, atau bumbu lainnya di dalam cobek dengan menggunakan batu ulekan. Penggunaan cobek tidak hanya memberikan kemudahan dalam menghasilkan bumbu halus, tetapi juga menambah aroma dan rasa khas pada hidangan. Proses manual ini menciptakan sentuhan personal dalam persiapan masakan, dan penggunaan batu sebagai bahan alat ini menekankan pentingnya keberlanjutan dan penggunaan bahan alam. Selain sebagai alat dapur, cobek juga memiliki nilai budaya dan tradisional yang tinggi di Bali. Beberapa cobek bahkan dihias atau diukir dengan motif-motif tradisional, menciptakan kesan seni dalam penggunaan sehari-hari. Cobek dan ulekan, dengan keunikan dan fungsi tradisionalnya, tetap menjadi elemen penting dalam mempertahankan warisan kuliner dan budaya Bali.

1.12 *Penyolohan Nyuh*

Penyolohan nyuh adalah suatu alat yang digunakan untuk mengeluarkan buah kelapa dari batoknya, memungkinkan pemanfaatan daging kelapa sebagai bahan masakan. *Penyolohan nyuh* menjadi alat yang penting dalam memanfaatkan kelapa sebagai bahan masakan di kuliner Bali, dan proses ini memerlukan keahlian khusus untuk memastikan bahwa daging kelapa yang dihasilkan berkualitas optimal.

1.13 *Ingke*

Masyarakat Bali tidak biasa menggunakan piring sebagai tempat menyantap makanan dan biasanya menggunakan *ingke* sebagai pengganti piring. *Ingke* merupakan piring tradisional yang terbuat dari lidi daun kelapa atau lontar. Untuk menyantap makanan, *ingke* dialasi dengan daun pisang terlebih dahulu (Devi Anjani Putri et al., 2018).

2. Bumbu Masakan Tradisional Bali



Gambar 2.4 Bumbu masakan tradisional Bali

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Bumbu merupakan elemen esensial dalam proses pengolahan hidangan yang berperan penting dalam membentuk cita rasa, aroma, dan tampilan makanan yang menggugah selera. Di Bali, beragam jenis bumbu dikenal dengan istilah *lakar base*. Keberagaman ini mencerminkan kekayaan kuliner yang dimiliki oleh masing-masing daerah di Bali, di mana setiap wilayah memiliki karakteristik masakan tersendiri, sehingga komposisi bumbu yang digunakan pun berbeda-beda sesuai dengan selera dan tradisi lokal. Makanan tradisional Bali menggunakan bumbu tradisional khas daerah yang disebut *basa* (Putri et al., 2021). Dalam

penggunaannya, bumbu-bumbu tersebut diracik dari beragam rempah lokal yang masing-masing memiliki peran penting dalam menciptakan rasa khas Bali yang kuat, tajam, dan penuh makna. Rempah lokal tersebut diantaranya

a. Jebug Garum/ Pala /Nutmeg (*myristica fragrans*)

Pala merupakan tanaman rempah yang dapat tumbuh hingga mencapai tinggi 15–20 meter. Buahnya berbentuk bulat dan akan berwarna kuning saat mencapai tingkat kematangan. Ketika dibelah, buah pala memperlihatkan biji berwarna coklat gelap (*nutmeg*) yang dibalut oleh selaput berwarna merah terang. Selaput ini dikenal sebagai mace, dan setelah dikeringkan akan berubah menjadi jingga tua yang khas. Dalam tradisi kuliner Bali, yang umum digunakan sebagai bumbu adalah bagian bijinya, yang memberikan aroma hangat dan rasa pedas lembut, terutama sebagai komponen penting dalam basa wangen, yakni campuran bumbu aromatik bernilai tinggi.

b. Pangi/ Keluak/keluwak/kepayang (*Pangium edule*)

Keluak adalah jenis bumbu yang berasal dari buah pohon yang tumbuh secara liar atau setengah liar di daerah tropis. Buahnya memiliki biji berbentuk lonjong dan pipih, dilindungi oleh cangkang keras dan tebal. Daging biji berwarna hitam dengan tekstur yang lembut dan agak berminyak. Namun, penting untuk diketahui bahwa biji keluak mentah bersifat sangat beracun karena mengandung asam sianida dalam kadar tinggi. Untuk menjadikannya aman dikonsumsi, biji harus melalui proses khusus: direbus terlebih dahulu, kemudian dikubur dalam abu panas selama beberapa hari. Proses ini akan mengubah daging biji dari warna putih menjadi coklat tua hingga hitam, sekaligus menetralkan kandungan racunnya.

Dalam kuliner tradisional Bali, keluak digunakan secara terbatas, terutama sebagai bahan dasar sambal khas di beberapa daerah. Bumbu ini memberikan cita rasa unik yang gurih, sedikit pahit, dan dalam, menjadikannya elemen yang memperkaya karakter rasa masakan tertentu.

c. Tingkih / Candle nut/Kemiri (*Aleurites moluccana*)

Kemiri adalah buah batu berbentuk agak bulat telur dan gepeng, berukuran sekitar 5–6 cm × 4–7 cm, dengan kulit luar berwarna hijau zaitun yang diselimuti oleh rambut beledu halus. Daging buahnya berwarna keputihan dan tidak memecah saat matang. Di dalamnya terdapat satu hingga dua biji yang terlindungi oleh tempurung keras, tebal, dan agak gepeng, berukuran sekitar 3 cm × 3 cm. Inti bijinya memiliki warna keputihan dan dikenal karena kandungan minyaknya yang tinggi—yakni mencapai 60–66%. Kandungan minyak inilah yang menjadikan kemiri sangat bernilai dalam dunia kuliner, terutama sebagai bahan penghasil tekstur lembut dan cita rasa gurih khas.

Dalam masakan tradisional Bali, kemiri digunakan secara dominan, terutama dalam berbagai jenis *basa* atau bumbu dasar. Ia menjadi komponen penting dalam *basa wangen* (bumbu aromatik), *basa semem* (bumbu hitam), hingga *basa kalas* (bumbu santan). Selain memberikan kekayaan rasa, kemiri juga berperan dalam membentuk kekentalan bumbu dan keseimbangan antara unsur minyak, aroma, dan warna pada sajian khas Bali.

d. Mica/ Pepper / merica/ lada (*piper nigrum*)

Merica, atau dikenal juga sebagai lada, merupakan tanaman rempah yang tumbuh merambat dan melilit pada pohon-pohon lain sebagai penopang. Dalam satu tangkai, terdapat deretan butiran buah kecil yang tersusun rapi. Buah merica muda berwarna hijau, kemudian berubah menjadi merah saat matang, dan akhirnya menghitam atau kecoklatan ketika sudah tua dan

kering. Yang menarik, tiga jenis merica—hijau, hitam, dan putih—semuanya berasal dari tanaman yang sama; perbedaannya terletak pada waktu panen dan cara pengolahan pascapanen. Merica hitam dihasilkan dari buah yang dipetik saat hampir matang lalu dikeringkan, merica putih berasal dari buah matang yang direndam dan dibuang kulit luarnya, sementara merica hijau digunakan dalam keadaan segar.

Dalam kuliner tradisional Bali, penggunaan merica sangat dominan, baik sebagai unsur utama dalam *basa genep* maupun sebagai pelengkap rasa dalam berbagai jenis sambal dan bumbu tumisan. Merica putih dan hitam sering digunakan bersamaan untuk mendapatkan kedalaman rasa yang kompleks—perpaduan hangat, tajam, dan bersifat menyeimbangkan aroma bumbu lain. Di beberapa daerah di Bali, merica hijau segar juga digunakan, terutama pada masakan berbahan dasar daging, karena memberikan rasa segar yang khas dan aromatik. Kehadirannya tidak hanya memperkuat rasa, tetapi juga menjadi simbol dari energi dan ketegasan dalam filosofi rasa kuliner Bali.

e. Tabia krinyi / Hot Chili Pepper / Cabai rawit (*capsicum spp*)

Cabai, atau dalam bahasa Bali dikenal sebagai tabia krinyi, merupakan tanaman rempah yang berasal dari wilayah Amerika Selatan dan Amerika Tengah. Tanaman ini termasuk dalam keluarga Solanaceae, sehingga masih berkerabat dekat dengan terung, tomat, kentang, dan tamarillo. Cabai memiliki karakteristik yang sangat beragam, baik dari segi bentuk, ukuran, warna, maupun tingkat kepedasan, tergantung pada spesies dan varietasnya. Beberapa jenis memiliki rasa yang ringan dan manis, sementara lainnya sangat pedas dan menyengat, menjadikannya salah satu bumbu yang paling dinamis dan ekspresif dalam dunia kuliner. Variasi ini menjadikan cabai sebagai elemen penting dalam adaptasi rasa di berbagai wilayah dan budaya, termasuk dalam tradisi kuliner Bali.

Dalam masakan tradisional Bali, tabia krinyi digunakan secara luas, terutama dalam komposisi base genep, bumbu dasar khas Bali yang menjadi inti dari sebagian besar hidangan tradisional. Cabai memberikan sensasi rasa pedas menyengat yang membangkitkan selera dan menyeimbangkan kekayaan rasa dari rempah-rempah lainnya. Selain memberikan rasa, cabai juga menambah warna visual dan efek hangat yang melengkapi kompleksitas aromatik masakan Bali. Keberadaan cabai dalam masakan Bali mencerminkan keberanian dalam rasa dan menjadi lambang kekuatan dalam sajian yang diolah dengan penuh semangat dan tradisi.

f. Tabia Bun/ Long Pepper / Cabai Jawa / Cabai Jamu/ (*piper longum*)

Tabia Bun adalah salah satu jenis rempah khas Bali yang termasuk dalam keluarga *Piperaceae*, yakni suku tanaman yang juga mencakup lada (*Piper nigrum*) dan sirih (*Piper betle*). Tanaman ini tumbuh merambat, memanjat, serta melata, dengan bentuk daun menyerupai sirih—bulat telur hingga lonjong, dengan pangkal berbentuk jantung dan ujung yang meruncing. Ciri khas lainnya adalah adanya bintik-bintik kelenjar pada permukaan daun, yang turut menyimpan aroma khas. Buahnya tergolong buah majemuk berbentuk bulir silindris, yang berubah warna seiring proses pematangan: dari kelabu, hijau, kuning, hingga merah. Teksturnya lunak saat matang, dengan cita rasa pedas, tajam, dan sangat aromatik, menjadikannya salah satu rempah yang kaya karakter.

Dalam tradisi kuliner Bali, tabia bun merupakan bahan wajib dalam racikan *basa wangen*—yakni bumbu aromatik bernilai tinggi yang sering digunakan dalam upacara keagamaan atau hidangan istimewa. Aromanya yang khas memperkuat harmoni rasa rempah lain, menciptakan kehangatan dan kedalaman rasa yang tak tergantikan. Kehadirannya bukan hanya

memperkaya rasa, tetapi juga menghadirkan nuansa sakral dalam sajian, karena seringkali diasosiasikan dengan kemurnian dan persembahan dalam konteks spiritual masyarakat Bali.

g. Ketumbah / Coriander / Ketumbar (*coriandrum sativum*)

Ketumbar (*Coriandrum sativum*) adalah tanaman rempah yang secara visual memiliki daun yang menyerupai daun parsley, namun digunakan secara berbeda dalam tradisi kuliner Bali. Bagian yang dimanfaatkan adalah bijinya, bukan daunnya. Biji ketumbar yang telah dikeringkan berwarna kuning kecokelatan, berbentuk bulat kecil menyerupai merica, namun memiliki perbedaan yang cukup mencolok. Bila dibandingkan, kulit luar biji ketumbar lebih bertekstur dan kasar, sedangkan merica memiliki permukaan yang lebih halus dan mengilap. Ketika dihancurkan, biji ketumbar mengeluarkan aroma khas yang hangat, sedikit manis, dan bersifat menenangkan.

Dalam masakan Bali, yang umum digunakan hanyalah biji ketumbar, sementara daun ketumbar sama sekali tidak digunakan sebagai bahan makanan. Ketumbar menjadi bagian penting dalam sejumlah komposisi *basa* (bumbu), seperti dalam *basa gede* (base genep), *basa rajang*, hingga *basa wangen*. Rempah ini memberikan aroma dasar yang menyeimbangkan kekuatan rasa dari rempah lain seperti kunyit, jahe, dan cabai, menjadikannya elemen penentu harmoni dalam banyak sajian khas Bali.

h. Jinten / Cumin / Jinten (*cuminum cyminum*)

Jintan (*Cuminum cyminum*) adalah rempah aromatik yang berasal dari kawasan Mediterania, dan telah dikenal serta digunakan sejak ribuan tahun silam, terutama di wilayah Timur Tengah dan Asia Selatan. Dalam catatan sejarah, bangsa Romawi kuno telah memanfaatkan jintan sebagai bumbu untuk sup, masakan berbasis ikan, hingga sebagai pengawet alami daging. Tanaman ini masih satu keluarga dengan parsley (*Apiaceae*) dan menghasilkan biji kecil

berwarna coklat kekuningan yang menyerupai caraway seed, tetapi dengan aroma dan rasa yang lebih hangat serta khas. Jintan dikenal memiliki karakter rasa pedas lembut, sedikit pahit, dan sangat aromatik, sehingga digunakan dalam jumlah kecil namun berdampak besar dalam rasa.

Dalam masakan tradisional Bali, jintan digunakan sebagai bagian dari *basa wangen*—bumbu aromatik yang berfungsi untuk memberikan dimensi keharuman dan kedalaman rasa pada hidangan-hidangan tertentu, terutama yang berkaitan dengan upacara atau sajian khusus. Meskipun penggunaannya tidak sebesar rempah lokal seperti kemiri atau ketumbar, keberadaan jintan memberi sentuhan eksotik dan memperkaya palet rasa dalam perpaduan bumbu Bali.

i. Lunak / Asam/ Tamarind / Asam Jawa(*tarindus indika*)

Asam Jawa (*Tamarindus indica*) adalah tanaman tropis yang berasal dari India, dan kini tumbuh luas di wilayah tropis dan subtropis seperti Afrika, Asia Tenggara, dan khususnya Indonesia. Nama "tamarind" sendiri berasal dari bahasa Arab "*tamar bindi*", yang berarti "kurma India", merujuk pada bentuk dan warna buahnya yang menyerupai kurma. Tanaman ini dapat tumbuh sangat besar, bahkan mencapai tinggi lebih dari 25 meter (80 kaki). Buahnya berbentuk memanjang dengan panjang rata-rata 4–6 inci, memiliki kulit luar yang keras dan rapuh. Di dalamnya terdapat daging buah berwarna coklat gelap yang asam dan kental, membungkus beberapa biji keras berwarna hitam mengilat.

Dalam tradisi masakan Bali, asam jawa yang digunakan adalah buah matang yang telah dikupas kulitnya dan diambil bagian daging buahnya. Penggunaannya terbagi menjadi dua cara: langsung dicampurkan ke dalam bumbu sebagai penambah rasa asam alami, atau terlebih dahulu dilarutkan dalam air untuk menghasilkan ekstrak asam yang kemudian disaring dan

dicampurkan ke dalam masakan. Rasa asam dari buah ini berfungsi menyeimbangkan kekayaan rempah dalam *basa gede* atau *basa rajang*, serta memberikan kesegaran dan kedalaman rasa pada berbagai sajian seperti jukut ares, tum ayam, dan lawar. Selain fungsinya dalam rasa, asam jawa juga dipercaya memiliki manfaat kesehatan, seperti membantu pencernaan dan meningkatkan nafsu makan.

j. Lenge / Sesame seed / wijen (*sesamum indicum*).

Wijen (*Sesamum indicum*) adalah tanaman penghasil rempah dan minyak yang berasal dari Indonesia dan Afrika Timur, kemudian menyebar ke seluruh kawasan Asia, Timur Tengah, hingga Afrika Utara. Budidaya wijen telah dikenal sejak peradaban kuno, dan tercatat sudah ditanam di Mesopotamia lebih dari 3.500 tahun yang lalu. Bahkan, biji wijen diperkirakan sebagai sumber minyak nabati pertama yang digunakan untuk konsumsi manusia. Tanaman ini memiliki tinggi sekitar 60–120 cm, dan menghasilkan buah polong yang berisi biji kecil, pipih, dan berbentuk oval. Warna bijinya beragam—mulai dari hitam, putih, hingga putih kekuningan, yang masing-masing memiliki aroma dan cita rasa khas.

Dalam tradisi kuliner Bali, wijen digunakan sebagai salah satu komponen dalam *basa wangen*, yakni bumbu aromatik khas yang disiapkan untuk hidangan bernilai tinggi, baik dalam konteks upacara maupun sajian khusus. Wijen—terutama yang berwarna hitam—dihargai karena memberikan aroma nutty (kacang-kacangan) yang hangat dan bersifat menenangkan, serta membantu menyeimbangkan kekuatan rempah lain seperti kemiri, tabia bun, dan pala. Meskipun digunakan dalam jumlah kecil, kehadirannya menjadi bagian penting dari struktur rasa dan karakteristik khas dari masakan Bali yang halus namun berlapis aroma.

k. Cengkeh /Cengkeh/Clove (*syzygium aromaticum*)

Cengkeh (*Syzygium aromaticum*) adalah tanaman rempah asli dari Indonesia, yang sejak lama telah memainkan peran penting dalam sejarah perdagangan rempah dunia. Nama "clove" berasal dari bahasa Latin *clavus*, yang berarti paku, merujuk pada bentuk fisik kuncup bunganya yang runcing dan mengeras saat dikeringkan. Rempah ini telah digunakan di Asia lebih dari 2.000 tahun yang lalu; tercatat bahwa pada masa Dinasti Han di Tiongkok, anggota kerajaan menggunakan cengkeh sebagai penyegar napas sebelum menghadap kaisar. Pohonnya dapat tumbuh setinggi 11–12 meter, dan berkembang subur di daerah tropis dengan tanah yang gembur dan kelembapan tinggi.

Dalam kuliner tradisional Bali, bagian tanaman yang dimanfaatkan adalah bunga cengkeh yang masih berupa kuncup, yang dikeringkan dan digunakan sebagai salah satu komponen penting dalam basa wangen—bumbu aromatik khas Bali. Cengkeh memberikan aroma manis, pedas, dan sedikit pahit yang sangat khas, serta berfungsi sebagai pengikat rasa dalam komposisi bumbu yang kompleks. Selain menambah keharuman dan kedalaman rasa, cengkeh juga memiliki konotasi spiritual dalam budaya Bali, karena aromanya sering diasosiasikan dengan kesucian dan kehangatan dalam persembahan makanan. Kehadiran cengkeh dalam *basa wangen* memperkaya profil rasa dan aroma, menjadikannya salah satu rempah yang tidak tergantikan dalam hidangan-hidangan istimewa.

1. Salam/ Daun salam (*Eugenia polyantha*)

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) adalah rempah daun yang berasal dari pohon khas Indonesia dan dikenal secara internasional sebagai Indonesian bay leaf atau Indonesian laurel. Tanaman ini dipercaya merupakan spesies endemik Nusantara yang memiliki sejarah panjang dalam tradisi memasak masyarakat kepulauan. Pohonnya berukuran sedang hingga besar, dapat

tumbuh hingga 30 meter dengan diameter batang mencapai 60 cm, memiliki kulit (pepagan) berwarna coklat abu-abu yang bersisik. Daunnya merupakan daun tunggal yang tumbuh berhadapan, dengan bentuk jorong lonjong hingga lanset, berukuran 5–16 cm × 2,5–7 cm, dan tampak memiliki urat-urat sekunder serta bintik minyak halus yang mengeluarkan aroma lembut. Ciri khas aroma daun salam seringkali disebut menyerupai aroma daun jambu, lembut dan herba, tetapi tidak menyengat.

Dalam masakan Bali, daun salam digunakan sebagai rempah pengharum utama, yang hadir dalam berbagai jenis olahan seperti masakan daging, ikan, sayuran, hingga nasi. Daun ini tidak berfungsi untuk memberikan rasa yang kuat, melainkan menghadirkan aroma herba yang khas dan menenangkan, serta berperan sebagai penyeimbang dari rempah-rempah lain yang lebih tajam seperti lengkuas, kunyit, atau sereh. Kehadirannya dalam berbagai olahan tradisional menjadikannya salah satu elemen esensial dalam proses memasak, terutama dalam masakan sehari-hari maupun sajian upacara. Daun salam adalah contoh nyata bagaimana elemen sederhana dapat memberikan kontribusi besar dalam menciptakan harmoni rasa dalam kuliner Bali.

m. Kayu Manis/ Cinnamon (*cinamomum spp*)

Kayu manis adalah salah satu rempah aromatik tertua yang digunakan dalam berbagai tradisi kuliner di dunia. Terdapat lebih dari 100 spesies tanaman cinnamon, namun yang paling umum dikenal dan digunakan adalah dua jenis utama: Ceylon cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) dan Chinese cinnamon (*Cinnamomum aromaticum*). Ceylon cinnamon, juga dikenal sebagai "true cinnamon", tumbuh di wilayah tropis seperti Sri Lanka, Madagaskar, Brazil, dan Karibia, dan dikenal karena kulit kayunya yang tipis dan aroma yang lembut. Sementara itu, Chinese cinnamon—yang lebih dikenal sebagai

cassia—banyak tumbuh di wilayah Asia Tenggara dan juga dibudidayakan secara luas di Indonesia. Cassia memiliki kulit kayu yang lebih tebal dan aroma yang lebih kuat dibandingkan Ceylon cinnamon, menjadikannya lebih umum digunakan dalam masakan Asia, termasuk Indonesia.

Dalam kuliner tradisional Bali, kayu manis merupakan salah satu komponen penting dalam *basa wangen*—yakni bumbu aromatik yang digunakan dalam masakan bernilai upacara atau sajian khas. Kayu manis memberikan aroma manis, hangat, dan kompleks yang memperkaya perpaduan rempah lain seperti cengkeh, pala, kemiri, dan jintan. Di pasaran, kayu manis tersedia dalam berbagai bentuk: utuh (batang kering), bubuk, atau sebagai minyak atsiri, yang semuanya dapat dimanfaatkan sesuai kebutuhan masakan. Kehadiran kayu manis dalam racikan bumbu Bali mencerminkan kedalaman karakter rasa yang tidak hanya menggugah selera, tetapi juga memperkuat kesan sakral dan kehangatan dalam setiap sajian.

n. *Isen/ Laos / Lengkuas/ Galangal (alpinia galanga)*

Lengkuas, atau sering disebut juga laos dalam bahasa Indonesia, adalah rempah akar (rimpang) yang berasal dari tanaman *Alpinia galanga*, dan merupakan bagian dari keluarga Zingiberaceae—keluarga yang sama dengan jahe, kencur, dan kunyit. Secara fisik, lengkuas memiliki bentuk menyerupai jahe, namun dapat dibedakan melalui teksturnya yang lebih keras, seratnya yang lebih kasar, dan aroma yang lebih tajam serta menyegarkan. Kulit lengkuas biasanya berwarna coklat muda dengan daging dalam berwarna putih keabu-abuan, dan aromanya khas: hangat, tajam, serta sedikit citrusy. Dalam masakan tradisional Bali, lengkuas digunakan secara luas sebagai bagian dari komposisi bumbu sup, tumisan, olahan daging, maupun masakan berkuah seperti jukut ares. Lengkuas memiliki peran penting dalam menciptakan lapisan rasa yang bersih dan aromatik, serta membantu

menetralkan bau amis pada bahan makanan seperti ikan atau daging. Selain digunakan secara langsung dalam bentuk iris atau geprek, lengkuas juga menjadi komponen utama dalam base gede (basa genep)—bumbu dasar khas Bali yang digunakan dalam berbagai sajian ritual maupun sehari-hari. Penggunaan lengkuas tidak hanya memperkaya rasa, tetapi juga mencerminkan keseimbangan unsur dalam filosofi rasa kuliner Bali.

o. Ginger / Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman rimpang yang berasal dari wilayah Asia Tenggara dan telah menyebar luas ke berbagai wilayah tropis di dunia. Jahe dikenal dan dimanfaatkan sejak ribuan tahun lalu, tidak hanya sebagai rempah dalam masakan, tetapi juga sebagai bahan dalam pengobatan tradisional dan pengharum alami. Bangsa Romawi bahkan telah mencatat penggunaannya lebih dari 2.000 tahun yang lalu, menjadikannya salah satu rempah tertua yang diadopsi lintas budaya. Bagian yang digunakan dari tanaman ini adalah akar rimpang (rhizome)—yakni cabang akar yang tumbuh di dalam tanah—yang bentuk, ukuran, dan aromanya dapat bervariasi tergantung dari varietasnya. Jahe bisa digunakan dalam berbagai bentuk: segar, kering, bubuk, manisan (candied), maupun diiris tipis dan direndam dalam larutan cuka, tergantung kebutuhan kuliner dan fungsinya. Dalam masakan Bali, jahe segar merupakan salah satu bumbu dasar yang sangat penting, terutama dalam mengolah masakan daging (meat), unggas (poultry), ikan, dan seafood. Aroma hangat dan rasa pedas khas dari jahe berperan besar dalam menghilangkan bau amis, menambah kedalaman rasa, serta memberikan efek menyegarkan yang seimbang dengan kekuatan rempah lain seperti lengkuas, kunyit, dan cabai. Jahe juga merupakan komponen utama dalam base gede (basa genep)—bumbu inti dalam hampir

seluruh hidangan tradisional Bali. Lebih dari sekadar rempah, jahe dalam kuliner Bali juga mencerminkan nilai keseimbangan dan keharmonisan rasa yang menjadi ciri khas gastronomi Nusantara.

p. Kunyit/Turmeric / Kunyit (*curcuma longa*)

Kunyit (*Curcuma longa*) adalah tanaman rimpang yang masih satu keluarga dengan jahe (*Zingiberaceae*), dan telah lama dikenal sebagai salah satu rempah paling penting di kawasan tropis. Kunyit dipercaya berasal dari wilayah Indonesia dan Malaysia, kemudian menyebar luas ke berbagai negara tropis seperti India, Tiongkok, Filipina, Jamaika, dan Peru. Tanaman ini telah dimanfaatkan sejak ribuan tahun lalu, tidak hanya sebagai bahan makanan, tetapi juga sebagai pewarna alami, obat tradisional, dan bagian dari ritual keagamaan. Dalam sejarah perdagangan, kunyit diperkenalkan ke Eropa oleh para pedagang Arab, menjadikannya salah satu komoditas penting di jalur rempah dunia. Bagian yang digunakan adalah akar rimpang berwarna kuning jingga, yang kaya akan senyawa aktif seperti glycoside dan kurkumin, serta memiliki aroma khas dan rasa pahit lembut. Di pasaran, kunyit tersedia dalam bentuk segar, kering, maupun bubuk.

Dalam kuliner tradisional Bali, kunyit memiliki peran yang sangat penting, baik sebagai penambah rasa maupun pewarna alami yang memberikan tampilan khas pada berbagai hidangan. Kunyit digunakan dalam olahan sup (jukut), ayam (poultry), nasi kuning, hingga aneka masakan ikan, karena selain memberi warna keemasan yang menggugah selera, juga memperkaya lapisan rasa rempah. Kunyit juga menjadi komponen penting dalam base gede (basa genep), yang merupakan inti dari struktur bumbu Bali. Kehadirannya dalam masakan tidak hanya memperindah tampilan, tetapi juga menghadirkan kehangatan, kesegaran, serta nilai simbolik, terutama dalam konteks upacara adat dan spiritualitas masyarakat Bali.

q. Cekuh/ Lesser Galangal / Kencur (*Kaempferia Galanga*)

Kencur (*Kaempferia galanga*), dikenal luas dalam berbagai tradisi kuliner Asia Tenggara, merupakan salah satu rempah akar yang khas dan beraroma tajam. Di Indonesia, kita mengenalnya sebagai kencur, sementara di Malaysia disebut cekur, dan dalam bahasa Thailand dikenal sebagai pro hom. Menariknya, nama "kencur" berasal dari bahasa Sanskerta "kanchora", yang berarti temu putih, merujuk pada warna rimpangnya yang cerah. Kencur merupakan akar rimpang (rizoma) yang lebih kecil ukurannya dibandingkan jahe dan lengkuas, dengan serat yang lebih halus dan tekstur yang lembut. Aromanya kuat, sedikit pedas, dan sangat khas—memberikan karakter yang tajam namun menyegarkan pada masakan.

Dalam tradisi kuliner Bali, kencur digunakan secara khusus dalam bumbu masakan, terutama dalam *base suna cekuh*—yaitu bumbu dasar yang terdiri dari bawang putih (suna) dan kencur (cekuh). Bumbu ini umum digunakan untuk olahan ayam, bebek, dan ikan, memberikan sentuhan rasa yang ringan, bersih, namun tetap kompleks. Selain itu, kencur juga dipercaya memiliki khasiat kesehatan, seperti membantu pencernaan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Penggunaan kencur dalam masakan Bali mencerminkan keterikatan erat antara dapur tradisional dengan nilai-nilai herbal, kesehatan, dan keseimbangan rasa dalam warisan kuliner lokal.

r. Kesuna/ Garlic / Bawang Putih (*allium sativum*)

Bawang putih (*Allium sativum*), atau dikenal secara global sebagai garlic, merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Tengah, namun telah menyebar ke berbagai belahan dunia sejak lebih dari 5.000 tahun yang lalu. Penggunaannya tercatat dalam sejarah kuno, termasuk oleh bangsa Mesir yang memberi bawang putih kepada para pekerja pembangunan Piramida di Giza sekitar 2600 SM, sebagai sumber energi dan penguat daya tahan tubuh.

Bawang putih merupakan bagian dari keluarga *Alliaceae*, dan tergolong sebagai umbi berlapis yang tumbuh dari tanaman rendah dengan daun pipih menyerupai rumput. Satu buah umbi terdiri dari beberapa siung (cloves), masing-masing dibungkus oleh lapisan kulit kering yang agak keras dan mudah dikupas saat dikeringkan.

Dalam kuliner Bali, bawang putih merupakan komponen yang paling banyak digunakan sebagai bumbu dasar, dan menjadi bagian tak terpisahkan dari berbagai jenis *basa* (bumbu), seperti *base genep*, *basa rajang*, hingga *base suna cekuh*. Aroma khas dan rasa tajam dari bawang putih memberikan kedalaman rasa yang kuat, serta berfungsi sebagai pengikat berbagai unsur rempah lainnya. Digunakan baik dalam bentuk cincangan kasar, halus, atau diulek bersama rempah lain, bawang putih memegang peran sentral dalam menciptakan fondasi rasa pada hampir seluruh masakan tradisional Bali—baik dalam sajian sehari-hari maupun hidangan upacara. Ia bukan hanya sekadar bumbu, melainkan unsur esensial dalam struktur rasa kuliner Bali.

s. Bawang/ Shallot / Bawang Merah (*Allium ascalonicum*)

Bawang merah (*Allium cepa* var. *aggregatum*), dikenal secara internasional sebagai shallots, termasuk dalam keluarga *Allium*, bersama dengan bawang putih (garlic), bawang bombay (onion), dan daun bawang (leek). Tanaman ini diperkirakan berasal dari kawasan Asia Tengah atau Asia Tenggara, sebelum kemudian menyebar ke wilayah India dan Mediterania. Secara karakteristik, bawang merah memiliki bentuk mirip dengan bawang bombay namun berukuran lebih kecil, dan tumbuh berumpun. Kulit luarnya berwarna cokelat muda atau merah keunguan saat kering, sementara bagian dalamnya memiliki lapisan jingga muda dengan tekstur renyah dan berair. Rasanya lebih lembut dan manis dibandingkan bawang putih, namun tetap memberikan aroma tajam ketika ditumis atau dihaluskan.

Dalam kuliner Bali, bawang merah merupakan salah satu bumbu dasar yang paling penting, sering digunakan bersamaan dengan bawang putih, cabai, dan rempah lainnya dalam hampir semua jenis *basa* atau racikan bumbu. Ia hadir dalam base genep, *base rajang*, hingga sambal dan olahan tum. Bawang merah berperan sebagai pemberi rasa gurih alami, penyeimbang aroma, sekaligus memperkuat struktur rasa dalam setiap hidangan. Tanpa kehadiran bawang merah, cita rasa masakan Bali akan kehilangan fondasi aromatik yang mendalam dan khas.

t. Jangu/Jeringau (*Acorus calamus*)

Jangu adalah sebutan lokal Bali untuk salah satu jenis rempah yang berasal dari tumbuhan terata berumpun, yang memiliki rimpang dan daun beraroma tajam. Tanaman ini secara fisik menyerupai rumput, namun tumbuh lebih tinggi, mencapai 75 cm, dan menyukai lingkungan tanah yang lembab seperti rawa, sawah, tepi kolam, atau daerah sekitar danau. Jangu termasuk herba tahunan yang tumbuh secara berkelompok dan berumpun, dan dikenal memiliki kegunaan sebagai bahan obat-obatan alami, selain digunakan sebagai bumbu masakan. Tanaman ini diperkirakan berasal dari wilayah anak benua India, lalu menyebar ke berbagai penjuru Asia melalui jalur perdagangan rempah kuno.

Dalam konteks masakan Bali, jangu digunakan sebagai salah satu rempah pelengkap yang khas, terutama dalam bumbu yang memerlukan karakter rasa tajam dan seimbang. Rasa jangu dikenal pedas, tajam, sedikit pahit, dan digunakan untuk meningkatkan cita rasa dan kehangatan dalam masakan, khususnya dalam *base genep* atau *basa wangen*. Penggunaannya memang tidak sebanyak rempah utama seperti kunyit atau kemiri, namun dalam racikan tertentu, jangu mampu menghadirkan nuansa rasa yang berbeda dan memberi lapisan aroma yang khas pada hidangan Bali. Rempah ini juga

diyakini memiliki nilai terapeutik dalam pengobatan tradisional masyarakat Bali.

u. Kemenyan (*Boswellia carteri*)

Kemenyan adalah getah aromatik yang dihasilkan dari pohon kemenyan, salah satu jenis pohon asli Indonesia yang tumbuh secara alami di wilayah Sumatera, Jawa, dan Kalimantan. Pohon ini dikenal sejak zaman kuno sebagai penghasil resin berharga, yang tidak hanya digunakan dalam praktik ritual dan keagamaan, tetapi juga dalam dunia pengobatan dan kuliner tradisional. Penggunaan getah kemenyan sudah tercatat sejak abad ke-14 sebagai bahan obat, karena mengandung berbagai senyawa aktif seperti asam sinamat, asam benzoat, styrol, styracin, vanillin, serta resin kompleks seperti benzoeresinol dan sumaresinotannol, yang berkontribusi terhadap aroma dan sifat terapeutiknya.

Dalam konteks kuliner Bali, kemenyan memiliki peran unik sebagai elemen dalam *base genep*—bumbu dasar utama dalam masakan tradisional Bali yang kaya akan rempah dan filosofi. Penggunaannya tidak bersifat dominan seperti kunyit atau kemiri, namun memberikan aksen rasa dan aroma yang sangat khas, hangat, dan sedikit balsamik. Getah ini dipercaya menambahkan lapisan rasa yang kompleks dan memberikan dimensi spiritual tertentu pada sajian, terutama yang disiapkan untuk upacara keagamaan atau ritual adat. Kehadiran kemenyan dalam racikan bumbu mencerminkan bagaimana tradisi kuliner Bali bukan hanya persoalan rasa, tetapi juga simbol kesakralan dan keharmonisan semesta.

v. Daun Jinten / *Plectranthus amboinicus* sin. *Coleus amboinicus*

Daun jinten, meskipun sering disamakan dengan jintan biji (*cumin*), sebenarnya adalah tanaman rempah yang berbeda dan berasal dari spesies dalam famili Lamiaceae. Tanaman ini merupakan tumbuhan perennial

(tahunan) yang berasal dari wilayah Afrika Selatan dan Timur. Daunnya berdaging, berbentuk bulat telur dengan ujung dan pangkal runcing serta tepian yang bergerigi atau berpinggir ringgit. Tulang daunnya menyirip dan bercabang halus menyerupai jala. Permukaan daun ditutupi rambut halus seperti beledu, berwarna hijau muda, dan akan mengeluarkan aroma harum khas saat diremas.

Dalam masakan tradisional Bali, daun jintan digunakan secara khusus dalam *base selem*—yakni bumbu berwarna hitam yang digunakan untuk sajian dengan karakter rasa lebih kuat dan dalam, seperti babi atau bebek. Daun ini memberikan aroma herbal yang kompleks dan menyeimbangkan kekuatan rempah lain seperti lada hitam, kemiri, dan kencur. Selain fungsinya dalam membentuk rasa, daun jintan juga dipercaya memiliki manfaat kesehatan, seperti membantu meredakan masalah pencernaan dan memperkuat daya tahan tubuh. Kehadirannya dalam *base selem* mencerminkan kearifan lokal Bali dalam memadukan bahan-bahan aromatik untuk menciptakan hidangan yang tidak hanya lezat, tetapi juga menyegarkan dan menyehatkan.

w. Jeruk Limo/Jeruk Limau/ Jeruk Sambal/ *Citrus amblycarpa*

Jeruk limau atau jeruk limo, adalah jenis jeruk aromatik yang tergolong dalam marga *Citrus*. Jeruk ini kerap digunakan sebagai bahan bumbu penyedap, terutama untuk memberikan aroma segar dan rasa asam yang khas pada berbagai hidangan tradisional. Di berbagai daerah, jeruk ini memiliki nama lokal yang berbeda: masyarakat Betawi menyebutnya jeruk sambal, sementara di Jawa dan Sunda dikenal sebagai jeruk limo, dan dalam komunitas Melayu disebut jeruk limau. Meski sering disamakan dengan jeruk nipis, jeruk sambal memiliki karakteristik yang berbeda dan lebih menyerupai jeruk purut, hanya saja dengan ukuran yang lebih kecil dan bentuk yang lebih padat. Buah jeruk sambal berukuran kecil, dengan kulit

tipis dan beraroma sangat kuat. Kulitnya biasanya berwarna hijau tua atau kekuningan saat matang, dan saat dipotong atau diperas, akan langsung mengeluarkan cairan yang segar dan harum. Rasanya cenderung asam segar dengan sedikit pahit di ujung rasa, sangat cocok untuk memperkuat cita rasa dan aroma masakan.

Dalam masakan Bali, jeruk sambal digunakan terutama sebagai penyegar akhir pada sajian seperti sambal matah, lawar, jukut, atau olahan ikan dan seafood lainnya. Fungsinya bukan sekadar memberikan rasa asam, tetapi juga sebagai penyeimbang kekayaan rasa dari rempah-rempah lainnya, serta memberikan kesan segar yang alami. Jeruk sambal mencerminkan prinsip keseimbangan dalam rasa dan aroma yang sangat dijunjung dalam gastronomi Bali—yaitu tidak hanya menggugah lidah, tetapi juga menghidupkan indera penciuman dan menyempurnakan presentasi rasa.

x. Jeruk Purut/ Kaffir Lime/ *Citrus hystrix*.

Jeruk purut (*Citrus hystrix*), atau dalam perdagangan internasional dikenal sebagai kaffir lime, adalah tumbuhan perdu yang banyak dimanfaatkan dalam dunia kuliner, khususnya bagian daun dan buahnya yang digunakan sebagai penyedap alami. Tumbuhan ini berbentuk pohon kecil dengan tinggi antara 2 hingga 12 meter, memiliki batang yang bengkok atau bersudut, dan bercabang rendah dengan tajuk yang cenderung tidak beraturan. Buah jeruk purut berukuran kecil, berdiameter kurang dari 2 cm, berbentuk bulat dengan kulit luar yang kasar dan berbintil-bintil, serta memiliki kulit yang tebal dan sangat aromatik. Buah ini jarang digunakan secara langsung karena dagingnya sangat sedikit, namun kulit buah dan daun jeruk purut menyimpan aroma citrus yang kuat, segar, dan khas, menjadikannya elemen penting dalam berbagai masakan tradisional.

Dalam kuliner Bali, daun dan kulit jeruk purut digunakan sebagai bagian dari bumbu aromatik *basa wangen*, yakni bumbu yang memberikan dimensi harum dan kesegaran dalam masakan bernilai upacara atau hidangan khusus. Aromanya yang tajam namun menyegarkan berperan dalam menyeimbangkan kekayaan rempah lain, dan memperkuat karakter rasa pada hidangan seperti lawar, jukut, dan berbagai olahan ayam atau bebek. Kehadiran jeruk purut dalam bumbu Bali bukan hanya menambah cita rasa, tetapi juga melambangkan kemurnian dan kesegaran, dua hal yang sangat dijunjung dalam filosofi dapur Bali.

y. Mesui/ Mesoyi/ *Cryptocarya massoia*

Mesui, atau dikenal juga sebagai mesoyi atau masoi (*Cryptocarya massoia*), adalah tanaman rempah yang berasal dari spesies pohon tropis anggota keluarga Lauraceae, yang masih sekerabat dekat dengan kayu manis. Di wilayah Papua, tanaman ini dikenal dengan sebutan lokal aikor atau aikori. Tanaman ini memiliki habitus berupa pohon besar yang dapat tumbuh hingga 25 meter dengan batang berdiameter sekitar 30 cm. Kulit kayunya cukup tebal—sekitar 0,5 cm—dan menjadi bagian yang paling berharga karena mengeluarkan aroma harum yang khas, berasal dari senyawa aktif Massoia lactone, yaitu komponen utama dalam minyak atsiri mesui. Daunnya berbentuk bundar telur (ovatus), meruncing ke arah ujung, dan tumbuh berpasangan berhadapan (oppositus) atau melingkar di batang. Perbungaannya bertangkai panjang dan muncul di dekat pangkal daun, sedangkan buahnya berbentuk buni dengan satu biji.

Dalam tradisi kuliner Bali, mesui digunakan sebagai salah satu unsur penting dalam *base gede* (*basa genep*), bumbu dasar yang menjadi fondasi dari berbagai jenis masakan tradisional Bali. Meskipun tidak digunakan dalam jumlah besar, mesui berfungsi sebagai pemberi aroma khas dan rasa hangat manis

yang menyatu dalam harmoni rempah lain seperti kemiri, kunyit, jahe, dan pala. Kehadirannya dalam *base gede* memberikan lapisan aroma kayu yang lembut namun kompleks, dan memperkuat kesan “berbumbu dalam” pada sajian-sajian Bali seperti lawar, jukut ares, tum, atau bebek betutu. Selain untuk kuliner, mesui juga dikenal secara tradisional memiliki manfaat antibakteri dan relaksan alami, memperlihatkan bahwa rempah ini bukan hanya penguat rasa, tetapi juga bagian dari nilai-nilai kesehatan dalam kuliner Bali.

z. Bangle (*Zingiber montanum*)

Bangle (*Zingiber purpureum*) adalah salah satu tanaman rempah-rempah dari keluarga temu-temuan (*Zingiberaceae*), yang masih berkerabat dekat dengan jahe, lengkuas, dan kencur. Tanaman ini dikenal luas di kawasan Asia tropis, terutama di India hingga Indonesia, dan telah dimanfaatkan secara turun-temurun baik dalam dunia pengobatan tradisional maupun sebagai bumbu dapur. Rimpangnya memiliki permukaan luar yang tidak rata, berkerut, dan kadang meninggalkan bekas parut dari daun-daun sebelumnya. Warna kulitnya coklat muda kekuningan, sementara bagian dalamnya—ketika dibelah—berwarna kuning muda hingga kekuningan kecokelatan. Rasa bangle dikenal pedas, pahit, dan sedikit sepat, menjadikannya tidak digunakan sebagai rempah utama, melainkan sebagai penyeimbang aroma dan penghilang bau tak sedap dalam masakan.

Dalam masakan tradisional Bali, bangle memiliki peran penting, khususnya untuk menghilangkan bau amis pada bahan makanan seperti ikan, daging, atau unggas, serta untuk memberikan aroma herbal yang khas dan bersifat menyegarkan. Selain itu, bangle dipercaya memiliki manfaat kesehatan, di antaranya menurunkan panas tubuh, meredakan perut kembung, dan melancarkan pencernaan. Oleh karena itu, penggunaan bangle dalam dapur

Bali bukan hanya untuk membentuk cita rasa, tetapi juga bagian dari warisan pengetahuan herbal tradisional yang memperkuat filosofi masakan sebagai penyembuh dan penyeimbang tubuh.

Keunikan bumbu masakan Bali sangat dipengaruhi oleh kekayaan jenis rempah-rempah yang digunakan secara khas dalam setiap olahan. Secara umum, bumbu khas Bali dikenal dengan istilah *base genep*, yang berarti bumbu lengkap. Dalam tradisi kuliner Bali, bumbu dibagi menjadi tiga kategori utama: *base gede*, *base wangen*, dan *base cenik*. Setiap kategori memiliki fungsi dan tingkat kompleksitas rasa yang berbeda. *Base gede*, yang juga dikenal sebagai *base megenep*, merupakan bumbu utama yang paling sering digunakan dalam masakan tradisional. Komposisinya meliputi cabai, bawang merah, bawang putih, serai, serta aneka akar seperti jahe, lengkuas, kunyit, bangle, dan kencur. Sementara itu, *base wangen* berfungsi sebagai bumbu pengharum, dengan kandungan seperti lada hitam, lada putih, cabai puyung (*tabia bun*), jintan, jangu, kemiri, pala, dan terasi. Menariknya, bumbu Bali umumnya tidak menggunakan cengkeh karena aromanya dianggap terlalu kuat dan dapat mengganggu keseimbangan rasa.

Untuk sajian yang lebih sederhana, digunakan *base cenik*, yang berarti bumbu kecil atau minimal. Contohnya adalah olahan ayam panggang sederhana hanya dengan cabai dan terasi, atau ikan bakar yang cukup dibumbui dengan kombinasi *kesuma cekuh* (bawang putih dan kencur) dan disajikan bersama *sambal matah*. Sebagai pelengkap dan penguat aroma, bumbu Bali juga sering diperkaya dengan bahan-bahan segar seperti daun salam, daun jeruk, kulit jeruk purut, *bongkot* (batang kecombrang), dan *kecicang* (bunga kecombrang). Salah satu ciri khas lainnya adalah penggunaan jeruk limau Bali yang biasanya ditambahkan pada akhir proses memasak, berbeda dengan penggunaan jeruk nipis yang lebih umum di daerah lain.

Berikut akan dibahas beragam bumbu khas Bali yang sering digunakan dalam pengolahan masakan tradisional Bali yaitu:

2.1 *Base Genep*

Base genep merupakan bumbu tradisional khas Bali yang secara harfiah berarti “bumbu lengkap.” Bumbu ini menjadi fondasi utama dalam berbagai sajian kuliner Bali, seperti lawar, sate, urutan, hingga timbungan. Keistimewaan dari *base genep* terletak pada prinsip *sad rasa* atau enam rasa dasar yang membentuk cita rasa masakan secara keseluruhan. Keenam rasa tersebut terdiri dari:

1. **Lawana** (asin)
2. **Ketuka** (pedas)
3. **Kasaya** (sepet)
4. **Tikta** (pahit)
5. **Madhura** (manis)
6. **Amla** (asam)

Selain menjadi unsur rasa, komposisi *base genep* juga sarat makna simbolis. Warna-warna dari bahan bumbu utamanya dikaitkan dengan arah mata angin dan konsep *Pengider Bhumana* dalam ajaran Hindu Bali. Misalnya, kencur yang berwarna putih mewakili arah timur dan dikaitkan dengan Dewa Iswara. Lengkuas (isen) sebagai representasi arah selatan melambangkan Dewa Brahma. Kunyit (kunir) mewakili arah barat yang berasosiasi dengan Dewa Mahadewa, sementara jahe (jae) yang berwarna gelap merepresentasikan arah utara dan dikaitkan dengan Dewa Wisnu (Sulistyawati, 2022). Bahan-bahan yang digunakan dalam *base genep* umumnya berasal dari hasil pertanian lokal, dan diproses menggunakan alat-alat tradisional yang dibuat dari bahan-bahan alami sekitar lingkungan masyarakat. Komposisi bumbu ini mencakup kategori bumbu basah, kering, penyedap,

serta bungkilan (rempah akar dan biji). Hampir semua unsur tersebut digunakan dalam meracik *base genep*.



Gambar 1.3 Base Genep
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Secara umum, *base genep* terdiri dari sekitar 15 jenis bumbu dan rempah, antara lain: bawang merah, bawang putih, lengkuas, cabai, kencur, kunyit, jahe, kemiri, ketumbar, jeruk purut, kapulaga, dan kelapa. Dalam perkembangannya, tambahan seperti lada, pala, dan cengkih juga mulai digunakan untuk memperkaya aroma dan rasa. Proses pembuatannya dilakukan dengan cara menghaluskan seluruh bahan rempah, kemudian ditumis hingga matang. Tradisi lama dalam penakaran bumbu tidak menggunakan timbangan melainkan ukuran jari—seperti ruas jari telunjuk untuk kunyit, jari manis untuk jahe, dan jari kelingking untuk kencur. Namun, seiring perkembangan zaman dan kebutuhan standarisasi, masyarakat Bali mulai menggunakan takaran timbangan modern untuk merumuskan komposisi bumbu secara lebih terukur, yaitu:

- 1) Bawang merah 100 gram

- 2) Kesuna (bawang putih) 50gram
- 3) Isen (laos, lengkuas) 80 gram
- 4) Kunyit (kunir) 40gram
- 5) Jae (jahe) 20gram
- 6) Cekuh (kencur) 10gram
- 7) Sereh (serai) 20 gram
- 8) Tingkih (kemiri) 20 gram
- 9) Tabya (cabe rawit) 30 gram
- 10) Tabya bun (cabe puyang) 2 buah
- 11) Lombok (cabe merah besar) 30 gram
- 12) Gula bali (gula merah) 5 gram
- 13) Sera (terasi) 10 gram (Sulistiyawati, 2022).

Base genep biasanya digunakan juga untuk memasak masakan sehari-hari. Contoh olahan makanan yang menggunakan *base genep* yaitu betutu ayam, ares bebek, jukut mekalas, gerang asem ayam, brengkes godel, dll

2.2 *Base Wangen*

Salah satu bumbu khas Bali yang memiliki peran penting dalam menciptakan aroma dan nuansa rasa mendalam adalah *base wangen*. Bumbu ini dikenal sebagai bumbu harum yang banyak digunakan dalam olahan masakan yang bersifat sakral maupun sebagai penambah kompleksitas aroma dalam masakan sehari-hari. *Base wangen* tidak hanya berfungsi sebagai penguat rasa, tetapi juga mengandung makna simbolik yang berkaitan dengan kesucian, keseimbangan, dan keharmonisan dalam falsafah hidup masyarakat Bali.



Gambar 1.4 *Base Wangen*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Di dalam *base wangen* terkandung lima jenis rempah utama khas Bali, yaitu kemenyan, jangu, cabai puyang, mesui, dan bangle. Setiap rempah dalam komposisinya memiliki fungsi rasa dan aroma yang saling melengkapi. Kemenyan memberikan aroma mistis dan sakral, jangu menyumbang rasa getir yang tajam, cabai puyang memberikan sedikit sensasi pedas, mesui menghadirkan aroma kayu manis yang lembut, dan bangle berfungsi sebagai pengikat aroma sekaligus menambah karakter rasa khas yang tidak dimiliki rempah lain.

Komposisi bahan dalam racikan bumbu khas Bali ini melibatkan berbagai jenis rempah dan bahan lokal yang digunakan dalam takaran tradisional. Bahan-bahan tersebut antara lain:

- Sebanyak 5 bungkul tingkih digunakan sebagai bahan utama yang memberikan rasa segar dan harum. Selanjutnya, 1/2 bungkul cekuh (kencur) dan 1 bungkul juuk purut (jeruk purut) ditambahkan untuk

memberikan aroma khas dan rasa menyegarkan. Kemudian terdapat temi tis dan temu kunci yang masing-masing diukur dengan takaran aguli, yaitu satuan lokal seukuran jari atau jimpitan kecil.

- Untuk memperkuat aroma, digunakan 5 besik katik cengkeh (butir cengkeh) dan 1 bungkul jebugarum (kapulaga Bali). Tambahan 1 sendok kopi menyan, memberikan aroma sakral dan mendalam pada bumbu ini. Jangu, sejenis rempah beraroma tajam, digunakan dalam jumlah anyari kacang yang artinya sebesar biji kacang.
- Komponen minyak atau lemak ditambahkan dalam bentuk 1 sendok kopi lenga (minyak kelapa). Sementara itu, sepet-sepet, mica selem, mica putih, dan ketumbah (ketumbar) masing-masing digunakan sebanyak 1 sendok kopi/teh, dengan mica selem khusus diukur menggunakan 1 sendok medaar, yaitu ukuran takar yang sedikit lebih besar atau lebih berat dari sendok makan.
- Sebagai penyeimbang rasa dan aroma pedas aromatik, ditambahkan juga 2 bulih *tabya bun* (lada Bali).

2.3 Base *Suna Cekuh*

Base *Suna Cekuh* adalah salah satu bumbu dasar tradisional Bali yang memiliki karakter rasa lembut namun tajam dan aromatik, serta berfungsi memperkuat keaslian rasa pada berbagai sajian khas Bali. Nama bumbu ini berasal dari dua komponen utamanya, yaitu "suna" (bawang putih) dan "cekuh" (kencur). Kombinasi keduanya menghasilkan bumbu dengan aroma segar dan khas, yang sering digunakan dalam olahan daging putih seperti ayam, bebek, atau ikan, baik untuk masakan sehari-hari maupun sajian upacara.

Komposisi dasar dari base suna cekuh meliputi Bawang putih, Kencur, Garam, dan Terasi. Proses pembuatan base suna cekuh dilakukan melalui teknik tradisional yaitu dengan merajang halus bahan-bahan segar, kemudian menguleknya hingga tercampur merata dan menghasilkan tekstur bumbu yang lembut namun padat aroma (Putri et al., 2021). Terasi dalam racikan ini berperan memberikan cita rasa gurih dan kedalaman rasa, sementara kencur memberikan sentuhan herbal yang segar dan sedikit pedas. Meskipun sederhana dalam komposisi, base suna cekuh menjadi elemen penting dalam banyak resep Bali karena kemampuannya menyeimbangkan rasa dan menghilangkan bau amis alami pada protein hewani.

2.4 Base Kele

Base ini disebut *base kele* karena warna hitam seperti lebah madu trigona atau di Bali disebut *kele-kele*. *Base kele* juga sering disebut dengan *base penyanglub*. Base Kele merupakan bumbu tradisional Bali yang berfungsi sebagai penyedap alami atau *penguat rasa*. Warna bumbunya yang hitam khas berasal dari penggunaan kelapa gosong (puun) atau unsur panggang, dan aromanya tajam namun menggugah selera. Bumbu ini biasa digunakan dalam lawar, tum, jukut ares, dan berbagai olahan lauk untuk memperkuat rasa dasar. Komposisi Bahan:

- Isen (Lengkuas) – 50 gram
- Cekuh (Kencur) – 50 gram
- Tingkih (Kemiri) – 25 gram
- Bawang Putih – 125 gram
- Terasi – ± 1 sendok makan (10–15 gram), dibakar sebentar untuk mengangkat aroma
- Wangen – ± 1 sendok teh (sekitar 3–5 gram), sebagai unsur pengharum khas

- Ketumbar – ±1 sendok makan (sekitar 7–10 gram), untuk memperkuat aroma dan rasa rempah

Catatan Tambahan:

1. Semua bahan diulek atau dihaluskan bersama, biasanya ditumis tanpa minyak atau dipanggang hingga mengeluarkan aroma khas.
2. Warna kehitaman bisa diperoleh dari tambahan kelapa sangrai hangus (puun), meskipun tidak disebutkan di atas.

2.5 *Base Selem*

Base Selem merupakan salah satu bumbu dasar khas Bali yang memiliki cita rasa kuat, berkarakter pedas, dan kompleks. Bumbu ini banyak digunakan dalam olahan daging seperti bebek atau babi selem. Komposisinya terdiri dari perpaduan rempah dan daun aromatik khas Bali yang disusun dalam takaran tradisional.

Komposisi Bahan:

- Tingkih (pala) – 10 besik (butir)
- Kesuna (bawang putih) – 5 besik
- Cekuh (kencur) – 5 besik
- Mica (merica Bali) – 1 sendok medaar
- Tumbar (ketumbar) – 1 sendok medaar
- Tabya Lombok (cabai merah Bali) – 2 bulih
- Tabya Krinyi (cabai rawit kecil) – 1 sendok medaar
- Base Wangen – 1 sendok medaar
- Sere (serai) – 1 katih (batang)
- Sera (minyak kelapa) – 0,5 sendok medaar
- Don Jinten (daun jintan) – 2 bidang
- Don Jangan Ulam (daun herbal) – 2 bidang
- Don Wangen (daun wangen) – 3 bidang
- Tundun Nyuh Matunu (inti kelapa bakar) – 0,5 bungkul

berbagai upacara penting, seperti upacara *tiga bulanan (otonan)*, upacara perkawinan (*pawivahan*), hingga upacara kematian (*pelebon atau ngaben*). Setiap hidangan memiliki makna simbolis yang mendalam, baik sebagai persembahan kepada leluhur maupun sebagai wujud syukur dan penghormatan kepada alam semesta. Dalam konteks tersebut, makanan menjadi medium spiritual yang menghubungkan manusia dengan Sang Hyang Widhi serta alam dan roh-roh leluhur. Oleh karena itu, proses memasaknya pun dilakukan dengan kesadaran penuh, mengikuti tata cara yang diwariskan secara turun-temurun.

Masakan tradisional Bali memiliki beberapa metode dalam memasaknya, yakni:

3.1 Metode Memasak Hidangan Kering

Beberapa contoh menu masakan tradisional Bali yang disiapkan dengan metode memasak hidangan kering yaitu:

1) Sate

Sate merupakan salah satu jenis masakan tradisional yang berbahan dasar daging atau ikan yang dibakar/ dipanggang. Sate biasanya disajikan dengan tusuk sate/*stick*. Beberapa contoh jenis hidangan sate yaitu, sate asem, sate pusut, sate kablet, sate lilit.

- a) Sate asem merupakan sate yang berbahan dasar daging yang dipotong berbentuk *cubed* (kubus) dan juga ada bagian kulit yang distusuk dengan tusuk sate.
- b) Sate pusut terdiri dari daging jeroan yang telah direbus dan dipotong-potong berbetuk *cubed* (kubus). Tusukan sate pusut biasanya terbuat dari bambu.
- c) Sate Kablet merupakan sate yang berbahan dasar jeroan yang telah direbus dan berbentuk *cubed* (kubus) yang ditusuk dengan tusuk sate

dari bambu, kemudian di lapis dengan daging yang telah dihaluskan dan kemudian dibakar/dipanggang.

d) Sate lilit terbuat dari daging yang dihaluskan dan di campur dengan bumbu kemudian di lilit di tusuk sate/*stick*

2) Brengkes

Brengkes dapat dibuat dengan bahan dasar daging, babi, unggas atau jenis ikan dengan bumbu tradisoanal Bali, kadang juga dapat dicampur dengan parutan kelapa yang kemudian dibungkus menggunakan daun pisang selanjutnya dimasak dengan dibakar.

3) Urutan (*Balinese sausage*)

Urutan terbuat dari usus muda sebagai pembungkus dari daging yang telah di potong *cubed* yang telah dicampur dengan bumbu rempah tradional Bali (Kornelius. I Made, n.d.)

3.2 Metode Memasak Hidangan Basah

1) Lawar

Lawar merupakan salah satu jenis olahan yang spesifik disiapkan untuk berbagai upacara seperti hari-hari spesial yang biasanya dibuat dalam jumlah yang banyak dan disajikan untuk keluarga besar. Bumbu rempah yang digunakan di cincang kecil-kecil (*chopped*) bersama dengan sayuran dan juga kelapa, kemudian dicampur dengan daging atau pork yang telah di cincang kecil-kecil (*chopped*). Kadang lawar ditambahkan dengan darah segar dari daging atau pork sebagai penambah warna dan cita rasa. Proses pembuatan lawar biasanya dimulai pada tengah malam atau pada saat subuh. Olahan Lawar ini memiliki beberapa macam, yaitu:

a) Lawar Tulen: Dibuat dari daging yang berserat halus dan kulit daging yang telah direbus kemudian dicampur dengan darah dan *base genep*

- b) Lawar Penyon: Terbuat dari daging cincang (*chopped*) yang dicampur dengan parutan kelapa dan rebusan darah serta menggunakan *base genep*
- c) Lawar Petak: terbuat dari daging rebus yang diiris tipis dan kulit daging dicampur dengan parutan kelapa dipanggang menggunakan minyak kelapa
- d) Lawar Pepahit: terbuat dari buah-buahan dan sayuran yang pahit seperti daun belimbing yang dicampur dengan jeroan yang telah dicincang dan menggunakan bumbu *base genep*.

2) Semut

Semut terbuat dari campuran jeroan yang telah dicincang kasar dengan bumbu *base genep* yang dimasukkan kedalam usus daging, yang dimasak dengan cara direbus atau digoreng (Kornelius. I Made, n.d.)

3.3 Metode Memasak Hidangan Cair

Metode memasak hidangan cair merupakan salah satu metode memasak tradisional dengan cara merebus bahan masakan tersebut. Contoh olahan tersebut seperti:

1) *Kekomoh*

Kekomoh terbuat dari bahan-bahan yaitu darah mentah, jeroan, daging, paru, yang menggunakan base genep, semua bahan tersebut direbus sampai matang. Olahan ini juga sering disebut *cobor*

2) *Jukut Don Belimbing*

Masakan tradisional Bali juga sering disajikan sebagai masakan sehari-hari. Berbagai jenis masakan yang menggunakan bahan dari sayuran dapat ditemukan di hidangan sehari-hari dalam masyarakat Bali. Masakan

tersebut disebut *jukut* contohnya *jukut don belimbing* yang berarti sayuran dari daun belimbing. Daun belimbing direbus dengan menggunakan bumbu Bali namun biasanya tidak menggunakan bumbu yang keras karena rasa yang ditonjolkan adalah rasa sayuran itu sendiri (Devi Anjani Putri et al., 2018)

3) *Ares*

Ares atau biasa disebut *jukut ares* terbuat dari pelepah pisang muda yang diiris tipis dan direbus dengan tulang balung atau balungan serta menggunakan *base genep*. Tulang balungan dapat berupa sumsum tulang, tulang iga, bagian kaki depan atau kaki belakang (Kornelius. I Made, n.d.).

4) *Tum*

Makanan olahan *tum* dibuat dari campuran daging dan tulang muda yang ditumbuk yang ditambah dengan parutan kelapa dengan menggunakan bumbu *base genep*. Campuran olahan ini dapat juga dijadikan *bregkes*, perbedaannya jika membuat *tum* dibungkus dengan daun pisang berbentuk segitiga, sedangkan olahan *bregkes* dibungkus dengan bentuk memanjang seperti bantal. *Tum* biasanya dimasak dengan cara direbus atau dikukus.

5) *Oret*

Makanan olahan *Oret* terbuat dari campuran kuning telur dengan bumbu *base genep* yang dimasukkan kedalam usus daging, seperti membuat urutan/*balinesse sausage*, yang dimasak dengan cara dikukus.

3.4 Metode Memasak Kombinasi

Metode memasak kombinasi adalah teknik memasak yang menggabungkan berbagai teknik memasak dalam satu hidangan untuk menciptakan hasil akhir yang kompleks dan beragam dalam rasa, tekstur, dan

presentasi. Dalam metode ini, berbagai bahan makanan dengan karakteristik yang berbeda seringkali dimasak secara terpisah menggunakan teknik memasak yang berbeda pula, seperti merebus, menggoreng, mengukus, atau memanggang, sebelum kemudian disatukan kembali dalam satu hidangan. Salah satu contoh hidangannya yaitu Bebek Timbungan. Bebek timbungan, sebuah hidangan legendaris dari Bali, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari upacara-ritual adat Bali. Tradisi ini terus diwariskan dari generasi ke generasi, dengan nama "timbungan" yang diambil dari naskah kuno *Dharma Caruban*. Daging bebek yang dimasak dalam bilah bambu, bersama dengan rempah-rempah pilihan seperti cabai, jahe, dan daging kelapa yang dicincang, memungkinkan bumbu meresap secara mendalam. Tahap marinasi menjadi awal dari proses tersebut, di mana bebek dan rempah-rempah diungkep bersama selama minimal empat jam untuk memastikan penyerapan yang sempurna. Selanjutnya, dalam tahap memanggang yang berlangsung selama delapan jam, bebek dan bumbu-bumbu tersebut dipanggang hingga mencapai tekstur daging yang empuk dan cita rasa yang menggugah selera.

Kesimpulan

Alat Masakan Tradisional Bali, Bumbu Masakan Tradisional Bali, dan Metode Memasak Masakan Tradisional Bali, yang terinspirasi oleh lontar *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita*, memberikan wawasan yang kaya dan berharga tentang kuliner Bali. Dalam konteks ini, pengolah masakan tidak hanya belajar teknik memasak Bali, tetapi juga meresapi kearifan lokal dan nilai-nilai yang disampaikan oleh lontar-lontar tersebut. Warisan budaya Bali tercermin dalam setiap hidangan, menciptakan kuliner yang bukan hanya lezat tetapi juga mengandung makna mendalam. Pengolahan masakan tradisional Bali yang terinspirasi oleh lontar-lontar tersebut menjadi bukti keberlanjutan dan

adaptasi nilai-nilai luhur dalam konteks kuliner modern. Alat masakan tradisional yang digunakan, penggunaan bumbu yang diatur oleh etika *Dharma Caruban*, dan metode memasak khas Bali dari *Purincening Ebatan*, semuanya menjadi perwujudan kearifan lokal yang terus diwariskan dalam *sadrasa* pada *Kakawin Dharma Sawita*. Dengan mempertahankan elemen-elemen tradisional dan filosofis dari lontar *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita*, pengolah masakan dapat menciptakan pengalaman kuliner yang tidak hanya menyenangkan selera, tetapi juga mengundang refleksi tentang keindahan keberagaman budaya dan hubungan erat antara manusia, alam, dan spiritualitas. Ini adalah perjalanan yang menggabungkan warisan lama dengan semangat baru, menciptakan meja makan yang menyajikan lebih dari sekadar hidangan, tetapi juga sebuah persembahan terhadap keindahan dan kearifan khas Bali.

Namun, dalam upaya melestarikan tradisi kuliner Bali di tengah dunia modern, tidak cukup hanya mengandalkan teknik dan filosofi masa lampau. Kualitas dan keberlangsungan sajian tradisional juga ditentukan oleh sejauh mana standar kebersihan dan keamanan pangan diterapkan. Apalagi dalam konteks pendidikan kuliner dan pariwisata yang makin berkembang, pengolahan makanan tidak hanya harus enak dan bermakna, tetapi juga higienis, sehat, dan sesuai dengan regulasi kesehatan. Oleh karena itu, bab selanjutnya akan membahas secara khusus tentang standar hygiene dan sanitasi dalam pengolahan makanan tradisional Bali—sebuah jembatan penting antara kearifan lokal dan tuntutan profesionalisme kuliner masa kini.

BAB III

STANDAR HYGIENE DAN SANITASI

PENGOLAHAN MAKANAN TRADISIONAL BALI



Gambar 3.1 Ilustrasi standar hygiene dan sanitasi dalam pengolahan makanan

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Pengantar

"Kesucian sajian bukan hanya ditentukan oleh bumbu dan rasa, tetapi juga oleh tangan yang bersih dan niat yang tulus. Dalam kuliner Bali, kebersihan adalah bagian dari dharma—pengabdian kepada kehidupan, kesehatan, dan harmoni semesta."

— Terinspirasi dari semangat Lontar Dharma Caruban dan nilai Tri Hita Karana

Dalam pengolahan makanan tradisional Bali, penerapan standar hygiene dan sanitasi memiliki peran yang sangat penting dalam menjamin kualitas, keamanan,

serta keberlanjutan warisan kuliner yang kaya ini. Meskipun lontar *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita* lebih dikenal sebagai naskah yang bersifat filosofis dan simbolik, nilai-nilai moral yang terkandung di dalamnya dapat menjadi fondasi dalam membangun kesadaran akan pentingnya kebersihan dan etika dalam mengolah makanan. Prinsip *Dharma Caruban* yang menekankan pemilihan bahan makanan secara etis dan penuh penghormatan terhadap alam, sejalan dengan standar modern yang menekankan penggunaan bahan segar, aman, dan bebas kontaminasi. Sementara itu, *Purincening Ebatan* yang berisi panduan teknis pengolahan, memberikan landasan bagi pentingnya menjaga kebersihan alat-alat dapur tradisional, sebagai bagian dari upaya mencegah kontaminasi silang dalam proses memasak. *Kakawin Dharma Sawita* pun memberikan isyarat simbolis tentang pentingnya ruang olah makanan yang bersih, harmonis, dan terorganisir—nilai yang dalam praktik masa kini diterjemahkan sebagai sanitasi dapur, penyimpanan bahan yang higienis, dan pengelolaan limbah yang baik.

Dengan demikian, standar hygiene dan sanitasi bukanlah elemen asing dalam praktik kuliner tradisional Bali, melainkan perpanjangan dari nilai-nilai luhur yang telah diwariskan sejak masa lampau. Integrasi antara pengetahuan tradisional dan prinsip keamanan pangan modern perlu dikuatkan, terutama di era saat makanan Bali mulai banyak dikembangkan untuk industri pariwisata dan pendidikan kuliner. Pemahaman dan pelatihan yang komprehensif bagi para pengolah makanan menjadi mutlak, agar mereka mampu menjaga keaslian rasa sekaligus menjamin kualitas konsumsi yang aman. Pada akhirnya, makanan tradisional Bali yang disiapkan dengan hati bersih dan tangan yang higienis akan menciptakan sajian yang bukan hanya lezat, tetapi juga menyehatkan dan penuh makna. Bab ini akan membahas secara menyeluruh bagaimana prinsip-prinsip hygiene dan sanitasi dapat diterapkan dalam pengolahan makanan tradisional Bali,

sebagai bagian dari upaya pelestarian sekaligus modernisasi yang bertanggung jawab.

1. Standar *Hygiene* dan Sanitasi Pengolahan Makanan Tradisional Bali

1.1 Definisi *Hygiene* dan Sanitasi

Hygiene merupakan upaya menjaga kesehatan melalui pemeliharaan kebersihan pribadi, yang sangat penting dalam proses pengolahan makanan. Praktik *hygiene* mencakup aktivitas seperti mencuci tangan sebelum mengolah bahan, membersihkan peralatan dapur, serta membuang bagian makanan yang sudah rusak atau terkontaminasi. Sementara itu, sanitasi mengacu pada tindakan menjaga kebersihan lingkungan sekitar agar tetap sehat dan aman. Contoh penerapan sanitasi dalam konteks dapur meliputi penyediaan air bersih, pengelolaan limbah dan tempat sampah yang memadai, serta menjaga kebersihan area memasak secara menyeluruh.

Sanitasi pangan merupakan bagian dari sistem pengamanan makanan yang bertujuan menjaga kondisi pangan tetap higienis dan terbebas dari kontaminasi biologis, kimia, maupun fisik. Oleh karena itu, *hygiene* dan sanitasi pangan menjadi bagian integral dalam upaya pengendalian risiko kontaminasi yang dapat berasal dari bahan makanan, manusia, lingkungan sekitar, maupun peralatan. Implementasi prinsip-prinsip ini sangat penting untuk memastikan makanan yang dihasilkan aman dikonsumsi.

Prinsip-prinsip *hygiene* dan sanitasi makanan yaitu:

1.2 Pemilihan Bahan Makanan

Pemilihan bahan makanan yang tepat merupakan langkah awal yang sangat penting dalam menjaga kualitas dan keamanan pangan. Beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan mencakup kondisi bahan makanan yang masih

segar, tidak rusak atau membusuk, serta berasal dari sumber yang terpercaya dan terawasi. Kualitas bahan makanan harus dikenali melalui ciri-ciri spesifik masing-masing jenis bahan, termasuk daging, ikan, telur, dan hasil laut lainnya.

a. Kriteria Daging Segar: Daging segar umumnya memiliki permukaan yang mengilap, warna cerah alami (tidak pucat), tidak berbau asam atau busuk, serta tekstur kenyal saat disentuh (elastis). Daging tidak boleh terasa lengket namun cukup lembap. Adapun ciri khusus dari beberapa jenis daging ternak adalah:

- Daging sapi: warna merah segar, serat halus, lemak lunak berwarna kuning.
- Daging kambing: warna merah muda, serat halus, lemak keras putih dan beraroma khas.
- Daging babi: merah muda, serat halus, lemak lunak berwarna putih jernih.
- Daging kerbau: berwarna merah tua, serat kasar, lemak keras berwarna kuning

Kontaminasi bakteri sangat mungkin terjadi pada daging yang kualitasnya tidak baik. Misalnya:

- *Staphylococcus* pada daging sapi, kambing, kerbau
- *Taenia saginata* (cacing pita) pada daging babi
- *Salmonella typhosa* dan *paratyphosa* pada unggas
- *Anthrax* atau *Brucella spiralis* pada hewan yang sakit

b. Kriteria Daging Unggas: Daging unggas segar tampak putih kekuningan dengan tekstur lembek, tulang terlihat jelas. Jika dipotong setelah mati, warnanya akan lebih gelap, luka sembelih tampak jelas, dan teksturnya tetap kenyal.

- Ayam buras memiliki daging yang lebih kering, padat, dan berwarna kekuningan.
 - Ayam broiler yang sehat memiliki kulit putih kekuningan, mengilap dan bersih, serta daging yang lembap, tidak lengket, dan tidak terdapat bercak darah pada serabut ototnya.
- c. Ciri-ciri Ikan Segar: Kulit cerah, sisik melekat kuat, dan mata jernih menonjol. Daging elastis dan insang berwarna merah segar tanpa bau amis yang menyengat. Ikan segar akan tenggelam jika dimasukkan ke dalam air, serta tidak berlendir berlebihan.
- Ikan Asin Kering: Memiliki tekstur cukup kering, tidak busuk, dan bebas dari serangga. Dagingnya utuh, bersih, dan tidak dihinggapai lalat atau hama lainnya.
- d. Ciri-ciri Telur Berkualitas: Telur yang baik memiliki cangkang utuh tanpa retakan, tidak bocor, dan permukaannya bersih dari noda. Telur segar sebaiknya berasal langsung dari kandang tanpa proses pembersihan yang berlebihan karena bisa mempercepat pembusukan. Retakan atau kebocoran pada telur dapat menyebabkan kontaminasi bakteri seperti *Salmonella* dan *Staphylococcus*, terutama jika telur disentuh oleh tangan yang tidak bersih (Djoko & Irawan, 2016).

1.3 Penyimpanan Bahan Makanan

Teknik penyimpanan makanan di Bali telah menjadi bagian integral dari warisan budaya kuliner yang kaya. Terdapat beberapa teknik penyimpanan makanan tradisional Bali seperti pengasapan, pengasinan, pengeringan di bawah sinar matahari, pengawetan dalam gula, dan fermentasi. Pengasapan adalah salah satu teknik tradisional untuk menyimpan makanan di Bali.

Makanan seperti ikan, daging, atau ayam biasanya diasap untuk mengawetkannya. Proses pengasapan ini dilakukan dengan menggantung makanan di atas tungku dengan api yang rendah, sehingga asapnya meresap ke dalam makanan dan membantu menghambat pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menyebabkan pembusukan. Pengasinan adalah teknik lain yang umum digunakan untuk menyimpan makanan di Bali. Makanan seperti ikan atau daging diasinkan dengan menggunakan garam sebagai bahan pengawet alami. Proses pengasinan dilakukan dengan merendam makanan dalam larutan garam konsentrasi tinggi selama beberapa waktu, sehingga garam dapat menyerap kelembaban dari makanan dan menghambat pertumbuhan bakteri. Pengeringan adalah teknik yang digunakan untuk menghilangkan kadar air dari makanan sehingga dapat disimpan lebih lama. Di Bali, makanan seperti ikan, daging, atau buah-buahan seringkali dikeringkan di bawah sinar matahari atau di atas tungku dengan api yang rendah. Proses pengeringan ini membantu menghambat pertumbuhan mikroorganisme dan mencegah pembusukan. Beberapa makanan di Bali juga disimpan dengan cara dikonversi menjadi manisan atau direndam dalam larutan gula. Fermentasi adalah teknik yang digunakan untuk mengawetkan makanan dengan bantuan mikroorganisme tertentu seperti ragi atau bakteri asam laktat.

Makanan pada hakikatnya merupakan zat sekumpulan sel dari senyawa organik yang memerlukan udara untuk proses pernafasan yang disebut oksidasi. Oksidasi pada jenis makanan segar lebih jelas terlihat karena sel-selnya masih aktif seperti pada daging, sayuran dan buah-buahan yang masih segar. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi yang dibutuhkan oleh setiap makhluk hidup termasuk manusia. Bakteri juga membutuhkan zat gizi layaknya manusia juga memerlukannya. Oleh karenanya makanan yang

tercemar bakteri mudah menjadi rusak. Kerusakan bahan makanan dapat berupa:

- 1) Tercemar bakteri karena alam atau perlakuan manusia
- 2) Adanya enzyme makanan yang diperlukan untuk proses pematangan seperti pada buah-buahan
- 3) Kerusakan mekanis seperti gesekan, tekanan, benturan, dll
(Djoko & Irawan, 2016)

Peran teknologi yang semakin pesat membantu menjembatani teknik penyimpanan makanan agar proses perkembangan bakteri dapat dikendalikan, sekaligus mengefisienkan proses penyimpanan tersebut. Perkembangan mesin pengering modern, pengemas vakum, dan pendinginan cepat telah membuka pintu baru dalam menjaga kesegaran dan keamanan makanan. Misalnya, mesin pengering modern memungkinkan makanan untuk dikeringkan dengan cepat dan efisien tanpa perlu tergantung pada sinar matahari, sementara pengemas vakum memungkinkan makanan dikemas secara rapat untuk mencegah kerusakan dan kontaminasi. Teknologi pendinginan cepat juga memungkinkan makanan untuk disimpan pada suhu rendah dengan cepat, memperlambat pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menyebabkan kerusakan. Dengan memadukan tradisi dengan kemajuan teknologi modern, masyarakat Bali dapat mempertahankan warisan kuliner mereka sambil menjaga kualitas dan keamanan makanan di era modern ini.

1.4 Pengolahan Makanan

Pengolahan makanan yang menerapkan prinsip-prinsip hygiene dan sanitasi merupakan indikator penting dari praktik pengolahan pangan yang baik. Salah satu aspek utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan lingkungan dapur sebagai lokasi utama proses memasak. Kebersihan area ini

sangat krusial untuk mencegah terjadinya kontaminasi silang terhadap makanan. Untuk menjaga standar kebersihan tersebut, dapur sebaiknya tidak berdekatan langsung atau memiliki akses terbuka dengan fasilitas sanitasi seperti toilet, peturasan, atau kamar mandi, karena hal ini dapat meningkatkan risiko pencemaran mikroba.

Selain tata letak yang sesuai, fasilitas sanitasi penunjang juga wajib diperhatikan. Misalnya, keberadaan tempat cuci tangan, area pencucian bahan makanan, serta tempat pencucian peralatan memasak harus dipisahkan dengan jelas. Pemisahan ini bertujuan untuk mencegah kontaminasi silang antara tangan manusia, alat masak, dan bahan makanan. Ketersediaan air bersih dalam jumlah yang memadai dan kualitas yang baik juga menjadi faktor penentu dalam menjaga kebersihan selama proses pengolahan. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, makanan yang dihasilkan akan lebih higienis dan aman untuk dikonsumsi. (Djoko & Irawan, 2016)

1.5 Penyimpanan Makanan Jadi/Masak

Penyimpanan makanan bertujuan untuk memperpanjang daya tahan dan mencegah kerusakan makanan yang telah diolah. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas dan keamanan makanan selama penyimpanan adalah suhu. Suhu yang tidak sesuai dapat menciptakan kondisi ideal bagi bakteri patogen untuk berkembang, sehingga mempercepat proses pembusukan. Untuk itu, terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam penyimpanan makanan. Pertama, wadah penyimpanan harus ditutup rapat guna mencegah kontaminasi silang. Kedua, lingkungan tempat penyimpanan harus bersih, kering, dan bebas dari kelembaban. Selain itu, makanan yang disajikan dalam keadaan mentah seperti timun atau tomat, sebaiknya dicuci

terlebih dahulu dengan air hangat sebelum dikonsumsi (Djoko & Irawan, 2016).

Makanan yang telah dimasak cenderung memiliki tekstur lunak dan kandungan air yang tinggi, kondisi ini sangat disukai oleh berbagai jenis bakteri. Mikroorganisme ini akan tumbuh pesat dalam makanan dengan kandungan protein dan air tinggi, seperti daging, ikan, telur, dan produk olahannya. Oleh sebab itu, kelompok makanan ini tergolong mudah rusak. Sebaliknya, makanan yang didominasi oleh kandungan karbohidrat seperti nasi, ubi, talas, dan jagung relatif lebih tahan lama karena tidak terlalu disukai oleh jamur atau bakteri. Makanan berlemak dengan kadar air rendah juga cenderung kurang disukai oleh bakteri, tetapi rentan terhadap kontaminasi jamur yang dapat menyebabkan proses ketengikan.

Pertumbuhan bakteri paling cepat terjadi pada suhu sekitar 37°C , yakni suhu tubuh manusia. Sementara itu, bakteri tidak tumbuh pada suhu di bawah 10°C dan mulai mati pada suhu di atas 60°C . Oleh karena itu, penyimpanan makanan yang ideal untuk mencegah pertumbuhan mikroorganisme adalah pada suhu di bawah 10°C (seperti dalam lemari pendingin) atau dengan metode pemanasan di atas 60°C . (Djoko & Irawan, 2016)

1.6 Pengangkutan Makanan

Pengangkutan makanan yang aman dan higienis memiliki peran penting dalam memutus rantai potensi kontaminasi mikroorganisme seperti bakteri dan kuman. Makanan yang telah dimasak umumnya memiliki risiko kontaminasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan bahan makanan mentah, sehingga proses pengangkutannya memerlukan perhatian khusus. Beberapa faktor utama yang dapat menyebabkan kontaminasi makanan selama pengangkutan meliputi: proses persiapan makanan, jenis wadah yang

digunakan, kondisi dan kebersihan pengangkut, suhu penyimpanan, serta kebersihan kendaraan. Oleh karena itu, penting untuk mencegah potensi pencemaran dengan cara memisahkan bahan makanan dari zat berbahaya seperti pupuk, pestisida, atau bahan kimia beracun lainnya, serta memastikan bahwa kendaraan pengangkut dalam keadaan bersih dan bebas dari mikroorganisme penyebab penyakit.

Secara khusus, dalam pengangkutan makanan siap saji, diperlukan penerapan prosedur yang ketat (Djoko & Irawan, 2016), antara lain:

- a) Setiap jenis makanan harus disimpan dalam wadah terpisah untuk mencegah pencampuran rasa maupun kontaminasi silang.
- b) Wadah makanan harus tertutup rapat dan dilengkapi lubang udara untuk makanan panas guna menghindari kondensasi, karena uap air yang mencair dapat menjadi medium cepat bagi pertumbuhan bakteri.
- c) Isian wadah tidak boleh terlalu penuh agar makanan tidak tumpah saat terjadi getaran atau guncangan selama perjalanan.
- d) Jika pengangkutan membutuhkan waktu lama, suhu makanan perlu dijaga stabil: tetap panas di atas 60°C atau tetap dingin di bawah 10°C.
- e) Kendaraan yang digunakan untuk mengangkut makanan harus disediakan secara khusus dan tidak digunakan secara bersamaan dengan pengangkutan bahan non-makanan.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut, pengangkutan makanan akan lebih terjamin dalam menjaga kualitas, keamanan, dan kebersihannya hingga sampai ke konsumen.

1.7 Penyajian Makanan

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan saat penyajian makanan sesuai dengan prinsip hygiene dan sanitasi yaitu:

- 1) Setiap jenis wadah makanan ditempatkan dalam wadah terpisah masing-masing dan diusahakan tertutup terutama wadah yang tidak berada dalam satu level dengan wadah makanan lainnya. Hal tersebut bertujuan agar makanan tidak terkontaminasi silang, dan bila satu makanan telah tercemar makanan lainnya dapat diamankan, selain itu juga hal tersebut dapat memperpanjang masa saji makanan sesuai dengan tingkat kerawanan makanan
- 2) Penempatan makanan yang mengandung tinggi air seperti kuah, susu baru dapat dicampur pada saat menjelang dihidangkan agar makanan tidak cepat rusak
- 3) Dalam penyajian makanan perlu memperhatikan suhu makanan agar mencegah pertumbuhan bakteri (Djoko & Irawan, 2016)

2. *Hygiene* dan Sanitasi pada Perangkat Pengolahan Makanan Tradisional Bali

Semua olahan makanan termasuk makanan tradisional bali perlu memperhatikan prinsip *hygiene* dan sanitasi, agar terhindar dari mikrobakteria yang dapat menyebabkan penyakit bagi yang mengkonsumsi. Beberapa hal yang wajib menjadi perhatian khusus saat pengolahan makanan tradisional Bali yaitu:

- 1) Kualitas bahan makanan. Bahan makanan yang digunakan harus dalam kondisi segar, layak konsumsi, dan berasal dari sumber yang terpercaya. Pemilihan bahan berkualitas merupakan tahap awal yang krusial dalam menjamin keamanan pangan. Ciri-ciri bahan makanan yang baik antara lain: daging yang berwarna cerah dan tidak berbau, ikan yang insangnya

merah segar dan matanya jernih, sayuran yang masih segar dan tidak layu, serta telur yang tidak retak atau tercemar. Bahan makanan juga harus bebas dari bahan kimia berbahaya dan pestisida. Selain itu, penyimpanan bahan makanan juga harus memperhatikan suhu yang sesuai, agar tidak menjadi media pertumbuhan bakteri. Misalnya, bahan yang mengandung protein tinggi seperti daging dan susu harus disimpan di bawah suhu 10°C agar tetap aman digunakan.

- 2) Tempat pengolahan makanan tradisional Bali atau Dapur. Dapur sederhana yang biasanya menjadi tempat pengolahan makanan tradisional Bali sebaiknya tetap menjaga prinsip hygiene dan sanitasi, seperti lantai dan dinding yang bersih, serta letak dapur tidak berdekatan dari kandang ayam atau kandang babi sehingga proses pengolahan makanan tradisional Bali tidak terkontaminasi bakteri dari kotoran hewan ternak.
- 3) Peralatan memasak. Pada prinsipnya ketika peralatan makanan yang digunakan saat pengolahan makanan dalam keadaan yang bersih maka dapat mencegah terjadinya kontaminasi bakteri. Peralatan tradisional memasak makanan Bali menggunakan peralatan yang sangat sederhana yang biasanya terbuat dari kayu, tanah liat, bambu, dll seperti talenan, caratan, kikian, dangdang, sinduk, payuk, penyuluhan, yang mana peralatan tersebut terkadang sulit untuk dibersihkan dan cukup rentan menjadi tempat berkembangnya bakteri jika tidak dibersihkan dengan baik.

Terdapat beberapa prinsip dalam menjaga kebersihan alat masakan yaitu:

- a) Bahan peralatan.

Bahan peralatan sebaiknya tidak boleh melepaskan zat kepada makanan seperti cadmium, plumbum, zinkum, cuprum, stibium atau arsenicum. Logam tersebut beracun yang dapat berakumulasi sebagai penyakit saluran kemih dan kanker.

b) Keutuhan Peralatan

Keutuhan peralatan tidak boleh patah, gompel, penyok, tergores atau retak, karena akan menjadi sarang kotoran dan bakteri. Peralatan yang tidak utuh mungkin dapat dicuci sempurna namun dapat menjadi sumber kontaminasi

c) Fungsi

Setiap peralatan mempunyai fungsi yang berbeda-beda dan sebaiknya tidak dicampur aduk. Contohnya pisau untuk memotong makanan mentah dan pisau untuk memotong makanan yang masak. Peralatan masakan yang dicampur baur dapat menimbulkan kontaminasi silang (*cross contamination*)

d) Peralatan

Dalam menjaga kebersihan dan keamanan pangan, penerapan prinsip hygiene dan sanitasi pada peralatan masak merupakan hal yang sangat krusial. Berikut adalah beberapa prinsip penting yang harus diperhatikan dalam pengelolaan peralatan masak dan makan:

a. Peralatan yang Kontak Langsung dengan Makanan

Peralatan yang digunakan dalam proses pengolahan maupun penyajian makanan sebaiknya dibuat dari bahan *food grade*, yaitu material yang aman untuk kontak langsung dengan makanan dan tidak membahayakan kesehatan. Permukaan peralatan tidak boleh larut atau terdegradasi ketika bersentuhan dengan zat asam, basa, maupun garam yang lazim terkandung dalam makanan. Selain itu, bahan pembuat peralatan tidak boleh melepaskan zat toksik seperti logam berat—termasuk timbal (Pb), arsenik (As), tembaga (Cu), seng (Zn), kadmium (Cd), atau antimon (Sb)—yang berpotensi menyebabkan keracunan.

Apabila peralatan berbahan dasar kayu digunakan, sebaiknya tidak langsung bersentuhan dengan makanan. Penggunaan pelapis dari plastik yang aman dan mudah dibersihkan sangat dianjurkan untuk menghindari kontaminasi. Sementara itu, perlengkapan dapur seperti kompor, tabung gas, lampu, dan kipas angin juga harus dijaga kebersihannya dan berfungsi optimal, guna menghindari potensi pencemaran maupun kecelakaan.

b. Penanganan Peralatan Bersih

Peralatan yang telah dicuci dan siap digunakan kembali tidak boleh disentuh pada bagian yang akan bersentuhan langsung dengan makanan atau mulut, guna menghindari kontaminasi silang dari tangan atau lingkungan.

c. Ketahanan Permukaan terhadap Zat Kimia Makanan

Lapisan permukaan peralatan harus memiliki ketahanan terhadap reaksi dengan bahan makanan yang bersifat asam, basa, atau mengandung garam, sehingga tidak mengalami pelarutan atau reaksi kimia yang membahayakan.

d. Kebersihan Mikrobiologis

Kebersihan peralatan masak harus dipastikan secara mikrobiologis, yaitu bebas dari kontaminasi bakteri patogen seperti *Escherichia coli* (*E. coli*) dan mikroorganisme lain yang dapat menyebabkan penyakit melalui makanan.. (Djoko & Irawan, 2016)

Perilaku *hygiene* penjamah makanan dalam proses pengolahan makanan tradisional Bali cukup berperan seperti contohnya kebiasaan cuci tangan dengan

sabun sebelum menyentuh makan atau ketika tangan sudah terkontaminasi dengan kuman. Didalam pengolahan makanan bali contohnya pada proses pembuatan lawar yang biasanya dibuat dalam jumlah yang besar sehingga membutuhkan tenaga manusia yang juga banyak. Hal tersebut perlu diperhatikan dalam hal menyamakan persepsi setiap individu dalam mempertahankan perilaku hygiene dan sanitasi, sehingga makanan yang dihasilkan tidak menyebabkan penyakit yang berasal dari kontaminasi bakteri (Purnama & Okta, 2018)

3. Manajemen Pengolahan Makanan Tradisional Bali

Manajemen pengolahan makanan tradisional Bali melibatkan serangkaian tahapan yang mencakup persiapan, pengolahan, dan penyajian, masing-masing memegang peranan penting dalam menciptakan pengalaman kuliner yang autentik. Dalam tahap persiapan, pemilihan bahan makanan yang segar dan berkualitas tinggi menjadi landasan utama. Pengolahan makanan perlu memastikan bahwa setiap bahan dipersiapkan dengan cermat, mencerminkan kearifan lokal dalam memilih dan menyiapkan komponen makanan.

Tahap pengolahan merupakan inti dari manajemen ini, di mana keterampilan teknis dan keahlian dalam menggunakan alat masakan tradisional Bali menjadi sangat diperlukan. Teknik memasak khas Bali, yang dapat mencakup penggunaan rempah-rempah dengan presisi dan penggunaan metode tradisional memberikan karakteristik unik pada hidangan. Proses ini bukan hanya sekadar memasak, tetapi juga menjalankan warisan kuliner yang diwariskan dari generasi ke generasi.

Penyajian, pada tahap akhir, adalah penutup dari perjalanan kuliner ini. Penempatan hidangan di atas piring tradisional Bali dan pemilihan wadah seperti dulang menjadi elemen penting dalam memberikan nilai tambah pada pengalaman menyantap. Ini menciptakan nuansa estetika dan budaya yang lebih dalam,

menjadikan penyajian bukan hanya sebagai langkah terakhir, tetapi juga sebagai bentuk apresiasi terhadap keunikan makanan Bali.

Didalam pengalaman gastronomi harmonisasi rasa merupakan aspek mendasar dalam makanan, secara intrinsik terkait dengan bagaimana cara makanan disajikan kepada konsumen. Penelitian menunjukkan bahwa penataan dan gaya penyajian suatu hidangan dapat mempengaruhi persepsi indra dan akibatnya kepuasan selera atau rasa yang dirasakan. Hal tersebut karena kita secara alami tertarik pada estetika visual suatu hidangan dan sebagai hasilnya hal tersebut mempengaruhi pengalaman konsumen secara keseluruhan (Leal et al., 2024). Di Bali Umat Hindu juga memiliki kebiasaan cara penyajian yang unik sebagai warisan budaya. Secara tradisional, umat Hindu memiliki kebiasaan menyajikan makanan terlebih dahulu kepada anggota keluarga laki-laki merupakan hal yang lazim, dan anggota keluarga perempuan makan setelahnya (Kwon & Tamang, 2015)

Alat penyajian hidangan tradisional Bali yaitu:

- 1) *Dulang* (dari kayu)
- 2) *Jaro* (dari janur)
- 3) *Pepiringan* (daun pisang)
- 4) *Limas* (dari daun pisang)
- 5) *Takir*
- 6) *Tabog*
- 7) *Taledan*
- 8) *Tedung saji*
- 9) *Caratan (dari tanah liat)*
- 10) *Jembung dan piring*
- 11) *Serbet*
- 12) *Bokoran perak*

Kesimpulan

Dalam konteks pengolahan makanan tradisional Bali, penerapan standar *hygiene* dan sanitasi menjadi esensial untuk menjaga kualitas, keamanan, dan keaslian makanan. Kesimpulan dari pendekatan ini adalah bahwa standar tersebut tidak hanya menjamin kebersihan fisik dalam persiapan, pengolahan, dan penyajian, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai etika, moral, dan filosofis yang tertanam dalam budaya Bali. Penerapan standar *hygiene* mengharuskan pemahaman mendalam tentang risiko kontaminasi, seleksi bahan makanan yang berkualitas tinggi, dan manajemen kebersihan alat masakan tradisional. Sementara itu, aspek sanitasi menggarisbawahi pentingnya lingkungan kerja yang bersih dan pemahaman tentang keamanan pangan. Semua ini diharapkan dapat menciptakan proses pengolahan yang tidak hanya memenuhi norma kebersihan modern tetapi juga meresapi nilai-nilai lokal. Melalui pemanfaatan prinsip-prinsip dari lontar *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita*, standar *hygiene* dan sanitasi bukan hanya menjadi kewajiban teknis, tetapi juga menjelma menjadi bagian integral dari pelestarian warisan budaya. Implementasi standar ini adalah jembatan antara kearifan lokal dan tuntutan global, menjadikan pengolahan makanan tradisional Bali tidak hanya aman dan higienis, tetapi juga sebagai perwujudan yang hidup dari nilai-nilai kultural dan spiritual yang membentuk kekayaan kuliner Bali.

Dengan demikian, penerapan standar *hygiene* dan sanitasi dalam pengolahan makanan tradisional Bali tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai budaya yang melingkupinya. Kebersihan dalam kuliner Bali bukan hanya sebatas tindakan teknis, tetapi merupakan cerminan dari penghormatan terhadap kehidupan, kesehatan, dan keharmonisan semesta, sebagaimana yang tersirat dalam ajaran-ajaran luhur lontar *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita*. Prinsip-prinsip ini menjadikan setiap proses pengolahan makanan sebagai bentuk

pengabdian yang melibatkan kesadaran etika, kesucian ruang dapur, serta tanggung jawab terhadap sesama. Implementasi standar ini menjadi titik temu antara kearifan lokal dan tuntutan global—mewujudkan makanan yang tidak hanya aman dan higienis, tetapi juga sarat makna dan identitas budaya. Setelah memahami filosofi dan teknis kebersihan dalam dapur Bali, kini saatnya kita menyelami lebih dalam ragam menu tradisional Bali—hidangan-hidangan yang tidak hanya menggugah selera, tetapi juga menyimpan cerita, simbol, dan makna yang memperkaya warisan kuliner Nusantara.

BAB IV

MAKANAN TRADISIONAL BALI DALAM BEBERAPA MENU



Gambar 4.1 Nasi Campur sebagai salah satu makanan tradisional Bali
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Pengantar

“Setiap sajian tradisional Bali bukan sekadar hidangan, melainkan warisan rasa yang menyimpan jejak sejarah, nilai spiritual, dan harmoni antara manusia, alam, serta budaya.”

— Terinspirasi dari filosofi Tri Hita Karana dan warisan dapur Nusantara

Makanan tradisional Bali telah lama menjadi sebuah mahakarya seni kuliner, yang tidak hanya menggugah selera, tetapi juga sarat akan makna budaya, sejarah, dan spiritualitas. Dalam setiap suapan, tersembunyi jejak ritus kehidupan, simbolisme lokal, dan hubungan harmonis antara manusia, alam, dan tradisi. Pulau Dewata—dengan julukan “Pulau Seribu Pura”—memiliki kekayaan bahan pangan

lokal yang diolah dengan kearifan, ketelitian, dan intuisi rasa oleh para pengolah makanan tradisionalnya. Di sinilah dapur Bali berubah menjadi altar budaya, tempat rempah-rempah bersatu dalam harmoni rasa yang tak hanya memuaskan lidah, tetapi juga menggetarkan jiwa. Dalam bab ini, kita akan menyusuri perjalanan kuliner Bali melalui berbagai menu unggulan, yang menjadikan pulau ini sebagai destinasi gastronomi spiritual dan emosional yang mendalam. Menu makanan tradisional Bali tersusun dalam empat kategori utama: makanan pembuka, sup, menu utama, dan makanan penutup. Setiap kategori menyimpan narasi tersendiri yang terikat kuat dengan nilai budaya dan sejarah lokal.

Setiap hidangan tidak hanya memiliki keunikan dari segi rasa, tetapi juga menyimpan “storytelling”—cerita yang mencerminkan identitas, ritus adat, dan spiritualitas masyarakat Bali. Melalui sajian-sajian ini, kita tidak hanya mengenal kuliner, tetapi juga masuk ke dalam nadi budaya yang menghidupi Pulau Dewata. Berikut ini akan dibahas beberapa contoh makanan tradisional Bali beserta kisah atau nilai budaya yang terkandung di dalamnya.

1. Lawar

Lawar adalah hidangan khas yang dibuat dari campuran sayur-mayur dan daging cincang, yang biasanya disiapkan secara gotong royong oleh anggota masyarakat sebagai bagian dari tradisi *menyama braya*—yakni upaya mempererat hubungan kekeluargaan dan kebersamaan. Proses pembuatan lawar, yang dikenal dengan istilah *ngelawar*, umumnya dilakukan secara kolektif menjelang perayaan hari-hari besar keagamaan seperti Hari Raya Galungan dan Kuningan, sebagai bentuk rasa syukur dan kebersamaan dalam komunitas. (Devi Anjani Putri et al., 2018).



Gambar 4.2 Lawar merah Bali

(Sumber gambar: <https://bali.idntimes.com/travel/journal/i-putu-yoga-sadbu/lawar-makanan-kebas-bali-1>)

Di Bali, terdapat dua jenis lawar yaitu lawar merah dan lawar putih. Beberapa jenis lawar diberikan unsur yang dapat menambah rasa dan warna dari lawar tersebut yaitu darah dari daging itu sendiri. Lawar umumnya terbuat dari daging-daging dan sayur-sayuran yang dicampur menjadi satu dan di tambah dengan bumbu Bali base genep. Nama Lawar di Bali disesuaikan dengan jenis daging yang digunakan ataupun jenis sayuran yang digunakan. Diantara yaitu lawar nangka, lawar daun belimbing, lawar babi, lawar ayam, lawar sapi. Lawar memiliki tiga bahan utama yaitu rames, ketekan, dan juga jukut. Rames merupakan kulit hewan yang sudah direbus terlebih dahulu lalu dipotong berbentuk potongan korek api. Jukut merupakan sayuran yang sebelumnya direbus terlebih dahulu lalu dicincang kasar, sayur yang biasa digunakan adalah nangka sayur, pepaya yang masih muda, daun belimbing, kacang panjang. Ketekan merupakan daging yang dicincang halus diberi bumbu *base genep* dan dibungkus dengan daun pisang selanjutnya dipanggang hingga matang atau setengah matang

Di Bali, *lawar* dikenal dalam dua varian utama, yaitu lawar merah dan lawar putih. Perbedaan utama di antara keduanya terletak pada penggunaan darah segar

dari daging yang diolah, yang tidak hanya berfungsi sebagai penambah rasa tetapi juga memberikan warna khas—terutama pada lawar merah. *Lawar* merupakan hidangan khas yang terbuat dari campuran daging cincang dan aneka sayuran yang kemudian dibumbui dengan *base genep*, yakni bumbu lengkap khas Bali. Nama-nama *lawar* diambil dari jenis bahan utama yang digunakan, baik berupa daging maupun sayuran. Beberapa variasi yang umum dijumpai antara lain lawar nangka, lawar daun belimbing, lawar babi, lawar ayam, dan lawar sapi. Secara umum, *lawar* terdiri dari tiga komponen utama:

1. Rames – Potongan kulit hewan yang telah direbus kemudian diiris tipis menyerupai bentuk korek api.
2. Jukut – Sayuran yang direbus dan dicincang kasar, seperti nangka muda, pepaya muda, daun belimbing, atau kacang panjang.
3. Ketekan – Daging cincang yang dibumbui *base genep*, dibungkus daun pisang dan dipanggang hingga matang atau setengah matang.

Ketiga unsur ini dipadukan menjadi satu dalam proses *ngelamar* yang bukan hanya bersifat kuliner, tetapi juga sosial dan spiritual, memperkuat ikatan kekeluargaan dan nilai gotong royong dalam masyarakat Bali. (Purwanatha et al., 2023). Berikut akan dijelaskan pengolahan makanan tradisional Lawar Bali.

a) Cara membuat Lawar Celeng/ lawar Babi

Bahan yang diperlukan:

- 1) 1 kg kulit babi
- 2) 1 kg daging babi
- 3) 6 sendok makan darah babi
- 4) 2 buah jeruk limau
- 5) ½ buah kelapa bakar cincang
- 6) ½ buah kelapa parut

Bahan bumbu halus:

- 1) 18 siung bawang merah
- 2) 10 siung bawang putih
- 3) 6 butir kemiri
- 4) 4 ruas kencur
- 5) 4 ruas lengkuas
- 6) 8 butir cengkih
- 7) 6 iris pala
- 8) 6 buah cabai rawit
- 9) 2 ruas jahe
- 10) 2 ruas kunyit
- 11) 2 sendok bakar ketumbar
- 12) 2 sendok teh lada hitam
- 13) 2 bungkus wangen
- 14) 1 sendok makan jintan

Bahan tambahan:

- 1) 2 bungkus terasi bakar
- 2) Irisan bawang merah
- 3) Irisan bawang putih
- 4) Irisan cabai rawit
- 5) Garam
- 6) Minyak goreng

b) Cara membuat Lawar Bali-Lawar Siap Putih (lawar Ayam) Bali atau lawar celeng/Babi merah

Bahan utama:

- 1) 1 btr kelapa muda (pilih daing kelapa yang masih agak muda)
- 2) 2 butir kelapa sedang (tidak terlalu muda ataupun tidak terlalu tua)
- 3) 1 kilogram daging ayam/daging babi

- 4) ½ kilogram usus ayam
- 5) ½ kilogram hati ayam
- 6) Kacang panjang

Dalam pengolahan Lawar Bali, terdapat tiga kelompok bumbu utama yang berperan penting dalam menciptakan kompleksitas rasa khas masakan tradisional ini:

1. Bumbu Utama – Base Genep

Merupakan bumbu dasar lengkap khas Bali yang terdiri atas berbagai jenis rempah dan umbi aromatik, antara lain: lengkuas (laos), kunyit, jahe, kencur, kemiri, bawang merah, bawang putih, serta kombinasi lada hitam dan lada putih. Bumbu ini menjadi pondasi utama dalam pengolahan rasa pada lawar, memberikan kekayaan aroma dan cita rasa mendalam.

2. Bumbu Penyanggluh (Penggurih)

Merupakan bumbu pelengkap yang berfungsi untuk memperkuat rasa umami dan kelezatan pada lawar. Komposisinya meliputi: lengkuas, kemiri, bawang putih, dan kencur. Biasanya digunakan untuk menyeimbangkan cita rasa daging dan sayuran yang dicampur.

3. Bumbu Embe

Bumbu ini biasanya disajikan sebagai topping atau campuran akhir. Terdiri dari irisan bawang putih, bawang merah, jeruk limau, terasi, dan cabai. Bumbu embe memberikan karakter aroma yang menyegarkan sekaligus sensasi rasa pedas yang khas.

Kombinasi dari ketiga kelompok bumbu — *base genep*, *bumbu penyanggluh*, dan *bumbu embe* — menciptakan profil rasa khas yang kompleks, kaya aroma, dan menggugah selera. Hal inilah yang menjadikan *Lawar Bali* bukan sekadar makanan,

melainkan warisan budaya kuliner yang sarat nilai filosofis serta teknik memasak tradisional yang diwariskan secara turun-temurun.

Tiga Tahap Utama dalam Pengolahan Lawar Bali

a. Mengolah Bahan Utama

Proses awal dimulai dengan persiapan bahan dasar lawar:

- **Santan dan Kelapa Bakar:** Parut satu butir kelapa sedang untuk diambil santannya. Santan disimpan terpisah, sementara ampasnya akan digunakan kemudian bersama dengan kelapa bakar.
- **Kelapa Muda Bakar:** Kupas kelapa muda, potong dagingnya menjadi lembaran besar, kemudian bakar selama ± 5 menit di atas api sedang. Setelah itu, kelapa diiris setengah halus dan dicampur dengan ampas kelapa tadi.
- **Daging Ayam:** Rebus daging ayam hingga matang, boleh ditambahkan sedikit garam dan bumbu dasar. Setelah matang, iris tipis dengan ukuran seragam seperti irisan kelapa.
- **Jeroan (Ati dan Usus):** Bakar hingga matang, lalu iris serupa dengan ukuran potongan daging ayam dan kelapa muda. Simpan terpisah untuk pencampuran akhir.

b. Mengolah Bumbu Lawar

Tiga kelompok bumbu disiapkan dalam tahapan berikut:

- *Base Genep (Bumbu Utama):* Termasuk *kencur, laos, jabe, kunyit, kemiri, bawang putih, lada hitam, dan lada putih*. Semua bahan dirajang tipis untuk memudahkan proses penumbukan.
- *Bumbu Penyanggub:* Kombinasi dari *kencur, laos, bawang putih, dan kemiri* yang ditumbuk bersama base genep hingga halus. Setelah halus, bumbu ditumis dengan minyak kelapa hingga harum, lalu dituangkan santan dan dimasak hingga meresap dan kental.

- *Bumbu Embe*: Iris tipis bawang merah dan bawang putih, cincang kasar cabai. Semua bahan digoreng bersama terasi hingga matang (namun tidak gosong). Setelah dingin, tambahkan sedikit garam dan remas-remas hingga bumbu menyatu.
- c. Mengolah Adonan Lawar (Ngaduk Lawar)

Proses akhir berupa pencampuran bahan dan bumbu menjadi satu adonan lawar:

- Siapkan wadah besar, bisa berupa baskom atau panci. Dalam tradisi Bali, proses *ngaduk lawar* biasanya dilakukan di atas *nyiu* (alas dari batang kelapa muda) berlapis daun pisang, atau di atas *tikar pandan* untuk porsi besar.
- Masukkan kelapa bakar cincang, daging ayam, jeroan, dan ampas kelapa ke dalam wadah, lalu aduk hingga tercampur merata.
- Tuangkan bumbu yang telah dimasak ke dalam adonan, aduk rata hingga bumbu menyerap sempurna.
- Tambahkan perasan jeruk limau secara perlahan agar kadar asam seimbang.
- Terakhir, masukkan bumbu embe ke dalam adonan dan campurkan secara merata.

Setelah seluruh tahapan selesai, *Lawar Bali* siap disajikan — tidak hanya sebagai sajian lezat, tetapi juga sebagai simbol kebersamaan dan identitas budaya yang kuat.

2. Komoh

Komoh adalah salah satu hidangan tradisional Bali yang unik dan sarat makna, dikenal karena keberaniannya dalam menghadirkan perpaduan rasa dan tekstur yang ekstrem. Komoh merupakan sajian khas Bali yang dibuat dari daging

mentah yang telah dicincang halus, kemudian dipadukan dengan racikan bumbu tradisional khas Bali yang diramu secara cermat dan penuh kehati-hatian untuk menghasilkan cita rasa yang autentik dan berlapis. Setelah itu, campuran daging ini diseduh dengan air panas, dan air seduhannya kemudian dicampur dengan darah segar, serta diberi sedikit garam untuk memperkuat rasa. Hasilnya adalah kuah kental berwarna pekat dengan rasa gurih, asin, dan sedikit anyir yang sangat khas.

Dalam penyajiannya, komoh biasanya disajikan dalam mangkuk kecil, dan secara tradisional langsung diminum dari mangkuk, sebagai bentuk penghormatan terhadap kekayaan rasa dan keberanian dalam menikmati kuliner asli Bali.



Gambar 4.3 Komoh

(Sumber gambar: <https://savepaganisland.org/kuliner-bali/>)

Pembuatan komoh, salah satu sajian tradisional Bali yang khas dan unik, dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan Daging

Daging segar yang telah dicincang halus terlebih dahulu disiram dengan air panas. Proses ini bertujuan untuk melunakkan tekstur serta memunculkan

sari daging. Aduk perlahan selama beberapa saat agar air menyerap sempurna.

2. Penyaringan dan Ekstraksi Kuah

Setelah direndam, daging disaring dan diperas hingga seluruh sari-sarinya keluar. Air hasil perasan inilah yang menjadi bahan dasar kuah komoh, dan dikenal sebagai inti rasa utama dari hidangan ini.

3. Pencampuran Bumbu

Ke dalam kuah daging, tambahkan campuran bumbu khas Bali, antara lain:

- Sejumput sambal embe (bawang merah, bawang putih, cabai, dan terasi),
- 1 sendok makan base genep (bumbu lengkap Bali),
- 1 sendok makan base penyanggaluh (bumbu penyedap tambahan),
- ½ buah jeruk limau diperas untuk memberikan sentuhan rasa segar dan aroma khas.

4. Penyajian

Setelah seluruh bahan tercampur merata, komoh siap disajikan. Biasanya disajikan hangat dalam mangkuk kecil, dan dinikmati langsung sebagai hidangan pembuka atau pelengkap dalam upacara adat dan jamuan tradisional Bali. (Maretha, 2020)

3. Ares

Ares merupakan jenis sayuran yang biasanya disajikan sebagai pendamping makanan didalam menu utama. Ares dibuat dengan bahan dasar dari batang pohon pisang muda yang direbus bersamaan dengan tulang ayam atau balung daging babi atau tulang bebek sehingga rasanya semakin lezat (Lumanauw & Makapagal, 2019; Singapurwa et al., 2023). Jukut ares merupakan hidangan tradisional Bali yang tidak hanya kaya akan cita rasa, tetapi juga memiliki kandungan gizi yang tinggi. Bagian

batang pohon pisang, khususnya yang terletak dekat dengan pangkal, mengandung beragam zat gizi penting seperti kalori, protein, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, zat besi, serta vitamin B dan C. Selain itu, batang pisang juga mengandung getah alami yang dipercaya memiliki khasiat sebagai antibiotik alami dan pereda nyeri. Jenis pohon pisang yang biasa digunakan untuk membuat jukut ares adalah pisang batu atau pisang klutuk, karena jenis ini memberikan rasa yang lebih gurih dan tekstur yang pas setelah dimasak. Namun, alternatif lain seperti pisang raja atau jenis pisang lokal lainnya juga dapat digunakan, tergantung pada ketersediaan dan selera masing-masing daerah.. Bumbu yang digunakan dalam pengolahan jukut ares adalah base genep.



Gambar 4.4 Jukut ares

(Sumber gambar: <http://www.balinesis.id/intermeso/sajian-kuliner-kebas-saat-hari- raya-galungan/>)

Proses Pembuatan Jukut Ares

Jukut ares merupakan sup tradisional khas Bali yang terbuat dari batang pisang muda, khususnya jenis pisang batu (ares), yang dimasak dengan bumbu khas Bali

untuk menghasilkan cita rasa yang gurih dan menyegarkan. Proses pembuatannya melibatkan beberapa tahap sebagai berikut:

- Persiapan Ares (Batang Pisang)
 - Pilih anak pohon pisang batu yang masih muda dan segar. Bersihkan bagian luar hingga bersih.
 - Iris melintang berbentuk bulat dengan ketebalan sekitar ½ cm.
 - Taburi irisan ares dengan garam dan sedikit minyak kelapa. Aduk dan tekan-tekan perlahan agar merata. Garam berfungsi untuk mempercepat proses pelayuan dan melembutkan tekstur batang pisang.
 - Diamkan selama ±30 menit, kemudian remas-remas dan peras untuk menghilangkan air yang berlebih serta mengurangi rasa getir dan sepat.
- Perendaman dan Penyisihan
 - Setelah diperas, ares direndam kembali dalam air hangat selama beberapa menit, lalu disisihkan agar tetap lembut dan tidak menghitam.
- Pengolahan Bumbu
 - Siapkan bumbu base genep dengan komposisi khas (seperti bawang merah, bawang putih, kunyit, jahe, lengkuas, kencur, kemiri, lada, dsb.), kemudian haluskan seluruh bumbu kecuali cabai rawit, daun jeruk, daun salam, dan batang serai.
 - Tumis bumbu halus tersebut dengan minyak kelapa hingga harum dan matang.
- Memasak Jukut Ares

- Didihkan sekitar 2500 ml air dalam panci besar.
- Masukkan bumbu tumis bersama bahan utuh seperti daun jeruk, daun salam, batang serai, serta potongan ares yang sudah dilayukan.
- Tambahkan sedikit garam, aduk rata, dan lakukan tes rasa sesuai preferensi.
- Penyajian

Setelah semua bahan matang dan kuah menyerap sempurna ke dalam batang ares, jukut ares siap disajikan hangat sebagai pelengkap santapan tradisional Bali. (Lumanauw & Makapagal, 2019)

4. Betutu

Pada masa lampau, kuliner betutu bukanlah bagian dari konsumsi harian masyarakat Bali. Hidangan ini justru termasuk makanan yang bersifat istimewa dan hanya dihidangkan dalam konteks upacara yadnya, khususnya pada skala besar. Pembatasan ini tidak semata karena faktor teknis atau praktis, tetapi juga berkaitan dengan nilai-nilai *tattwa* (filsafat hidup), *susila* (etika), serta *acara* (aturan dalam tradisi keagamaan) yang mengatur penggunaannya dalam kehidupan spiritual masyarakat Bali. Namun, seiring perkembangan zaman—khususnya melalui pemahaman baru terhadap ajaran agama Hindu dan pengaruh kemajuan sektor pariwisata—betutu mengalami pergeseran makna dan fungsi. Hidangan ini kini telah menjadi kuliner sehari-hari yang lebih mudah diakses, dan bahkan menempati posisi penting sebagai salah satu ikon kuliner Bali yang paling dikenal dan diminati, baik oleh masyarakat lokal maupun wisatawan. (Sulistiyawati, 2022)



Gambar 4.5 Betutu bebek

(Sumber gambar: <https://happycall.co.id/resep-memasak-bebek-betutu-kebas-bali-dengan-happycall/>)

Bebek betutu merupakan salah satu varian paling khas dalam olahan betutu yang secara tradisional menggunakan bebek atau ayam sebagai bahan utamanya. Bebek tersebut diisi dengan daun singkong, dibumbui dengan bumbu Bali atau base genep, kemudian dibungkus menggunakan daun pisang dan seludang mayang (lapisan luar bunga kelapa). Hidangan ini lazim disajikan pada Hari Raya Saraswati, karena secara simbolis bebek diyakini sebagai saudara dari angsa, kendaraan suci Dewi Saraswati dalam kepercayaan Hindu Bali (Devi Anjani Putri et al., 2018).

Penggunaan bebek dalam betutu juga memiliki makna sakral, terutama ketika disajikan dalam konteks upacara keagamaan. Hidangan ini sering menjadi bagian dari sesajen, atau dipersembahkan kepada pemuka spiritual seperti pemangku atau pedanda yang dianggap suci (Johana et al., 2023). Oleh karena itu, betutu tidak sekadar kuliner, tetapi juga medium spiritual yang sarat simbolisme dan nilai kesakralan.

Metode pengolahan bebek betutu di Bali sangat bervariasi antar daerah. Ada yang ditanam dalam bara tanah (betutu tanem), ada pula yang direbus, diguling,

atau disangrai menggunakan priuk tanah (payuk). Meskipun teknik berbeda, seluruh cara tetap menggunakan base genep sebagai unsur penyedap utama. Ragam cara ini mencerminkan kekayaan kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun, disesuaikan dengan desa (tempat), kala (waktu), dan patra (kondisi) masing-masing wilayah di Bali. Salah satu contoh pengolahan bebek betutu menurut Suryanin (2007) dalam bukunya “masakan Bali” mengenalkan ada tiga cara untuk membuat bebek betutu secara tradisional yaitu:

1) Bebek Betutu Tanem

Bebek betutu tanem merupakan varian khas dari olahan betutu yang menggunakan bebek gemuk yang telah bertelur sebagai bahan utama. Jenis bebek ini dipilih karena tekstur dagingnya lebih padat dan lemaknya membantu memperkaya cita rasa saat dimasak secara perlahan. Proses pengolahannya melibatkan bumbu lengkap khas Bali (base genep), minyak kelapa, serta tambahan daun asem (calagi) untuk mengurangi aroma amis. Bebek dibungkus rapat menggunakan daun pisang dan upih (kelopak pangkal daun pinang), lalu diikat kuat dengan tali tutus (tali kecil dari bambu). Seluruh bungkus kemudian ditanam dalam tumpukan sekam atau merang padi panas, dan dibakar perlahan dengan bara api selama beberapa jam hingga matang sempurna. Teknik memasak ini menjaga kelembutan daging serta meresapkan bumbu secara mendalam, menghasilkan aroma dan rasa yang khas, gurih, dan harum.

Pembuatan *bebek betutu* secara tradisional mencerminkan warisan teknik kuliner khas Bali yang sarat dengan nilai budaya dan kesabaran. Berikut tahapan lengkapnya:

a. Persiapan Bebek

- Bebek dibersihkan dan isi perutnya dikeluarkan melalui sayatan kecil di bagian bawah rongga dada. Sayatan ini harus lurus dan tidak

terlalu lebar, agar dapat ditutup kembali dengan mudah menggunakan jahitan atau tali alami (*tutus*).

b. Pembuatan Bumbu Base Genep

- Semua bahan *base genep* dirajang lalu dihaluskan dengan ulekan hingga benar-benar lembut.
- Setelah halus, bumbu dicampur dengan minyak kelapa **dan** garam secukupnya hingga tercipta campuran bumbu yang wangi dan merata.

c. Pelumuran dan Pengisian

- Seluruh badan bebek dilumuri dengan campuran air kunyit, minyak kelapa, dan sedikit garam, lalu diremas-remas hingga teksturnya sedikit lemas dan siap menerima bumbu.
- Rongga perut bebek diisi penuh dengan bumbu halus. Tambahkan daun salam dan daun asam (celagi) untuk membantu mengurangi aroma amis daging. Setelah itu, bukaan pada perut ditutup dan dijahit atau diikat menggunakan benang atau *tali tutus* dari bambu.

d. Pembungkusan

- Bebek utuh dilipat pada bagian leher dan kaki, lalu dibungkus rapat dengan seludang mayang (upih pinang) sebagai lapisan pertama, kemudian dilapisi kembali dengan daun pisang tebal. Setelah itu, bungkusan diikat kuat menggunakan *tali tutus* agar bentuknya kokoh dan isi tidak tumpah saat dimasak.

e. Proses Pemanggangan Tanah (Betutu Tanem)

- Sebuah lubang tanah atau tumpukan sekam/abu merang disiapkan sebagai tempat pembakaran.
- Bungkusan bebek diletakkan di dalamnya, lalu ditutup dengan belanga tanah liat (pane) atau wadah logam.

- Tutupan dan bungkusannya ditimbun kembali dengan sekam dan bara dari sabut kelapa kering. Api dijaga agar tetap stabil sepanjang malam agar bebek matang secara perlahan dan merata.

Hasil akhir yang ideal adalah *bebek betutu* dengan aroma bumbu yang wangi dan daging yang tustus (mudah lepas dari tulang), lembut, gurih, dan tahan lama—bahkan bisa disimpan hingga dua hari tanpa basi.

2) Bebek Betutu Rebus

Bahan dan cara membuat bebek betutu rebus sama dengan membuat bebek betutu tanem. Tetapi bebek tidak dibungkus upih, cuma badan bebek dilipat dan diikat dengan tutus (tali kecil dari bambu arpus), kemudian langsung dimasukkan ke panci diberi kuah (sampai seluruh badan bebek terendam). Lalu dipanaskan dengan api sedang dan stabil untuk merebusnya, tapi nyala apinya tidak boleh terlalu besarsupaya matangnya pelan-pelan dan dagingnya menjadi empuk. Pada tahapan proses ini harus rutin diperiksa agar kuah rebusan tidak kering, dengan perlahan menambah air hangat, agar matang bebek betutunya tidak sampai gosong. Bebek betutu rebus memiliki bahan dan bumbu yang serupa dengan *betutu tanem*, yakni menggunakan bebek gemuk bertelur, bumbu lengkap *base genep*, minyak kelapa, dan daun asam (calagi). Namun, perbedaannya terletak pada metode memasaknya. Pada versi rebus ini, bebek tidak dibungkus dengan upih atau daun pisang. Sebagai gantinya, badan bebek cukup dilipat dan diikat dengan tali tutus (tali bambu tipis), kemudian langsung dimasukkan ke dalam panci besar yang telah diisi kuah hingga seluruh bagian bebek terendam.

Proses perebusan dilakukan di atas api sedang yang stabil. Api tidak boleh terlalu besar agar bebek matang secara perlahan dan menghasilkan daging yang empuk serta bumbu yang meresap sempurna. Selama proses

ini, kuah rebusan harus rutin diperiksa agar tidak mengering. Penambahan air hangat dilakukan sedikit demi sedikit untuk menjaga kelembaban dan mencegah bebek dari gosong. Teknik ini menghasilkan *betutu* dengan kuah yang kaya rasa, aroma rempah yang menyatu, serta tekstur daging yang lembut dan lumer di mulut.

3) Bebek Betutu Panggang (Guling)

Varian bebek betutu panggang menggunakan bahan yang sama seperti *betutu tanem*, yaitu bebek gemuk bertelur, base genep, minyak kelapa, daun asam (calagi), serta balutan daun dan tali tutus. Namun, yang membedakan adalah teknik memasaknya. Setelah bebek dibumbui dan dibungkus dengan rapat, tahap pertama adalah mengukus bebek hingga matang. Proses pengukusan ini bertujuan agar bumbu meresap dan daging bebek mulai melunak.

Setelah itu, bungkus dibuka, dan bebek kemudian dipanggang (*diguling*) di atas tungku tradisional yang menggunakan bara api, bukan nyala api langsung. Pemanggangan di atas kompor kurang dianjurkan, karena suhu api sulit dikendalikan dan bisa menyebabkan permukaan bebek gosong sebelum bagian dalam matang sempurna. Bara api yang digunakan tidak boleh terlalu panas. Biarkan proses pemanggangan berlangsung lambat agar daging menjadi lunak, empuk, dan aromanya lebih meresap. Hasil akhir akan menunjukkan kulit bebek yang keemasan, sedikit kering, namun dagingnya tetap lembut dan kaya rasa. (Sulistyawati, 2022)

5. Babi Guling

Babi guling atau *be guling* merupakan salah satu kuliner paling ikonik di Bali yang secara turun-temurun disajikan sebagai bagian dari pelengkap upacara

keagamaan dan adat (Pinatih, 2013; Yasa et al., 2019). Hidangan ini memiliki makna spiritual mendalam, terutama dalam pelaksanaan *manusa yadnya*, seperti upacara tiga bulanan yang menandai kehadiran bayi dalam dunia fisik serta pemberian nama. Pada momen ini, babi guling menjadi lambang rasa syukur keluarga kepada Sang Pencipta (Devi Anjani Putri et al., 2018). Selain sebagai persembahan, babi guling juga dihadirkan dalam perayaan besar keagamaan seperti Galungan dan Nyepi. Teknik pengolahan yang khas—memanggang utuh dengan isian *base genep*—mewujudkan rasa gurih-aromatik yang kuat, sekaligus memperkuat identitas kuliner dan nilai sakralnya dalam budaya Bali (Sumardani, 2020).



Gambar 4.6 Hidangan babi guling

(Sumber gambar: <https://restaurantguru.com/babi-guling-Abiansemal-m11328>)

Racikan bumbu untuk babi guling terdiri dari tiga elemen utama, yaitu *base genep* sebagai bumbu dasar, *base wangen* sebagai bumbu aromatik, dan *base penyanglub*

yang berfungsi sebagai penyedap rasa (Pinatih, 2013). Untuk 1 ekor babi guling dengan berat 28.8 kg, berikut bumbu babi guling yang diperlukan

- 1) Bawang merah 1 kilogram
- 2) Bawang putih 3 kilogram
- 3) Kunyit 1 kilogram
- 4) Kencur 800 gram
- 5) Lengkuas 2 kilogram
- 6) Cabe 1,5 kilogram
- 7) Jahe 500 gram
- 8) Kemiri 400gram
- 9) Pala 2 biji
- 10) Terasi 100 gram
- 11) Cengkeh 20 gram
- 12) Tabia bun 9 biji
- 13) Merica 30 gram
- 14) Sere 600 gram
- 15) Minyak goreng 3000ml
- 16) Jangu 25 gram
- 17) Ketumbar 25 gram
- 18) Garam ½ kilogram

Tahapan Pembuatan Babi Guling Tradisional Bali

Pembuatan babi guling memerlukan keterampilan, ketelitian, serta tahapan yang terstruktur dan dilakukan secara gotong royong oleh masyarakat. Proses ini diawali dengan:

- a) Pengistirahatan Babi. Sebelum disembelih, babi diistirahatkan terlebih dahulu agar kondisinya tenang dan kualitas daging tetap terjaga.

- b) Persiapan Air Panas. Air panas disiapkan dalam ember besar untuk merendam babi setelah proses penyembelihan, yang berguna untuk memudahkan proses pembersihan.
- c) Penyembelihan dan Pembersihan. Babi disembelih secara tradisional, kemudian langsung direndam ke dalam air panas. Selama perendaman, bulu-bulu tubuh dicabut dan kulit dibersihkan. Keempat kuku kaki juga dicabut, memastikan seluruh bagian tubuh bersih dari kotoran dan bulu.
- d) Pengeluaran Organ Dalam (Jeroan). Dengan melakukan penyayatan pada bagian perut, organ pencernaan dikeluarkan secara perlahan dan hati-hati. Rongga perut kemudian dibersihkan dengan air bersih untuk menghilangkan sisa-sisa kotoran.
- e) Proses Penusukan dan Pengisian Bumbu. Setelah bersih, tubuh babi ditusuk menggunakan alat pengguling dari mulut hingga tembus ke bagian anus. Kepala dan kaki diikat ke batang pengguling menggunakan tali benang. Rongga perut diisi air hangat dan dibiarkan selama kurang lebih 5 menit untuk proses pemanasan awal, lalu air dibuang. Setelah itu, bumbu rempah base genep yang telah diracik sebelumnya dimasukkan ke dalam perut babi.
- f) Penjahitan dan Pelumuran Air Kelapa. Perut babi dijahit kembali menggunakan benang dan jarum hingga tertutup rapat. Seluruh permukaan kulit babi kemudian dilumuri dengan air kelapa muda untuk memberikan aroma dan membuat kulit lebih renyah saat dipanggang.
- g) Proses Penggulingan (Pemangangan). Babi diletakkan di atas alat penggulingan. Proses ini membutuhkan dua orang: satu bertugas memutar babi secara perlahan dan satu lagi mengatur bara api agar panas menyebar merata. Lama penggulingan tergantung berat babi:
 - o Babi 7,5 kg → ± 89 menit

- o Babi 28,8 kg → ± 93 menit

Selama penggulingan, kulit babi akan berubah menjadi warna cokelat kemerahan, menandakan proses kematangan berlangsung. Babi dinyatakan matang sempurna ketika mulutnya mengeluarkan cairan putih keruh dan rongga leher yang diisi kulit kelapa muda tidak lagi menunjukkan darah (Kutha et al., 2017).

Kesimpulan

Dalam bab ini, telah dipaparkan kekayaan makanan tradisional Bali melalui eksplorasi berbagai menu khas seperti *Lawar*, *Komob*, *Ares*, *Betutu*, hingga *Babi Guling*. Setiap sajian tidak hanya menampilkan keunikan dalam bahan dan teknik memasak, tetapi juga memuat narasi budaya, simbolisme, dan kearifan lokal yang melekat erat dalam kehidupan masyarakat Bali. *Lawar*, dengan perpaduan daging cincang dan rempah-rempah, menghadirkan gambaran kompleksitas bumbu serta filosofi di balik tiap racikannya. *Komob*, dengan ciri khas kuah darah yang berani, memperlihatkan nilai spiritual dan keberanian dalam tradisi rasa. *Ares*, yang memanfaatkan batang pisang muda (janur), menunjukkan kecanggihan masyarakat Bali dalam memanfaatkan alam secara berkelanjutan. *Betutu* mencerminkan keagungan upacara melalui balutan bumbu rempah yang kaya dan teknik memasak yang penuh kesabaran. Sementara *Babi Guling*, sebagai sajian ikonik dalam pesta dan perayaan, menjadi simbol kegembiraan, keberlimpahan, dan kebersamaan dalam budaya Bali.

Melalui pembahasan ini, diharapkan pembaca tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis dan keterampilan praktis dalam pengolahan makanan tradisional Bali, tetapi juga mampu mengapresiasi nilai-nilai budaya, sejarah, dan filosofi hidup yang diwariskan melalui setiap sajian. Makanan dalam tradisi Bali bukan sekadar untuk dikonsumsi, tetapi juga untuk dirasakan, dihargai, dan dimaknai sebagai warisan yang hidup. Dengan demikian, dapur Bali menjadi ruang

pendidikan budaya yang autentik—tempat di mana rasa, identitas, dan kebijaksanaan lokal berpadu dalam harmoni.

PENUTUP

Melestarikan Rasa, Merawat Warisan Budaya

Bali tidak hanya dikenal karena keindahan alamnya, melainkan karena jiwa budaya yang hidup dalam setiap aspek kehidupan masyarakatnya. Salah satu wujud dari jiwa budaya tersebut tercermin dalam kuliner tradisional Bali—yang lebih dari sekadar makanan, tetapi merupakan representasi dari harmoni kosmik antara manusia, alam, dan Tuhan. Makanan di Bali bukan hanya untuk mengenyangkan perut, tetapi juga untuk menghubungkan manusia dengan nilai-nilai luhur, melalui rasa, simbol, dan ritual.

Selama menjelajahi buku ini, kita telah menyusuri jalur panjang yang mengaitkan antara ilmu gastronomi dan tradisi spiritual, mulai dari lontar-lontar klasik seperti *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, hingga *Kakawin Dharma Sawita*, yang menjadi sumber pengetahuan kuliner. Kita mengenal alat-alat dapur tradisional, menyelami struktur bumbu seperti base genep, basa wangen, base selem, dan suna cekuh, memahami standar kebersihan dan sanitasi dalam proses memasak, hingga mengecap cerita di balik sajian khas Bali seperti *lawar*, *betutu*, *komoh*, *ares*, dan *babi guling*.

Namun di balik semua itu, terdapat panggilan yang lebih besar: **tanggung jawab untuk melestarikan.**

Di era modern yang bergerak cepat dan serba praktis, tradisi dapur Bali menghadapi tantangan besar. Banyak resep turun-temurun yang tidak terdokumentasi, bahan lokal yang tergantikan, atau proses memasak sakral yang disederhanakan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menyadari bahwa melestarikan kuliner Bali bukan hanya tentang menjaga cita rasa, melainkan juga tentang mempertahankan identitas budaya, etika hidup, dan warisan leluhur.

Bagi mahasiswa, praktisi kuliner, budayawan, hingga pembaca umum, semoga buku ini membuka pemahaman bahwa makanan tradisional Bali adalah warisan intelektual dan spiritual yang layak untuk dipelajari, dilatih, dicintai, dan diwariskan. Memasak bukan hanya keterampilan teknis, tetapi juga bentuk perenungan dan penghormatan terhadap alam, tradisi, dan sesama. Dari pemilihan bahan, cara memotong, menyatukan bumbu, hingga penyajian—semuanya mengandung kesadaran budaya yang mendalam.

Akhir kata, semoga melalui buku ini kita tidak hanya mengenal makanan Bali sebagai sesuatu yang lezat, tetapi juga sebagai jembatan antara masa lalu dan masa depan, antara tubuh dan jiwa, antara kehidupan sehari-hari dan nilai-nilai sakral. Karena di setiap aroma yang tercium dan rasa yang menyentuh lidah, tersimpan sejarah dan kebijaksanaan yang tak ternilai harganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiti, N. M. A. G. R., Semaryani, A. A. M., Yudiastari, N. M., Parwata, I. K. W., & Yanti, G. D. D. (2023). *Wirausaha Pangan Tradisional Khas Bali* (N. M. A. G. Astiti, Ed.). Scopindo Media Pustaka.
- Carvache-Franco, M., Orden-Mejía, M., Carvache-Franco, W., Zambrano-Conforme, D., & Carvache-Franco, O. (2021). Attributes of the service that influence and predict satisfaction in typical gastronomy. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100356>
- Devi Anjani Putri, P., Indrayana Setyadi, D. S., Arsitektur, F., & dan Perencanaan, D. (2018). *PERANCANGAN BUKU VISUAL KULINER TRADISIONAL BALI SEBAGAI MEDIA PENGENALAN BUDAYA BALI UNTUK WISATAWAN INTERNASIONAL* Oleh: Bidang Studi Desain Komunikasi Visual Departemen Desain Produk.
- Djoko, P., & Irawan, W. P. (2016). *PRINSIP-PRINSIP HYGIENE SANITASI MAKANAN MINUMAN DI RUMAH SAKIT*.
- Gillespie, C. (2001). *European Gastronomy into the 21st Century*.
- Guerrero, L., Guàrdia, M. D., Xicola, J., Verbeke, W., Vanhonacker, F., Zakowska-Biemans, S., Sajdakowska, M., Sulmont-Rossé, C., Issanchou, S., Contel, M., Scalvedi, M. L., Granli, B. S., & Hersleth, M. (2009). Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study. *Appetite*, 52(2), 345–354. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.008>
- Gunawan, K., Yudiaatmaja, F., Suandana, N., & Mekarsari, N. K. A. (2022). Pengaruh leader member exchange terhadap kinerja karyawan dengan budaya tri hita karena sebagai pemoderasi. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 18(3), 305–316. <https://scholar.archive.org/work/mcbwi2oh2nbelkcmlopqxqtqkva/access/wayback/http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JEKO/article/download/4411/2755>
- Hernández-Rojas, R. D., Huete-Alcocer, N., & Hidalgo-Fernández, A. (2022). Analysis of the impact of traditional gastronomy on loyalty to a world heritage destination. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 30, 100585. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100585>
- Johana, A., Aliffiati, & Pravitasari, P. K. (2023). Eksistensi Betutu pada Tradisi Kuliner Masyarakat Bali Di Desa Sayan, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. *Jurnal Socia Logica*, 3(2).
- Kornelius. I Made. (n.d.). Balinese cooking in short. *Balai Pendidikan Dan Latiihan Parwisata Bali*.

- Kutha, S., Budaarsana, & Mahardika, I. G. (2017). Proses Pembuatan Babi Guling dan Analisis Finansial dengan bahan Baku Babi Bali. *Peternakan Tropikal*, 5(2), 283–298.
- Kwon, D. Y., & Tamang, J. P. (2015). Religious ethnic foods. In *Journal of Ethnic Foods* (Vol. 2, Issue 2, pp. 45–46). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.05.001>
- Leal, G. F., Sousa, H. M. S., Silva, R. R. da, Bastos de Freitas, B. C., & Souza Martins, G. A. de. (2024). Fruit-derived products: A parallel between science, industry and gastronomy. *Food and Humanity*, 2, 100218. <https://doi.org/10.1016/j.foohum.2023.100218>
- Lumanauw, N., & Makapagal, D. P. (2019). Jukut Ares Kakul dan Jukut Roroban Kakul Kuliner Khas Bali. *Journey*, 1(1).
- Mahapatni, I. A. P. S., Artana, I. W., Laintarawan, I. P., Putra, I. M. S. P., & Gunawan, I. P. G. A. (2023). Characteristics of Traditional Balinese Buildings in Banjar Cekeng, Sulahan Village, Bali. *International Journal of Architecture and Urbanism*, 7(2), 222–232. <https://doi.org/10.32734/ijau.v7i2.13495>
- Maretha, N. ketut W. (2020). Tradition Of Making Komoh In Megibung Event Related To Maprani Ceremony At Hindu Community In Tanah Embet Lombok. *Jurnal Ilmu Agama*, 3(3). <http://kanduksupatra.blogspot.com/2015/03/komoh-sajian-para-bhairawa.html>
- Parmajaya, I. P. G. (2018). IMPLEMENTASI KONSEP TRI HITTA KARANA DALAM PERSPEKTIF KEHIDUPAN GLOBAL: BERPIKIR GLOBAL BERPERILAKU LOKAL. *Purwadita*, 2(2), 27–33.
- Pinatih, I. (2013). The Balinese spice for “Babi Guling” fights against the serum cholesterol level induced by the pork meat in Wistar rat. *Obesity Research & Clinical Practice*, 7, 35. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2013.08.090>
- Purnama, S. G., & Okta, A. (2018). *Forum Ilmiah tahunan LAKMI, Lampung, 2018 Kualitas Higiene, Sanitasi Pedagang serta Identifikasi Eschericia coli O157:H7 pada Sate Languan*.
- Purwanatha, I. M. H., Damiati, & Ekayani, I. A. P. H. E. (2023). *Persepsi Konsumen Pada Produk Lumar Plek Di Desa Ketewel kabupaten Gianyar*. 3(1). <https://doi.org/10.23887/jk.v3i1.60030>
- Putri, K. M., Masdarini, L., & Ariani, R. P. (2021). IDENTIFIKASI BUMBU KHAS TRADISIONAL BALI PADA DESA BALI AGA DI KABUPATEN BULELENG. *Jurnal BOSAPARIS: Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/10.23887/jppkk.v12i1.32577>
- Rojas-Rivas, E., Rendón-Domínguez, A., Felipe-Salinas, J. A., & Cuffia, F. (2020). What is gastronomy? An exploratory study of social representation of gastronomy and Mexican cuisine among experts and consumers using a

- qualitative approach. *Food Quality and Preference*, 83. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103930>
- Rosalina, P. D., Dupre, K., Wang, Y., Putra, I. N. D., & Jin, X. (2023). Rural tourism resource management strategies: A case study of two tourism villages in Bali. *Tourism Management Perspectives*, 49, 101194. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2023.101194>
- Singapurwa, N. M. A. S., Nursini, N. W., Kusumaningsih, P., Candra, I. P., & Semariyani, A. A. M. (2023). Article Review the Potential of Banana Stems as a Source of Prebiotic. *International Journal of Scientific Multidisciplinary Research*, 1(7), 803–812. <https://doi.org/10.55927/ijsmr.v1i7.5343>
- Sulistiyawati, A. (2022). BEBEK BETUTU SEBAGAI KULINER UPAKARA UMAT HINDU, DALAM KAITAN BUDIDAYA BEBEK BALI DAN REVITALISASINYA SAAT INI BETUTU DUCK AS CULINARY CEREMONY FOR HINDUS, IN RELATION TO BALINESE DUCK CULTIVATION AND ITS CURRENT REVITALIZATION. 5, 17–32.
- Sumadi, N. K., Srikasih, N. L. D., & Putri, N. M. D. K. (2022). Pengaruh Budaya Tri Hita Karana, Akuntabilitas, dan Pengawasan Internal terhadap Kinerja Karyawan pada Lembaga Perkreditan Desa di Kecamatan Nusa Penida. *Widya Akuntansi Dan Keuangan*, 4(1), 37–47. <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyaakuntansi/article/view/2257>
- Sumardani, N. L. G. (2020). *Eksistensi Kuliner Babi Guling di Pulau Balu Masa Pandemi Covid-19*.
- Suranny, L. E. (2015). *PERALATAN DAPUR TRADISIONAL SEBAGAI WARISAN KEKAYAAN BUDAYA BANGSA INDONESIA (Traditional of Kitchen Equipment as Cultural Heritage Richness of Indonesia Nation)*.
- Widnyani, N. M., Luh, N., & Surya, P. (2022). *Standar Budaya Kerja Berbasis Kearifan Lokal Tri Hita Karana bagi Lembaga Perkreditan Desa di Bali*. 10(1), 193–201.
- Yasa, A. G. P. P., Sudana, O., & Sutramiani. (2019). Aplikasi Pembelajaran Proses Pembuatan Babi Guling Dengan Objek 3D Berbasis Android. *Merpati*, 7.

GLOSARIUM

A

Ares : jenis sayuran khas Bali yang terbuat dari batang pohon pisang muda direbus bersama tulang ayam, balung daging babi, atau tulang bebek, sering disajikan sebagai pendamping makanan dalam menu utama

B

Base cenik : bumbu kecil atau bumbu seadanya

Base gede : bumbu besar atau bumbu lengkap dengan bahan cabai, serai, bawang merah, bawang putih dan bebungkilan (akar-akaran) seperti jahe, bangle, lengkuas, kunyit, dan kencur

Base wangen : bumbu bumbu pengharum yang terdiri dari lada hitam, lada putih, tabia bun (cabai puyung), jintan, jangu (sejenis ranting), kemiri, pala, terasi.

Batu base : batu ulekan

Betutu : proses mengolah daging, yaitu yang umumnya ayam dan juga bebek

Blakas : jenis pisau yang lebih besar yang biasanya digunakan untuk mencincang bahan masakan

Brengkes : hidangan khas Bali yang terbuat dari bahan seperti daging yang dibumbui dengan campuran rempah-rempah, lalu dibungkus dengan daun pisang kemudian dibakar hingga matang

C

Cangkem paon : tungku kayu api

Cedok : gayung yang terbuat dari batok kepala yang didesain dengan pegangannya yang berbahan kayu. Digunakan untuk mengambil air yang disimpan didalam *gebah*

Cobek : ulekan

D

Dandang : alat tradisional yang pada umumnya digunakan untuk menanak nasi, kadang juga digunakan untuk menanak makanan seperti singkong, ketela rambat, dan umbi-umbian sejenisnya

Dharma caruban : panduan atau tata cara pengolahan yang disukai oleh para Dewa

Dharma sawita : karya tentang percakapan antara seorang guru yang bernama Mpu Sura Rasa dengan muridnya yang bernama Sang Sadrasa

G

Gastronomi : seni atau ilmu tentang makan yang baik

Gebah : tempat penyimpanan air yang digunakan untuk memasa

Gobed : alat masak tradisoanl yang berfungsi untuk memarut/memotong bahan masakan

**"MAKANAN BALI TIDAK SEKADAR UNTUK DISANTAP.
IA DIBACA, DIHAYATI, DAN DIWARISKAN."**

Buku ini mengajak Anda menyelami warisan kuliner Bali dari sudut yang jarang tersorot—dari naskah lontar, nilai spiritual, hingga teknik pengolahan makanan tradisional yang penuh makna.

Melalui penelusuran terhadap Lontar *Dharma Caruban*, *Purincening Ebatan*, dan *Kakawin Dharma Sawita*, pembaca diajak untuk memahami bagaimana falsafah hidup masyarakat Bali termanifestasi dalam dapur dan setiap sajian.

Disusun secara sistematis dan reflektif, buku ini memuat gastronomi Bali dari perspektif budaya, filosofi lontar, hingga praktik dapur tradisional.

Mulai dari alat, bumbu, hingga sajian penuh makna, setiap bab mengajak pembaca memahami rasa sebagai warisan. Ini bukan sekadar buku resep, tetapi jendela budaya dan panduan pelestarian kuliner Bali—penuh nilai, rasa, dan cerita.



Diterbitkan oleh:
Politeknik Pariwisata Bali
Jalan Dharmawangsa, Kampial – Bali
© 2025