

VOL. 2
2024



THE MALAY HERITAGE

SUSTAINING THE MALAYSIAN WAU AND WAYANG KULIT

Traditional arts that
encapsulate cultural
vibrancy

Mencelah!

Biadabkah?

Justifying the exigency
for interruption

KUIH SEMELIT

An almost forgotten
customary Baling
confection

'WANITA HEBAT'

Celebrating the
strength and
resilience of strong
Malay women

MAK YONG

Breaking the
ritualistic stereotype



THE MALAY HERITAGE

VOL. 2, 2024

EDITORIAL BOARD

**Asst. Prof. Dr. Lilisuriani Abdul Latif
@ Bapoo**

Department of English Language
Kulliyyah of Sustainable Tourism
and Contemporary Languages
International Islamic University
Malaysia



Asst. Prof. Dr. Nurhanis Sahiddan
Department of English Language
Kulliyyah of Sustainable Tourism and
Contemporary Languages
International Islamic University
Malaysia

Ain Auni Batrisa Aidil
Kulliyyah of Sustainable Tourism
and Contemporary Languages
International Islamic University
Malaysia



GRAPHIC DESIGNER

Ashraf Izwan Amdan
Faculty of Engineering Technology
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

THE MALAY HERITAGE



©KSTCL Press 2024

Published by: KSTCL Press KM1, Jalan Panchor, International Islamic University Malaysia, Kulliyah of Sustainable Tourism and Contemporary Languages, 84600, Pagoh, Muar, Johor.

Copying of further publication of the contents of this work is not permitted without permission from KSTCL Press, except for limited “fair use” for educational scholarly, and similar purposed as authorized by Malaysia Copyright Law, in which appropriate notice of the source of work should be given. No responsibility contained in the text, illustrations or advertisement. The opinions expressed in the articles are not necessarily those of the editor of the publisher.

e ISBN 978-967-2771-27-9



KSTCL Press
(online)



PREFACE

Discover the vibrant tapestry of the Malay cultural kaleidoscope in our exclusive The Malay Heritage, a publication by the Malay Food Heritage Branding Flagship (MFHB) based at the International Islamic University Malaysia's Pagoh Campus. Immerse yourself in the rhythmic beats of traditional Gamelan music, savour the rich flavours of Nasi Lemak, and embark on a visual journey through the intricate art of Batik. Uncover the secrets behind captivating dance forms like Joget and Zapin, where every graceful movement tells a story of centuries-old traditions.

In each issue of the magazine, we delve into the heart of Malay heritage, spotlighting unsung heroes, preserving folklore, and exploring the contemporary renaissance of Malay arts. From the bustling markets of Kuala Lumpur to the serene landscapes of Langkawi, we traverse the diverse landscapes that have shaped the Malay identity. Engage with thought-provoking interviews, breathtaking photography, and insightful articles that celebrate the resilience and dynamism of the Malay cultural mosaic.

Whether you're a seasoned connoisseur or a curious explorer, The Malay Heritage is your passport to the soul-stirring essence of Malay tradition. Join us as we bridge the past and present, weaving a narrative that echoes the spirit of this enchanting nation. Prepare to be captivated by the allure of Malaysia's cultural treasures intricately woven together in every page of our magazine.

CATATAN

Table of CONTENTS

**GHULAM-SARWAR
YOUSOF'S MAK YONG**
Nurhanis Sahiddan



SUKA SUKA

MENCELAH! BIADABKAH?
Azean Idruwani Idrus

**KESANTUNAN MELAYU DI
PERSIMPANGAN ERA DIGITAL**
Afiq Zulhilmi Baharudin



SUKA SUKA



**NENEK, MATUR NUWUN: A
TRIBUTE TO FEMININE
STRENGTH AND RESILIENCE**
Noorlizawati Mohamed Ariff

**SUSTAINING THE MALAYSIAN WAU
AND WAYANG KULIT FOR MENTAL
HEALTH AND WELL BEING**
Syed Umar Sadique



**THE CONNECTION THAT REMAINS:
PUNTEN AND POLITENESS**
Nurazzura Mohamad Diah

**KUIH SEMELIT: KUIH TRADISI
MELAYU BALING KEDAH**
Zunaidah Mohd Marzuki

**DARI DURIAN JADI
TEMPOYAK: MAKANAN
WARISAN BERMUSIM**
Wan Azdie Mohd Abu Bakar

ARTS & CULTURE



Ghulam - Sarwar Yousof's Mak Yong

Nurhanis Sahiddan

Mak Yong is a traditional dance performed principally in Patani and Kelantan. Mak Yong includes the elements of ritual, stylised dance, vocal and instrumental music, song, story, and improvised and formal spoken text and stylised acting. There are two major styles in Mak Yong, a) for entertainment, and b) for spiritual purposes. In both styles lie a deeper magical and mystical meaning. Some of the purposes of Mak Yong are for healing and strengthening the semangat or mana, the all-important vital substance.

The main elements of Mak Yong performance include the repertoire, roles, rituals, language and music. Mak Yong repertoire consists of twelve stories which were traditionally transmitted orally. Frank Swettenham's encounter with Mak Yong performance in 1878 could be seen in his article, "A Malay Nautch":

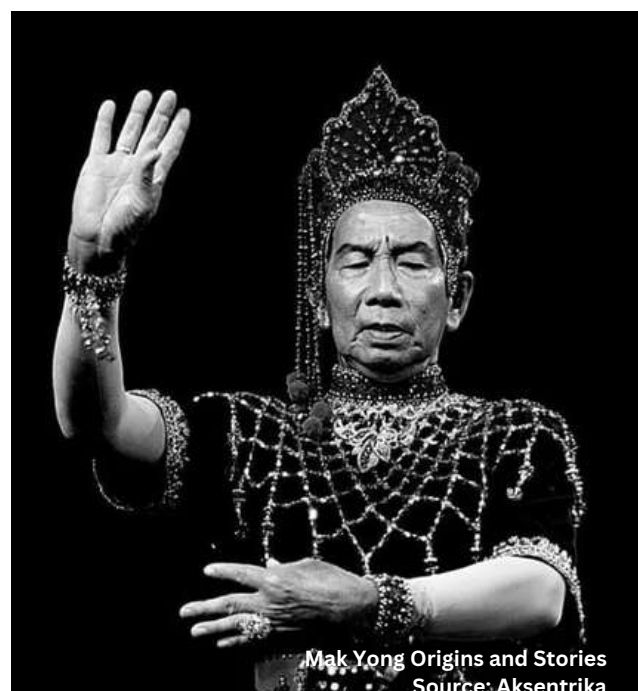
I have, of course, like most other people have I suppose, repeatedly witnessed Malay dancing and singing during the Muharram in Penang. I have several times also been present at a Malay "Mayung," a kind of theatrical performance, with some dancing and much so-called singing:- the performers, as a rule, being a travelling company of three or four men and perhaps one woman, who make their living by performances, and play either at the invitation of a Raja in his own house, or before the public on a stage erected in the middle of the street.

Mak Yong was performed publicly in the 1960s and 1970s Malaysia. However, in parallel with the Islamic revival Mak Yong was ultimately banned in the state of Kelantan mainly due to its clothing which leaves the female dancers' heads and arms uncovered.

Therefore, Mak Yong was never performed publicly, at least in the state of Kelantan. Efforts to perform it outside of Kelantan begun when UNESCO declared it as one of the intangible cultural heritages to be preserved. Even so, interests in Mak Yong among the younger generation is substandard. Now, Mak Yong is only performed during state events and for tourists, without including its original animistic rituals and elaborate music.

Conventions of Mak Yong

1. The theatre (panggong)
2. The use of musical instruments
3. The performance style



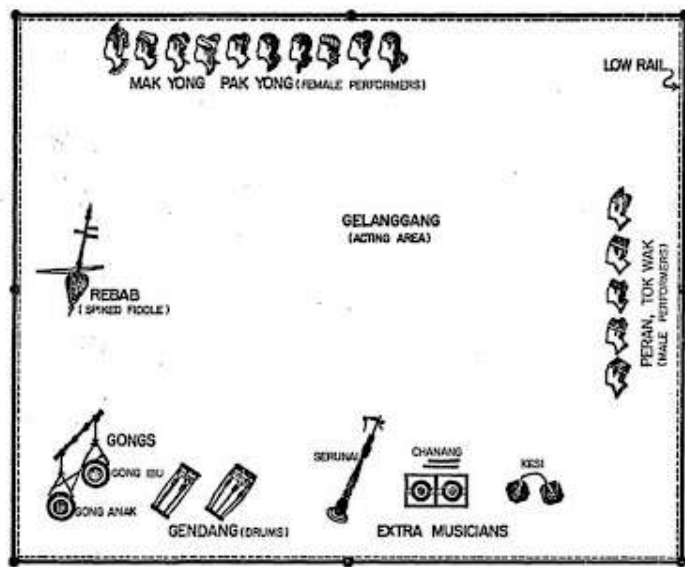


FIGURE 1 : MAK YONG THEATRE LAYOUT IN KAMPONG TEMENGGONG THEATRE, KOTA BHARU, KELANTAN

Conventions of Mak Yong The theatre (panggung) The use of musical instruments The performance style

1. Dewa Muda
2. Anak Raja Gondang
3. Bongsu Sakti
4. Gading Bertimang
5. Puteri Timun Muda
6. Raja Tangkai Hati
7. Raja Muda Laleng
8. Ijau-ijau Intan Permata
9. Raja Muda Lembek
10. Raja Dua Serupa
11. Indera Dewa Dewa Indera

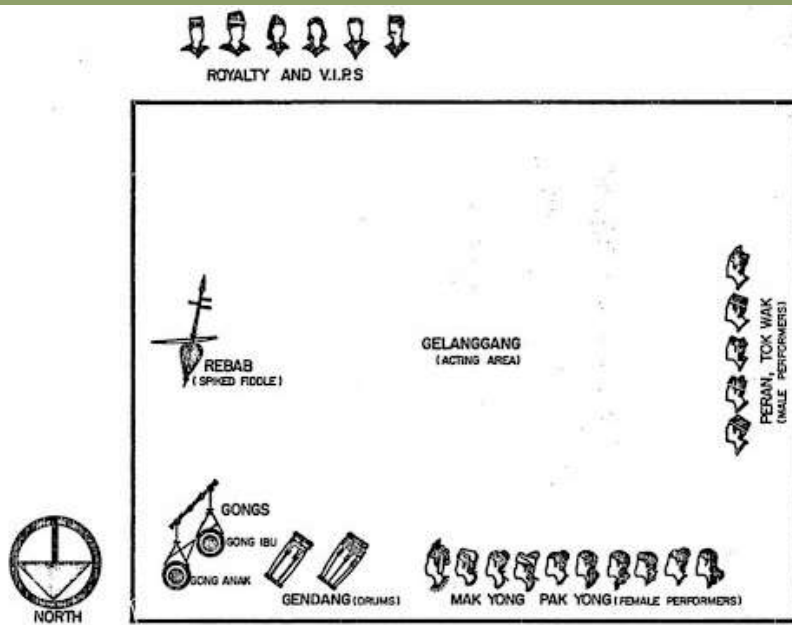


FIGURE 2 : MAK YONG SEATING LAYOUT FOR PERFORMANCES IN THE PALACE

Puteri Timun Muda and Ijau-ijau Intan Permata and Menora stories which have found their way into the Mak yong repertoire.

Reference:

Yousof, G. S. (1976). *The Kelantan Mak Yong dance theatre: A study of performance structure* (Publication No. 7714607) [Doctoral dissertation, University of Hawaii]. University of Hawai'i at Manoa ProQuest Dissertations Publishing



Tarian Mak Yong
Source: Subjek sivik



Asst. Prof. Dr. Nurhanis Sahiddan
Department of English Language,
Kulliyyah of Sustainable Tourism and
Contemporary Languages,
International Islamic University Malaysia (IIUM)

Nenek, Matur Nuwun: A Tribute to Feminine Strength and Resilience

Noorlizawati Mohd Ariff, Singapore



The word "Wanita" is a powerful fusion of two Javanese terms: "Wani," meaning "brave," and "Tata," meaning "arrange" or "organize." In loving memory of Wanita Hebat, my paternal grandmother, who epitomized strength and resilience. To me, she was truly Wanita Kuat, a single mother who fearlessly raised 11 children, with 9 of them thriving into adulthood. Despite being widowed early on, she staunchly held onto the belief that **"Susah kita orang tak tahu, susah orang kita tak tahu"** ("We don't know others' hardships, and they don't know ours"), instilling a legacy of self-reliance and compassion.

Growing up in Kampong Pasiran, my nenek, fondly known as Wak Siti Kampong Pasiran, relied on her culinary skills to sustain her family. While her sons peddled her homemade comfort food around the village, her daughters worked alongside her in the kitchen. There was no room for idleness; everyone had a role to play in contributing to the family's well-being.

Even as her children grew older and started their own families, nenek continued to work tirelessly, often perplexing her children with her unwavering dedication. She ran a village school canteen, where she generously provided free meals to the children, driven by her belief in the importance of sharing one's blessings.

Her benevolence left an indelible mark on her children, who followed in her footsteps of service and generosity. Her eldest son took on the responsibility of educating the children of Kampong Pasiran, emphasising the transformative power of education in breaking the cycle of poverty. Another son became a vocal advocate for the Malay/Muslim community, while her third son played a pivotal role in establishing educational and religious organisations.

Meanwhile, her daughters, though leading less conspicuous lives, played instrumental roles in nurturing future generations of leaders within the Malay/Muslim community. Their dedication and sacrifices laid the foundation for a legacy of resilience and empowerment.

In honouring the memory of Wanita Hebat, we celebrate the strength and resilience of Malay women like her, who have overcome adversity with grace and determination. Their unwavering spirit continues to inspire generations of Malaysians to pursue excellence and service to their community.



Noorlizawati Mohd Ariff, Singapore

Sustaining the Malaysian Wau and Wayang Kulit for Mental Health and Well Being.

Syed Umar Sadique



Flying or playing with a Wau is a therapeutic exercise as the connection to natural elements during the activity provides an avenue for mindfulness and promotes a state of focused attention, cultivating patience which is a virtue often overlooked in the current age of instant gratification.



The communal nature of performing Wayang Kulit, on the other hand, can foster a sense of belonging and social connectedness among those involved.

The imaginative engagements required in flying the Wau and performing Wayang Kulit can also help to promote creativity and critical thinking, offering a healthy diversion from the constant barrage of digital content that can contribute to mental fatigue.





Through workshops and cultural events related to these traditions, cultural experiences are shared and positive social interactions among people in the society are promoted. In short, their abilities to offer moments of social connectedness, cognitive stimulation, and mindfulness while giving a sense of cultural identity can collectively contribute to a holistic approach to mental health management, addressing the life challenges of today's world. .

Read more on Malaysia's Mystical Puppet Master: The Tok Dalang and Grandson Who are Continuing the Legacy of Wayang Kulit



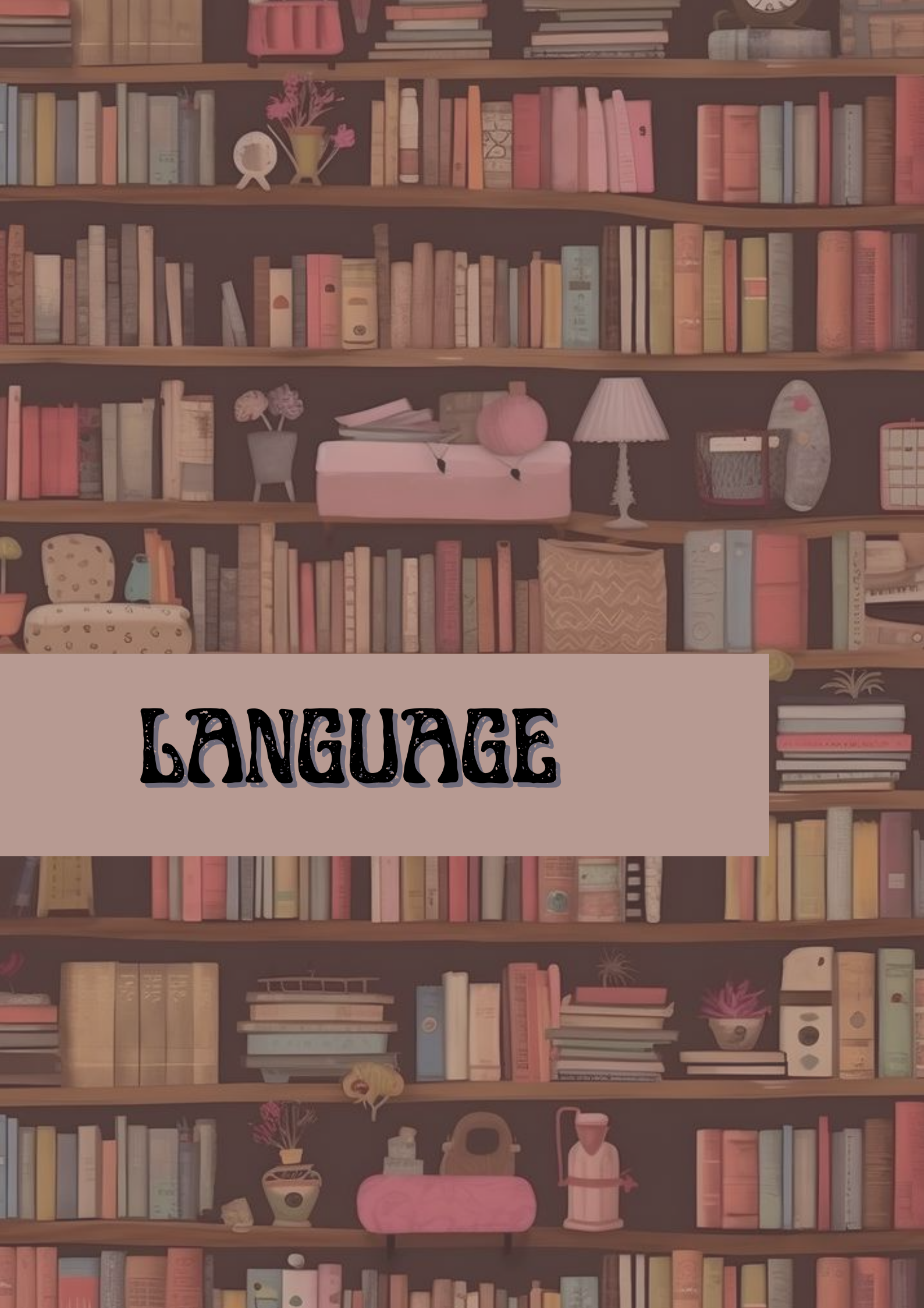
Syed Umar Sadique,
Kuala Lumpur, Malaysia

suka suka



SCAN HERE TO
WATCH A
PERFORMANCE
OF MAK YONG





LANGUAGE

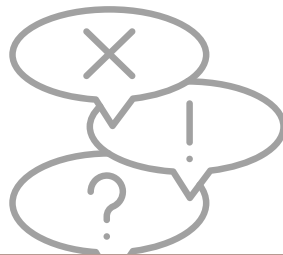
Mencelah! Biadabkah?

Azean Idruwani Idrus

Perbualan merupakan peristiwa bahasa yang berlaku dalam masyarakat dengan menggunakan medium bahasa. Pertukaran idea dan maklumat antara penutur berlaku sewaktu perbualan berlangsung dan secara tidak langsung mewujudkan celahan dalam perbualan oleh penutur.

“Jangan sampuk apabila orang tua-tua bersembang” kalimat ini sering didendangkan oleh orang-orang tua Melayu dahulu. Hal ini demikian kerana dalam budaya masyarakat Melayu, tindakan mencelah sewaktu perbualan sedang berlangsung dianggap kurang sopan. Namun benarkah perbuatan mencelah itu dianggap biadab dan tidak berbudi bahasa?

Celahan (Interruption) merupakan pertindanan perbualan sebelum penutur semasa menghabiskan perbualan atau mungkin juga pada masa penutur baru hendak memulakan perbualan. Celahan dalam perbualan ini berlaku secara spontan kerana perbualan yang diujarkan merupakan perbualan yang tidak dirancang oleh penutur dan lahir secara semula jadi (Azean Idruwani Idrus, 2022).



Celahan bertujuan untuk menolong penutur semasa, sekiranya pertuturan tidak lancar dan juga untuk merancakkan perbualan (Tannen, 1993). Celahan yang dilakukan dengan niat untuk membantu penutur semasa dianggap sebagai satu pertolongan. Apabila seseorang kelihatan mencari kata-kata atau kesukaran dalam menyampaikan idea mereka, mencelah dengan memberikan cadangan atau menyatakan pendapat boleh membantu merangsang aliran perbualan dan memulihkan momentum yang hilang. Dengan memberikan bantuan secara berhemah penutur dapat membina persekitaran perbualan yang menyokong dan membantu setiap peserta untuk berkomunikasi dengan lebih berkesan. Tindakan ini juga dapat membina persekitaran perbualan yang produktif.

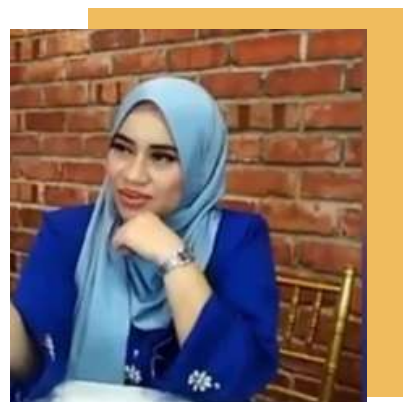


Selain itu, tujuan celahan dilakukan adalah untuk merancakkan perbualan dalam kalangan penutur. Sungguhpun celahan dalam ujaran menyebabkan gangguan dalam perbualan namun begitu, celahan juga mampu membantu melancarkan, merancakkan perbualan dan seterusnya dapat menjalinkan hubungan yang harmoni antara penutur. Antaranya, celahan yang mengandungi unsur humor melalui sindiran dan humor melalui lawak. Unsur humor ini digunakan untuk merapatkan hubungan dan mengurangkan \ketegangan dalam perbualan. Apabila dilakukan dengan penuh sensitiviti dan kebijaksanaan, humor dapat menjadikan hubungan antara penutur lebih akrab dan harmoni. Hal ini demikian kerana humor memiliki daya tarikan untuk mengikat orang bersama-sama dan membantu mereka melihat situasi daripada perspektif yang lebih santai



Celahan juga tidak boleh dianggap sebagai satu gangguan jika pendengar bertindak secara spontan tanpa ingin merampas giliran perbualan. Celahan ini berlaku dalam masa yang sekejap sahaja dan selepas itu penutur semasa boleh meneruskan ujarannya yang tergendala itu. Misalnya **'saya pun fikir begitu', 'ya, benar'** dan sebagainya. Celahan biasanya berlaku di dalam keadaan yang tidak formal seperti perbualan di antara rakan-rakan (Roslina Mamat, Hazlina Abdul Halim dan Normaliza Abd Rahim, 2012).

Dapat disimpulkan kewujudan unsur celahan dalam pebualan bukan satu perbuatan yang tidak sopan sebaliknya membolehkan penutur mendapatkan maklumat, penjelasan, menyelesaikan, memutuskan dan menunjukkan kesepakatan. Penggunaan unsur celahan dalam perbualan dengan baik akan menentukan keberkesanan dan keberjayaan dalam menyampaikan maklumat. Justeru, pengambilan giliran yang berlaku melalui celahan bukan merupakan satu gangguan dalam perbualan sebaliknya, celahan dilakukan adalah untuk memberi idea dan membetulkan maklumat dalam perbualan selain merancakkan perbualan.



Asst. Prof. Dr. Azean Idruwani Idrus
Department of Malay Language,
Kulliyah of Sustainable Tourism and Contemporary Languages,
International Islamic University Malaysia (IIUM)

Kesantunan Melayu Di Persimpangan Era Digital

Afiq Zulhilmi Baharudin

Budaya Melayu yang kaya dengan nilai budi pekerti, sopan santun, dan rasa hormat kini berdepan cabaran besar di tengah-tengah kemajuan teknologi, khususnya di era digital. Media sosial telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi dan berinteraksi, sehingga menyebabkan hakisan adab serta warisan budaya tradisi Melayu. Nilai-nilai yang dahulunya menjadi teras jati diri bangsa semakin dipinggirkan, ditelan arus perubahan zaman.

Di dalam konteks masyarakat berbilang kaum, di mana pelbagai budaya dan bangsa hidup bersatu, adab dan kesantunan bahasa menjadi lebih penting. Pepatah “**bahasa menunjukkan bangsa**”, menzhahirkan betapa pentingnya menjaga tutur kata dan tingkah laku. Ungkapan hormat seperti “**maafkan saya**” dan “**harap maklum**” yang dahulunya begitu dijunjung, kini semakin luntur dalam era digital. Komunikasi yang terjalin semakin tergesa-gesa, dipenuhi dengan komen-komen kasar yang sering kali tidak mmpedulikan sensitiviti orang lain.



Pengaruh media sosial juga telah membawa budaya memberi komen terbuka tanpa memikirkan perasaan orang lain, menjadikan komunikasi digital sebagai medan perbalahan. Kata-kata kasar dan provokatif sering berleluasa, yang jelas bertentangan dengan prinsip Melayu yang mengajar kita berbicara dengan benar, namun tetap beradab; dan menekankan komunikasi yang bukan sekadar tepat, tetapi juga penuh dengan kesantunan.

Hal ini kerana kebebasan tanpa batas di dunia siber telah menghakis tanggungjawab dalam menjaga adab dan etika. Pengguna media sosial **bebas melontarkan pandangan tanpa menghiraukan norma budaya, menyebabkan penurunan adab dalam interaksi digital**. Kata-kata juga menjadi semakin tidak terkawal, mengaburkan garis antara kebebasan bersuara dan keperluan menjaga kesantunan.

Selain itu, normalisasi bahasa kasar di media sosial turut menghakis budaya menghormati dan berhati-hati dalam bertutur. Pengaruh budaya luar, terutamanya budaya Barat yang bersifat individualistik, semakin mempercepat pergeseran nilai-nilai tradisional Melayu yang menekankan adab dan kesantunan dalam kehidupan seharian.



Kawalan Kendiri Sebagai Benteng Adab dalam Dunia Siber

Bagi mengekalkan adab dan budaya Melayu dalam komunikasi siber, kawalan sendiri memainkan peranan yang amat penting. Ia merupakan kemampuan untuk mengenal batasan kepada komunikasi yang bertanggungjawab di dunia siber. Kawalan sendiri ini boleh diterapkan melalui beberapa langkah:

1. Menghormati Orang Lain:

Dalam setiap perbualan atau perbincangan di dunia siber, kita perlu sedar akan batasan peribadi dan sentiasa menghormati perasaan orang lain. Komunikasi yang sarat dengan rasa hormat mampu mengekalkan adab walaupun di pelantar yang tidak formal.

2. Memilih Bahasa yang Sopan:

Pengawalan sendiri juga melibatkan kesedaran dalam memilih bahasa yang baik dan berhemah. Menghindari bahasa kasar dan memupuk perbualan yang sopan adalah asas penting bagi mengekalkan kesantunan Melayu di dunia maya.

3. Menilai Sebelum Menyebarkan

Dalam setiap perbualan atau perbincangan di dunia siber, kita perlu sedar akan batasan peribadi dan sentiasa menghormati perasaan orang lain. Komunikasi yang sarat dengan rasa hormat mampu mengekalkan adab walaupun di pelantar yang tidak formal.

Menyedari akan cabaran ini, pendidikan adab siber perlu dimulakan seawal usia muda. Ibu bapaberperanan penting sebagai teladan dalam mendidik anak-anak tentang kepentingan menjaga adab serta berkomunikasi dengan penuh tanggungjawab, terutamanya di alam maya. Ibu bapa juga seharusnya menjadi contoh yang baik dalam interaksi mereka di media sosial, menunjukkan nilai-nilai murni yang harus dijunjung tinggi.

Di samping itu, kempen kesedaran oleh pihak berwajib dan komuniti perlu digiatkan bagi menyemai kesedaran tentang pentingnya menjaga adab dalam komunikasi siber. Melalui kempen ini, pengguna media sosial akan lebih bijak mengawal tingkah laku dan menjaga kesantunan di dunia maya.

Walaupun era digital menawarkan kebebasan yang luas, cabaran utama adalah bagaimana kita dapat mengekalkan adab dan budaya Melayu dalam komunikasi digital. Kawalan sendiri merupakan benteng utama dalam memastikan nilai-nilai murni ini terus dipelihara. Dengan mengekalkan adab, kita bukan sahaja mempertahankan identiti Melayu, tetapi juga menghormati orang lain dan diri sendiri, serta mempamerkan keluhuran budi bangsa di persada global.



*Afiq Zulhilmi Baharudin
Forum Kandungan Komunikasi dan
Multimedia Malaysia (CMCF)*





TRADITIONAL FOOD

KUIH SEMELIT: KUIH TRADISI MELAYU BALING KEDAH

Zunaidah Mohd Marzuki

Secangkir teh atau secawan kopi. Dijamah bersama kuih semelit berwarna hijau asli dedaun. Aromanya harum nan semerbak. Rasa yang sedap lemak-lemak manis secukup rasa. Lazatnya lebih terasa apabila dinikmati bersama keluarga sambil bergurau-senda tatkala sarapan pagi atau minum petang.

Kuih semelit. Bukan sembelit! Juga dikenali sebagai lepat semelit, seperti pelbagai jenis lepat lain yang biasanya dibungkus dengan daun pisang. Kuih semelit atau lepat semelit diberi nama unik sempena daun semelit sebagai bahan campuran utama resipi tradisional turun-temurun.



Source: Facebook Aziezul Marzuki

Kuih semelit melambangkan kearifan tempatan penduduk kampung menggunakan sumber alam dalam pemakanan. Kuih semelit juga merupakan salah satu identiti budaya unik masyarakat Baling yang kaya dengan khazanah alam dan budaya tempatan. Satu daerah yang sangat popular di Malaysia kerana pelbagai peristiwa bersejarah juga. Satu daerah yang pernah menjadi Daerah Paling Bahagia.

Masih teringat sewaktu kecil dulu, emak membuat kuih semelit ini dengan menumbuk beras bersama daun semelit dalam lesung kayu yang besar. Daun yang diambil daripada pokok semelit dibuang tulangnya, kemudiannya dibasuh bersih dan dikeringkan. Lalu ditumbuk bersama beras yang juga dibasuh bersih dan dikeringkan.

Selepas itu ramuan tadi diayak untuk mendapatkan tepung campuran beras dan daun semelit; lalu terhasillah tepung beras berwarna hijau asli daripada daun. Gula dan garam ditambah melengkapkan secukup rasa digaul bersama air dan kelapa parut untuk menjadikannya enak berlemak. Adunan perlu sehati dengan elok. Jika berderai, boleh tambah air kelapa atau air biasa untuk menjadikan adunan sehati dan tidak berderai.



Source: Facebook Aziezul Marzuki



Source: Facebook Husna Mohd Nafiah



Kuih semelit boleh juga dikukus dengan cara dikepal-kepal sahaja adunannya tanpa dibungkus sebagai lepat dalam daun pisang. Namun, kebiasaan di kampung kami, kuih semelit dibungkus sebagai lepat.



Kemudian, adunan boleh dibungkus dalam daun pisang yang telah dipotong dengan saiz yang bersesuaian menjadikannya seperti bungkusan lepat lain seumpama lepat pisang, lepat ubi, lepat labu, lepat liat dan sebagainya. Seterusnya bungkusan-bungkusan lepat semelit tadi disusun kemas dalam periuk pengukus lalu dikukus hingga masak. Maka terhasillah kuih atau lepat semelit.

Di zaman moden ini, kebiasaanya adunan beras dan daun semelit tidak ditumbuk, tapi dikisar dengan pengisar elektronik. Sesetengah orang tidak lagi mengisar campuran beras bersama daun semelit, tetapi hanya mengisar daun semelit sahaja kemudian dicampur dengan tepung beras yang tersedia dijual di pasaran. Bergantung kepada orang, ada yang menggunakan tepung beras pulut sebagai campuran ramuan, ada yang menggunakan tepung beras pulut sahaja menggantikan tepung beras biasa. Ada yang menggunakan santan, ada yang menggunakan air biasa dan ada yang menggunakan air kelapa sebagai bancuhan. Bergantung kepada selera dan resipi masing-masing. Apapun, bahan aslinya daun semelit adalah satu kemestian untuk menjadikannya kuih semelit.



*Assoc. Prof. Dr. Zunaidah Mohd Marzuki
Department of Qur'an and Sunnah Studies,
Abdulhamid Abusulayman Kulliyah Of
Islamic Revealed Knowledge And Human Sciences
International Islamic University Malaysia (IIUM).*



DARI DURIAN JADI TEMPOYAK: MAKANAN WARISAN BERMUSIM

Wan Azdie Bin Mohd Abu Bakar

Ramai yang tidak melepaskan peluang setiap kali tibanya musim durian untuk menikmati raja buah ini. Ada yang balik kampung semata-mata untuk mengutip durian di dusun kepunyaan keluarga. Banyak juga kelihatan penjual durian mendirikan khemah di tepi jalan, pelbagai teknik pemasaran digunakan untuk menarik pelanggan. Malah ada kedai-kedai tertentu yang viral di media sosial. Kini, durian juga menjadi antara buah-buahan yang dieksport ke luar negara.

Pelbagai variasi durian kini boleh didapati dalam pasaran seperti D24, IOI, Black Thorn, Musang King dan banyak lagi.



Walaupun mereka yang sihat boleh makan lebih daripada mereka yang mempunyai kondisi kesihatan, pengambilan durian dalam jumlah yang banyak boleh menyebabkan ketidakselesaan perut dan pencernaan. Kandungan bahan sulfur boleh menyebabkan pengumpulan gas di dalam saluran pencernaan bagi sesetengah orang, seterusnya boleh mengakibatkan kembung, pedih ulu hati, sendawa dan kentut berlebihan.

Namun demikian, durian kampung juga tidak kurang mempunyai ramai peminat. Setiap jenis mempunyai rasa dan aroma yang tersendiri. Isinya yang kekuningan serta aromanya yang menusuk deria bau membuatkan peminat durian tidak keruan, bagaikan memanggil-manggil untuk kita menikmatinya.

Raja buah ini juga sebenarnya kaya dengan nutrisi. Merujuk kepada Malaysian Food Composition Database ([MyFCD](#)), 100g durian membekalkan 153 kcal tenaga dan mengandungi 27.9g karbohidrat, 3.4g lemak, 2.7g protein. 40mg kalsium, 44mg fosforus, 70mg kalium dan 40mg natrium, selain dari 23.3mg vitamin C dan 150µg karotena. Ia juga mengandungi kompaun tumbuhan yang baik seperti anthocyanin, carotenoids, polyphenols dan flavonoids yang memainkan fungsi sebagai antioksidan dalam badan ([Ho & Bhat, 2015](#)).

Maklumat ini menunjukkan durian adalah antara buah yang berkhasiat. Walaupun begitu, pengambilan durian yang berlebihan boleh menyebabkan pengambilan kalori dan gula yang tinggi. Oleh yang demikian, mereka yang mempunyai penyakit seperti diabetis dan mengalami obesiti, perlu berhati-hati ketika memakan durian. Secara amnya, hadkan pengambilan sekitar 1-2 ulas sahaja pada satu-satu masa untuk mengelakkan 'sugar spike' iaitu peningkatan gula dalam darah yang mendadak. Pantau kondisi diri setiap kali selepas makan durian dan fahami bagaimana tubuh bertindak balas.



Membeli buah durian, kita tidak akan membazir kerana selain dimakan mentah, buah durian yang lama atau kurang baik boleh dijadikan tempoyak. Apa yang menarik, nilai nutrisi bertambah apabila diperam menjadi tempoyak kerana wujudnya bakteria baik terutamanya *Lactobacillus* sp. Ini menjadikan tempoyak sebagai salah satu makanan yang berpotensi untuk menjadi sumber probiotik semulajadi yang baik untuk kesihatan usus (Ahmad et al. 2018). Oleh kerana ia telah mengalami proses fermentasi, tempoyak dapat disimpan lebih lama selepas musim durian berakhir.

Tempoyak merupakan makanan tradisi yang tidak asing lagi di kalangan orang Melayu. Ia biasanya tidak dimakan begitu sahaja kerana rasanya yang kuat dan agak masam. Selalunya ia dicampur dengan sambal belacan dan dicicah bersama ulam-ulaman menjadi sebahagian daripada hidangan bersama dengan nasi putih. Selain itu, tempoyak juga menjadi bahan masakan dalam hidangan tradisional Melayu seperti ikan patin masak tempoyak, sambal tempoyak daun kayu dan gulai ayam tempoyak.



Gulai Patin Tempoyak
Source: Google Image



Assoc. Prof. Dr Wan Azdie Bin Mohd Abu Bakar
Department of Nutrition Sciences,
Kulliyah of Allied Health Sciences
International Islamic University Malaysia (IIUM)



THE CONNECTION THAT REMAINS: PUNTEN AND POLITENESS

Nurazzura Mohamad Diah

Traditional foods in Malaysia are an expression of identity, history, and lifestyle. They are often tied to festivals and ceremonies, reflecting the unique way of life of Malaysia's major ethnic groups. For instance, nasi kandar, putu mayam or kuih bakul are not just foods but a manifestation of one's cultural heritage and pride. Among the Javanese people, several traditional foods are enjoyed like nasi ambeng, sambal goreng jawa, pecel and many more.

To make punten, the rice must be cooked, then pounded until solid. Later, it is moulded into an oval shape, giving it a more appealing look. Interestingly, the taste is richer compared to nasi impit because the rice is cooked with coconut milk and salt.

Punten is usually eaten with sambal ijo (ijo means green in Javanese). There are variations in making sambal ijo. The level of spiciness depends on the preference of the individuals. In the past, punten is served for breakfast with tea or kopi-o before the farmers go to the rice field so that they are full first before they start working, whereas some people enjoy eating it during tea time.

They have been widely favoured by Malaysians for decades. However, punten has not gained much recognition in our menu. Punten is a traditional Javanese food in Malaysia which is similar to nasi impit. It is reportedly very popular in Sabak Bernam, Selangor (Rahman, 2016; Hashim et al., n.d.) and is easily prepared using inexpensive ingredients.



Punten Served With Sambal Ijo

More than just a food

It has also been established that traditional foods constitute essential components of values in the understanding of the Javanese culture. Punten is a typical word that is often spoken by Javanese people. This term describes the well-mannered part of a person when partaking in social interactions. For example:

“Kulo yuwon ngapunten, kalen sampeian, boten saget teeko kenduri dhino Ahad iki”

(Forgive me, I’m not able to attend the feast this Sunday).

Ngapunten (or punten in short) which means “excuse me” or “forgive me” is an oral tradition passed down from generation to generation. It is a phrase used in daily conversations. The word punten is an emblem for which the Javanese recognise themselves as polite and courteous. Although there is little baseline information that connects punten and the values of politeness and courtesy, it is believed that the person who prepares and serves punten for family members and guests is seen to embrace those particular values.



Photo 2. The author visited a hipster cafe in Perak which sells punten for tea.

Today, the existence of punten is promoted on social media via influencers’ collaboration. The new marketing techniques have helped punten to reach out to greater audiences. Several punten sellers are on Facebook, Instagram and TikTok, generating some income and at the same time, helping to maintain the diversity of cultural expression as well as safeguarding our identity and cultural pride.



*Assoc. Prof. Dr Nurazzura Mohamad Diah
Department Of Sociology And Anthropology,
Abdulhamid Abusulayman Kulliyah Of Islamic
Revealed Knowledge And Human Sciences,
International Islamic University Malaysia (IIUM).*

SUKA SUKA

"Siapa punya ni? Cepat mengaku!" soal Ahmad kepada anak-anaknya.

Adib dan Maisarah terperanjat.

"Itu kami punya. Kenapa abah tanya begitu?" soal Adib kehairanan.

"Abah tak suka kamu bermain wau," jelas Ahmad.



Cerpen Wadah DBP -
Wau Putus Teraju



Scan To Make Your
Own Wau!





e ISBN 978-967-2771-27-9



9 786292 771279

KSTCL Press
(online)