



SULAWESI TENGAH

Elly Lasmanawati

**Program Studi Pendidikan Tata Boga
Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan
Universitas Pendidikan Indonesia**

2010

Selayang Pandang Sulawesi Tengah

- Sulawesi Tengah memiliki luas wilayah daratan 68,033 km² dan luas laut mencapai 189,480 km².
- iklim tropis dengan temperature berkisar 25-31 °C untuk daratan dan pantai dengan tingkat kelembaban antara 71-76%.
- Didaerah pegunungan suhu dapat mencapai 16-22 °C.
- Rata-rata curah hujan rendah antara 800-3.000 mm/tahun. Musim hujan antara bulan April dan September sedangkan musim kemarau antara Oktober hingga Maret.

- Penduduk asli Sulawesi Tengah terdiri dari 12 etnis atau suku berdasarkan kediamannya, yaitu :
 - etnis kaili (Donggala dan kota palu),
 - etnis Kulawi (Donggala),
 - etnis Lore dan Pamona (Poso),
 - etnis Mori dan Bungku (Morowali),
 - etnis Saluan/Loinang,
 - etnis Balatak (Banggai),
 - etnis Banggai (Banggai Kepulauan),
 - etnis Buol (Buol),
 - etnis Tolitoli (Tolitoli),
 - etnis Tomoni (Parigi Moutong).
- memiliki 22 bahasa namun masyarakat dapat berkomunikasi satu sama lain dengan menggunakan bahasa Indonesia sebagai bahasa Nasional dan bahasa pengantar sehari-hari.

Klasifikasi makanan

• Konsep Makanan Sulawesi Tengah

- Makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan oleh tubuh melalui proses pengolahan.
- Cita rasa makanan dari Sulawesi Tengah umumnya berasa pedas dan asam.
- Porsi makanan untuk orang Sulawesi tengah adalah porsi yang sangat besar. Orang Sulawesi tengah makan 3-4x sehari.
- Bahan makanan yang sering diolah adalah mangga muda dan ikan karena di daerah ini menghasilkan mangga muda dan ikan yang melimpah.

Makanan Utama

- Makanan Utama di daerah ini adalah beras. Sedangkan makanan sampingannya adalah : pisang, beras jagung (telebe), jagung muda, sagu, keladi, umbi-umbian (ubi kayu, ubi jalar, umbi-umbi hutan atau sikapa) dan buah-buahan seperti jambu-jambuan dan pepaya.

Makanan dan Minuman Khas

- Karada

Karada dibuat dari berbagai bahan seperti jagung, ubi kayu atau ubi jalar, berbagai macam sayuran, dan beras yang dimasak jadi satu dalam bentuk cair dan kental dan diberi garam secukupnya dan dimakan dalam keadaan panas dengan lauk-pauk.

• Kaledo

- Kaledo adalah sop bening tulang kaki sapi dan sumsumnya yang disajikan panas-panas dengan bumbu hanya cabe rawit yang telah dihaluskan, garam secukupnya dan asam mentah yang terlebih dahulu direbus dan dilumatkan.
- Makanan khas ini banyak dihidangkan oleh masyarakat Sulawesi Tengah pada saat hari-hari besar, seperti Lebaran atau Idul Fitri yang disajikan dengan *Burasa* (nasi santan yang dibungkus daun pisang).
- Waktu makan kaledo adalah jam sepuluh siang dan merupakan makanan selingan atau tambahan. Cara memakannya yaitu dengan cara menyeruput kuah kemudian menyedot sumsum yang ada dalam tulang kaki sapi.

Minuman

- Minuman khusus daerah ini adalah saguer/tuak/tule yang mengandung alkohol dan terbuat dari pohon nira. Pada zaman dulu minuman ini adalah minuman untuk upacara adat. Namun untuk orang Poso dan Kuwali (di daerah pedalamaan) minuman ini adalah minuman sehari-hari.

Jajanan atau Makanan Selingan

- Onyob yaitu seperti jenang jawa yang berbahan sagu, bentuknya kenyal, memakannya langsung ditelan dengan bantuan kuah ikan yang asam.
- Lalampa yaitu ketan putih yang diisi daging dimasak dengan dibungkus daun pisang yang kemudian dibakar dengan tabung bambu, memakannya dengan cara membelah bambunya.

- Ilabulo, makanan ini mirip lalampa namun isinya dengan ikan laut.
- Milo siram yaitu bubur jagung. Jagung muda diiris bijinya kemudian disiram dengan kuah, dicampur rica (sambal), kecap dan sedikit saus.
- Tinutukan yaitu mirip dengan nasi bubur yang ditabur dengan sayuran yang komposisi sayurannya lebih banyak.
- Saraba yaitu minuman yang terbuat dari air jahe dicampur sedikit santan dan susu. Minuman penambah energi ini mirip dengan wedang jahe.

Etika makan Sulawesi Tengah

- Ibu dan anak perempuan dewasa yang menyiapkan makanan. Ayah selaku kepala keluarga yang mengajak makan. Piring-piring diletakan terbuka, tetapi apabila waktu makan masih lama maka piring-piring diletakan tertutup. Yang mengambil nasi dan lauk pauk adalah orang yang akan mempergunakan piring tersebut.
- Urutan mengambil nasi didahului oleh orang tua. Pada saat makan tidak boleh berdecak, marah, sedangkan ngobrol diperbolehkan selama tidak membicarakan hal yang dapat membuat nafsu makan berkurang. Siapa saja boleh memulai obrolan. Bila makan menggunakan tangan, sebelumnya tangan dicuci dengan air kobokan *akkonnyang* yang telah disediakan.

Alat Penyimpanan

- - Gumpa atau tempayan untuk menyimpan air minum/air bersih yang dibuat dari tanah liat yang di baker
- - Sumpa pabarasa yaitu tempat menyimpan beras atau bahan makana lainnya terbuat dari daun pandan atau dari tanah liat yang dibakar yang bentuknya bulat telur bagian atasnya rata, sedang bagian atasnya dibuat lubang dengan jari-jari kurang lebih 10-15 cm dengan memakai penutup.



Alat Penyajian

- Piring tempat makan terbuat dari daun pandan yang dianyam dengan halus, bentuknya menyerupai keranjang kecil. Ukurannya ada yang besar dan ada yang kecil. Yang besar untuk raja dan yang kecil untuk rakyat khususnya pada acara adat. Yang besar bagian alasnya dibentuk menonjol sedikit diempat sudutnya yang berfungsi sebagai kaki dan diberi warna-warni (merah, kuning, dan hijau) sedangkan yang kecil alasnya tanpa warna.
- - Sendok nasi, dibuat dari kayu yang bentuknya seperti sendok.

- Sendok kuah, sendok sayur dibuat dari tempurung kelapa berukuran kecil dengan tangkai dari kayu atau bambu
- Banga (tempat minum) yang dibuat dari tempurung kelapa
- Tikar(alas untuk tidur dan duduk) dibuat dari daun pandan yang dianyam atau yang dibuat dari rotan yang diiris kecil dan dianyam dengan bentuk persegi panjang (jali)



- Selesai