

# Cecah Menet, Kuliner Khas Gayo yang Berkhasiat

Rabu, 16 Juni 2021 11:54 WIB



Serambi Indonesia, edisi 16 Juni 2021

**Umi Kasum**, Mahasiswi Pendidikan Bahasa Indonesia Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh dan Anggota Unit Kreativitas Mahasiswa (UKM) Jurnalistik kampus setempat, melaporkan dari Takengon, Aceh Tengah

Gayo merupakan salah satu suku yang ada di Provinsi Aceh. Gayo sebagai daerah yang tidak hanya terkenal dengan seni budaya dan tempat wisata, tetapi juga kaya akan cita rasa kuliner. Salah satunya adalah cecah/cecah. Cecah adalah makanan khas Gayo yang bentuknya menyerupai sambal, namun tidak di goreng sebagaimana sambal pada umumnya.

Makanan khas yang satu ini biasa dibuat oleh masyarakat Gayo sebagai menu sahur saat bulan Ramadhan. Selain itu juga sebagai hidangan untuk tamu saat hari raya Idul Fitri. Cecah/Cicah Menet ini bisa disebut juga sebagai cecah Dengke karena cecah ini biasanya di buat dengan menggunakan daging juga, baik itu daging sapi maupun daging kerbau.

Cecah Menet ini merupakan kuliner yang terbuat dari batang-batang kayu pilihan yang masih muda atau batang kayu yang masih memiliki serat berair yang mudah di temukan di perkarangan rumah atau bisa ditemukan di kebun setempat warga berkebun seperti batang kayu menet, batang kayu delima (baik berwarna putih, merah, dan merah jambu), batang kayu jambu air, batang kayu bebeke, dan batang kayu geluni. Semua jenis batang yang digunakan ini dikupas dari batangnya sehingga yang hanya digunakan hanya kulitnya saja yang masih mengandung air. Kulit-kulit yang sudah dikupas ini kemudian dicuci bersih lalu di giling bisa menggunakan lesung yang terbuat dari batu maupun lesung yang terbuat dari kayu, tetapi zaman sekarang semua sudah canggih kita tak perlu lagi menghabiskan tenaga kita sendiri kita bisa menggunakan mesin untuk menggiling kulit-kulit batang kayu itu dengan menggunakan belender. Jika batang-batang tadi sudah dihaluskan maka yang kita gunakan adalah perasan airnya saja.

Adapun racikan bumbu yang digunakan di antaranya ketumbar yang sudah di haluskan, merica yang sudah di haluskan, buah laga, kunyit yang sudah di haluskan, jahe yang sudah di haluskan, santan, jangan lupa beri garam sedikit sehingga cecah yang di sajikan tidak hambar, agar kenikmatan cecah menet ini terasa lumer di lidah jangan lupa tambahkan dengan kelapa gongseng.

Selanjutnya rebus daging baik itu daging sapi maupun daging kerbau, agar kenikmatan cecah ini bertambah berilah bumbu-bumbu daging sesuai selera kita terlebih dahulu, sehingga kenikmatan cecah menet yang kita buat tidak mengurangi cita rasa sama sekali. Setelah matang daging-daging ini tadi di potong berukuran kecil-kecil dan juga tipis sehingga nanti ketika dimasukkan bumbu-bumbu yang telah di haluskan tadi semua tercampur rata dan meresap ke daging-daging yang di potong tadi.

Cara meracik cecah menet yang lezat ini pun tidak terlalu rumit. Daging-daging yang sudah di potong tadi, air kulit batang-batang kayu yang sudah di haluskan tadi di peras, dan campurkan bumbu-bumbu yang sudah di haluskan tadi. Semua bahan di campurkan dalam wadah menjadi satu di aduk hingga merata ke semua daging-daging yang sudah di potong kecil-kecil tadi hingga siap lah untuk di hidangkan untuk di nikmati ketika waktu berbuka puasa tiba.

Makanan cecah menet ini dengan menggunakan komposisi dari kulit batang-batang kayu yang sudah di peras dan bumbu-bumbu serta rempah-rempah pilihan serta

daging ini selain untuk kebutuhan berbuka puasa juga bisa di jadikan sebagai lauk ketika makan dengan menggunakan nasi. Ada juga yang meraciknya dalam jumlah yang sangat banyak untuk di jual di pasar. Harganya juga sangat terjangkau oleh pembeli. Harganya berkisar mulai dari Rp 5.000-Rp 1.0000. Semua itu tergantung dengan permintaan pembeli.

Tanpa terkecuali warga sangat meminati cecah menet ini karena rasanya sangat lumer dan lezat di mulut. Peminatnya mulai dari kalangan anak-anak sampai dengan orang tua. Cecah menet ini bukan hanya sekedar pangan, tetapi juga mempunyai khasiat untuk kesehatan.

Pangan yang terbuat dari aneka kulit batang-batang kayu dan rempah-rempah pilihan ini bisa membuang angin jenuh dari tubuh kita sendiri. Cecah ini di percayai sebagai penghambat angin jenuh yang bisa menyebabkan sakit perut dan kembung pada perut.

Ada cerita menarik dan sangat menggelitik dari cecah menet ini sendiri. Dari dulu sampai sekarang setiap berbuka puasa ibu selalu menyediakan cecah menet ini ketika berbuka puasa. Ibu berkata bahwa cecah ini harus dimakan walau sedikit saat berbuka puasa. Dimana cecah menet ini duluan dimakan walau hanya sesuap sebelum menyentuh makanan yang lain. Biasanya cecah ini hanya di sajikan di penghujung ramadhan saja kata ibu.

Kata ibu cecah menet yang dimakan ini akan menjadi saksi kita berpuasa atau tidak berpuasa saat di akhirat kelak nanti. Saya dan abang saya hanya terdiam mendengar kata-kata ibu saya sambil tersenyum kecil di dalam hati. Bukan hanya ibu saya yang mempercayai akan hal ini tetapi hampir setiap masyarakat juga begitu ketika di tanya untuk apa kita memakan cecah menet ini mereka selalu bilang untuk obat sekaligus sebabagai saksi di akhirat kelak katanya.

Dulu sewaktu kecil saya dan teman-teman saya saat bulan ramadhan kami sering mencari batang-batang kayu itu baik di kebun orang-orang kampung setempat maupun di perkarangan rumah warga. Kami pergi secara ramai-ramai dengan membawa alat pisau katter Satu orang satu dan membawa golok minimal dua golok, setiap batang yang di temukan kami langsung ambil batang itu. Walaupun terik matahari sangat menyengat kulit kami, tetapi kami tetap semangat untuk mencarinya sambil melailaikan puasa supaya tahan hingga berbuka. Biasanya kami membawa batang-batang ini dengan sangat banyak sehingga di jalan menuju rumah kami masing-masing ketika pulang kami membagikannya pada orang-orang yang memintanya. Cecah menet ini biasanya menjadi menu berbuka puasa yang khas dan hanya tersedia saat bulan ramadhan tiba.

Kita berharap,dengan kepedulian dan kerja sama yang baik kuliner khas daerah seperti cecah menet ini bisa masuk sebagai daftar kuliner khas dan bercita rasa Nusantara sehingga bukan hanya orang Gayo saja yang merasakan kelezatan cecah menet tetapi juga warga di daerah lain di Indonesia, bahkan juga di mancanegara. Tentu saja hal ini butuh dukungan dari pemerintah untuk mempromosikan kuliner khas daerah. Tentu kita tidak inginkan kuliner lezat dan bercita rasa tinggi ini akan punah.

---

## **Berita Lainnya**

- [Pimpinan dan Dosen UBBG Ikut Simulasi Pengisian Borang ISK](#)
- [Lapor Diri PPG Daljab Angkatan IV Tahun 2021](#)
- [Mahasiswa UIN Ar-Raniry Melaksanakan PKL di Perpustakaan UBBG](#)
- [Atlet UKM Panahan UBBG Latihan Bersama PERPANI Kota Banda Aceh](#)
- [UBBG Adakan Workshop Penyusunan Perangkat Pembelajaran PJJ Berbasis Team Based, Hadirkan Pemateri Nasional](#)