



Los Melanau se encuentran entre los primeros pobladores de la isla de Borneo. Residen en su mayoría en la región de Sarawak, una de las dos provincias malayas de esta increíble y selvática isla. Se autodenominan la “gente del río”, y el mejor lugar para descubrir esta cultura es el pueblo de Mukah, un pueblo ribereño y costero, un pueblo sobre el agua, un pueblo que brota de los manglares, en definitiva, el pueblo capital de los Melanau.

# LA COCINA MELANAU

## UNA COCINA QUE RESISTE EN MUKAH

### MUKAH-SARAWAK

Pueblo de mezclas, de religiones y de tradiciones que a día de hoy se mantienen intactas

Pueblo acojedor, tranquilo, relajado, y que vive respetando su entorno

El pueblo del sago, del umai, del ambuyat y de los pescados ahumados





*Barrio de Mukah construido sobre el agua. Es un barrio lleno de pasarelas y de rincones secretos, un laberinto. Algunas de estas casas acogen a viajeros, y es esa la mejor forma de conocer sus costumbres (y de que te despierten bien temprano los gallos).*

*Mujer melanau con el sombrero tradicional en el barrio que limita con los manglares.*

Sarawak está poblada en su mayoría por chinos procedentes de la región de Fujian que llegaron a Borneo hace más de mil años, y por indígenas de diferentes etnias. La población de origen malayo es minoritaria.

La mezcla de culturas hace que sea un destino gastronómico muy interesante, porque podremos disfrutar de la cocina china hokkien y hakka, de la cocina peranakan (cocina fusión entre la china y la malaya), y de la cocina malaya más tradicional.

Los mercados son el paraíso, llenos de productos procedentes de la jungla como los helechos salvajes (midin), que resultan ser uno de los vegetales más sabrosos del mundo, pescados y mariscos de mar y río, y frutas autóctonas de ensueño.



*Lumuak (nombre en melanau). Fruta tropical que crece en Borneo.*

¿Y qué pasa con la cocina indígena? La cocina indígena es más difícil de encontrar. La región de Sarawak tiene petróleo y madera que es explotada por Malasia, y para contentar a las minorías étnicas estas reciben subvenciones. Esto ha derivado en un abandono de la vida tradicional, incluyendo la preparación de sus platos, y haciéndoles llevar actualmente una vida más “cómoda”. Se puede decir que la mayoría de la población indígena come cocina china y malaya que compran ya preparada en mercados y mercadillos nocturnos. Si uno quiere probar un plato tradicional de alguna de estas etnias lo tendrá bastante complicado si no viaja con un guía, hace una excursión organizada o paga para que se la preparen como algo excepcional. Pero no todo está perdido, existe la posibilidad asequible y accesible si nos acercamos al pueblo de Mukah.

Los Melanau nunca han sido un pueblo guerrero, al contrario que otras etnias como los Murut y los Iban, les gusta la vida tranquila y mantienen casi intactas sus tradiciones, y eso incluye la comida. Mucha gente de la zona viaja hasta este lugar para disfrutar sus platos más tradicionales.

Sin necesidad de guías, de excursiones organizadas, sin tener que pagar para ver un montaje turístico, Mukah le abre las puertas al viajero para que disfrute de sus costumbres, las costumbres de un pueblo pesquero que vive del río, del mar, de los manglares y de los cultivos más tradicionales. Pero si ya esto es suficiente atractivo, queda algo más que eleva este pueblo al mejor destino de Sarawak. Aquí se vive todavía la cultura del sago, el árbol que ha alimentado a los habitantes de esta isla hasta que llegó el arroz y diferentes tipos de tubérculos, como la tapioca y la patata.



*Horno tradicional para elaborar perlas tostadas de sago con el almidón obtenido de los troncos, tras un proceso bastante laborioso, que se puede visitar en el poblado sobre el agua. Estas perlas acompañan a muchos platos.*



*Galletas artesanas de sago, coco y azúcar.*



*Larvas del árbol del sago salteadas. También se comen vivas y ahumadas.*

Con el almidón del sago los Melanau también preparan uno de los platos más curiosos y completos del mundo, el Ambuyat, plato nacional del Sultanato de Brunei. Podríamos hablar largo y tendido sobre este plato y sobre el mundo del sago, pero tendrá que ser en otro reportaje.



### **Mercado Central de Mukah, uno de los mejores de Borneo**

*Puestillo de joven Jack Fruit, pudo y limas.*

*Dulce malayo de arroz y azúcar de coco. De venta en los puestillos del mercado.*



# Los platos Melanau de pescado



*Atún ahumado con madera de manglar.*



*Umai Kampur. Pescado umai, crudo, con cebolla y con un aliño agridulce y picante.*

*Umai recién pescado.*



Dos de los platos más tradicionales en la cocina melanau son, el **atún ahumado** lentamente con madera de manglar en hornos especiales que no faltan en muchas casas, y el **umai**, el pescado crudo que se prepara de dos formas distintas, con aliño (umai kampur) o sin aliño (umai cecah).

Este plato se puede degustar en algunos de los restaurantes de la zona o bien comprarlo listo para comer en los mismos puestos de pescado del mercado. No precisa cocción, al pescado se le saca la carne con ayuda de una cuchara metálica, esta se mezcla con cebolla tierna cortada en juliana y se guarda en un pequeños recipientes con su correspondiente botecito de salsa. Los lugareños aseguran que el umai es el mejor plato de pescado crudo del mundo, mucho más sabroso que los mejores sashimis. Lo cierto y verdad es que tiene un sabor a Borneo que asusta, normal que se sientan tan orgullosos de su plato más querido.



Atardecer sobre una de las muchas pasarelas que forman parte del laberinto de casas de Mukah.

Recomendable: degustar mientras tanto un plato de umai, una fruta exótica, un dulce hecho con coco, .....



Pero no sólo de umai y atún viven los habitantes de este tranquilo pueblo. En la zona de pescaderías del mercado se encuentran todo tipo de pescados de mar, de río y de manglar. Los pescados de la izquierda son casi transparentes, se preparan en sopa clara con mucho jengibre fresco y la cocción es rápida.

¿Se nota la influencia culinaria de otras culturas en la cocina de este lugar?, por supuesto. En la parte nueva del pueblo, que parece una pequeña ciudad, han construido muchos restaurantes de cocina malaya y china, edificios oficiales, y la nueva estación de autobuses....



*Red Snapper con sambal belacan, cocinado sobre hoja de banano y acompañado de lima.*

... y cuando uno llega en autobús después de nueve horas de viaje desde la ciudad más cercana, por una carretera bacheada que lleva en construcción más de diez años y que tardará más de veinte en terminarse, se encuentra con la estatua de un pescado, el red snapper (pargo rojo), el símbolo de la ciudad.

Este pescado es muy apreadiado en todo el sudeste asiático y el de Mukah goza de gran prestigio. La forma tradicional de prepararlo es al estilo malayo. El pescado se cocina a la brasa, después se coloca sobre una hoja de banano y se termina de cocinar cubierto de sambal, la salsa más famosa de Malasia, Borneo e Indonesia. Este es "sambal belacan" porque contiene pasta de gamba fermentada, además de guindillas y cebollas rojas, ajos, carne de mango y azúcar de coco. Mukah sabe.....sabe a Melanau, a selva, a manglar, a Borneo.

