



## Urap Sayuran Yogyakarta

**U**rap Sayuran merupakan makanan khas yang terdiri dari sayuran yang dicampur dengan bumbu yang khas yang dibuat dari parutan kelapa. Urap Sayuran sering disebut juga Gudangan. Di Yogyakarta, Urap Sayuran masih banyak dijual oleh ibu-ibu tua di pasar, dengan fasilitas yang sangat sederhana yaitu menggunakan tenggok dan tambir yang dialasi daun pisang. Cara menyajikannya pun juga sangat sederhana menggunakan alas daun pisang (pincuk). Namun demikian, Urap kini juga merupakan menu yang banyak disajikan di warung-warung makan. Olahan yang sama dengan Urap, namun sayurannya mentah disebut sebagai Terancam. Sayuran rebus yang biasa digunakan untuk membuat Urap biasanya terdiri dari bayam, kenikir, daun pepaya, pepaya muda yang diserut, nangka muda, kecipir dan lainnya. Untuk Terancam biasanya digunakan petai cina, boros kunci (daun umbi kunci), taoge, kecipir, daun kol dan daun pepaya yang diiris halus. Bumbu Gudangan dibuat dua macam, ada yang gurih (tanpa cabai) dan yang pedas ditambahkan cabai rawit. Lauk Besengek Tahu dan aneka macam tempe adalah masakan dengan bumbu gurih dan santan kelapa yang kental tanpa kuah.

## BAHAN DASAR RESEP URAP SAYURAN YOGYAKARTA

BAHAN UTAMA	JUMLAH
<b>SAYUR-MAYUR*</b>	
Bayam	1 ikat
Kenikir	1 ikat
Daun pepaya	2 lembar
Pepaya muda yang diserut	¼ buah
Nangka muda	200 g
Kecipir	200 g
<b>BUMBU GUDANGAN</b>	
Kelapa parut yang agak muda	1 buah
Cabai rawit (pilihan)	5 buah
Bawang putih	3 siung
Kencur	2 ruas jari
Daun jeruk purut	3 lembar
Garam	2 sdt
Terasi	1 sdt
Gula merah, dihaluskan	100 g
<b>SAYUR GURIH (BESENGEK)</b>	
Tahu	5 potong
Tempe	5 potong
<b>BUMBU BESENGEK</b>	
Bawang merah	5 butir
Bawang putih	3 siung
Ketumbar bubuk	1 sdt

Santan	500 ml
Salam	secukupnya
Laos	secukupnya
Gula	secukupnya
Garam	secukupnya
* Sayur mayur dapat diganti dengan yang tersedia ditempat pembuatan	

## CARA MEMBUAT

### 1. SAYUR-MAYUR

Aneka macam sayuran dicuci hingga bersih kemudian direbus secara terpisah dan ditiriskan. Begitu juga sayuran mentahnya dicuci dan diiris halus. Sisihkan.

### 2. SAYUR BESENGEK

Abur tahu tempe dalam kuah tanah atau panci, tuangkan bumbu yang dihaluskan, tambahkan santan kental dan dimasak hingga habis airnya.

### 3. BUMBU GUDANGAN

Haluskan bumbu-bumbu gudangan kecuali kelapa parut. Campur dengan parutan kelapa. Setelah tercampur rata dibungkus dengan daun pisang dan dikukus.

## KEAMANAN PANGAN UNTUK URAP SAYURAN YOGYAKARTA

Urap merupakan makanan berbasis sayuran, bahkan untuk memberikan kesegaran, beberapa sayuran yang disajikan adalah mentah, daun pepaya,

kecipir, taoge, petai Cina, daun kundi, dan kol. Di karenakan beberapa bahan dasar berupa bahan mentah maka untuk menjaga agar Urap tetap dalam kondisi aman untuk dikonsumsi, maka perlu diperhatikan penerapan sanitasi dan higieneyang baik.

## IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Sayuran segar merupakan sumber utama cemaran bakteri, sedang sumber cemaran yang lain, bisa dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih dan kontaminasi silang yang berasal dari karyawan pengolah pangan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan. Apabila Urap ini dibiarkan berjam-jam di meja makan, maka bakteri (patogen) segera tumbuh menjadi berlipat ganda jumlahnya dan jika patogen menghasilkan racun, maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi. Potensi bahaya berikutnya adalah bahaya kimiawi berasal dari penggunaan pestisida berlebihan pada sayuran sehingga terdapat residu pada sayuran.

## CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

### • PEMILIHAN BAHAN DASAR

Diawali dengan pemilihan bahan dasar yang tepat, dipilih sayuran yang segar, utuh, tidak busuk, dan tidak luka. Demikian juga kelapa yang digunakan untuk bumbu juga harus baik, agak muda, agar terasa kesegaran bumbunya.



- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**

Sayuran yang ditambahkan segar berpotensi sebagai sumber cemaran bakteri (patogen) dan sisa-sisa pestisida, cemaran ini dapat diatasi dengan pencucian yang bersih dan dibilas dengan air matang.

- **PENGOLAHAN**

Sayuran segar tidak terbebas dari bakteri, termasuk bakteri patogen. Proses pemasakan dengan perebusan pada dasarnya adalah aman, dikarenakan proses panas mampu menurunkan jumlah mikroorganisme yang ada. Bumbu-bumbu dan ampas kelapa muda dikukus, sehingga dapat membunuh bakteri pada bahan dasar sehingga potensi bahaya akibat bakteri dapat dihilangkan.

- **PENYAJIAN**

Urap Sayuran merupakan campuran sayuran yang masak dan sayuran segar. Sebaiknya Urap dibuat saat akan disantap, sehingga bakteri yang berasal dari bahan mentah tidak berpindah ke bahan yang matang. Hindari kontaminasi silang dengan cara menggunakan wadah yang bersih dan kering, hindari kontak langsung dengan tangan karena tangan merupakan sumber cemaran bakteri. Daun pisang yang digunakan untuk membungkus harus betul-betul bersih, daun yang kotor merupakan sumber bakteri. Konsumsi segera setelah disajikan.\*\*\*



## TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Hindari kontaminasi silang dengan tidak melakukan kontak langsung antara tangan karyawan dengan makanan pada saat penyajian.
- Proses pemasakan bahan dasar berupa sayuran mentah, dengan perebusan sangat dianjurkan, dikarenakan proses panas mampu menurunkan jumlah mikroorganisme yang ada.