



Seruit Lampung

Seruit adalah makanan khas provinsi Lampung, seruit merupakan masakan yang berasal dari ikan yang digoreng atau dibakar kemudian dicampur dengan sambel terasi dan tempoyak (olahan durian) atau mangga. Jenis ikan yang biasa digunakan adalah ikan sungai seperti belide, baung, layis atau lainnya dengan penambahan lalapan seperti terong ungu, petai bakar dan daun kemangi. Ada beberapa tahap yang harus dilakukan untuk membuat Seruit, yaitu ikan yang sudah disediakan terlebih dahulu dibumbui dengan bumbu yang sudah dihaluskan, yaitu bawang putih, garam, kunyit, dan jahe. Setelah itu, ikan dibakar selama sepuluh menit. Saat sudah setengah matang, ikan diolesi dengan kecap manis dan campuran bumbu dari bawang putih, garam, dan ketumbar. Sementara, sambal untuk campuran Seruit adalah cabai merah, cabai kecil, garam, vetsin, rampai, dan terasi bakar lalu ditumbuk hingga halus. Untuk menikmati Seruit harus ditambahkan dengan tempoyak, yakni durian yang sudah diawetkan dan dihaluskan. Dapat disajikan dengan beberapa jenis lalapan, seperti daun kemangi, timun, terong bakar, jengkol, dan daun jambu monyet. Bahan tambahan ini kemudian dicampurkan dan diaduk menjadi satu.

BAHAN DASAR RESEP SERUIT LAMPUNG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan patin	500 g
Tempoyak	100 g
Jeruk nipis	1 buah
Minyak goreng	2 sdm
Kecap manis	1 sdm
Ketumbar bubuk	1 sdt
BUMBU-BUMBU	
Garam	2 sdt
Cabai merah besar, diiris	1 butir
Tomat merah, dipotong kotak	2 buah
Jeruk limau	2 buah
Gula pasir	1 sdt
Cabai keriting	6 Buah
Bawang merah	4 buah
Mangga muda, diiris halus	1 buah
Terasi, dibakar	1 Sdt
BAHAN PELENGKAP	
Daun kemangi	50 g
Jeruk nipis, dibelah	1 buah
Terong ungu, dibelah lalu digoreng	1 buah
Petai bakar	1 papan
Mentimun	1 buah

CARA MEMBUAT

- Cuci ikan patin, buang insang dan isi perutnya lalu kerat kulitnya, bilas hingga bersih lalu lumuri dengan air jeruk nipis, garam, cincangan bawang putih dan jahe, hingga rata dan diamkan selama 15 menit.
- Ikan patin dibakar (selama 10 menit) angkat dari pembakaran, lalu diolesi dengan kecap manis dan ketumbar kemudian bakar kembali hingga matang (10 menit).
- Untuk sambal: haluskan cabai rawit, bawang merah, tomat dan terasi bakar, serta mangga muda.
- Beri garam, gula dan tambahkan perasan jeruk limau.
- Tambahkan tempoyak lalu aduk rata dan sisihkan.
- Ikan bakar ditata di atas piring kemudian tambahkan sambal seruit, terong ungu yang digoreng, daun kemangi, petai bakar dan mentimun.
- Hidangan siap disajikan, nikmat dimakan bersama dengan nasi hangat.

KEAMANAN PANGAN UNTUK SERUIT LAMPUNG

Seruit Lampung diolah dengan cara ikan patin yang telah dibakar dan diolesi dengan bumbu yang telah dihaluskan kemudian disajikan dengan sambal tempoyak. Pengolahan dapat membunuh seluruh bakteri dan patogen yang terbawa oleh bahan dasar, khususnya ikan. Contoh patogen

yang dibawa oleh ikan yaitu *Vibrio*. Patogen ini mati saat ikan dipanaskan sampai masak. Kondisi masakan Seruit Lampung yang berasa asam dan gurih ini juga kurang disukai oleh bakteri, karena bakteri tidak mampu tumbuh dengan baik pada kondisi asam. Namun demikian, apakah kita bisa memastikan kalau Seruit Lampung ini aman? Seruit Lampung yang rasanya asam tetap merupakan masakan yang basah yang mudah rusak, sehingga apabila penanganan masakan ini tidak tepat, dan terjadi kontaminasi silang maka masakan asam inipun juga dapat menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri berasal dari ikan patin. Ikan dapat tercemar dengan patogen *Vibrio*.

Sumber cemaran lain berasal dari kontaminasi silang, sumber cemaran bisa dari mana saja, dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih, pengolah pangan yang kurang mengindahkan kebersihan dan kesehatan badan. Walaupun masakan ini asam, tetapi ikan patin yang berprotein tinggi tetap merupakan sumber nutrisi yang cocok untuk bakteri.

Sehingga apabila terjadi kontaminasi silang pasca pengolahan, dan masakan ini dibiarkan berjam-jam di meja makan, maka bakteri dapat tumbuh dengan baik.

Apabila cemaran merupakan patogen

maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Untuk keamanan pangan Seruit Lampung, diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama ikan patin, harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, dan tekstur yang normal. Bahan dasar lainnya juga harus dipilih yang kualitasnya baik.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Penanganan ikan saat sampai dapur (setelah dari pasar) juga harus benar, segera dibersihkan dan dimasak, apabila terjadi penundaan proses masak, maka ikan harus disimpan dingin. Ikan merupakan sumber cemaran bakteri, termasuk patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat.
- **PENGOLAHAN**
Proses pengolahan diawali dengan perendaman ikan dengan bumbu dilanjutkan dengan pembakaran ikan. Proses panas ini akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan maupun bahan lainnya (bumbu-bumbu). Tahapan ini disebut sebagai tahapan yang paling penting untuk membunuh bakteri yang ada, sehingga harus dilakukan

dengan tepat. Perlu dipastikan bahwa seluruh daging ikan patin benar-benar matang. Setelah itu ikan disajikan dengan sambal mangga dan tempoyak oleh karena bahan yang digunakan pada sambal tidak seluruhnya matang (buah mangga) maka pemilihan bahan sambal harus yang berkualitas baik.

- **PENYAJIAN**
Penyajian Seruit Lampung agar tetap aman dikonsumsi, harus mengikuti kaidah-kaidah keamanan pangan. Persyaratan sanitasi dan hygiene, serta pengolahan pangan yang baik harus diikuti. Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan, dengan cara peralatan saji dan lingkungan harus bersih. Sebaiknya masakan segera dikonsumsi dalam kondisi panas.
Hindari menyimpan makanan berjam-jam di meja pada suhu ruang. Namun apabila hal ini terjadi, untuk memastikan bahwa makanan tetap aman, maka sebelum dikonsumsi dipanaskan terlebih dahulu, atau apabila ragu-ragu, tidak dikonsumsi. Apabila makanan belum segera dikonsumsi, sebaiknya disimpan dingin, dan sebelum disajikan, dipanaskan terlebih dahulu....

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Ikan beli yang segar dan masih hidup, kemudian diamkan di air untuk menghilangkan aroma lumpur. Setelah dipotong, ikan dibaluri perasan jeruk nipis dan garam lalu bilas hingga bersih.
- Terasi harus dibakar dahulu agar mendapatkan aroma yang wangi.
- Apabila ikan patin tidak ada dapat diganti dengan ikan Gurame.
- Daun kemangi diberikan terakhir.
- Tambahkan perasan jeruk nipis untuk mendapatkan rasa asam yang alami.