



Bubur Manado

Bubur Manado atau Tinutuan merupakan bubur khas asli Manado dan daerah Minahasa Sulawesi Utara yang dapat dijadikan hidangan spesial untuk sarapan pagi yang sehat dan nikmat. Tinutuan mulai ramai diperdagangkan di beberapa tempat di sudut kota Manado sejak tahun 1970. Ada juga yang mengatakan sejak tahun 1981. Cara membuat bubur ini dengan menggunakan bahan-bahan yang terdiri dari kombinasi bubur beras dengan aneka sayur-sayuran dan umbi-umbian serta akan terasa lengkap bila dihidangkan dengan sambal dabu-dabu dan ikan cakalang bakar, serta masih banyak lagi bahan lainnya yang dapat dipadukan dengan Tinutuan.

BAHAN DASAR RESEP BUBUR MANADO

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Beras	250 g
Garam	2 sdt
Jagung manis, disisir	1 buah
Daun melinjo muda	50 g
Labu kuning, dipotong kotak	200 g
Buncis	4 pc
Ubijalar	100 g
Daun kemangi	25 g
Daun gedi	50 g
Daun bayam	1 sdt
PELENGKAP	
Sambal dabu-dabu	100 g
Ikan cakalang bakar	100 g

CARA MEMBUAT

- Cuci beras hingga bersih lalu tiriskan.
- Masukkan beras ke dalam panci, tuangkan air sampai 4 cm di atas permukaan beras.
- Masak di atas api kecil sambil sesekali diaduk agar beras yang berada di dasar panci tidak hangus.
- Setelah menjadi bubur dan belum mengental, masukkan labu kuning, ubi jalar dan jagung. Tambahkan garam.
- Masukkan daun gedi, daun bayam, daun melinjo, buncis dan kemangi kemudian aduk kembali.

- Angkat bubur setelah seluruh bahan matang. Siap disajikan dengan sambal dabu-dabu.

SAMBAL DABU-DABU

Campur 4 buah cabai merah, 6 buah cabai rawit, 3 buah bawang merah, 2 buah tomat merah besar yang telah dipotong-potong, lalu tambahkan 2 sdm air jeruk nipis, 1 sdt garam, 1 sdt gula pasir. Siram campuran bahan dengan 2 sdm minyak goreng yang telah dipanaskan terlebih dahulu lalu aduk rata.

IKAN CAKALANG BAKAR

Bersihkan ikan cakalang (sejenis Tongkol/Tuna) kerat-kerat kulitnya dan lumuri dengan garam $\frac{1}{2}$ sdt, jahe parut $\frac{1}{2}$ sdt, air jeruk nipis 2 sdm, dan minyak sayur 1 sdm, lalu panggang sampai matang.

KEAMANAN PANGAN UNTUK BUBUR MANADO

Bubur Manado merupakan makanan yang disajikan panas. Nasi sebagai bahan dasar bubur direbus bersama sayuran dan bumbu-bumbu. Pada saat disajikan pada kondisi panas, Bubur Manado memiliki potensi bahaya mikrobiologis yang rendah. Namun demikian tetap harus diperhatikan beberapa hal yang dapat menyebabkan Bubur Manado tidak aman untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, pengendalian terhadap munculnya risiko bahaya ini harus diperhatikan.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi munculnya risiko bahaya adalah bahaya mikrobiologis, adapun sumber cemaran bakteri yang utama adalah



berasal dari daging ikan cakalang bakar yang digunakan sebagai pelengkap Bubur Manado. Ikan cakalang bakar yang tidak diperlakukan dengan baik dapat membawa cemaran bakteri, termasuk patogen. Patogen yang umum pada daging adalah *Vibrio* atau *Salmonella*. Bahaya mikrobiologi berikutnya berasal dari kontaminasi silang pasca pengolahan.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Untuk menghindari terjadinya keracunan atau timbulnya penyakit, bahan baku ikan harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau dan warna normal. Sebelum diolah ikan juga harus diperlakukan dengan tepat, agar bakteri yang terdapat pada ikan tidak berkembang biak serta enzim bawaan daging segar juga tidak aktif, maka daging ikan harus segera didinginkan, atau disimpan dalam lemari es dan tetap dalam kondisi dingin sampai dengan saat diolah. Sayuran dipilih yang segar dalam keadaan utuh dan berkualitas baik.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Penanganan ikan segar yang baik (perlakuan dingin) akan menghambat pertumbuhan bakteri yang dibawa oleh ikan serta menghambat aktivitas enzimatis.

Sayuran dicuci bersih dengan air yang mengalir, dan beras dipilih yang bebas dari batu serta gabah atau benda asing lainnya.

- **PENGOLAHAN**
Pembakaran ikan Tongkol/Cakalang dapat menurunkan bakteri yang terbawa oleh ikan. Ikan yang sudah dibakar selanjutnya siap untuk dimakan bersama Bubur Manado. Pembakaran sebaiknya dilakukan saat Bubur Manado akan dimasak, untuk menghindari terjadinya kontaminasi silang serta pertumbuhan bakteri yang berlebihan pada ikan karena cemaran dari kontaminasi silang. Memasak Bubur Manado harus dilakukan dengan panas yang sempurna untuk memastikan semua bakteri yang dibawa bahan dasar dapat dimatikan.
- **PENYAJIAN**
Bubur Manado segera dikonsumsi setelah disajikan panas, jangan membiarkan bubur terlalu lama karena bakteri dapat berkembang biak. Bubur Manado yang telah dibiarkan lama pada suhu ruang melebihi 4 jam, sebelum dikonsumsi dipanaskan terlebih dulu untuk merusak bakteri kontaminan, endospora, serta toksin mikrobiologis yang ada.^{***}

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Ikan dipilih yang segar dengan diri mata jernih, insang merah segar, bau khas.
- Gunakan beras yang kandungan patinya tinggi (pandan wangi)