



Binte Biluhuta

Binte Biluhuta adalah hidangan sup yang dibuat dari jagung manis muda yang dipipil atau disisir, udang kupas, kelapa parut dan daun kemangi. Untuk sajian yang lebih lengkap biasanya ditambahkan ikan cakalang atau tongkol yang dibakar. Binte Biluhuta (Milu Siram atau Sup Jagung) adalah makanan khas masyarakat Gorontalo. Makanan ini merupakan sup yang terdiri dari jagung, ikan atau udang yang diracik sedemikian rupa hingga menghasilkan suatu masakan yang sangat lezat dan biasa disajikan panas serta memiliki tiga rasa yang khas yakni manis, asin dan pedas. Dalam Bahasa Indonesia Binte yang artinya jagung (orang Gorontalo sering menyebutnya Milu) sedangkan Biluhuta artinya disiram jadi kalau diartikan namanya menjadi jagung yang disiram. Karena berbahan dasar jagung, makanan ini dapat menghancurkan kolesterol khususnya kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh. Kandungan karotenoid, bioflavonoid, dan vitamin C dalam jagung bekerja sebagai pengendali kadar kolesterol dan meningkatkan aliran darah dalam tubuh.

BAHAN DASAR RESEP BINTE BILUHUTA

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan cakalang	200 g
Udang	200 g
Jagung manis	100 g
Air	1,5 liter
Minyak goreng	2 sdm
Kelapa tua, diparut memanjang	1/2 butir
BUMBU-BUMBU	
Garam	2 sdt
Bawang putih, diiris	2 buah
Cabai merah besar, diiris	1 butir
Tomat merah, dipotong kotak	2 buah
Belimbing wuluh, diiris	3 buah
Gula pasir	1 sdt
Cabai rawit merah	6 Buah
Bawang merah	4 buah
Jahe	1 buah
Terasi, dibakar	1 Sdt
BAHAN PELENGKAP	
Daun kemangi	50 g
Jeruk nipis, dipotong	1 buah
Daun bawang	1 buah

CARA MEMBUAT

- Cuci jagung, kemudian sisir atau pisahkan jagung dari tongkolnya dengan pisau, kemudian sisihkan.

- Udang dibersihkan kulitnya dan belah punggungnya, buang kepalanya lalu dicuci bersih.
- Potong cakalang menjadi bentuk bulat, beri garam dan perasan jeruk nipis lalu bakar hingga kecoklatan kemudian disuwir-suwir.
- Kelapa tua diparut memanjang.
- Siapkan wajan lalu masukan minyak goreng dan tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, cabai rawit, terasi dan jahe hingga harum.
- Masukkan air lalu tunggu hingga mendidih.
- Masukkan udang dan jagung yang telah disisir tambahkan tomat yang dipotong kotak serta belimbing wuluh.
- Biarkan kuah mendidih kemudian masukkan cakalang suwir.
- Masukkan garam dan gula pasir.
- Tambahkan daun kemangi dan daun bawang serta kelapa parut kedalamnya lalu aduk dan angkat.
- Masakan siap disajikan, lebih baik disajikan panas dengan tambahan perasan jeruk nipis.

KEAMANAN PANGAN UNTUK BINTE BILUHUTA

Binte Biluhuta merupakan masakan yang biasa dikonsumsi bersama nasi dan disajikan pada kondisi 'tidak panas', sehingga yang perlu dicermati adalah penyajian makanan ini. Sedapat mungkin dihindari terjadinya

kontaminasi silang pasca pengolahan atau selama penyajian agar makanan ini tetap aman yaitu dengan mengikuti kaidah sanitasi dan hygiene yang benar.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul pada Binte Biluhuta adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri yang utama berasal dari bahan dasar. Udang dan ikan merupakan sumber patogen *Vibrio*, apabila tidak diperlakukan dengan tepat. Sumber cemaran bakteri yang lain adalah dari sayuran dan bumbu-bumbu.

Potensi bahaya mikrobiologis yang mungkin muncul berasal dari bakteri (patogen) yang terbawa bahan dasar dan belum seluruhnya mati akibat pengolahan yang kurang cukup.

Potensi bahaya berikutnya adalah berasal dari kontaminasi silang saat makanan ini disajikan dan tidak segera disantap. Sumber cemaran dapat berasal dari mana saja, seperti dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih, juga dari pengolah pangan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan diri.

Apabila terjadi kontaminasi silang, bakteri dari lingkungan mencemari makanan, dan masakan ini dibiarkan berjam-jam di meja makan, maka bakteri (patogen) segera tumbuh dengan baik. Apabila cemaran merupakan patogen atau menghasilkan racun, maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.



CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Bahan dasar harus dipilih yang segar dan baik. Ikan dan udang segar bisa menjadi sumber cemaran yang membawa patogen, sehingga harus dipilih yang segar. Bahan dasar lain seperti sayuran dan bumbu-bumbu juga harus dipilih yang berkualitas baik.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Bahan dasar (ikan, udang, jagung dll) dicuci sampai bersih dan langsung diolah. udang harus disimpan dalam lemari es apabila tidak langsung dimasak, atau direbus dulu dan apabila sudah dingin disimpan ke dalam lemari es.
- **PENGOLAHAN**
Tahap pengolahan merupakan tahap penting saat bakteri yang ada pada bahan dasar dapat dibunuh. Penumisahan bahan dilakukan dengan seksama, panas harus cukup

untuk membunuh seluruh bakteri yang terbawa bahan dasar. Ikan dan udang ditumis terlebih dahulu sampai matang, baru ditambahkan jagung dan bahan yang lain.

- **PENYAJIAN**
Penyajian dilakukan dengan mengikuti kaidah sanitasi dan hygiene yang baik dengan mengutamakan keamanan pangan. Karena Binte Biluhuta disajikan pada suhu ruang, maka terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan harus dicegah. Binte Biluhuta disajikan pada piring yang bersih dan segera dikonsumsi. Apabila mau dibungkus, digunakan bahan pembungkus yang bersih dan memenuhi persyaratan keamanan pangan. Pemanasan ulang ditujukan untuk membunuh bakteri yang kemungkinan muncul setelah masakan dalam penyajian atau makanan tidak segera disantap dan dibiarkan di atas meja terlalu lama (lebih dari 4 jam).***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Untuk mendapatkan aroma jahe yang kuat, jahe harus dibakar dahulu.
- Terasi harus dibakar dahulu agar mendapatkan aroma yang wangi.
- Udang dipilih yang masih ada kepalanya agar kualitas dan rasanya lebih enak dan udang dalam kondisi segar.
- Apabila cakalang tidak ada dapat diganti dengan ikan tuna.
- Daun kemangi dimasukkan terakhir.
- Tambahkan perasan jeruk nipis untuk mendapatkan rasa asam yang alami.