



Catemak Jagung

Catemak Jagung adalah makanan khas dari Nusa Tenggara Timur. Sesuai dengan namanya, makanan ini terbuat dari jagung dengan tambahan bahan lain seperti labu parang, kacang tanah, kacang tolo dan kacang hijau. Catemak Jagung ini memiliki cita rasa gurih dan asin. Makanan ini biasanya dijadikan sayur dan dimakan bersama dengan nasi putih.

BAHAN DASAR RESEP CATEMAK JAGUNG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Jagung	200 g
Labu parang, dipotong kotak	100 g
Kacang tanah	100 g
Garam	1 sdt
Lada	1 sdt
Bumbu penyedap	1 sdt
Kacang tolo	100 g
Air	1,5 ltr
Kacang hijau	100 g
BUMBU HALUS	
Bawang merah	6 butir
Bawang putih	2 buah
Ebi	1 sdt
Kemiri	4 buah
Jahe	1 buah
BAHAN TAMBAHAN	
Daun bawang, iris	1 batang
Daun ubi jalar	200 g
Wortel potong kotak	½ buah

CARA MEMBUAT

- Cuci semua bahan lalu rendam biji-bijian (jagung, kacang hijau, kacang tolo) selama 20 menit.
- Lalu masukkan ke dalam panci dan rebus dengan sedikit garam.
- Masukkan bumbu halus (bawang

merah, bawang putih, kemiri dan ebi) aduk rata dan masak hingga biji-bijian empuk selama 30 menit.

- Setelah semua biji-bijian setengah matang masukkan wortel dan labu parang
- Masak hingga semua bahan matang, kemudian masukkan daun ubi jalar, daun bawang dan aduk rata.
- Masukkan bumbu (garam, lada bubuk dan penyedap masakan) aduk sebentar lalu angkat.
- Masakan siap disajikan, nikmat dimakan dengan nasi putih hangat.

KEAMANAN PANGAN UNTUK CATEMAK JAGUNG

Catemak Jagung merupakan makanan yang disajikan panas. Kacang-kacangan sebagai bahan dasar direbus bersama sayuran dan bumbu-bumbu. Pada saat disajikan pada kondisi panas, Catemak Jagung memiliki potensi bahaya mikrobiologis yang rendah. Namun demikian tetap harus diperhatikan beberapa hal yang dapat menyebabkan Catemak Jagung menjadi 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 kacang-kacangan yang digunakan sebagai bahan dasar

Catemak Jagung. Kacang-kacangan yang tidak memiliki kualitas yang baik dapat membawa cemaran bakteri, termasuk patogen. Patogen yang umum pada kacang-kacangan adalah Aflatoxin. 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 kacang dan jagung harus dipilih yang berkualitas baik dan tidak berjamur. Sebelum diolah kacang dan jagung juga harus diperlakukan dengan tepat, agar bakteri yang ada tidak dapat berkembang biak.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Biji-bijian (jagung, kacang tanah, kacang tolo) dipilih yang kondisinya kering, utuh, isi penuh (tidak keriput), dan warnanya mengkilat. Perlu dicatat bahwa biji yang tidak utuh, berjamur, warna menyimpang dan terasa pahit diduga telah mengandung toksin yang dihasilkan oleh jamur (kapang), contohnya aflatoksin yang mencemari kacang, fumomisin pada jagung. Biji-bijian tetap harus dijaga kering saat disimpan. Ruang penyimpanan juga dijaga kelembabannya, apabila ruangan

lembab, biji-bijian juga meningkatkan kandungan airnya, berisiko akan ditumbuhi oleh jamur dan menghasilkan mikotoksin. Dengan penanganan bahan dasar yang baik akan menghambat pertumbuhan bakteri yang terbawa oleh bahan dasar serta menghambat aktivitas enzimatis. Sayuran dicuci bersih dengan air yang mengalir, dan kacang dan jagung dipilih yang bersih dari batu serta benda asing lainnya.

- **PENGOLAHAN**

Catemek Jagung dimasak dengan cara perebusan biji-bijian dan ditambahkan dengan sayuran ser-

ta bumbu-bumbu. Karena proses memasak dilakukan secara sempurna maka terjadinya kontaminasi silang dapat dicegah.

- **PENYAJIAN**

Catemek Jagung segera dikonsumsi setelah disajikan panas, jangan membiarkan terlalu lama karena bakteri dapat berkembang biak. Catemek Jagung yang telah dibiarkan lama pada suhu ruang melebihi 4 jam, sebelum dikonsumsi harus dipanaskan terlebih dulu untuk merusak bakteri kontaminan, endospora, serta toksin mikrobiologis yang ada.***



TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih jagung yang berwarna kuning terang.
- Kacang hijau dan kacang tolo harus direndam dahulu agar lebih cepat matang.