



Sup Ikan Jantung Pisang

Kuliner dari pulau Sulawesi sangatlah beragam, sebagai hasil dari beragamnya adat dan budaya yang ada disana. Meskipun ada persamaan pada bahan bakunya, namun cita rasa makanan khas suatu daerah berbeda dengan daerah lainnya. Sup Ikan Jantung Pisang adalah makanan khas Sulawesi Tengah, tepatnya di kota Palu. Makanan dengan cita rasa asam pedas ini, menggunakan ikan kakap sebagai bahan utama, penggunaan jantung pisang sebagai salah satu bahan bakunya tergolong unik dan menarik. Jantung pisang merupakan bunga kumpulan bunga pisang yang diselimuti oleh kumpulan kelopak bunga yang berwarna merah hati menyerupai jantung. Jantung pisang ini ternyata dapat dikonsumsi dan mengandung nutrisi seperti gula, protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, vitamin A dan vitamin C. Selain itu ikan kakap mempunyai kandungan nutrisi seperti air, lemak, protein, kalsium, fosfor, zat besi, dan vitamin A.

BAHAN DASAR RESEP SUP IKAN JANTUNG PISANG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan kakap merah	200 g
Minyak goreng	4 sdm
Jantung pisang, direbus, diiris-iris	250 g
Daun kunyit, disobek-sobek	1 buah
Daun pandan, disobek-sobek	1 lembar
Garam	1 sdt
Santan kental	250 ml
Santan encer	750 ml
Bumbu penyedap	1 sdt
Daun salam	4 lembar
Belimbing sayur	5 buah
Daun sereh	2 batang
Daun jeruk	4 lembar
BUMBU HALUS	
Bawang merah	6 butir
Bawang Putih	4 buah
Cabai merah keriting	5 buah
Terasi	1 sdt
Lengkuas	1 jari
Kemiri	4 buah
Kunyit	1 buah
Jahe	1 buah

BAHAN PELENGKAP	
Tomat	1 buah
Daun kemangi	1 ikat
Cabai merah besar, diiris-iris	1 buah
Jeruk nipis	2 buah

CARA MEMBUAT

- Pisahkan ikan kakap dari tulang, kulit dan kepalanya (fillet), potong kotak 3 x 3 x 3 cm, baluri dengan jeruk nipis, diamkan selama 15 menit lalu bilas dengan air bersih.
- Kupas jantung pisang, iris tipis lalu taburi garam dan remas-remas (3 menit) cuci dan bilas hingga bersih kemudian tiriskan.
- Haluskan bumbu yang terdiri dari bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit, jahe, lengkuas dan cabai merah.

- Panaskan wajan, masukkan minyak goreng, kemudian masukkan bumbu halus daun salam, daun jeruk, daun sereh, daun kunyit dan daun pandan, tumis hingga matang dan harum.
- Masukkan santan encer kedalam panci, kemudian rebus dan aduk sesekali hingga mendidih lalu kecilkan apinya, masukkan belimbing sayur dan terasi aduk kembali.
- Masukkan jantung pisang lalu masukkan santan kental dan beri bumbu garam dan bumbu penyedap makanan (jika suka), aduk kembali.
- Masukkan ikan kakap yang sudah dipotong kotak. Tambahkan irisan tomat, cabai merah dan daun kemangi.
- Masak hingga ikan kakap matang, matikan api. Masakan siap disajikan dengan tambahan jeruk nipis.



KEAMANAN PANGAN UNTUK SUP IKAN JANTUNG PISANG

Sup Ikan Jantung Pisang merupakan sayur berbasis ikan kakap dengan tambahan jantung pisang, berkuah seperti gulai. Sayur ini dibuat dengan merebus jantung pisang dan ikan kakap sampai empuk dengan penambahan bumbu dan santan hingga matang dan diperoleh Sup Ikan Jantung Pisang. Proses pemanasan mampu membunuh bakteri yang ada, sehingga Sup Ikan Jantung Pisang setelah selesai diolah dan dalam kondisi masih panas apabila dikonsumsi dipastikan aman. Namun demikian, Sup Ikan Jantung Pisang ini justru sering disajikan pada kondisi tidak panas. Dalam kondisi tidak panas, tentu saja Sup Ikan Jantung

Pisang tetap aman untuk dikonsumsi, apabila persyaratan keamanan pangan dipenuhi.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul dari Sup Ikan Jantung Pisang ini adalah bahaya mikrobiologis yang disebabkan oleh cemaran bakteri (patogen) pada bahan dasar, khususnya ikan kakap. Namun demikian, dengan pengolahan yang sempurna maka bakteri dari bahan dasar akan mengalami kematian, sehingga bahaya mikrobiologis yang berasal dari cemaran bakteri pada bahan dasar ini telah dapat diatasi. Potensi bahaya berikutnya yang perlu mendapat perhatian adalah bahaya mikrobiologis akibat dari kontaminasi silang pasca pengolahan.

Sup Ikan Jantung Pisang yang berkuah memiliki risiko bahaya yang tinggi apabila tidak ditangani dengan baik. Apabila terjadi kontaminasi silang, bakteri mencemari masakan ini, maka masakan yang berisi ikan kakap dan jantung pisang ini akan menjadi media tumbuh yang baik bagi bakteri. Sumber cemaran bisa dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih. Pengolah pangan yang menangani makanan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan diri. Sumber cemaran bisa dari mana saja. Apabila cemaran merupakan patogen atau menghasilkan toksin, maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Menjaga keamanan pangan Sup Ikan Jantung Pisang diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama ikan, harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, tekstur yang normal. Khusus untuk ikan, sisik masih melekat dengan kuat dan tidak mudah rontok, mata melotot jernih dan tidak suram, insang merah cerah, tidak terdapat lendir yang berlebihan. Jantung pisang dipilih yang segar dan tidak layu atau busuk. Demikian pula bumbu-bumbu dan santan juga harus dipilih yang berkualitas baik.





- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**

Penanganan ikan kakap saatsampai dapur (setelah dari pasar) juga harus benar, segera dibersihkan dan diolah (direbus), apabila terjadi penundaan proses masak, maka daging ikan harus disimpan dingin. Ikan merupakan sumber cemaran bakteri, termasuk patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat dan cepat. Sayuran dan bumbu-bumbu juga harus dicuci bersih sebelum diolah, dipisahkan bagian-bagian yang tidak terpakai.

- **PENGOLAHAN**

Proses pengolahan akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang berasal dari ikan, santan, sayuran, 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 bahan yang diolah telah masak.

- **PENYAJIAN**

Penyajian Sup Ikan Jantung Pisang agar tetap aman dikonsumsi, harus mengikuti kaidah-kaidah sanitasi dan hygiene yang baik untuk mendukung keamanan pangan. Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan. Peralatan saji dan lingkungan harus bersih. Dihindari tangan pengolah pangan menyentuh makanan, pada saat penyajian sebaiknya digunakan alat bantu (sendok, garpu, penjepit atau lainnya). Sebaiknya masakan segera dikonsumsi. Jangan meninggalkan makanan berjam-jam di meja makan. Namun apabila hal ini terjadi, untuk memastikan bahwa makanan tetap aman, maka sebelum dikonsumsi dipanaskan terlebih dahulu, atau apabila ragu-ragu, jangan dikonsumsi.***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih ikan yang benar-benar segar, caranya adalah lihat mata, insang, sisik, dan tekan dagingnya (jika yang ditekan kembali dengan cepat berarti ikan tersebut segar) dan cium untuk mengetahui kondisi ikan segar.
- Jantung pisang kepok dan pisang batu adalah jantung pisang yang terbaik untuk dimasak.
- Santan yang dimasak harus sering diaduk dengan api kecil agar santan tidak pecah