

Papeda Ikan Kuah Kuning



Di berbagai wilayah di Indonesia Timur, sagu merupakan bahan dasar dalam berbagai makanan. Sagu bakar, sagu lempeng, dan sagu bola, menjadi sajian yang paling banyak dikenal di berbagai pelosok Papua. Papeda adalah makanan berupa bubur sagu khas Maluku dan Papua yang biasanya disajikan dengan ikan Tongkol atau Mubara yang dibumbui dengan kunyit. Di Sulawesi Selatan, khususnya masyarakat daerah Luwu (Kota Palopo, Kabupaten Luwu, Luwu Utara, Luwu Timur), Papeda dikenal dengan nama Kapurung. Papeda berwarna putih dan bertekstur lengket menyerupai lem dengan rasa yang tawar. Papeda merupakan makanan yang kaya serat, rendah kolesterol dan cukup bernutrisi. Selain Ikan Kuah Kuning, Bubur Papeda juga dapat dinikmati dengan Sayur Ganemo yang diolah dari daun melinjo muda yang ditumis dengan bunga pepaya muda dan cabai merah.

BAHAN DASAR RESEP PAPEDA IKAN KUAH KUNING

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Tepung sagu	100 g
Garam	½ sdt
Gula	½ sdt
Air	1000 cc
PELENGKAP	
Ikan cakalang	800 g
Air jeruk nipis	2 buah
Garam	15 g
Daun salam	5 lembar
Daun kemangi	1 ikat
Daun sereh	3 batang
Daun jeruk	6 lembar
Cabai rawit	15 buah
Minyak goreng	2 sdm
Air	1000 cc
BUMBU HALUS	
Bawang merah	10 buah
Bawang putih	4 buah
Kemiri	4 buah
Kunyit	2 buah
Garam	15 gram
Gula pasir	15 gram
Jahe	1 buah
Lengkuas	1 buah

CARA MEMBUAT

- Larutkan tepung sagu dalam 300 ml air, lalu tambahkan gula dan garam.
- Rebus sisa air (700 ml) hingga mendidih, lalu tuang ke dalam campuran larutan sagu, aduk rata secara perlahan sampai sagu matang.
- Jika campuran sagu di atas sudah menjadi bening berarti campuran bahan tersebut sudah menjadi papeda, namun jika belum menjadi bening anda dapat memasaknya kembali dengan api kecil dengan tetap diaduk rata hingga bening. Angkat dan sajikan selagi hangat.

IKAN KUAH KUNING

- Bersihkan ikan Cakalang/ Tongkol buang isi perut dan insangnnya, baluri dengan air jeruk nipis dan garam lalu diamkan selama 15 menit, kemudian bilas kembali dengan air hingga bersih.
- Haluskan bumbu kemudian tumis bersama dengan sereh dan daun salam sampai tercium aroma harum, masak hingga bumbu matang.
- Masukkan air secukupnya dan biarkan sampai mendidih.
- Masukkan ikan cakalang, cabe rawit, gula serta garam. Masak sampai ikan matang.



- Terakhir, tambahkan daun kemangi serta air perasan jeruk sesaat sebelum masakan diangkat, aduk sejenak dan angkat.
- Ikan Kuah Kuning siap disajikan bersama papeda

KEAMANAN PANGAN UNTUK Papeda IKAN KUAH KUNING

Papeda Ikan Kuah Kuning diolah dengan cara pengolahan ikan Cakalang/Tongkol yang telah dibersihkan dan dipotong-potong lalu direbus bersama bumbu yang telah disiapkan sampai matang, dan disajikan bersama Papeda (bubur sagu). Proses pengolahan pada kedua makanan tersebut dapat membunuh seluruh bakteri termasuk patogen yang terbawa oleh bahan dasar, khususnya ikan. Kondisi masakan Papeda Ikan Kuah Kuning yang berasa asam ini juga kurang disukai oleh bakteri, karena bakteri tidak mampu tumbuh dengan baik pada kondisi asam. Namun demikian, apabila penanganan masakan ini tidak tepat, dan terjadi kontaminasi silang maka masakan inipun dapat berubah menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul pada Papeda Ikan Kuah Kuning adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri (patogen) utama berasal dari ikan tongkol.



Contoh patogen yang dibawa oleh ikan yaitu *Vibrio*. Namun patogen ini mati saat ikan dipanaskan sempurna sampai masak. Sumber cemaran mikrobiologis berikutnya adalah dari kontaminasi silang pasca pengolahan. Sumber cemaran bisa dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih dan pengolah pangan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan diri.

Sumber cemaran bisa dari mana saja. Walaupun masakan ini asam, tetapi ikan tongkol yang berprotein tinggi tetap merupakan sumber nutrisi yang cocok untuk bakteri. Sehingga apabila terjadi kontaminasi silang, dan masakan ini dibiarkan saja berjam-jam di meja makan, maka bakteri (patogen) dapat tumbuh dengan baik, khususnya pada ikan yang bernutrisi tinggi. Apabila cemaran merupakan patogen maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Untuk menjaga keamanan pangan Papada Ikan Kuah Kuning diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama ikan Tongkol. Ikan harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, tekstur yang normal. Bahan dasar lainnya, seperti bumbu-bumbu dan sagu untuk papeda juga harus dipilih yang berkualitas baik.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Penanganan ikan saat sampai di dapur (setelah dari pasar) juga harus benar, segera dibersihkan dan dimasak, apabila terjadi penundaan proses memasak, maka ikan harus disimpan dingin (dalam kondisi isi perut telah dibersihkan).



Ikan merupakan sumber cemaran bakteri, termasuk patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat dan cepat.

• **PENGOLAHAN**

Proses pengolahan untuk Papeda dan Ikan Kuah Kuning dapat mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan maupun bahan lainnya (bumbu-bumbu dan sagu). Tahapan ini disebut sebagai tahapan yang paling penting untuk membunuh bakteri yang ada, sehingga harus dilakukan dengan tepat. Perlu dipastikan bahwa seluruh daging ikan tongkol dan sagu untuk papeda matang.

• **PENYAJIAN**

Penyajian Papeda Ikan Kuah Kuning agar tetap aman dikon-

sumsi, harus mengikuti kaidah-kaidah keamanan pangan. Persyaratan sanitasi dan *higiene*, serta pengolahan pangan yang baik harus diikuti. Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan. Peralatan saji dan lingkungan harus bersih. Sebaiknya masakan segera dikonsumsi. Hendaknya tidak meninggalkan makanan berjam-jam (lebih dari 4 jam) di meja makan. Namun apabila hal ini terjadi, untuk memastikan bahwa makanan tetap aman, maka sebelum dikonsumsi masakan dipanaskan terlebih dahulu, atau apabila ragu-ragu sebaiknya tidak dikonsumsi.

Apabila makanan belum segera dikonsumsi, sebaiknya disimpan dingin, dan sebelum disajikan, dipanaskan terlebih dahulu.^{***}

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Ikan dipilih yang segar dengan ciri mata jernih, insang merah segar, bau khas.
- Gunakan tepung sagu berkualitas baik dengan ciri warna putih bersih, tidak berkutu, tidak apek dan tidak menggumpal.