

07

SELEKSI,
 PENYIMPANAN,
 PENGOLAHAN DAN
 KONSUMSI IKAN
 YANG BAIK UNTUK
 MEMENUHI GIZI
 DAN MENCEGAH
 TERJADINYA
 STUNTING

Disusun oleh:

Dhiya Tajhanun Zahra A.P



Seleksi Ikan

Ikan beserta jenis ikan laut lainnya termasuk dalam jenis bangkai yang dihalalkan pengonsumsinya dalam Islam. Penelitian mengungkapkan bahwa ikan maupun jenis ikan laut lain yang mati di laut sehingga menjadi bangkai akan terawetkan secara alami oleh air laut, sebab, air laut merupakan pengawet alami terbaik karena memiliki kadar garam yang cukup tinggi. Hal inilah yang menyebabkan bangkai ikan yang mati di laut tetap segar dan bisa dikonsumsi. Lain halnya dengan ikan yang telah ditangkap, dibawa ke daratan, lalu dijual dalam keadaan tak bernyawa. Meski tergolong segar, namun, kandungan protein melimpah dalam ikan yang amat baik bagi pertumbuhan ini, juga menjadi penyebab mudahnya ikan mengalami kerusakan setelah kematian. Oleh karena itu, kita perlu mengetahui mengetahui ciri-ciri ikan yang baik untuk dikonsumsi.



Ciri - Ciri Ikan

Bagian	Ciri ikan segar	Ciri ikan busuk
Mata	 Cemerlang, pupil hitam, kornea bening, mata cembung	 Redup, tenggelam (cekung), pupil mata kelabu tertutup lendir
Insang	 Warna merah sd. merah tua, cerah, tidak lengket, bau tak menyengat/amis	 Warna pucat atau gelap, keabuan, berlendir, berbau busuk
	Hati-hati! pedagang yang curang kadang kala mewarnai insang ikan dengan pewarna merah atau menggunakan formalin agar terlihat segar. Bila anda berbelanja di pasar terbuka, perhatikan keberadaan lalat disekitar ikan. Meski insang berwarna merah, namun, banyaknya lalat yang mengerubungi ikan menandakan bahwa ikan tersebut sudah tidak segar	
Rongga perut	 Bersih dan bebas dari bau menusuk, tekstur dinding perut padat elastis tanpa penyimpangan warna	 Warna berubah, bau busuk dan menusuk, tekstur dinding perut lembek



Ciri - Ciri Ikan

Bagian

Tubuh

Ciri ikan segar



Kompak dan elastis, saat ditekan lalu dilepas, daging cepat kembali ke keadaan semula

Ciri ikan busuk



Lunak, ketika ditekan jari lalu dilepas akan meninggalkan bekas

Hati-hati! Terkadang ikan yang sudah tidak segar dibekukan untuk membuatnya terasa kompak/padat dan elastis guna membuat calon pembeli mengira bahwa ikan tersebut segar meski sebenarnya tidak. Terkadang, zat berbahaya seperti ammonia ditambahkan dalam es untuk memperlambat pencairan es.

Zat berbahaya lain yang tak jarang digunakan pedagang curang ialah formalin untuk mengawetkan ikan dan membuatnya terlihat lebih segar daripada aslinya. Daging ikan yang diberi formalin akan terasa sangat kenyal seperti karet saat ditekan dengan jari.

Hati-hati! ikan yang dijual dalam jumlah banyak terkadang dicampur dengan ikan yang sudah tidak segar lagi atau busuk.

Daging



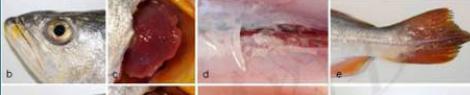
Sayatan daging cerah, kenyal & elastis, saat ditekan tidak ada bekas jari



Lunak, ketika ditekan meninggalkan bekas

Ciri - Ciri Ikan



Bagian	Ciri ikan segar	Ciri ikan busuk
Bau	Tidak terdapat bau pesing dan ikan berada di dalam air	Bau tidak enak dan ikan mengapung di permukaan air
Lendir	Terdapat lendir alami yang menutupi ikan dengan warna bening dan bau khas sesuai jenis ikan tersebut	Lendir mengering, berwarna kekuningan, pekat, berbau tidak enak, dan lengket
Sisik	Melekat kuat, mengilap dengan warna khusus sesuai jenis ikan, tertutup lendir jernih	Banyak yang terlepas, warna memudar dan menghilang
Sirip		
Contoh Gambar Perbedaan Ikan Segar dan ikan yang disimpan selama: 4 hari 8 hari 15 hari	<p>Ikan Segar</p>  <p>4 hari</p>  <p>8 hari</p>  <p>15 hari</p> 	Mata Insang Perut Ekor

Penyimpanan Ikan

Guna meningkatkan dan mempertahankan kesegaran ikan, ikan harus diperlakukan sebaik-baiknya, mulai dari proses perawatan, pemanenan/penangkapan, hingga penyimpanannya.

Ikan yang dari semula diperlakukan dengan tidak baik akan menghasilkan ikan bermutu tidak baik pula. Cara memperlakukan ikan yang sudah ditangkap juga akan sangat mempengaruhi kecepatan pembusukan ikan tersebut.

Untuk itu, ikan harus diperlakukan sebaik-baiknya dan diawetkan dengan pendinginan guna meningkatkan kesegarannya. Berikut merupakan perlakuan yang baik terhadap ikan:

- Usahakan ikan mati dengan cepat, bukan secara perlahan-lahan. Makin cepat ikan tertangkap dan mati (untuk kemudian langsung diolah), makin segar ikan tersebut.
- Ikan tidak dilempar-lemparkan dan tidak terkena benda tajam
- Buang bagian tubuh ikan yang mudah busuk, misalnya isi perut dan insang
- Cuci dengan air bersih. Mencuci ikan menggunakan air yang kotor sama dengan menambahkan kotoran ke ikan tersebut

Penyimpanan Ikan

1. Setelah membeli ikan dan tiba di rumah, bersihkan ikan dan simpan dalam lemari pendingin bila tidak ingin segera diolah.
2. Pada proses pembersihan, gunakanlah air dingin. Ada baiknya gunakan air yang telah diisi es batu untuk membantu menghilangkan kotoran dan bakteri pada ikan.
3. Bersihkan dengan kain bersih atau handuk kertas agar sisa air tidak menempel pada ikan. Sebab, sisa air tersebut dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri.
4. Lapisi ikan dengan kertas lalu masukkan ke dalam kantong plastik kedap udara supaya embun dari udara dingin lemari es tidak meresap ke ikan saat ikan tersebut akan dimasak.
5. Untuk mempertahankan kadar minyak dalam ikan, terutama pada ikan salmon, simpan ikan tiga hingga enam bulan. Semakin lama disimpan, kadar minyak ikan akan semakin keluar sehingga saat diolah dan dikonsumsi, ikan akan semakin terasa juicy dan enak.

Pengolahan dan Konsumsi Ikan yang Baik

Pengolahan makanan laut atau ikan melalui proses sebagai berikut:

- Pematangan dengan cara direbus, digoreng, dibakar, ditumis, dikukus, atau dipepes menjadi berbagai masakan dan makanan olahan. Seperti ikan rebus, bakar, goreng, pepes, kerupuk, atau bakso. Ikan lebih baik dikukus daripada digoreng karena jika digoreng asam lemak omega-3 akan hilang akibat oksidasi.
- Pengeringan dan penggaraman, seperti udang kering, ikan asin, dan cumi asin.
- Perendaman dengan cuka atau minyak, seperti carpacio, ceviche, pekelharing.
- Fermentasi, seperti kecap ikan, narezushi
- Penyajian sewaktu masih segar (mentah) sebagai sashimi, sushi, atau campuran selada.

Pengolahan dan Konsumsi Ikan yang Baik

Peran dan kandungan gizi yang dimiliki ikan (layaknya asam-asam esensial, seperti omega 3, protein, dsb) membuat pengkonsumsian ikan sangat penting selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan serta dapat membantu menurunkan resiko kematian akibat serangan jantung. Perhatian yang tak kalah penting berfokus pada produk perikanan sebagai sumber mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Hal ini terutama berlaku untuk spesies ikan berukuran kecil yang dikonsumsi seluruh mulai dari bagian kepala hingga tulang, yang dapat menjadi sumber mineral penting yang sangat baik seperti yodium, selenium, seng, besi, kalsium, fospor dan kalium, juga vitamin seperti vitamin A dan vitamin B serta beberapa vitamin dari kelompok B.