

# BEKASEM IKAN

## 1. PENDAHULUAN

Ikan merupakan bahan makanan yang banyak dikonsumsi masyarakat selain sebagai komoditi ekspor. Ikan cepat mengalami proses pembusukan dibandingkan dengan bahan makanan lain. Bakteri dan perubahan kimiawi pada ikan mati menyebabkan pembusukan. Mutu olahan ikan sangat tergantung pada mutu bahan mentahnya.

### **Tanda ikan yang sudah busuk:**

- mata suram dan tenggelam;
- sisik suram dan mudah lepas;
- warna kulit suram dengan lendir tebal;
- insang berwarna kelabu dengan lendir tebal;
- dinding perut lembek;
- warna keseluruhan suram dan berbau busuk.

### **Tanda ikan yang masih segar:**

- daging kenyal;
- mata jernih menonjol;
- sisik kuat dan mengkilat;
- sirip kuat;
- warna keseluruhan termasuk kulit cemerlang;
- insang berwarna merah;
- dinding perut kuat;
- bau ikan segar.

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat, mudah didapat, dan harganya murah. Namun ikan cepat mengalami proses pembusukan. Oleh sebab itu pengawetan ikan perlu diketahui semua lapisan masyarakat. Pengawetan ikan secara tradisional bertujuan untuk mengurangi kadar air dalam tubuh ikan, sehingga tidak memberikan kesempatan bagi bakteri untuk berkembang biak. Untuk mendapatkan hasil awetan yang bermutu tinggi diperlukan perlakuan yang baik selama proses pengawetan seperti : menjaga kebersihan bahan dan alat yang digunakan, menggunakan ikan yang masih segar, serta garam yang bersih. Ada bermacam-macam pengawetan ikan, antara lain dengan cara: penggaraman, pengeringan, pemindangan, perasapan, peragian, dan pendinginan ikan.

Tabel 1. Komposisi Ikan Segar per 100 gram Bahan

KOMPONEN	KADAR (%)
Kandungan air	76,00
Protein	17,00
Lemak	4,50
Mineral dan vitamin	2,52-4,50

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa ikan mempunyai nilai protein tinggi, dan kandungan lemaknya rendah sehingga banyak memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh manusia.

Manfaat makan ikan sudah banyak diketahui orang, seperti di negara Jepang dan Taiwan ikan merupakan makanan utama dalam lauk sehari-hari yang memberikan efek awet muda dan harapan hidup lebih tinggi dari negara lainnya. Pengolahan ikan dengan berbagai cara dan rasa menyebabkan orang mengkonsumsi ikan lebih banyak.

Bekasem ikan merupakan ikan awetan yang diperoleh dengan cara penggaraman dan peragian. Awetan ini banyak dikenal di daerah Jawa Tengah dan Sumatera Selatan, sedang di daerah Kalimantan Tengah lebih dikenal dengan nama *wadi*.

## 2. BAHAN

- |   |            |
|---|------------|
| 1) Ikan segar air tawar (lele, mujair, tawes, ikan gabus)                   | 10 kg      |
| 2) Nasi yang telah dikeringkan serta diangin-anginkan dalam tempat tertutup | secukupnya |
| 3) Garam  | 200 gram   |

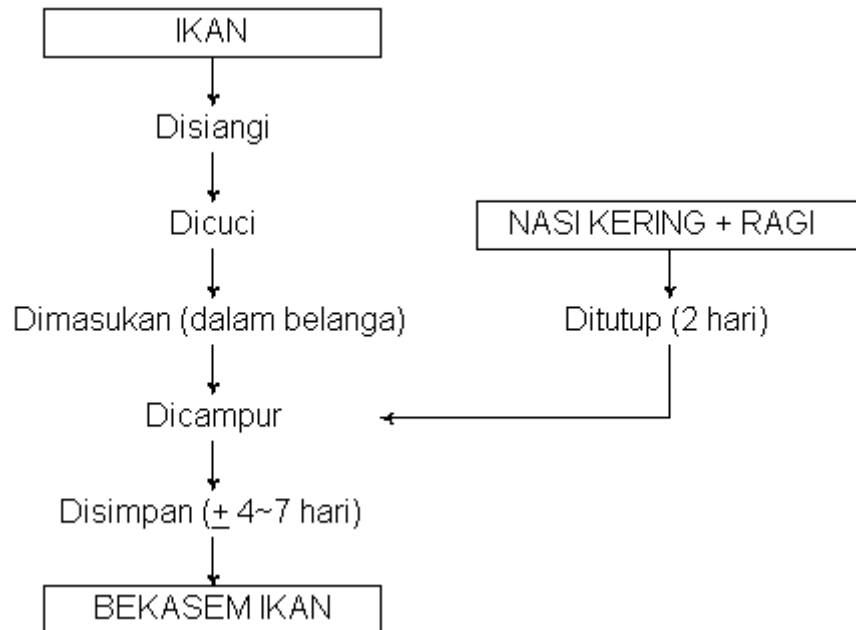
## 3. ALAT

Periuk (belanga, paso)

## 4. CARA PEMBUATAN

- 1) Bersihkan ikan, siangi bagian sisik, insang, dan isi perut, kemudian cuci;
- 2) Masukkan ke dalam periuk atau belanga lalu campur dengan garam dan nasi;
- 3) Tutup rapat, kemudian simpan selama 4~7 hari atau sampai berbau dan berasa asam.

## 5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN BAKASEM IKAN



**Catatan:**

Ikan dalam belanga harus dalam keadaan terendam air.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Bekasem ikan. *Selera*, X (2), Februari 1991: 16-17
- 2) *Berbagai cara pengolahan dan pengawetan ikan*. Yogyakarta: Proyek Informasi Pertanian, Departemen Pertanian, 1987.

## 7. KONTAK HUBUNGAN

Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan, PDII, LIPI, Jl. Jend. Gatot Subroto 10 Jakarta 12910.

---

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Detty Suryati, Sri Hartinah, *Buku Panduan Teknologi Pangan*, Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI bekerjasama dengan Swiss Development Cooperation, 1993.

Editor : Esti, Agus Sediadi

[\*\*KEMBALI KE MENU\*\*](#)