38. IKAN PINDANG

Pindang merupakan hasil olahan ikan dengan cara kombinasi perebusan/ pemasakan dan penggaraman. Pindang mempunyai penampakan, citarasa, tekstur dan keawetan yang khas dan bervariasi sesuai dengan jenis ikan, kadar garam, dan lama perebusan. Jenis-jenis ikan yang umum diolah dengan cara pemindangan adalah jenis ikan pelagis seperti layang, selar, japu, tembang, lemuru, kembung, tuna, cakalang, tongkol, dan lain-lain. Selain itu juga jenis ikan lain seperti cucut dan petek di beberapa tempat.

Ikan yang digunakan sebagai bahan baku ikan pindang sebaiknya ikan yang masih segar. Ikan pindang yang dihasilkan dari ikan yang kurang segar mempunyai penampakan jelek (karena daging hancur selama perebusan) dan rasa yang terlalu asin (karena penetrasi garam akan berlangsung lebih cepat).

Pindang umumnya tidak terlalu awet karena masih mempunyai aktivitas air yang relatif tinggi dan sesuai bagi pertumbuhan mikroorganisme, terutama bakteri pembentuk lendir dan kapang. Pemanasan yang diberikan pada umumnya tidak terlalu mampu membasmi semua mikroorganisme. Selama penyebaran dan penjualan, pindang sangat mudah mengalami kontaminasi mikroorganisme. Kerusakan pindang yang disebabkan oleh pertumbuhan mikroorganisme ditandai dengan pembentukan lendir, pertumbuhan kapang, dan teksturnya yang menjadi hancur.

Daya awet ikan pindang tidak terlalu lama. Pindang naya hanya tahan kira-kira 3-4 hari, sedangkan pindang paso hanya tahan kira-kira 6-7 hari setelah tutup wadah dibuka.

Karena rasanya yang tidak asin, pindang mempunyai kedudukan yang sangat strategis terutama dalam memenuhi kebutuhan protein hewani bagi sebagian penduduk Indonesia, disamping dapat menunjang peningkatan penghasilan nelayan tradisional.

Cara Pemindangan

Teknik pemindangan yang diterapkan secara komersial di lapangan dapat dibedakan menjadi dua golongan, yaitu pemindangan garam dan pemindangan air garam. Pemindangan garam yang di Jawa Barat dikenal dengan istilah pindang bandeng adalah cara pemindangan dimana lapisan ikan yang telah digarami dengan garam kering disusun berlapis-lapis di dalam wadah yang terbuat dari pelat logam (badeng) pendil atau paso tanah, dan direbus dalam jangka waktu yang cukup lama yaitu sekitar 4 sampai 6 jam. Setelah proses penguapan dan penirisan, pemindangan dianggap telah selesai. Wadah perebus langsung digunakan sebagai wadah untuk distribusi dan penjualan.

Dalam proses pemindangan air garam, yang disebut juga pemindangan naya atau cue, ikan yang ditaburi garam disusun di atas keranjang atau rak bambu. Kemudian beberapa keranjang/naya yang berisi ikan disusun secara vertikal pada suatu kerangka, lalu dicelupkan ke bagian atasnya terbuka. Waktu perebusan yang dilakukan lebih singkat dibandingkan dengan cara pemindangan garam. Setelah selesai perebusan, produk didinginkan sambil diangin-anginkan, kemudian dikemas di dalam wadah tertentu (besek) untuk distribusi dan penjualan.

Mutu Pindang

Pindang merupakan hasil olahan ikan yang mempunyai kandungan garam tidak terlalu tinggi. Oleh karena itu selama penyimpanan suhu kamar, pindang mudah mengalami perubahan-perubahan kimia, mikrobiologi maupun organoleptik. Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya disebabkan oleh pertumbuhan mikroorganisme. Kerusakan-kerusakan yang mula-mula timbul adalah timbulnya kapang dan lendir pidang. Pertumbuhan kapang disebabkan oleh kontaminasi setelah pengolahan, yaitu selama penyimpanan dan penjualan. Setelah timbulnya lendir, pindang menjadi kering dan keras sehingga teksturnya menjadi berubah. Kerusakan yang lebih lanjut pada pindang akan menyebabkan tekstur pindang kompak dan mudah hancur.

Pemindangan Garam :

Cara Pembuatan I

1. Siapkan ikan segar, buang sisik dan insangnya serta bersihkan dari kotoran-kotoran dan lendir yang terdapat pada bagian luar badan ikan dengan menggunakan air mengalir.
2. Belah bagian perut dan ikan dengan pisau mulai dari bagian insang sampai ke bagian dubur, kemudian semua isi perut harus dilakukan dengan hati-hati supaya empedunya tidak pecah.
3. Bersihkan bagian dalam perut ikan dengan air mengalir dengan cara menggosok perlahan-lahan dengan jari tangan sampai semua lendir dan darah terbuang. Hati-hati agar daging ikan tidak sampai rusak dan hancur.
4. Bersihkan paso atau badeng, dan di bagian dalamnya kira-kira 10 cm dari dasar disusun palang-palang dari bumbu supaya kotoran-kotoran dari

garam dan ikan terpisah, dan mengendap di bagian bawah sewaktu pemasakan.

5. Timbang garam yang akan digunakan sebanyak 1/5 dari berat ikan, campur dengan asam sitrat dan bawang putih yang telah dihaluskan sebanyak kira-kira 2 persen dari berat garam yang digunakan.
6. Susun ikan yang telah bersih secara berlapis-lapis di dalam paso atau badeng dengan cara perut ikan yang satu mengendap punggung ikan lainnya, sedangkan kepala ikan yang satu menghadap ekor ikan lainnya. Setiap lapisan ditaburi garam yang telah dipersiapkan tersebut di atas.
7. Setelah proses penggaraman selesai, isi paso atau badeng dengan air bersih sampai seluruh lapisan ikan terendam, kemudian didihkan di atas kompor selama 6 sampai 8 jam.

Cara Pembuatan II

Persiapan ikan

a. ikan berukuran kecil sampai sedang : tidak perlu membersihkan sisik, insang, ataupun isi perut, tapi cukup mencuci ikan dengan ari bersih
b. Ikan berukuran besar : buang sisik, isi perut, dan insangnya
c. Ikan berukuran besar sekali : dipindang dalam bentuk fillet
d. Cuci ikan dengan air bersih agar semua kotoran yang masih melekat terutama di bagian rongga perut dan sisa pembuluh darah dapat dibersihkan. Sebaiknya menggunakan air mengalir, agar ikan benar-benar bersih kemudian tiriskan
e. Rendam ikan di dalam larutan garam 3% selama 15 menit, kemudian dicuci dan ditiriskan. Untuk ikan berukuran besar, isi rongga perut dengan garam (2% dari berat ikan)

Pembuatan :

a. Persiapan bahan pembantu dan wadah
   - Timbang garam NaCl yang dibutuhkan dengan jumlah total 20-30% dari berat ikan
   - Siapkan wadah : badeng, paso, atau kendil. Buat lubang kecil bersumbat di bagian bawah wadah. Bagian dasar wadah diberi alas jerami, anyaman bambu, atau daun pisang kering agar ikan tidak langsung menempel di dasar wadah
b. Susun ikan di dalam wadah secara berlapis-lapis dan pada setiap lapisan ikan dibuat lapisan garam. Tambahkan sedikit air sebagai media pemanasan (1 liter air untuk 2 kg ikan). Tutup bagian atas wadah

c. Lakukan perebusan I dengan menggunakan api besar selama 1-4 jam, sampai ikan matang
d. Keluarkan air perebusan dari dalam wadah, dengan cara membuka sumbat pada lubang kecil yang dibuat di bagian bawah wadah.
e. Lakukan perebusan ke-II, untuk menurunkan kadar air ikan, dengan menggunakan api kecil selama 0,5-3 jam, sampai lapisan garam di atas tumpukan ikan mengeras dan cairan ikan menguap (ikan tampak agak kering)
f. Dinginkan wadah berisi ikan pindang pada suhu ruang

Pemindangan dengan Air Garam :

a. Persiapan bahan pembantu dan wadah
   Buat larutan garam NaCl jenuh (konsentrasi sekitar 25%)
   Siapkan wadah : keranjang bambu yang disebut naya
b. Susun ikan di dalam wadah (naya/besek). Beberapa wadah naya disusun menjadi satu (antara naya yang satu dengan naya yang lain diberi rongga) dan diikat
c. Masukkan tumpukan naya ke dalam wadah perebus yang berisi larutan garam jenuh.
d. Rebus ikan dalam larutan garam jenuh mendidih selama 15-45 menit sampai ikan matang (tergantung jenis dan ukuran ikan). Selama proses perebusan, usahakan agar naya tidak mengapung
e. Angkat naya dari wadah perebusan. Siram naya dengan air panas untuk membersihkan ikan dari kotoran dan sisa-sisa garam
f. Tiriskan dan dinginkan pada suhu ruang