



Infosheet

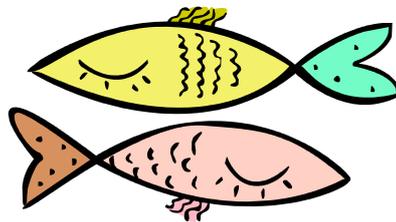
Mari Memasak Seafood Sehat Dan Menjaga Lingkungan Laut Kita

Produk hidangan laut (seafood) Indonesia terancam kelangsungannya ketika polusi kawasan pesisir dan praktek penangkapan ikan yang merusak mengancam populasi dan lingkungan hidup ikan. Perikanan dunia dan jumlah cadangan ikan saat ini berada pada situasi kritis, dimana 75% lautan dunia telah dikeruk sampai ambang batas. Hilangnya cadangan ikan, menurunnya jumlah dan ukuran ikan hasil tangkapan menunjukkan ada terlalu banyak kapal mengejar ikan yang semakin sedikit.

WWF-Indonesia meluncurkan seafood guide, sebuah **Panduan Konsumen untuk Seafood Ramah Lingkungan**. Seafood guide adalah bagian dari kampanye "Laut Sehat, Seafood Sehat", sebuah program kerjasama WWF-Indonesia dengan Yayasan Unilever Indonesia Peduli, untuk mempromosikan perikanan bertanggungjawab.

Dalam panduan tersebut, dijelaskan beberapa faktor yang mengkategorikan seafood yang ramah lingkungan, yaitu: **tidak termasuk jenis satwa laut yang**

dilindungi secara hukum; jumlah cadangan jenis satwa tersebut di alam masih mencukupi; cara penangkapan jenis satwa tersebut tidak merusak lingkungan dan tidak terjadi tangkapan sampingan (by-catch); dan tidak mengandung bakteri berbahaya seperti ciguatera.



Kampanye ini bertujuan mengajak konsumen untuk peduli pada ekosistem laut melalui pilihan seafood yang kita makan. "Konservasi keanekaragaman hayati dan ekosistem berhubungan erat dengan pola konsumsi manusia, selama ada permintaan pasar maka produsen akan menyediakan," kata Dr. Josephine Wiryanti, Food Safety and Quality Management Expert. Konsumen memiliki kekuatan untuk mempengaruhi produsen dalam menghasilkan produknya, dan kita berhak memilih seafood yang memiliki dampak negatif minimal terhadap alam.

"Di WWF-Indonesia, kami percaya bahwa kita mampu menghadirkan ikan di meja makan dengan tetap menjaga jumlah populasi ikan, kelestarian

lingkungan dan kesehatan ekosistem laut. **Bila Anda memilih dengan hati-hati seafood yang Anda nikmati, dengan cara memahami lebih jauh bagaimana pengelolaan perikanan dilakukan, Anda telah berkontribusi dalam melestarikan laut untuk masa depan,**" demikian disampaikan Dr. Lida Pet-Soede, Marine Program Director WWF-Indonesia.

Okti Damayanti, GM Yayasan Unilever Indonesia Peduli mengatakan, "Yayasan Unilever Indonesia Peduli mendukung inisiatif yang dijalankan oleh WWF yang prinsipnya adalah menjaga keberlanjutan sumberdaya alam kita, dalam hal ini sumberdaya perikanan. Program ini merupakan salah satu program kepedulian yang dijalankan oleh Yayasan Unilever Indonesia Peduli."

Bekerjasama dengan Pak Bule Ciputra, Master Chinese Chef dari Imperial Aryaduta Hotel & Country Club, WWF-Indonesia mencoba menghadirkan seafood yang ramah lingkungan di meja makan Anda. Dua resep yang sedap menggunakan bahan dasar hidangan laut yang ramah lingkungan, kami dedikasikan untuk Anda konsumen yang peduli pada pelestarian lingkungan. **Selamat menikmati dan menjadi konsumen peduli!**

Untuk informasi lebih lanjut:

Dewi Satriani: tel: 021-576 1070, email: dsatriani@wwf.or.id, www.wwf.or.id



Ikan Tenggiri Saos Lada Hitam

Recipe by: Bule Ciputra

Bahan:

300 gr	daging ikan tenggiri, potong dadu 2x2 cm	
75 ml	minyak goreng	
50 gr	bawang merah	} cincang
50 gr	bawang putih	
100 gr	bawang bombay	
35 gr	lada hitam kasar	} campur jadi satu
150 gr	saos tomat	
35 gr	saos tiram	
15 gr	kecap asin	
10 gr	saos maggie	
35 gr	gula pasir	
5 gr	chicken powder	
100 gr	kaldu ayam	} potong segi empat
20 gr	paprika merah	
20 gr	paprika hijau	
25 gr	bawang bombay	
25 gr	daun bawang	

Cara membuatnya saos lada hitam:

- Panaskan minyak goreng lalu masukkan bawang putih, bawang merah dan bawang bombay, goreng sampai kekuningan.
- Tuangkan saos-saos yang sudah dicampur sambil diaduk-aduk sampai rata lalu diangkat.

Cara memasak ikan:

- Daging ikan tenggiri digoreng sampai matang lalu diangkat.
- Tumis daun bawang, bawang bombay, paprika merah dan paprika hijau sampai harum lalu masukkan ikan tenggiri yang sudah digoreng.
- Masukkan saos lada hitam, aduk-aduk sebentar, dan siap disajikan.

Salad Ubur-Ubur Saos Kacang

Recipe by: Bule Ciputra

Bahan:

200 gr	ubur-ubur kering
2 sdm	mayonaise
1,5 sdm	saos tomat
1 sdm	susu kental manis
3 sdm	selai kacang
1 sdm	tabasco
	biji wijen secukupnya

Cara memasak ubur-ubur:

- Potong ubur-ubur dengan lebar ± 1 cm, kemudian direbus dengan air panas dengan suhu $\pm 75^{\circ}\text{C}$ selama ± 1 menit, lalu diangkat.
- Alirkan air sambil aduk-aduk ubur-ubur tersebut sampai bentuk kembali seperti semula dan tiriskan sampai kering.

Cara membuat saos kacang:

- Campurkan semua bahan. Aduk satu arah sampai rata.
- Masukkan ubur-ubur yang sudah ditiriskan lalu aduk-aduk sampai rata, dan salad ubur-ubur siap dihidangkan.
- Taburkan biji wijen yang sudah disangrai dan berwarna kekuningan sebagai topping.



Infosheet

Ikan Tenggiri Saos Szechuan

Recipe by: Bule Ciputra

Bahan:

500 gr	daging ikan tenggiri	} cincang
25 gr	bawang merah	
25 gr	bawang putih	
20 gr	cabe rawit merah	
150 gr	cabe merah besar, buang bijinya	
50 gr	saos tomat	} campur jadi satu
50 gr	gula pasir	
2 gr	garam meja	
50 gr	saos hoisin	
150 gr	saos asam manis	
20 gr	chicken powder	
100 ml	minyak goreng	

Cara membuatnya:

- Ikan tenggiri dipotong dengan ketebalan ± 2 cm, lalu digoreng sampai berwarna kekuningan, lalu angkat.
- Panaskan minyak goreng, kemudian tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum lalu masukkan cabe merah dan cabe rawit sampai kelihatan $\frac{3}{4}$ kering.
- Setelah itu, masukkan saos-saos yang telah dicampur menjadi satu dan aduk sampai rata, lalu masukkan ikan tenggiri yang sudah digoreng. Tumis sebentar lalu angkat. Siap disajikan.

Salad Ubur-Ubur Saos Tabasco

Recipe by: Bule Ciputra

Bahan:

200 gr	ubur-ubur kering	} potong batang korek api
daun bawang		
timun acar		
	cabe merah besar, buang bijinya	
1,5 sdm	kecap asin	
1 sdm	saos tiram	
2 sdm	tabasco	
3 sdm	minyak wijen	
1 sdm	minyak cabe	
2,5 sdm	gula pasir	

Cara membuatnya:

- Potong ubur-ubur dengan lebar ± 1 cm, kemudian direbus dengan air panas dengan suhu $\pm 75^{\circ}\text{C}$ selama ± 1 menit, lalu diangkat.
- Alirkan air sambil aduk-aduk ubur-ubur tersebut sampai bentuk kembali seperti semula dan tiriskan sampai kering.
- Campur ubur-ubur dengan daun bawang, timun acar dan cabe merah.
- Lalu tuangkan semua bumbu, aduk sampai rata dan salad siap disajikan.