

## PARLEM DE CUINA

## Prevenció de riscos dins la cuina (I): Cremades i incendis

He parlat de moltes coses en aquesta secció, però un dels temes que tenia pendents era tractar la prevenció de riscos dins la cuina.

La cuina és un lloc perillós i l'hem de tractar coma tal, el saber popular ens diu que no passa mai res fins que passa. Malgrat moltes vegades no siguem conscients d'això, la cuina pot estar plena d'amenaques. Bona part dels accidents domèstics es produeixen a la cuina i quasi sempre degut a un excés de confiança. I d'aquest, les cremades són uns dels més comuns i a l'hora perillosos.

Les cremades poden esser produïdes pel contacte directe o indirecte amb una font de calor o pel contacte o ingestió d'algun tipus de producte químic, tal com desengreixant, lleixius o altres.

Aigua i foc, una mala combinació: A vegades si ens despistam, l'oli posat al foc pot començar a cremar i fer fum. L'oli s'evapora als 300°C i l'aigua a 100°C. Per això en cap cas hem de tirar aigua a una pella per a intentar extingir el foc; un cop de l'aigua entrés en contacte amb el greix calent s'evaporaria a l'instant, convertint-se amb vapor d'aigua que arrossegaria partícules d'oli encara en flames. L'efecte, molt perillós resultaria una explosió.

**Com actuar:** El foc està compost per oxigen, combustible i una font de calor, el primer que hem de fer es aturar el foc, és a dir eliminar la font de calor i seguidament taparem l'olla, pella o recipient en flames per a eliminar l'oxigen. Mai en cap cas l'hem de moure. Per a tapar l'olla convé fer-ho amb una tapadora no amb un drap, ja que si aquest no el posam correctament, també es prendria foc.

Les bones pràctiques per evitar cremades són:

Mantenir el lloc de feina, sobre tot prop dels fogons o forns, net de paper, plàstics i objecte que dificultin el moviment o que facilitin la combustió.

Evitar l'acumulació de greix a les campanes extractores o forns.

Emprar guants apropiats per a manejar recipients calents. No deixar mai d'atendre allò que estiguem cuinat.

Evitar que persones alienes i sobre tot dins petits manipulin tot sols estris de cuina.

Eliminar corrents d'aire i emprar roba amb mànigues ajustades.

Emprar davantal

Els mànecs dels recipients estaran mirant sempre cap a l'interior o evitant que sobresurtin de la cuina.

Però que passa si ens cremem o es pren foc la cuina.



En primer lloc, per petit que paregui el foc, avisar als serveis d'emergència (112), així si els primers intents d'extinció fracassen, el bombers ja seran de camí.

Si el foc és incontrolable sortirem de l'habitació i tancarem la porta.

Molat gent es crema per a voler apagar un foc ja massa gran.

**Primer auxilis:**

Primer de tot hem de tenir present que no totes les cremades a la cuina poden ser produïdes pel foc, els agents químics poden esser una altra causa.

El primer que hem de fer, és refredar la zona afectada amb

aigua tèbia, mai freda

Si la cremada és, no és recomanable usar cremes ni altres remeis, abans de visitar al metge. Si l'accident ha resultat esser de baixa importància un poc de pomada adequada aliviarà la zona afectada.

Si la cremada és elèctrica la persona queda enganxada a la corrent, no tocarem a la persona afectada fins haver tancar la clau general elèctrica de la vivenda, i seguidament cridarem als cossos de seguretat.

Si la cremada és d'origen químic i afecta a la cara, aclararem la zona afectada amb abundant aigua freda i acudirem a un hospital.

Si s'ha produït algun tipus d'ingestió, no provocarem el vòmit en cap cas i sol·licitarem ajuda urgent, portat l'envàs o el líquid que ha provocat l'accident per tal de que els metges sàpiguen amb exactitud que és l'ingerit.

Res millor que cuinar i gaudir de les "creacions", però sempre amb seguretat i amb respecta cap a la feina i el lloc de treball. El millor que podem fer és anticipar-nos, i tenir sempre a ma guants o draps, no precipitar-nos i pensar be els nostres moviments, vigilar les coses sobre el foc i sobre tot centrar el nostre pensament en allò que fem. Segur que els nostres companys i la nostra salut ens ho agrairan.

Com a recomanació sobre aquest tema no deixeu de veure el següents vídeos

[http://www.youtube.com/watch?v=xCQ8bI\\_HcFM](http://www.youtube.com/watch?v=xCQ8bI_HcFM)

<http://www.youtube.com/watch?v=UMwy9W20nzk&feature=related>

El trobareu al youtube i a [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)

Bona setmana i ens trobam aquí dintre de 7 dies.

[parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com).

**Juan A. Fernández**



## ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

## Resum de la reflexió pel 2009 i reflexió pel 2010

Començ l'article abans que acabi el 2009 i intentaré fer una recapitulació del mateix. Per a mi no ha estat un any fàcil i malgrat el que afirm, també dir que ha estat molt profitós.

M'explic, la nostra evolució com éssers humans no és la mateixa quan la mar és calma, en la que tothom sap nedar; que quan hi ha tempestes i temporals que et posen a prova. Aquests ens breguen, ens posen en situacions de proves, d'exàmens, a veure si la maduresa que diem tenir, és realment de debò i no una simple façana, que quan les coses venen mal donades, s'esbuca, perquè és superficial i no té cap mena de cohesió.

Un amic meu de Granada que llegia les cartes del Tarot, una vegada em va dir: "Josep no és Dios quien nos hace crecer, sino el diablo". Tot el que hem viscut i com ho hem viscut, és el que ens porta a esser com som. Si malgrat els tràngols "dolents" hem estat capaç de treure-li el seu suc, el seu aprenentatge i a interioritzar-lo; aquestes vivències ens portaran a una maduresa, de lo contrari seguirem ensopegant per mils d'anys amb les mateixes pedres. Repetint les mateixes lliçons fins que les haguem superades.

Així i tot també vull fer aquest article amb l'agraïment a totes les persones que ens han ajudat de moltes maneres. Donar les gràcies, com he fet altres vegades, a totes les persones que durant l'any m'han anat llegint, tant els articles, com els relats i poemes que també he anat publicant a les pàgines electròniques, com les que ho han fet amb el meu darrer llibre "Sota la meua mirada" publicat el mes de maig.

He rebut comentaris pel correu electrònic, he intercanviat opinions tot passejant per la nostra vall que m'han enriquit mitjançant el diàleg.

Farà un grapat de dies Maria Teresa, una fidel seguidora del que escric, ens toparem pel carrer de La Lluna, després de parlar un ratet, em digué: "No deixis d'escriure, necessitam les persones que diuen les veritats". Aquesta

afirmació, com d'altres et donen una injecció d'energia i de força per continuar. A vegades, emprant una frase casolana, es converteixen en una ditada de mel.

Com a ésser humà, també sóc enganxat qualcuna vegada pel desànim, per una mica de frustració i aquestes paraules de conhort fan que les pugui superar més fàcilment. El record de les mateixes em dona l'empenta per no afluixar. Intent viure dins d'una unitat indissoluble de vida. Vull dir que el que faig, pens i sent formen aquesta unitat de vida. A més, es manifesta, al manco ho intent, amb la meua tasca d'escriptor i com a terapeuta; i vos puc assegurar que no sempre és senzill i a vegades et ve al cap una frase que es deia fa un grapat d'anys, en castellà si mal no ho record: "¡Parad el mundo que me bajo!"

Aquestes dates, sobretot les festes de Nadal ens aboquen a recordar els que no hi són i han partit abans que nosaltres. A mi a vegades em porten una flaire d'enyor i melangia; i així i tot, visc el moment, però em rebel a quedar-m'hi ancorat dins d'ell; ja que ho sé hi heu pogut viure, que llepar-se les pròpies ferides i caure en un estat "¡ai pobre de mi!"; a més de no portar-te enlloc, t'està robant d'una manera miserable el teu present que podries aprofitar per fer moltes altres coses profitoses, no tan sols per tu sinó pels altres. Al manco això ho entenc per a mi ja que he triat d'alguna manera un compromís de servei cap els altres. Estic content d'on he arribat i ho escric sense ni un gram de supèrbia. Ja ho he escrit moltes altres vegades que el més important és assolir la pau interna, per arribar a mantenir-se en el centre i en el teu punt d'equilibri; i afegir que em trob molt més temps de la meua vida en aquests instants que no en altres.

Cada dematí i s'ha fet una practica de fa molts anys, don gràcies per tot. Tant pels instants "bons" com pels "menys bons, o dolents". I ara em direu i a qui?. Vos contest posau-li el nom que més vos abelleixi: Déu, energia universal... Des de fa molta estona em consider un privilegiat pel que dispòs, ben igual com pels dons que

m'han fiat, com és tant el de l'escriure, també me l'he treballat durant molts d'anys, com per saber i arribar a la professió que dona sentit a la meua vida. Cada dia quan m'aixec del llit, i don les gràcies pel miracle de permetre'm veure una nova matinada i tot el que comporta. Un dia sencer per a poder-lo modelar com consideris, i no tan sols vint i quatre hores d'existència, que transcorrin sense que ens adonem.

Al mateix temps, és important viure, sense enganxar-se a res, ja que arribarà un dia, tots passam pel mateix raser, que ho haurem de deixar tot; per tant val la pena començar la tasca quan més abans possible i ens evitarem moltíssimes decepcions.

És imprescindible tenir algun instant del dia per estar tot sol i en silenci, escoltant-se a un mateix; malgrat visquem dins un tipus de societat que rarament ho permet, i amb tota la intenció ja que dispersos som molt més fàcils de controlar i manipular. I vendre'ns tot un grapat de coses que si reflexionàssim, veuríem que no necessitam absolutament per res, però que "els experts amb màrqueting" poden aconseguir que creguem que són imprescindibles per nosaltres i la nostra felicitat. Crec que amb tot el que he escrit, ja n'hi ha per començar un any nou amb una petita reflexió i per tant no afegiré més que, no un consell, sinó un desitj: "No consentigueu que res ni ningú esclafi els vostres somnis. Lluitau per ells;"

Bon i venturós 2010, I que les vostres peticions als Reis Mags, s'hagin complertes. I en quant a les peticions, escriuré un refrany Wicca": "Molt en compte en el que demanes a les teves pregàries, ja que el més segur és que es compleixin". No sé si l'avís haurà arribat tard. Per si de cas, tenu-lo en compte per l'any que ve.

**Josep Bonnin**

