

Parlem de cuina

# Rentar-se les mans

Quant som a classe és el que més record als alumnes; rentau-vos ses mans! Un fet quotidià però de vital importància dins la cuina (i fora d'ella).

Si hagués de posar percentatges a la feina que feim a la cuina podríem dir que un 30 % és cuinar, un 40% escurar i fer net i la resta rentar-se ses mans.

Dins la cuina les nostres mans són la principal eina, i si no usàrem un ganivet o una espàtula bruta, tampoc hem d'usar les nostres mans sense fer-les netes.

La higiene de mans és el gest més eficaç i senzill per a la prevenció i control d'infeccions.

Però, per què és important rentar-se les mans?

Perquè les fem servir contínuament per mantenir contacte amb aliments crus, cuinats, altres persones, éssers vius i objectes. Si adquirim l'hàbit de rentar-les amb freqüència, podem prevenir la transmissió d'infeccions, contaminació creuada i així evitam malalties, indisposicions digestives o toxiinfeccions, per exemple.

Dins la cuina, quan ens les hem de rentar?

Sempre en començar una tasca nova dins la cuina i en acabar-la.

Sempre que canviem d'ingredient o elaboració.

Sempre que manipulem els fems o anem al rebost a cercar alguna cosa.

Sempre que ens toquem el nas, la boca o els cabells.

Sempre després de fumar, anar al bany, tocar a altres persones, cordar-nos les sabates.

Sempre després de tocar aliments crus i després de netejar-los.

Sempre després d'escurar, fer net una taula o qualsevol altre gest que impliqui un contacte amb elements aliens a

l'elaboració que estam fent.

Sempre abans i després d'haver menjat alguna cosa.

Si estam a la caixa ens les rentarem després de manipular monedes i bitllets.

Si sortim de la cuina i tocamos un animal de companyia.

Si esternudam o tossim i ens hem tapat la boca (cosa que no hem de fer, i més avall o explico).

Com rentar-se les mans correctament

Hem de tenir present que aclarir les mans només amb aigua no serveix de res. Així que a fer-ho bé hem de seguir els següents passos:

Imprescindible utilitzar sabó i aigua tèbia (38 °c). No obstant hem de tenir en compte que l'aigua molt calenta pot tenir un efecte advers, ja que en irritar la pell i afectar la capa protectora, aquesta es fa més vulnerable als bacteris i altres agents patògens.

Un pic ensabonades les mans les fregarem una contra l'altre vigorosament (tot: els palmells, dits, canell, ungles) durant 20 segons. Sempre davall l'aigua. Si fa falta usarem un raspall d'ungles

Aclarir bé i eixugar-les amb un paper o tovallola neta i seca. Quan esternudem o tossim, s'ha de posar la mà?

No, tot i ser un costum molt estès, no s'ha de fer, ja que els virus presents a la saliva i la tos passaran a les mans i augmenten les possibilitats de contaminació alimentària.

De fet esternudar o tossir s'ha de cobrir la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús, del qual ens hem de desfer de forma immediata. Si no tenim un mocador a mà, podem utilitzar el braç, a l'altura de l'avantbraç o de colze.

D'aquesta manera, la possibilitat d'estendre el virus (i la saliva) és menor.

Després ens rentam les mans.

Però dins la cuina hem de seguir algunes normes higièniques més per a garantir la salubritat del nostre menjar

1. Emprar una roba diferent per cuinar de la que duim pel carrer.

2. No portar polseres, anells. Les mans com més netes millor i ungles sense pintar ni lacades.



3. No emprar les mateixes eines per productes crus i cuinats.

4. Evitar fer feina davant corrents d'aire.

5. Els poals de fems sempre estaran tapats i lluny dels aliments.

6. No tossir, esternudar, xerrar o fer gestes amb ses mans excessius, directament sobre els aliments. No tocar-se els cabells, el nas o les orelles els temps que cuinam.

7. Protegir-se les cremades o talls adequadament.

8. Respectar i vigilar les temperatures a l'hora de cuinar.

9. No consumir mai productes crus si no han passat per un procés de neteja o estilització o que no coneguem amb garanties la seva procedència.

10. No oblidar aquestes màximes dins la cuina:

Davant el dubte, fems!; i si tu no t'ho menjaries no ho serveixis.

Juan A. Fernández



Afinant

# El Requiem més famós del món

Amb permís de Brahms, Verdi i Fauré, el Rèquiem de Mozart és el més famós del món de la música. La paraula rèquiem prové del llatí i significa descans, i és una missa pels difunts.

A Sóller, fa quinze dies, hem tengut el gran privilegi de tenir-lo en estrena a l'església del Convent, dirigit pel gran músic que és Barry Sargent, afincat al poble des de fa molts d'anys. La part vocal i coral són de qualitat demostrada. L'orquestra és l'Ensemble Tramuntana, fundada pel mateix Barry, i, segons puc llegir al seu Facebook, versàtil en el repertori i amb criteris HIP («historically informed performance»).

El company de la redacció del setmanari, M.A.C, ja anticipa la informació d'aquesta bellíssima obra; tractarem ara d'ampliar-la un poc més:

Cert dia d'estiu de l'any 1791, rebé Mozart una visita d'un advocat anomenat Johann Nepomuk Sortchan, enviat pel comte Walsegg-Stuppach, company franc-massó del compositor. El motiu era (pagant molt bé) la composició d'una missa de difunts per l'ànima de l'esposa del noble, morta a principis d'any. Es parla (és una especulació) que aquest noble volia fer passar el Rèquiem de Mozart, com si l'hagués escrit ell.

Mozart tingué «males vibracions» (cal dir que no es trobava bé de salut: en una profunda depressió, esgotat i amb dificultats econòmiques); abans del Rèquiem, havia de compondre les òperes «La Clemenza di Tito», «La Flauta Màgica» i el famós «Concert per a Clarinet» (algú encara no ha vist el film «Memórias de África»?). Totes obres mestres. Aquesta visita li provocà una sensació de mort propera (altra especulació), per això, per Mozart l'escriptura d'aquest Rèquiem fou realitzat com si fos per ell mateix, transcendent l'encàrrec. No tingué temps d'acabar-lo, per això va comptar amb el seu apreciat deixeble (no en va tenir molts

realment) Franz-Xavier Sussmayr per, sota les seves indicacions, va ajudar a acabar-lo. D'aquesta forma, la vídua de Mozart, Constanze Weber, va poder cobrar els diners. Hi ha pocs moviments íntegrament de Mozart, els demés estan repartits entre ells dos. Als darrers moviments, Sussmayr, amb bon criteri, recupera materials de moviments anteriors, creant així un sentit unitari. Cal dir que hi ha hagut revisions d'altres compositors, però la versió tradicional és aquesta.

L'obra s'estrenà a Viena el 2 de gener de l'any 1793, per ajudar a Constanze econòmicament i les dues vegades posteriors fou dirigida pel comte Walsegg-Stuppach, responsable de l'encàrrec, en memòria de la seva esposa. El Rèquiem de Mozart, està escrit per quartet vocal (soprano, contralt, tenor i baix), cor i orquestra amb orgue. La tonalitat està en re menor. El nombre en el catàleg mozartian és el K.626. En aquesta missa s'uneix el Mozart operístic i el religiós. El contrapunt beu principalment de Johann Sebastian Bach.

La fraternitat universal de la maçoneria apareix en alguns moviments de l'obra, així com episodis dramàtics, terrorífics, de repòs, d'esperança... En qualsevol cas, d'una bellesa impressionant.

A part de la lloable feina de Sussmayr, en el Rèquiem està el millor Mozart.

Si voleu escoltar algunes bones versions en disc, us donaré unes quantes recomanacions:

-Versions tradicionals: les dirigides per Karl Böhm (DG), Georg Solti (Decca) Carlo Maria Giulini (DG), Karajan (DG), Colin Davis (Philips), Christian Thielemann (DG).

-Versions amb instruments originals: les dirigides per John Elliot Gardiner (Philips), Harnoncourt (Teldec), Sigiswald



Kuijken (Accent), Ton Koopman (Erato), William Christie (Erato), Jordi Savall (AliaVox).

I ja per acabar, com he dit al principi, els més famosos són els de Mozart, Verdi (quasi òpera), Brahms (amb textos luterans), el de Gabriel Fauré (ple de serenitat), però en tenim més de famosos: el d'Hector Berlioz, el de Dvorak, el de Duruflé, el de Britten, el de Ligeti, el de...

P.S. Molt d'ànims a tots per l'«arrest domiciliari», especialment als qui estau amb infants!

Jeroni Rullan

