

## Muoversi in cucina

[Torna all'elenco degli articoli >](#)

Una delle cose più importanti da considerare in cucina è la nostra incolumità: in questo articolo vi parlerò innanzitutto di alcune **regole basilari** da seguire prima di iniziare a cucinare, per poi proseguire parlandovi di come **delimitare lo spazio d'azione**, come **muovervi vicino ai fornelli** e come **utilizzare in sicurezza il forno**.

### Buone regole prima di iniziare a cucinare

- Se indossate maniche lunghe abbiate la cura di arrotolarle indietro e lasciare gli avambracci liberi, onde evitare che si impiglino negli utensili o nei manici delle padelle mentre cucinate;
- così se avete dei golfini aperti o giacche, è meglio che indossiate un grembiule al fine di contenere i lembi dei vestiti, per non farli impigliare;
- togliete eventuali braccialetti e collane, e nel caso li abbiate capelli lunghi, legateli dietro la nuca per evitare che si impiglino;
- lavate con molta cura le mani. Questa è ovviamente una regola di buon senso in generale, ma chi ha problemi di vista deve porre parecchia attenzione all'igiene delle mani perchè le dovrà usare molto di più.

### Delimitare la zona di azione

Per prima cosa **preparate un vassoio abbastanza grande per raggruppare i vari utensili** che si pensa di utilizzare, per averli sottomano durante la preparazione, oltre che per contenere eventuali trabocchi.



## Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione



**Posizionate vicino al vassoio un contenitore**, ad esempio un sacchetto di carta o di plastica, in cui butterete gli scarti senza bisogno di spostarvi dal piano di lavoro, per evitare confusione e mantenere pulita e sicura la vostra postazione (ad esempio eliminando subito i coperchi taglienti delle lattine aperte). Qui a fianco c'è un'ottima soluzione: un cassetto di raccolta che potete inserire direttamente sotto il piano di lavoro.

Se dovete **aprire una lattina**, assicuratevi sempre di togliere la polvere depositata sulla parte superiore con un panno umido, per evitare contaminazioni. Se in seguito doveste aprire un altro tipo di lattina ripulite bene l'innesto perforante dell'apriscatole sempre per evitare contaminazioni. Una volta aperta e usata, buttate via subito la lattina e il suo coperchio per evitare incidenti.

Se dovete **riempire un misurino di liquido** vi conviene metterlo sopra una ciotola in modo che eventuali trabocchi vi confluiscano.

Prendete il contenitore del liquido da versare e posizionate il dito indice della mano opposta sul bordo per sentire il livello del liquido che verserete, fermandovi quando lo sentite. Sempre mantenendo il contenitore sotto il misurino, avvicinatevi alla ciotola in cui dovete versare il liquido, toccandola con le dita per definire la sua posizione: quando siete sicuri di essere all'interno della ciotola di miscelazione versate il contenuto del misurino. Riponetelo quindi nel suo contenitore e appoggiatelo sul vassoio.

Se dovete **misurare ingredienti secchi**, come ad esempio della farina, potete o prelevarli direttamente col misurino dal contenitore (se quest'ultimo è abbastanza capiente da permettervi di farlo comodamente), oppure riempitelo con un cucchiaio e aiutandovi col dito sentite quando è pieno. Il mio personale consiglio è quello di utilizzare contenitori molto capienti, poiché riempiendo all'interno del contenitore si evitano spargimenti e il piano di lavoro rimane pulito. Una volta riempito il misurino, potete livellarne il contenuto aiutandovi con un coltello o un seghetto di piatto.

## Il piano cottura

Anche se i pericoli di ustioni ed incendi sono sempre presenti, si possono adottare delle precauzioni per garantire più sicurezza durante la cottura:

## Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione



- Tenere a portata di mano le presine per poterle prendere in maniera veloce e senza doverle cercare, raggruppandole in un apposito contenitore. Stessa cosa per i mestoli che si stanno usando durante la cottura per non perdere tempo a cercarli per il piano cottura;
- a fuoco spento verificare che la circonferenza della pentola sia adatta alla grandezza del fornello. Utilizzando un cucchiaio di legno possiamo toccare la base dei fornelli e capire se la pentola è centrata o meno;
- non lasciare mai il manico della padella rivolto verso l'esterno, in quanto con il braccio si può accidentalmente prendere dentro: la cosa più sicura è rivolgerlo nella direzione opposta a sé. Nel momento in cui si voglia prendere la pentola non ci si posiziona col corpo di fronte ma lateralmente rispetto ai fornelli. In ogni caso, se volete la sicurezza massima, esistono dei tutori per mantenere la casseruola col manico in posizione;
- marcare sui quadranti con i colori 3D le varie posizioni che abitualmente utilizziamo, ad esempio un punto rosso per il massimo del calore, verde il minimo e blu spento - ovviamente ognuno sceglierà i colori per sé più efficaci;



- assicurarsi sempre di aver spento le manopole del piano cottura prima di rimuovere pentole e padelle;
- in generale, qualunque movimento facciate, portate sempre pazienza e verificate prima con calma che non ci siano fornelli accesi che possano scottarvi;

## Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione

- avvolgere del nastro isolante colorato resistente alle alte temperature, sull'estremità dei manici di pentole e padelle per renderli facilmente visibili;
- non appoggiarsi al piano cottura ma stare in posizione ben eretta e lontana;
- per limitare i pericoli della fase di scolatura dell'acqua degli alimenti bolliti dentro il lavello e fare il tragitto dai fuochi al lavandino, uso una comune pentola pastaiola per bollire oltre la pasta anche le verdure. Preparo una ciotola oppure un'altra pentola vuota vicino ai fornelli e ci trasferisco il cestello interno ;
- prestare sempre attenzione nel non lasciare guanti, presine, strofinacci, o altri oggetti sul piano cottura, al fine di evitare che prendano fuoco nell'accendere i fornelli. In particolare per gli strofinacci, consiglio di tenerli sempre con sè inseriti al grembiule oppure appesi ad un antina, ma mai abbandonati vicino ai fuochi.

## Utilizzare il forno

- Se il forno è caldo, utilizzare sempre guanti lunghi fino al gomito per inserire le teglie da cucina, per poter proteggere non solo le mani ma anche gli avambracci;
- quando bisogna aprire o chiudere lo sportello del forno posizionarsi di fianco per non essere investiti dal calore. Quindi, appoggiare la mano destra sulla maniglia ed allungare la sinistra all'altra estremità per aprire bene lo sportello fino a fine corsa. Estrarre la griglia del forno per circa 5cm, o comunque assicurarsi che sia stabile, ed inserire la teglia. Accompagnarla dentro per mezzo della griglia e richiudere lo sportello;



### una sicurezza in più :

utilizzare le protezioni di gomma resistenti al calore sui bordi delle griglie, in questo modo si evitano ustioni quando si preleva il cibo dal forno. **Io le trovo utilissime.**

Un ulteriore aiuto per avere un buon riferimento dentro il forno, per creare contrasto, è quello di mettere sul fondo, un foglio di silicone resistente al calore di un colore brillante: questo ci dà un dato in più per regolarci sulla profondità.