

l'Espresso

**abitudini con la
marcia in più**
freschi, facili, fioriti

**GUIDA PRATICA
AL REFERENDUM**
i quesiti, gli schieramenti

COPPIE CHE DURANO
i segreti degli amori
che tutti invidiano

problema sudore:
le soluzioni che ancora
non conosci

**in vacanza
con il cuore**
viaggi solidali per rispettare gli altri e la natura

**TORTE DI
FRAGOLE**
6 ricette che più
buone non si può

PAG. 62

PAG. 28

PAG. 24

PAG. 60

PAG. 56

PAG. 82



il bicarbonato è il tuo alleato

Non tutta la chimica in cucina vien per nuocere... Tra tanti composti dannosi e additivi inutili, questo sale è davvero una felice eccezione: ottenuto dalla combinazione di acido carbonico e sodio, si rivela prezioso in molte situazioni

1 toglie l'acidità al sugo

Il pomodoro spesso crea problemi di acidità. Te ne accorgi quando fai il sugo: se "brontola" molto, vuol dire che è molto acido. Di solito si rimedia con lo zucchero. Ma funziona anche il bicarbonato: eviterai calorie indesiderate! Prezioso per le conserve casalinghe, può essere utile anche per i sughi preparati con pelati e passate in scatola.

Usalo così Aggiungi un cucchiaino (5 g) di bicarbonato durante la cottura dei pomodori (500 g).

2 aiuta la cottura delle verdure

Non è utile solo per lavarle (elimina terra, germi e anche pesticidi), lo è anche per cuocerle: il carbonato mantiene vivo il verde di spinaci, fagiolini, broccoletti; evita che si sparga per casa l'odore sgradevole del cavolfiore; toglie il sapore amaro dalle rape e dalla catalogna.

Usalo così Versalo nell'acqua di cottura, un cucchiaino per litro.

3 ammorbidisce la carne

Il bicarbonato riduce l'acidità dell'acqua. E così, il tessuto connettivo (il grasso) si idrata meglio. Risultato: il bollito diventa morbido. Smorza anche il sapore "selvatico" della selvaggina.

Usalo così Per rendere tenera la carne aggiungi mezzo cucchiaino (10 g) di bicarbonato ogni litro d'acqua all'inizio della cottura. Tieni invece la selvaggina in frigo per una notte immersa in acqua e bicarbonato. Prima di cucinarla, sciacquala e asciugala.

4 facilita la lievitazione e le torte sono più alte e soffici

Il bicarbonato è da sempre utilizzato come "agente promotore" della lievitazione nella preparazione di dolci e prodotti da forno, per renderli soffici e fragranti. Infatti, riscaldato o a contatto con sostanze acide, rilascia anidride carbonica che fa sì che la pasta si gonfi, diventando soffice e porosa. Deciso: non sostituisce il lievito, lo "amplifica".

Usalo così Aggiungine una punta (5 g) ai tuoi prodotti da forno. Se invece vuoi un lievito casalingo, mescolane un quarto di cucchiaino con 125 g di yogurt, fai riposare 30 minuti e usalo nei tuoi dolci: è la dose equivalente a un cucchiaino di lievito.

5 rende più teneri i legumi secchi

Il bicarbonato sciolto nell'acqua d'ammollo di lenticchie, fagioli e ceci secchi e aggiunto alla loro acqua di cottura li ammorbidisce e contribuisce a ridurre i tempi.

Usalo così In ammollo: metterne circa un cucchiaino (20 g) per ogni litro d'acqua e lascia i legumi in ammollo tutta la notte. Poi risciacquali bene prima di cucinarli. In cottura: mezzo cucchiaino di bicarbonato ogni litro d'acqua dei legumi.

lo sapevi che...

Un pizzico di bicarbonato è utile anche per:

- ottenere frittate più soffici e spumate (la punta di un cucchiaino ogni 3 uova)
- avere una purea più leggera e morbida (aggiungilo al momento di montarlo)
- prevenire la cristallizzazione degli sciroppi: aggiungine una punta nella bottiglia
- dare un tè più limpido: aggiungine una punta nella terera durante l'infusione.



A VOLTE RITORNANO!
Per il piacere di tutte voi, che tanto le avete apprezzate nelle scorse edizioni, ecco le nuove schede ricetta, due a numero, da ritagliare e conservare. Per costruire un ricettario su misura. Dall'antipasto al dessert