

In cucina

- La punta di un cucchiaino (5 g) di bicarbonato durante la cottura toglie acidità alla salsa di pomodoro.
- Un cucchiaino (25 g) per ogni litro d'acqua rimuove impurità, cere e altri eventuali residui da frutta con buccia delicata e verdure a foglia. Basta lasciarle in ammollo per una decina di minuti nella soluzione e risciacquarle poi con abbondante acqua corrente. Per verdure non a foglia (pomodori, finocchi, zucchine, ecc.) e frutta con buccia resistente si può utilizzare il bicarbonato in pasta (una parte di acqua ogni tre di polvere) da sfregare direttamente sulla superficie, da sciacquare poi sotto l'acqua corrente.
- Per ammorbidire i legumi secchi, lasciali in ammollo per una notte in acqua e bicarbonato (un cucchiaino per litro). Risciacquali prima di cucinarli.
- Un cucchiaino di bicarbonato aggiunto all'acqua di cottura delle verdure ne mantiene il colore, evita che l'odore sgradevole del cavolfiore si sparga per casa, toglie il sapore amaro dalle rape e rende tenero il cavolo, evitando che scuocia.
- Mezzo cucchiaino (50 g) per ogni litro d'acqua, all'inizio della cottura, rende più tenero il bollito.
- Un pizzico ogni tre uova rende più soffici le frittate e più leggero il purè.
- Nella teiera un pizzico di bicarbonato durante l'infusione aumenta la limpidezza del tè. Mezzo cucchiaino aggiunto a un bicchiere di succo d'arancia, di pompelmo o limone consente di preparare una bibita gradevole, dissetante e meno acida.

Per le pulizie

- Se le pentole si sono incrostate, ricopri i residui di cibo con il bicarbonato, ag-

C'è chi lo utilizza per favorire la digestione, chi per lavare le verdure, chi... Parliamo di un alleato versatile e prezioso per noi e la casa

Come è utile il BICARBONATO!



giungi acqua calda e lascia agire per 15 minuti. Sciacqua e poi lava come di consueto.

- In lavatrice, il bicarbonato contrasta la formazione del calcare e, nella fase di risciacquo, elimina ogni odore dagli indumenti. Se aggiunto al detersivo liquido, ne aumenta l'efficacia. Attenzione, però, non usarlo con indumenti di lana e seta!
- Cosperso su una pezza di lino o di cotone inumidita e strofinato è ideale per lucidare l'argenteria.
- Su una spugna umida pulisce gli infissi in alluminio: passa energicamente sulla superficie, quindi sciacqua e asciuga.
- Per deodorarle, spolvera l'interno delle scarpe sportive con bicarbonato e lasciale agire per una notte prima di rimuoverlo.
- Cosperso sul fondo del secchio delle immondizie pri-

ma di rivestirlo con il sacchetto di plastica e versato direttamente nel sacchetto a mano a mano che si riempie di rifiuti, previene la formazione di odori. Circa 150 g di bicarbonato in una scatola aperta, invece, elimina gli odori sgradevoli che ristagnano negli armadietti e nelle scarpere.

- Una soluzione composta da due cucchiaini di bicarbonato in un litro d'acqua pulisce e deodora il frigorifero.
- Uno strato di bicarbonato sul fondo della cassetta prima di versarvi la sabbia pulita previene i cattivi odori nelle lettine di gatti, criceti e uccellini.
- Mezza tazza (150 g) versata negli scarichi di vasche e lavandini, li deodora a lungo.
- Una pastella formata da bicarbonato e acqua calda (3 parti di polvere e una d'acqua) strofinata su rubinetti e sanitari in porcellana rimuove il calcare.

È ANCHE UN COMPLICE DI FASCINO

- Per una pelle morbida e liscia sciogli nell'acqua per il bagno mezza tazza di bicarbonato.
- Due cucchiaini sciolti in acqua calda donano una sensazione di benessere a piedi e gambe. Inumidito e strofinato sulle callosità, invece, favorisce la rimozione delle cellule morte e ammorbidisce la cute.
- Sciogli due cucchiaini di bicarbonato in un litro di acqua tiepida e immergi le mani per una decina di minuti: avrai una pelle morbidissima e la manicure sarà più facile.
- Usato come collutorio, rinfresca l'alito. Per le sue proprietà delicatamente abrasive può anche essere usato, saltuariamente, per sbiancare i denti. Elimina anche le macchie di caffè e di nicotina. Si usa cosperso sullo spazzolino da denti inumidito, come un normale dentifricio.
- Per uno scrub casalingo, dopo aver pulito il viso con l'abituale detergente, applica una pasta formata da tre parti di bicarbonato e una d'acqua. Massaggia delicatamente, senza premere, con un movimento circolare. Quindi sciacqua accuratamente con acqua.
- Un cucchiaino di bicarbonato aggiunto all'abituale shampoo, una volta alla settimana, rende i capelli più morbidi e facilita la rimozione dei prodotti fissativi come lacca o gel.