



Alessandra Moro Buronzo

LE INCREDIBILI PROPRIETÀ DEL BICARBONATO DI SODIO

Per la salute e il benessere

Per le ricette di cucina

Per l'igiene personale e la bellezza

Per gli animali domestici

Per chi pratica sport

Per la casa, il giardino e l'automobile

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Alessandra Moro Buronzo

LE INCREDIBILI PROPRIETÀ DEL BICARBONATO DI SODIO

Per la salute e il benessere
Per le ricette di cucina
Per l'igiene personale e la bellezza
Per gli animali domestici
Per chi pratica sport
Per la casa, il giardino e l'automobile

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione	13
La storia del bicarbonato di sodio	19
Il bicarbonato di sodio in tutto il suo splendore	23
Perché utilizzare il bicarbonato di sodio?	26
Quali sono le principali azioni del bicarbonato di sodio?	27
Come si deve utilizzare?	28
L'aspetto pratico	29
<i>Dove lo si può comprare?</i>	29
<i>I prezzi</i>	29
<i>La conservazione</i>	30
<i>Le misure per i dosaggi</i>	30
<i>Le marche</i>	30
La produzione di bicarbonato di sodio	31
L'utilizzo industriale del bicarbonato di sodio	32
Il bicarbonato di sodio: uso quotidiano per la casa	33
La pulizia della casa	33
In cucina	38
<i>Per pulire il lavandino</i>	38
<i>Per combattere i cattivi odori sotto il lavandino</i>	39

<i>Per il tavolo della cucina</i>	39
<i>Per pulire il forno</i>	40
<i>Per tenere pulito il forno a microonde</i>	40
<i>Per pulire il piano cottura in vetroceramica</i> <i>oppure le piastre di cottura</i>	41
<i>Per i piani di cottura a gas in acciaio inox</i>	41
<i>Contro i cattivi odori del frigorifero oppure del congelatore</i> ...	41
<i>Nella lavastoviglie</i>	42
<i>Per la pattumiera della cucina</i>	42
<i>Per le casseruole un po' bruciacchiate</i>	43
<i>Per l'interno delle pentole dimenticate sul fuoco!</i>	43
<i>Per avere delle casseruole e delle pentole impeccabili</i>	44
<i>Per pulire la caffettiera (la moka)</i>	45
<i>Per pulire la caffettiera a filtro</i>	45
<i>Per il germogliatore</i>	45
<i>Per far brillare i bicchieri</i>	46
<i>Per lavare i piatti a mano</i>	47
<i>Per pulire il robot da cucina</i>	47
<i>Per le bottiglie e i contenitori di vetro</i>	47
<i>Per le scatole di plastica</i>	48
<i>Per tutte le superfici in contatto con gli alimenti</i>	48
<i>Contro i cattivi odori degli strofinacci da cucina</i>	49
<i>Contro i cattivi odori dei guanti di gomma</i>	49
<i>Per la manutenzione delle tubature</i>	50
<i>Per spegnere i piccoli fuochi che possono nascere</i> <i>vicino al gas</i>	50
Nel bagno e nei gabinetti	51
<i>Per pulire le piastrelle del muro</i>	51
<i>Per il pavimento del bagno e del gabinetto</i>	51
<i>Per pulire i lavandini, i bidet e le vasche da bagno</i>	52
<i>Per eliminare le tracce di calcare</i>	52
<i>Per la cabina della doccia</i>	52
<i>Per i tappetini della doccia</i>	53
<i>Per pulire le spazzole per i capelli, i pettini e tutto</i> <i>il materiale per la vostra bellezza</i>	53

<i>Per pulire la tazza del water</i>	54
Nella camera da letto	55
<i>Per ravvivare i colori e togliere gli odori dalla moquette</i>	55
<i>Sui materassi</i>	55
<i>Sui tappetini ai piedi del letto</i>	56
Nella cameretta dei bambini	57
<i>Per pulire i giocattoli</i>	57
<i>Per i materassi</i>	57
<i>Dopo i «piccoli incidenti» nel letto</i>	57
<i>Per il lettino dei neonati</i>	58
<i>Per tutto il materiale del bambino piccolo</i>	58
<i>Per la scrivania degli studenti</i>	58
Nel soggiorno	59
<i>Sui tappeti</i>	59
<i>Sul divano e sulle poltrone</i>	59
In generale... ..	60
<i>Per lucidare l'argenteria, il rame o altri metalli</i>	60
<i>Per pulire le porte delle stanze e quelle degli armadietti</i>	60
<i>Per conservare i fiori recisi nel vaso</i>	60
<i>Nel portacenere</i>	61
<i>Nella lavatrice</i>	61
<i>Per la manutenzione della lavatrice</i>	62
<i>Nell'armadietto delle scarpe</i>	63
<i>Un detergente delicato per tutti gli usi</i>	63
<i>Per allontanare le formiche invadenti</i>	63
Il bicarbonato di sodio ogni giorno	
per il giardino e per il balcone	65
<i>Un fungicida per le piante</i>	65
<i>Per proteggere i fiori contro i parassiti</i>	66
<i>Per pulire i mobili del giardino</i>	66
<i>Sui cuscini</i>	66
<i>Contro le erbacce sui sentieri</i>	66

<i>Per togliere una macchia di olio sul cemento</i>	<i>67</i>
<i>Per pulire gli utensili della grigliata</i>	<i>67</i>
Il bicarbonato di sodio ogni giorno per l'automobile	69
<i>Contro l'odore del tabacco</i>	<i>69</i>
<i>Per pulire le tracce di resina sulla carrozzeria della macchina</i>	<i>70</i>
<i>Per la normale manutenzione dell'automobile</i>	<i>70</i>
<i>Per pulire gli elettrodi della batteria</i>	<i>70</i>
<i>Per pulire i tappetini dell'automobile</i>	<i>71</i>
<i>Per togliere i cattivi odori dai tappetini dell'automobile</i>	<i>71</i>
E ancora.....	73
<i>Contro i cattivi odori del garage e della cantina</i>	<i>73</i>
<i>Per pulire le tracce di muffa sull'intonaco rustico</i>	<i>73</i>
<i>Nell'acqua della piscina</i>	<i>73</i>
Il bicarbonato di sodio per gli animali da compagnia	75
<i>Per «profumare» il vostro animale da compagnia</i>	<i>75</i>
<i>Per l'alito del cane</i>	<i>75</i>
<i>Nel bagno del vostro cane</i>	<i>76</i>
<i>Per le gabbie dei gatti, degli uccelli e dei piccoli roditori.....</i>	<i>76</i>
<i>Per pulire le gabbiette dei piccoli animali da compagnia</i>	<i>76</i>
<i>Per pulire i giocattolini dei vostri animali</i>	<i>77</i>
<i>Contro gli odori di urina in casa</i>	<i>77</i>
<i>Contro le pulci del vostro cane o del vostro gatto</i>	<i>77</i>
Il bicarbonato di sodio per cucinare	79
<i>Per lavare la frutta e la verdura</i>	<i>80</i>
<i>Per pulire la scorza degli agrumi</i>	<i>80</i>
<i>Per pulire la frutta e la verdura</i>	<i>80</i>
<i>Per conservare la tonalità delle verdure di colore verde</i>	<i>81</i>
<i>Per far cuocere più rapidamente i legumi</i>	<i>81</i>
<i>Per far lievitare le torte, i muffin e la pasticceria</i>	<i>82</i>
<i>Per digerire meglio le torte e i biscotti</i>	<i>83</i>
<i>Per migliorare l'aspetto delle torte al cioccolato</i>	<i>83</i>
<i>Per preparare una glassa</i>	<i>83</i>
<i>Per togliere gli odori di cottura di certi alimenti</i>	<i>83</i>

<i>Per far montare a neve più facilmente il bianco dell'uovo</i>	84
<i>Per rendere le frittate più morbide</i>	84
<i>Per far frizzare i succhi di frutta</i>	85
<i>Dentro i succhi di agrumi</i>	85
<i>Per ridurre la quantità di gas intestinali provocati dai legumi secchi</i>	85
<i>Per rendere i ceci più digeribili</i>	86
<i>Nelle marmellate fatte in casa</i>	86
<i>Sui frutti particolarmente acidi</i>	86
<i>Contro l'acidità del rabarbaro</i>	86
<i>Per rendere tenera la carne</i>	87
<i>Per attenuare l'odore della selvaggina</i>	87
<i>Per spumare i volatili</i>	88
<i>Per far cuocere meglio i cavolfiori e tutti gli altri cavoli</i>	88
<i>Nella purea</i>	89
<i>Le astuzie di una nonna</i>	89
Il bicarbonato di sodio e la salute	91
Il bicarbonato di sodio in bocca	94
<i>Per fare dei risciacqui della bocca</i>	94
<i>Per avere un buon alito</i>	95
<i>Per prevenire il formarsi della carie</i>	95
<i>Per combattere la placca dentaria</i>	96
<i>Per lavarsi i denti</i>	96
<i>Per lavare i denti con uno spazzolino elettrico provvisto di idropulsore</i>	97
<i>Lo «sbiancante» dei denti</i>	98
<i>Per togliere il tartaro</i>	99
<i>Per proteggere le gengive</i>	99
<i>Contro le micosi della bocca</i>	100
<i>Contro le afte</i>	100
<i>Contro l'herpes delle labbra o i foruncoli da febbre</i>	100
<i>Contro l'infiammazione e l'irritazione della bocca del neonato</i>	101
<i>Pensate all'igiene del vostro materiale!</i>	101

Il bicarbonato di sodio per l'apparato digestivo	103
<i>Contro i bruciori di stomaco</i>	104
<i>Contro i rigurgiti acidi</i>	105
<i>Nel caso di digestione difficile</i>	105
<i>Dopo i pasti troppo copiosi o troppo inaffiati di vino</i>	106
<i>Nel caso di difficoltà di transito intestinale</i>	106
<i>Contro le micosi anali</i>	107
Il bicarbonato di sodio per le parti intime	108
<i>Per l'igiene intima quotidiana</i>	108
<i>Nel caso di irritazioni o bruciori</i>	108
<i>Per combattere gli odori intimi femminili</i>	108
<i>In caso di micosi vaginali</i>	109
Il bicarbonato di sodio per la pelle	110
<i>In caso di piccole bruciature e di pruriti</i>	110
<i>Per far diminuire i foruncoli e calmarne l'eventuale prurito</i> ..	110
<i>Per facilitare la rasatura</i>	110
<i>Per alleviare i sintomi dei colpi di sole</i>	111
<i>Per alleviare il fastidio delle punture degli insetti</i>	111
<i>Contro l'eczema</i>	112
<i>Per combattere le verruche</i>	112
<i>Per il sederino irritato dei bambini piccoli</i>	112
Il bicarbonato di sodio per le mani e i piedi	114
<i>Per le estremità inferiori</i>	114
<i>Per i piedi affaticati</i>	114
<i>Contro i cattivi odori dei piedi</i>	115
<i>Per combattere le micosi</i>	115
<i>Per ammorbidire le callosità e i duri</i>	116
<i>Per la cura dei piedi</i>	116
<i>Per alleviare il prurito ai piedi</i>	117
Per le estremità superiori	118
<i>Al posto del sapone</i>	118
<i>Prima della manicure</i>	118
<i>Per pulire le unghie</i>	119

<i>Per ammorbidire la pelle morta attorno alle unghie</i>	119
<i>Per le piccole ferite delle dita</i>	120
Il bicarbonato di sodio per le vie respiratorie	121
<i>Per decongestionare le vie respiratorie</i>	121
Il bicarbonato di sodio per l'apparato urinario	122
<i>Per combattere le cistiti</i>	122
E ancora.....	123
<i>Contro il mal di gola</i>	123
<i>Per alleviare il bruciore degli occhi</i>	123
Il bicarbonato di sodio per lo sport e gli sportivi	125
<i>Contro l'indolenzimento dopo lo sforzo sportivo</i>	126
<i>Contro i cattivi odori del vostro materiale sportivo</i>	126
<i>Per le biciclette</i>	127
<i>Per pulire il vostro materiale da golf</i>	127
<i>Per gli accessori della pesca</i>	127
<i>Per eliminare l'odore del cloro</i> <i>dagli asciugamani della piscina</i>	127
Il bicarbonato di sodio per l'igiene personale, la bellezza e il confort	129
<i>Per addolcire l'acqua del bagno</i>	129
<i>Per un bagno rilassante</i>	129
<i>Come deodorante</i>	130
Sul viso	131
<i>Gommage (o scrub) del viso</i>	131
<i>Per pulire il viso in profondità</i>	132
Sul corpo	133
<i>Gommage del corpo</i>	133
Per i capelli	134
<i>Per avere i capelli brillanti</i>	134
<i>Per lavare bene i capelli</i>	134

Il vero / falso sul bicarbonato di sodio	135
Alcune ricette di cucina con il bicarbonato di sodio	141
Penne alla bolognese	141
Torta salata al formaggio e al prosciutto	143
Zuppa di pomodori	144
Lenticchie verdi alle verdure	145
Torta salata alle olive	146
Salsa di pomodoro	147
Dolce allo yogurt	148
Dolce alla banana	149
Dolce alla carota	150
Biscotti ai fiocchi d'avena (ricetta americana)	151
Cookies al cioccolato	153
Pane alle spezie biologico	154
Dolce al miele senza grassi	155
Nota sull'autrice	157

Il bicarbonato di sodio in tutto il suo splendore

Acclamato già dai nostri nonni, l'uso del bicarbonato di sodio presenta senza dubbio un grande interesse nell'ambito di una casa!



Polivalente

Il bicarbonato di sodio viene utilizzato per l'igiene del corpo, per la salute, per togliere gli odori, per pulire la casa, per far brillare certi oggetti, per disinfettare, per realizzare ricette in cucina e come pesticida nel giardino.

La sua qualità abrasiva permette di togliere una grande quantità di macchie, di sporco e di incrostazioni.

Privo di odori, il bicarbonato di sodio è un sale alcalino che si scioglie con facilità nell'acqua. Si tratta di un tampone, capace di regolare e di stabilizzare il pH quando quest'ultimo diventa troppo acido. È per questo motivo che viene utilizzato da decenni per alleviare i bruciori di stoma-

co, per favorire la digestione, per curare l'igiene della bocca... In uso esterno, addolcisce l'acqua, previene la formazione del calcare nelle tubature degli elettrodomestici e dei sanitari. Questa lista non è certamente esaustiva, ma ne scoprirete le varie possibilità di impiego nel corso di questo libro...



Non inquinante

Per di più, questa polverina bianca che si presenta sotto forma di piccoli cristalli è naturale e non presenta alcun pericolo per l'ambiente, visto che non è inquinante. Una volta utilizzata, diventa in effetti biodegradabile.



Non tossico

Con il bicarbonato di sodio, non c'è più alcun bisogno di adoperare dei prodotti chimici, tossici e aggressivi per la pelle.

Inoffensivo, si tratta di un prodotto che può stare a contatto degli adulti, dei bambini, degli animali da compagnia e persino delle piante.



Efficace

Viene utilizzato da decenni in tutte le case e in tutto il mondo, con grande soddisfazione se si prendono in considerazione le testimonianze dei vari utilizzatori.



Poco costoso

L'ultimo criterio, lungi dall'essere sottovalutabile in questi ultimi tempi di crisi economica, è il fatto che il bicarbonato di sodio non è affatto caro.

Insomma, cosa chiedere di più?

Perché utilizzare il bicarbonato di sodio?

Ecco le principali ragioni che vengono evocate dagli utilizzatori di bicarbonato di sodio:

- le possibilità di utilizzo sono molteplici;
- lo si può adoperare a livello personale, per i bambini, ma anche per gli animali da compagnia, per la casa, per cucinare e per le piante del giardino;
- per un utilizzo esterno, sostituisce un gran numero di detergenti per la pulizia;
- quando lo si usa per fare le pulizie, non aggredisce la pelle;
- a livello personale, lo si può utilizzare come rimedio per una moltitudine di piccoli problemi della vita di tutti i giorni;
- è anche utile per l'igiene personale e rende la pelle più liscia;
- ha già provato la sua efficacia: le nostre nonne ne erano già soddisfatte;
- non è né tossico né pericoloso;
- non è inquinante per l'ambiente, visto che è biodegradabile;
- non costa caro;
- si conserva a lungo;
- gli si trova facilmente un posto in casa;
- è reperibile senza problemi nei negozi;
- usandolo, si ha l'impressione di fare un gesto per il nostro pianeta.

Quali sono le principali azioni del bicarbonato di sodio?

Si tratta di una sostanza tampone: il bicarbonato di sodio possiede il potere di equilibrare il pH e di renderlo stabile. In questo modo, aiuta il processo digestivo delle sostanze acide.

- È un deodorante: esercitando un'azione tampone, impedisce la diffusione nell'aria dei cattivi odori costituiti dalle sostanze volatili che possono essere acide o fortemente basiche.
- È una polvere che fa lievitare: il bicarbonato di sodio produce CO_2 quando viene scaldato o mescolato a un elemento acido (neutralizza la componente acida producendo CO_2). Il gas che viene prodotto, entrando in contatto con le molecole della farina, le fa gonfiare. Il risultato che ne consegue è quello di far aumentare il volume della farina di grano, per poi scomparire.
- Corregge la durezza dell'acqua: il bicarbonato di sodio sciolto nell'acqua evita che gli ioni del calcio precipitino sotto forma di calcare. Previene quindi la formazione del calcare nei sanitari e all'interno delle tubature di scarico dell'acqua.
- Si tratta di un agente pulente con la caratteristica di essere leggermente abrasivo: il bicarbonato di sodio risulta essere efficace grazie alla presenza di piccoli cristalli che grattano delicatamente le superfici senza lasciare segni.

Come si deve utilizzare?

- Lo si versa così come si presenta in una tazzina (o in un contenitore di plastica) oppure si lascia il pacchetto aperto per far sì che la polvere assorba i cattivi odori.
- Lo si spolvera direttamente sulle superfici per ravvivare i colori dei tessuti o per togliere i cattivi odori.
- Viene diluito nell'acqua per lavare, per pulire, per aumentare l'efficacia degli altri prodotti, per rendere la pelle più liscia, per alleviare le infiammazioni, per pulire meglio gli alimenti e per contrastare la formazione del calcare.
- Utilizzato sotto forma di pasta, serve per pulire in profondità. Per fare una pasta a base di bicarbonato di sodio, bisogna mescolare 3 parti di bicarbonato di sodio e una parte di acqua.
- Lo si trova come ingrediente nella preparazione di alcune ricette, per far lievitare la pasta, per ravvivare il colore degli alimenti e per renderli più facilmente digeribili.
- Viene versato direttamente nel posto in cui si trovano certi insetti con lo scopo di allontanarli.
- Per un utilizzo interno, viene diluito nell'acqua prima di essere bevuta.