



Bicarbonato tuttofare

DI FIORENZO BRESCIANI - ASSOCIAZIONE UOMINI CASALINGHI

Con un cucchiaino di bicarbonato e un po' d'aceto si possono sostituire gran parte dei detersivi industriali usati nelle nostre case, a beneficio dell'ambiente e delle nostre tasche.

Fin dall'antichità l'uomo ha sfruttato le qualità del bicarbonato e del suo cugino stretto, il carbonato di sodio. Questi preziosi prodotti naturali venivano ricavati dalle ceneri delle piante e già nell'antico Egitto venivano usati per tingere e pulire i tessuti, fabbricare il vetro e produrre sapone. Ancora oggi il bicarbonato di sodio rappresenta un ingrediente essenziale per la pulizia della casa e per l'igiene personale e può essere utile per bypassare tutta una serie di prodotti dell'industria chimica i cui singoli componenti spesso non sono sicuri né

per l'ambiente, né per la salute, né tanto meno per il portafoglio!

Detersivo per pentole

Riempite la pentola di acqua, aggiungete 2 cucchiaini (50 g) di bicarbonato e fate bollire per 5 minuti.

L'azione delicatamente abrasiva e le proprietà ammorbidenti del bicarbonato ne fanno un ottimo alleato in cucina. Per rimuovere senza sforzo le incrostazioni, ricoprite direttamente i residui di cibo con il bicarbonato, aggiungete dell'acqua calda e lasciate agire il prodotto per almeno 15 minuti. Sciac-

quate, quindi lavate come di consueto.

Per le incrostazioni più ostinate, sfregatele con una spugnetta cosparsa di bicarbonato e acqua. Sciacquate e lavate, oppure riempite la pentola con acqua e 2 cucchiaini (50 g) di bicarbonato, portando la soluzione ad ebollizione per 5 minuti. Lasciate raffreddare e staccate i residui aiutandovi con una spugna, lavate.

Detersivo per piatti e stoviglie

1 parte d'acqua ogni 3 di bicarbonato

Aggiunto al detersivo per piatti, il bicarbonato ne aumenta l'efficacia e svolge un'azione di rimozione degli odori. Aggiungete l'equivalente di 2 cucchiaini (50 g) di bicarbonato all'acqua del lavaggio, oppure utilizzatelo sotto forma di impasto acquoso (1 parte d'acqua ogni 3 di prodotto) da sfregare con una spugna su stoviglie, piatti e taglieri. Sciacquate e lavate come di consueto. Riempite di acqua tiepida e 50 g di bicarbonato le brocche in vetro o cristallo macchiate dai residui di vino rosso. Dopo qualche ora risciacquatele: saranno come nuove! Cospargete i guanti di gomma sia dentro che fuori di bicarbonato per tenerli asciutti e profumati.

Superfici lavabili

2 cucchiaini di bicarbonato per ogni litro d'acqua

Per rimuovere i residui di cibo e unto schizzati sulla superficie del piano cottura o neutralizzare l'odore di aglio e cipolla, è sufficiente spargere il bicarbonato direttamente su una spugna umida. Strofinare e quindi sciacquare con acqua.

Per la pulizia del forno, degli sportelli del grill e delle superfici esterne degli elettrodomestici, provate una soluzione di acqua e bicarbonato (2 cucchiaini ogni litro d'acqua) da passare con una spugnetta sulle superfici interessate (il forno si pulisce meglio se ancora tiepido). Per neutralizzare gli odori residui dal forno, collocatevi all'interno una scatola aperta o bucherellata di bicarbonato fra la pulizia eseguita e

il momento dell'utilizzo. Per la pulizia dei taglieri di legno cospargeteli di bicarbonato, spruzzate con aceto di mele, risciacquate con acqua tiepida. Per pulire le teiere e le caffettiere, sobbollite per pochi minuti una soluzione preparata con un bicchiere di aceto di mele e 2 cucchiari di bicarbonato. Preparate un piccolo contenitore di plastica, magari riutilizzando qualcosa che avete già in casa, con dentro del bicarbonato e ponetelo nel frigo: questo farà da mangia odori; va cambiato ogni 3 mesi (scriveteci sopra come promemoria la data di preparazione). Cospargete il fondo del cassetto della frutta del frigo con bicarbonato con sopra della carta assorbente: ciò eviterà i cattivi odori e manterrà freschi gli ortaggi, ricordatevi però di cambiarla molto spesso.

Anche il fondo della pattumiera può essere cosparsa di bicarbonato e sale grosso, da cambiare spesso. Il bicarbonato è ottimo anche come estintore di piccoli incendi, tenete

sempre una scatola a portata di mano per ogni emergenza.

Detergente per bucato molto sporco

300 ml di acqua, 200 g di bicarbonato di sodio, 200 ml di aceto.

Bicarbonato e aceto reagiscono insieme producendo abbondante schiuma, quindi è consigliabile aggiungere l'aceto un po' alla volta al bicarbonato, quindi l'acqua mescolando pian piano. Dopo un po' parte del bicarbonato si depositerà nel fondo, quindi prima dell'uso è bene scuotere il contenitore.

La soluzione è indicata per potenziare l'acqua d'ammollo per il bucato molto sporco, come anticalcare per la pulizia delle superfici di bagno e cucina (compresi i fornelli) e dei pavimenti in generale. Ottimo anche per il water e le finestre.

Anticalcare

1 l d'acqua, 3 cucchiari di acido citrico, 3 cucchiari di bicarbonato di sodio
Mescolate prima l'acido citrico e

l'acqua, quindi aggiungete il bicarbonato. Dopo che si è formata la schiuma e il liquido ha smesso di spumeggiare, versate il tutto in un contenitore. È molto utile per igienizzare e pulire le superfici della cucina. Oltre a eliminare le macchie di calcare, è ottimo come smacchiatore d'emergenza e per togliere le incrostazioni dai fornelli.

Per la biancheria

Aggiungete un bicchiere di bicarbonato di sodio nella lavatrice, insieme al detersivo abitualmente usato, per un migliore effetto pulente. Vedrete che otterrete indumenti più bianchi e colori più brillanti. Il bicarbonato di sodio è una sostanza ideale nel lavaggio dei capi delicati, in quanto stabilizza il pH del bagno di lavaggio (in chimica si definisce una «sostanza tampone») su valori debolmente alcalini. Con una sola avvertenza però: non va mai usato con lana e seta, in quanto queste sono molto sensibili agli alcali e vanno lavate con detersivi appositi.

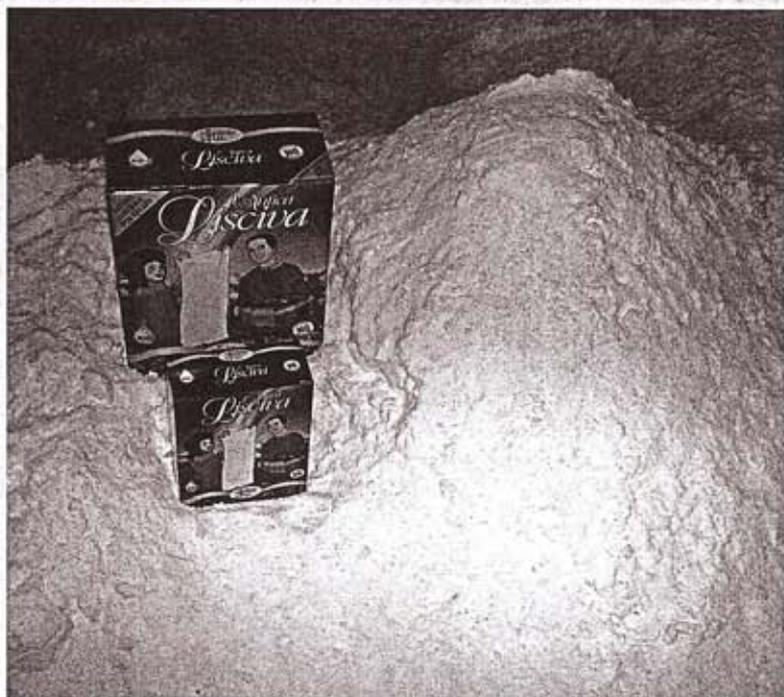
La lisciva: un detersivo naturale

Parente stretto del bicarbonato è il *sodio carbonato*, dalla quale fin dall'antichità si ricava un detersivo denominato *lisciva*. Le prime liscive furono fabbricate dai Greci e dai Romani usando i sali di potassio contenuti nella cenere. Ancora oggi la lisciva che si trova sul mercato è di origine naturale, ma il sodio carbonato viene ricavato da miniere di salgemma: da queste si estrae il cloruro di sodio (sale da cucina), che messo in contatto con l'anidride carbonica libera il cloro, formando così il sodio carbonato, il cui Ph alcalino ha un alto potere detergente. Si crea successivamente una soluzione con un 3% di sapone di Marsiglia, ottenendo così un detersivo biodegradabile al 100%, il cui prezzo al dettaglio si aggira intorno alla metà di quello dei normali detersivi. La lisciva è particolarmente indicata per il bucato a mano e in lavatrice, con tutti i tessuti e colori. È ottimo anche per restituire il bianco originale ai tessuti ingialliti. Può essere usata in genere dove c'è bisogno di uno sgrassante. Viene usata per esempio per la pulizia del marmo.

L'unico problema che si può presentare con l'utilizzo prolungato della lisciva per il bucato è la formazione di una patina opaca sull'oblò della lavatrice. A questo si può però facilmente ovviare lavandola una volta al mese con aceto di mele. L'impatto sulla pelle si limita alla sua azione sgrassante, che toglie la

naturale barriera protettiva della cute; quindi solo nel caso di un utilizzo prolungato e quotidiano si rende necessario l'utilizzo di guanti.

Occhio all'etichetta: la vera lisciva contiene solamente carbonato di sodio, sapone di Marsiglia e al limite un profumo. Non deve contenere fosfati, sbiancanti ottici, enzimi o altre sostanze non naturali.



L'Associazione uomini casalinghi

La dimensione casalinga è un modo di essere che appartiene a ogni uomo: manager, professionista, operaio, impiegato, sportivo. L'Associazione uomini casalinghi (Asuc) opera affinché l'uomo condivida le responsabilità casalinghe con gli altri membri della famiglia e si adopera affinché l'uomo recuperi o riscopra il proprio spazio domestico. Smessi i panni professionali, tutti gli uomini sono anche casalinghi, svolgendo all'interno della casa qualsiasi faccenda domestica e investendo attenzioni ed energie nella cura dei propri figli. Questa è una parte del sé che aiuta l'uomo ad acquisire pienezza della propria identità. L'associazione si sta inoltre muovendo nell'ambito dei diritti sociali inerenti alla posizione pensionistica dei casalinghi, siano essi maschi o femmine.

• **Associazione Uomini Casalinghi,**
via Crociale 104, 55045 Crociale, Pietrasanta (Lucca)
tel 0584 742291, 333 9034252 - associazione@uomincasalinghi.it



Igiene personale

Deodorante per i piedi: 50 g di bicarbonato, 50 g di amido, 10 gocce di olio essenziale (a scelta: tea tree, lavanda, timo ecc.).

Il bicarbonato di sodio può essere cosparso o tamponato come un deodorante in polvere. Quando ci troviamo impossibilitati a fare una doccia, un'alternativa può essere sciacquarsi con una spugna oppure con un panno di spugna in un lavabo riempito a metà di acqua con diversi cucchiaini di bicarbonato di sodio.

Per evitare una concentrazione di shampoo e di spray sui capelli, mescolate nel palmo della mano un cucchiaino di bicarbonato con lo shampoo abituale e procedete normalmente. Per pulire le unghie usate un pizzico di bicarbonato di sodio sopra un bruschino da unghie inumidito.

Per ritemperare i piedi stanchi e doloranti, preparate una soluzione di 4 cucchiaini di bicarbonato e qualche litro d'acqua calda. Se fate sport, spargete il bicarbonato asciutto nelle scarpe da tennis oppure fate un impasto da strofinare fra le dita per evitare la formazione dei dolorosi occhi di pernice. Togliete l'impasto dopo 15 minuti e asciugate i piedi accuratamente. Il bicarbonato di sodio riduce l'umidità dei piedi che offre fertile terreno allo sviluppo di molti funghi.

Bagno rilassante

2 cucchiaini di bicarbonato, 1 manciata di foglie di salvia o oli essenziali di ippocastano e pompelmo o biancospino e camomilla.

Stanchezza e stress spariscono come per magia quando entriamo nella vasca da bagno, e lasciano spazio a relax e pace. Alcuni accorgimenti

per rendere il bagno caldo davvero speciale. Una volta riempita la vasca, versate nell'acqua due cucchiaini di bicarbonato, il quale non solo addolcisce l'acqua che, se ricca di calcio, potrebbe seccare la pelle, ma svolge una delicata azione saponificante che consente l'asportazione delle impurità. Per potenziare l'effetto aggiungete: una manciata di foglie di salvia per un bagno rinfrescante (ottimo in estate); oli essenziali di ippocastano e pompelmo per una pelle levigata e tonica; biancospino e camomilla per un bagno rilassante.

Lavaggio di vapore

1 cucchiaino di bicarbonato e 1 manciata di capolini di camomilla.

Grazie al vapore, che stimola la microcircolazione e migliora l'ossigenazione dei tessuti, il lavaggio di vapore favorisce l'eliminazione delle impurità e facilita la penetrazione e l'assorbimento dei principi contenuti nelle creme e nelle maschere di bellezza. Versate dell'acqua calda in una bacinella e aggiungete un cucchiaino di bicarbonato e un po' di camomilla (ha effetto calmante). Coprite la testa con un asciugamano e fate agire il vapore per circa 10 minuti.

Pulizia dei denti

Soluzione dentifricia: 3 cucchiaini di bicarbonato, 1/3 di cucchiaino di sale fino integrale, 1 cucchiaino di glicerina, 1 cucchiaino di acqua ossigenata, 20 gocce di olio essenziale (cannella, salvia, menta, tea tree, anice ecc.).

Mescolate bene i vari ingredienti e conservare in un contenitore che si possa chiudere agevolmente. Scegliete voi l'olio essenziale o una miscela che più vi piace. Ricordatevi che alcuni di essi come la menta, sono sconsigliati se assumete rimedi omeopatici o se siete particolarmente sensibili alla sua azione eccitante. Per i bambini è consigliabile la camomilla; mentre il tea tree oil è indicato per potenziare l'effetto antisettico della soluzione o nel caso di affezioni del cavo respiratorio.

Per rendere le setole degli spazzolini pulite, immergetele per tutta la notte nel bicarbonato di sodio e acqua calda.

I mille usi dell'aceto

Insieme al bicarbonato, l'aceto può essere un ottimo detergente per la casa, ecco alcune ricette.

Pavimenti

1 bicchiere d'aceto di vino bianco, 1 secchio d'acqua calda.

Versate in un secchio d'acqua calda un bicchiere di aceto di vino bianco. Il potere sgrassante e pulente è pari a quello dei migliori, costosi ed inquinanti, detergenti presenti in commercio. Non preoccupatevi se dopo aver passato lo straccio sentirete un forte odore di aceto: svanirà dopo pochissimi minuti.

Per pulire i parquet possono essere invece utilizzate le cere naturali come quelle ricavate dalla carnauba e dalla canna da zucchero oppure la cera vergine d'api.

Vetri

50 ml di aceto di vino, 50 ml d'acqua.

In alternativa alla carta di quotidiano, imbevuta d'acqua, si può utilizzare una bottiglia a spruzzo riempita in parti uguali di acqua ed aceto, dopo diché bisogna risciacquare con acqua pura ed asciugare. In questo modo si toglieranno anche le tracce lasciate dagli insetti ed i vetri resteranno puliti più a lungo perché prenderanno una patina sgradevole per mosche ed altri insetti.

Mobili

3/4 di litro di acqua, 1/3 di litro di aceto.

Per i mobili in laminato o «formica» della cucina e del bagno si può usare uno spruzzino riempito per 3/4 di acqua e per 1/4 di aceto e una spugna per rimuovere lo sporco, con l'accortezza di lasciar agire un minuto nel caso in cui lo sporco sia resistente.

Per lucidare i mobili in legno sono invece ottimi i prodotti a base di cera vergine d'api, l'olio di lino (o l'olio di noce, per i mobili scuri) oppure anche un'emulsione ottenuta

mescolando il succo di limone all'olio di oliva. Questi ultimi andranno distribuiti in piccole quantità, dopo aver spolverato, utilizzando una pezza. Trascorse 2 o 3 ore bisognerà infine lucidare energicamente utilizzando un panno di lana.

Forno

2 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 litro d'acqua.

Si consiglia di pulire il forno frequentemente, utilizzando dell'acqua calda in cui sia stato sciolto limone e aceto bianco.

Conservazione alimenti

Per evitare che il formaggio ammuffisca, conservarlo in un canovaccio imbevuto leggermente di aceto.

Colla naturale

Farina di grano 00 e aceto di vino

Aggiungere alla farina, una quantità d'aceto sufficiente a ottenere una «pappetta» di consistenza simile a quella del Vinavil. E' un colla ottima per incollare carta e cartoncino o nella preparazione della carta pesta.

Altre applicazioni

A gocce su di un panno leggermente inumidito, l'aceto trova numerosi impieghi:

- aiuta a togliere le macchie di frutta sulle mani
- toglie il calcare dal ferro da stiro
- elimina le macchie più ostinate
- toglie la ruggine
- rende più brillanti le superfici plastificate
- lucida il rame
- sgrassa e deodora le pentole
- fa risplendere le lenti degli occhiali
- mantiene freschi i fiori recisi.

Se cerchi l'igiene naturale trovi...



Per il lavaggio di frutta e verdura, per facilitare la cottura di legumi e verdure, lavori di pulizia in genere e numerose altre applicazioni in campo domestico.



Per bucato a mano e in lavatrice, indicata in modo particolare per i panni unti e sporchi di grasso, sostituisce i comuni detersivi sintetici, assicurando un lavaggio efficace ed economico nel rispetto dell'ambiente.



Testato da:
**Associazione
Italiana
Uomini
Casalinghi**
www.uomicasalinghi.it



55100 Lucca - via Urbiciani, 57/59
Tel. 0583418130 r.o. - Fax 0583419852
www.lombardisas.com - info@lombardisas.com