

Bicarbonato di sodio, il factotum della cucina

Il vero segreto per ricette perfette.

Dalla lievitazione dei dolci alla cottura della carne, scoprite come usare al meglio il bicarbonato in cucina.



Il **bicarbonato di sodio** non può assolutamente mancare in una cucina che si rispetti! Oltre ad essere un ottimo detergente e disinfettante naturale, è un ingrediente molto versatile. Si può **utilizzare in tante preparazioni**, sia per i dolci sia per i salati.

Proprietà e caratteristiche del bicarbonato di sodio

Il bicarbonato di sodio, la cui formula chimica è NaHCO_3 , è un sale debolmente alcalino e inodore. In natura si trova disciolto nei bacini d'acqua sotterranei, ma a temperatura ambiente si presenta come una polvere bianca con granuli cristallini. Grazie al suo **potere abrasivo e sbiancante**, trova numerosi impieghi casalinghi. È ottimo, ad esempio, per la pulizia di tutte le superfici (tranne l'alluminio), ma non solo. Nelle ricette dolci, ad esempio, serve soprattutto a dare fragranza. Non a caso è molto utile nella preparazione di biscotti e pasta frolla. È ideale anche nelle ricette salate con scopi diversi.

Usi in cucina come ingrediente

Il bicarbonato di sodio è un **alleato davvero eccezionale in cucina**. Sicuro, economico e di facile reperibilità, è utilissimo per **rendere soffici e fragranti i prodotti da forno**. Di per sé non è un agente lievitante, ma a contatto con un altro ingrediente acido (es. succo di limone, aceto, yogurt) è in grado di **facilitare la lievitazione**. Per realizzare il lievito per dolci casalingo basta mescolare 10 g di bicarbonato (pari a 2 cucchiaini) di sodio e 80 ml di aceto di mele o il succo di 2 limoni o ancora, 1 vasetto di yogurt naturale (il bicarbonato va mescolato con la farina, mentre l'aceto con gli ingredienti liquidi). Le dosi suggerite sono calcolate per 500 g di farina. In alternativa, in associazione al bicarbonato, si può adoperare il cremor tartaro che è un sale acido. Per ottenere una corretta lievitazione si aggiungono a 1 cucchiaino di bicarbonato 8 g di cremor tartaro.

Il bicarbonato di sodio è ottimo anche per la **preparazione di ricette salate**. Ad esempio, ne basta un pizzico per **rendere più soffici le frittate, il purè di patate o le piadine**. È molto utile anche quando si vogliono **cucinare i legumi secchi**, che rende **più morbidi e digeribili**. È sufficiente una punta nell'acqua in cui si mettono in ammollo i ceci o i fagioli, che poi andranno risciacquati e messi a cuocere in altra acqua (esistono altri trucchetti per [limitare gli "effetti collaterali" dei legumi secchi](#)). Il bicarbonato è ideale per **ridurre l'acidità dei pomodori** (la punta di un cucchiaino direttamente nella salsa al termine della cottura); per **rendere la carne del bollito più tenera** (mezzo cucchiaino ogni litro di acqua ad inizio cottura) e per **attenuare l'odore sgradevole di cavoli e rape** (2 cucchiaini all'acqua di cottura). È ottimo anche per **pulire frutta e verdura**. Si riempie una ciotola con 1 l di acqua e si aggiunge 1 cucchiaino di bicarbonato, si lascia a bagno per almeno 10 minuti e poi si risciacqua bene sotto l'acqua corrente.