

# BICARBONATUL GHID COMPLET

*500 de rețete și sfaturi despre sănătate,  
frumusețe, bucătărie și casă*

*Martina Krémár*



Introducere .....	8
-------------------	---

## CAPITOLUL 1 TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE

BICARBONAT .....	10
------------------	----

Scurt istoric .....	12
---------------------	----

Ce este bicarbonatul? .....	13
-----------------------------	----

Calitățile și întrebuițările bicarbonatului .....	18
---	----

## CAPITOLUL 2 SĂNĂTATE, STARE DE BINE, FRUMUSEȚE.....24

Cavitatea bucală.....	26
-----------------------	----

Căile respiratorii.....	33
-------------------------	----

Sistemul digestiv și sistemul urinar .....	35
--	----

Sistemul muscular și sistemul osos.....	41
---	----

Sistemul nervos și sistemul circulator.....	44
---	----

Sănătatea pielii.....	47
-----------------------	----

Îngrijirea tenului.....	58
-------------------------	----

Îngrijirea părului.....	61
-------------------------	----

Îngrijirea corpului.....	64
--------------------------	----

Igienă și frumusețe: obiceiuri bune.....	71
--	----

## CAPITOLUL 3 ÎN CASĂ.....74

Cămara mea 100% bio și ecologică .....	76
--	----

Prin toată casa .....	76
-----------------------	----

În dormitor .....	79
-------------------	----

Colțul copiilor .....	83
-----------------------	----

În sufragerie.....	85
--------------------	----

În baie și în toalete.....	90
----------------------------	----

Curățenie și întreținere .....	96
--------------------------------	----

Materialele textile.....	109
Sport și distracție.....	123
În garaj.....	126
În grădină.....	130
În jurul casei.....	136
Animalele domestice.....	139

## **CAPITOLUL 4 ÎN BUCĂTĂRIE..... 146**

Câteva precizări despre bicarbonat.....	148
Întreținerea materialelor și a ustensilelor.....	150
Gătitul bun și ușor: ponturi.....	162

## **CAIETUL DE REȚETE..... 182**

Legume.....	184
Carne și pește.....	207
Ouă și brânză.....	212
Prăjituri și alte deserturi.....	216
Gemuri și dulceturi.....	231
Băuturi.....	235

Concluzii.....	241
----------------	-----

## **ANEXE..... 242**

Lexicul cuvintelor folositoare.....	244
Alimentele sub lupă.....	246
Starea de spirit pentru a reuși rețetele.....	248
Indexul rețetelor.....	249
Despre autoare.....	255

# CAPITOLUL 1



**TOT CE TREBUIE  
SĂ ȘTII DESPRE  
BICARBONAT**

Întrebuințarea bicarbonatului datează din timpuri imemorabile. Pare să fi însoțit omenirea de-a lungul întregii sale istorii, din Antichitate până în zilele noastre.

La originea sa stă soda, un mineral natural. Acesta a fost descoperit și utilizat în stare brută, apoi, sub diferite forme tot mai elaborate, dar tot naturale și ecologice, până la forma de bicarbonat din zilele noastre.

## În Egipt

În perioada Egiptului antic, soda era deja cunoscută și întrebuințată. Înțelegând repede binefacerile pe care le puteau avea în multe domenii, egiptenii o extrăgeau din lacuri și din albiile secate ale râurilor.

La începuturi, ei i-au dat o utilizare elementară, mulțumindu-se să o dilueze în apă. Apoi au descoperit că o pot combina cu numeroase alte substanțe, cu scopul de a-i îmbunătăți proprietățile. Astfel au ajuns să pună la punct foarte multe remedii și rețete.

- **Săpun, pastă de dinți...** Amestecând soda cu cenușă și argilă, egiptenii antici făceau o pastă cu care se frecau pe corp, pentru toaleta zilnică – strămoșul săpunului din zilele noastre. Ei preparau și o pastă pe care o foloseau pentru a se spăla pe dinți și pentru a-și clăti gura. Descoperind formidabilele sale proprietăți de absorbire a mirosurilor, au transformat-o într-un deodorant pentru corp.
- **Sticlă...** Egiptenii au descoperit că, prin combinarea sodei cu nisip și var și prin încălzirea amestecului, obțineau sticlă. Astfel că s-au apucat de fabricarea acestui nou material și au mai observat că, în funcție de nisipul folosit, puteau să obțină sticlă de culori diferite. Sursă importantă de venituri, bicarbonatul devine monopol regal.

## BICARBONATUL ȘI MUMIFICAREA

Conform numeroaselor dovezi care s-au păstrat până în zilele noastre, una dintre întrebuințările importante ale sodei în Egiptul antic era în procesul de mumificare. Mai exact, soda era principalul ingredient folosit pentru deshidratarea rapidă a corpului, acționând, în același timp, ca agent de uscare și de dezinfectare. Era suficient să împrăștie

praf de sodă ca să pregătească trupul pentru mumificare. Astfel, descoperirea acestui mineral a constituit un progres semnificativ în arta mumificării, în care egiptenii au devenit maeștri.

## În Grecia și în China

- **În secolele următoare, grecii și apoi romanii** au descoperit bicarbonatul prin intermediul civilizației egiptene. Și ei i-au dat o întrebuințare importantă, în special pentru întreținerea țesăturilor, pentru igiena corporală și în bucătărie.
- **Bine cunoscut în perioada Chinei imperiale**, bicarbonatul a fost dintotdeauna un ingredient important în bucătăria acestei țări.

## Ce este bicarbonatul?

Mulți dintre voi s-au întrebat, probabil, ce ar putea fi bicarbonatul. Deschideți deci un plic de bicarbonat: veți observa un praf alb, foarte fin, fără un miros specific. Dacă îl gustați sau îl beți diluat în apă, veți constata că are un gust ușor sărat.

Pe scurt, bicarbonatul este un produs alb, mat, care se prezintă sub forma unui praf cristalin, inodor și cu un gust ușor sărat.

## Soda și bicarbonatul

Bicarbonatul se obține din zăcămintele de sodă (de unde provine și denumirea sa latină: *natrium bicarbonicum*, denumire folosită în homeopatie). Cele mai importante zăcăminte se află în Africa și în Statele Unite ale Americii, mai exact în statul Wyoming. Prin urmare, soda este un mineral compus din carbonat de sodiu și bicarbonat de sodiu care provine, în cea mai mare parte, din evaporarea unor lacuri sărate străvechi (de unde și proprietatea de dezinfectare și de uscare a sodei).

## De la mineral la bicarbonatul de astăzi

Produs în zilele noastre în cantități foarte mari, bicarbonatul nu a fost întotdeauna așa cum îl știm astăzi. Deși este produs pornind de la niște resurse naturale, el este, în același timp, un produs pur și compus, care a fost supus unui proces de rafinare. Formula sa chimică este

$\text{NaHCO}_3$ , ceea ce înseamnă că este compus din patru elemente: sodiu (Na), hidrogen (H), carbon (C) și oxigen (O). Bicarbonatul nu este toxic nici pentru om și nici pentru mediu.

## UN ROL DE PRIMĂ IMPORTANTĂ

Știați că bicarbonatul face parte, în mod natural, din compoziția tuturor organismelor vii, inclusiv a ființelor omenеști? Cu toții conținem bicarbonat, care are, de altfel, un rol esențial în echilibrarea pH-ului sângvin.

• **Beneficii pentru sănătate...** În anul 1791, chimistul Nicolas Leblanc a reușit să obțină carbonat de sodiu ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ) pornind de la sodă. Foarte rapid, acest produs a fost folosit cam pentru orice suferință, în special pentru calmarea durerilor de stomac și a iritațiilor; acesta a fost, cu adevărat, strămoșul bicarbonatului pe care îl cunoaștem în zilele noastre. După acest succes, ducele de Orléans a finanțat lucrările chimistului și i-a permis să înființeze o fabrică de sodă artificială. Dar Revoluția Franceză a pus capăt cercetărilor sale. Ruinat și disperat, el sa va sinucide în 1806. După moartea sa, carbonatul de sodiu a fost recunoscut drept un medicament extraordinar și a fost vândut de către farmaciști.

• **Patiserie și cofetărie...** Doi brutari din New York, John Dwight și Austin Church, reiau, în 1846, cercetările începute de Leblanc. Ei pun la punct prima metodă de rafinare a carbonatului de sodiu: rafinează puțin soda și o calcinează după dizolvare, obținând o cristalizare care îi conferă carbonatului de sodiu starea sa foarte fină. Ei îi adaugă bioxid de carbon cu scopul de a obține bicarbonatul. Fiind brutari, ei descoperă că, asociat cu laptele, în aluatul pentru pâine, bicarbonatul astfel obținut era asemănător cu drojdia: este capabil să facă să crească aluatul. Descoperirea lor va revoluționa lumea patiseriei: reducând cantitatea de făină și adăugând bicarbonat, produsele de patiserie și cofetărie sunt mai ușor digerabile, ușoare și bine crescute. Astăzi, urmașii lui John Dwight și Austin Church se află la conducerea celui de-al doilea cel mai important producător mondial de bicarbonat.

După descoperirea lor, John Dwight și Austin Church încep să comercializeze cutii de bicarbonat („Cow Brand”), desenând pe capac o vacă emblematică și foarte cunoscută în perioada respectivă: „Lady Maud”, câștigătoare a multor concursuri pentru bovine. Din acest motiv, până în zilele noastre, „văcuța” este apelativul pentru bicarbonat în zona Québec și în țările anglo-saxone!

• **Un conservant bun...** În aceeași perioadă, în Franța, în special în marile orașe, bicarbonatul a fost adăugat în lapte, pentru ca acesta să nu se strice în perioadele caniculare. Prin urmare, s-a descoperit că bicarbonatul împiedică lactoza (glucidă prezentă în lapte) să se transforme în acid lactic din cauza căldurii.

## Bicarbonatul în laborator

Cunoscutul procedeu Solvay a revoluționat istoria bicarbonatului pentru că a fost ușor de obținut în laborator. Ernest Solvay, un chimist belgian, a pus la punct un procedeu care permite producerea bicarbonatului de sodiu combinând clorură de sodiu sau sare gemă (sare fosilă extrasă din salină) și calcar. Adăugând la acest amestec dioxid de carbon, el obținea bicarbonatul pe care îl cunoaștem astăzi.

Bicarbonatul obținut prin această metodă este mult mai fin și de o calitate mai bună. Asociindu-se cu fratele său, Ernest Solvay a creat o întreprindere care a devenit astăzi o companie multinațională bine cunoscută și care operează în trei domenii de activitate: chimie, produse farmaceutice și materiale plastice.





## Bicarbonat de „sodă” sau de „sodiu”?

Uneori se vorbește despre „bicarbonat de sodă”: nu vă faceți griji în legătură cu denumirea exactă, doar efectele benefice contează, iar această denumire apare uneori chiar pe ambalaje. Totuși, aceasta nu este corectă și poate să trimită la un alt produs, soda caustică – extrem de toxică și de periculoasă. Termenul de „sodă” desemnează un caracter coroziv, pe care bicarbonatul nu îl posedă.

• **0 confuzie deseori întâlnită...** Bicarbonatul se obține pornind de la carbonatul de sodiu. Acesta mai este denumit și „carbonat de sodă”, deci nu este prea greu ca bicarbonatul să fie numit „bicarbonat de sodă”. Sursa acestei confuzii se pierde în trecut. Întrucât bicarbonatul are diverse denumiri în alte limbi, această confuzie nu există decât în limbile franceză și română.

• **Bicarbonatul de sodiu...** Ați înțeles, desigur, este vorba despre bicarbonatul de „sodiu”! Cuvântul „sodă” stârnește adesea temeri și, până în ziua de azi, mulți își pun întrebări referitoare la legătura chimică dintre bicarbonat și sodă. Cei care au confundat bicarbonatul de sodă cu soda caustică, utilizând unul în locul celuilalt, au produs, uneori, accidente. Astăzi, prin grija autorităților sanitare, denumirea corectă este „bicarbonat de sodiu” sau pur și simplu „bicarbonat”, deși denumirea „bicarbonat de sodiu” este mult mai apropiată de formula chimică.

### O MULȚIME DE NUME

Fiind foarte cunoscut în întreaga lume, bicarbonatul este întrebuințat în toate țările și, de aceea, are o mulțime de denumiri, unele dintre ele fiind internaționale.

- **Pentru oamenii de știință**, acesta se numește „carbonat acid monosodic”, „carbonat de sodiu hidrogenat” sau „carbonat acid de sodiu”.
- **În Franța**, până la începutul secolului al XIX-lea, se vorbea despre „săruri de Vichy”, apoi de „bicarbonat de sodă” și, în sfârșit, „bicarbonat de sodiu”, „bicarbonat alimentar” sau pur și simplu „bicarbonat”. Pentru a deosebi bicarbonatul mai brut, asemenea celui folosit în agricultură sau pentru animalele de prăsilă, întâlnim adesea denumirea de „bicarbonat pentru întreținere”.
- **În Statele Unite ale Americii și în toate țările anglo-saxone** se vorbește despre „baking soda” sau despre „văcuța”.

Nu confundați sărurile de Vichy cu sărurile de Epsom! Ceea ce se numea „sare de Vichy” în secolele trecute (uneori chiar și în zilele noastre) nu este nimic altceva decât bicarbonat.

Sărurile de Epsom, denumite „sărurile bunicii”, se regăsesc printre medicamentele din trecut. Acestea nu sunt altceva decât cristale de sulfat de magneziu. Ele sunt folosite pentru tratarea anumitor probleme ale pielii, a astmului, a aritmiei cardiace sau ca laxativ și purgativ. Mai sunt folosite și în cosmetică sau în agricultură.

### Bicarbonatul de potasiu

Bicarbonatul de potasiu ( $\text{KHCO}_3$ ) sau carbonat de potasiu hidrogenat este o sare bazică inodoră. Spre deosebire de bicarbonat, care este alb, acesta este incolor sau ușor albicios și nu poate fi amestecat decât cu apă.

La fel ca bicarbonatul, acesta neutralizează aciditatea și reglează pH-ul sangvin. Îl regăsim în anumite alimente (ca adaos pentru drojdie, asemenea bicarbonatului) și în special în produsele de patiserie. Pe etichetele alimentelor îl veți regăsi sub codul alimentar de E501. În afara câtorva utilizări alimentare, farmaceutice și cosmetice, acesta este folosit și:

- **În agricultură**, în special de către viticultori pentru dezacidificarea vinului, și în agricultura biologică, pentru a lupta împotriva mucegaiului.
- **În grădină**, împotriva mucegaiului și a paraziților.
- **De către sportivi**, pentru că acesta contracarează excesul de acid lactic produs de mușchi și care se află la originea durerilor și a oboselii musculare. El este folosit adesea și în produsele pe care le consumă culturiiștii pentru mărirea masei musculare.

### ATENȚIE!

Excesul de potasiu poate să ducă la efecte secundare cardiovasculare, iar bicarbonatul de potasiu poate să interacționeze cu alte medicamente.

Bicarbonatul de potasiu nu poate să înlocuiască bicarbonatul de sodiu în numeroasele sale utilizări.

## Calitățile și întrebuințările bicarbonatului

Bicarbonatul este un produs cu foarte mare polivalență. El este prezent atât în cutia cu medicamente, cât și în dulăpiorul de toaletă sau în bufetul din bucătărie. Ne folosim de el în casă, în garaj, în grădină. Bicarbonatul îngrijește, înfrumusețează, curăță, decapează, desfundă, dezlipește, înlătură mirosurile, usucă. Este un produs de curățire, de înmuiere, de înălbire, antiacid, anticalcar, dezodorizant.

### Principalele sale caracteristici

- **Este solubil în apă**, ceea ce face să fie folosit deseori în soluții.
- **Este foarte puțin solubil în alcool** (etanol). De altfel, nu este utilizat aproape niciodată în alcool.
- **Este abraziv**. Această proprietate, care se datorează formei cristalelor sale fine și ascuțite, este utilă pentru curățare și lustruire (aparatură casnică, argintărie). În același timp, este un abraziv fin, pentru că se dizolvă în apă, permițând astfel curățarea și degresarea tuturor suprafețelor, chiar și a celor mai sensibile, fără a le zgâria sau deteriora.
- **Este, de asemenea, fungistatic** (oprește creșterea ciupercilor care se află la originea unor boli). Astfel, este unul dintre cei mai de temut dușmani ai oricărei forme de mucegai și chiar al micozelor și altor ciuperci.
- **Este un foarte bun agent alcalin**, cu un pH de 8-8,5 – ceea ce îi permite combaterea și eliminarea oricărei acidități, chiar și a celor mai puternice.
- **Este neinflamabil**. Această proprietate este de mare ajutor în stingerea focului. De altfel, el intră în compoziția substanțelor aflate în extinc-toarele de incendiu.
- **Este biodegradabil** și poate înlocui numeroase produse menajere industriale și toxice, fără ca eficiența să scadă.

- Dacă bicarbonatul este diluat în apă, pentru a rămâne activ, aceasta trebuie să fie rece sau călduță. Ea poate fi încălzită, dar să nu depășească 50°C (de la această temperatură, bicarbonatul se descompune, pierzând dioxidul de carbon).
- În asociere cu alte produse (oțet, săpun negru, sare) poate fi utilizat cu apă mult mai caldă.

## Întrebuințările cele mai frecvente

- **Adăugarea în apă pentru îmbăierea corporală și a picioarelor**, în caz de oboseală.
- **Reducerea durtății apei.**
- **Utilizarea în bucătărie** pentru felurile de mâncare mai greu de digerat. Acesta facilitează digestia, reduce balonările și alină arsurile de stomac.

## Ce fel de bicarbonat alegem?

În zilele noastre există diferite tipuri de bicarbonat, în funcție de utilizarea pe care dorim să i-o dăm (sănătate, cosmetică, întreținere, alimentație). Cu cât granulația este mai mare, cu atât va fi mai potrivit pentru întreținere și pentru bricolaj. Cu cât este mai fin, va fi mai ușor de asimilat în soluții și în sistemul digestiv.

- **Bicarbonatul alimentară:** este cel mai obișnuit tip de bicarbonat și cel mai ușor de procurat, numit și simplu: „bicarbonat”. Îl puteți folosi în bucătărie. Puteți, de asemenea, să-l întrebuințați pentru orice implică îngrijirea sănătății, cu condiția ca granulația sa să fie foarte fină. Trebuie să corespundă Directivei Europene 2008/84/CE.
- **Bicarbonatul farmaceutic sau de laborator:** este cel mai rafinat și purificat dintre toate tipurile de bicarbonat, este și cel mai puțin abraziv. Prin urmare, acesta este utilizat în scopuri medicale.
- **Bicarbonatul de întreținere:** este un bicarbonat mai grosier, dens și compact, care nu a trecut prin atâtea etape de purificare. Acesta poate avea, uneori, aspectul unui „talc” mai dens. Este potrivit pentru utilizarea în lucrări de întreținere și de bricolaj și nu trebuie să fie folosit în scopuri medicale sau alimentare. Pentru suprafețele fragile, care nu trebuie să fie zgâriate (plăci vitroceramice, melamină), este de preferat să folosiți bicarbonatul farmaceutic. Pentru a vă asigura,

efectuați, de fiecare dată, un test preliminar cu bicarbonatul pe care-l aveți, pe o suprafață mică.

## ATENȚIE!

Există și bicarbonat alimentar pentru animale, care este destinat crescătorilor profesioniști din lumea agriculturii. Este interzis pentru consum uman. Acest bicarbonat este adăugat în hrana animalelor cu scopul de a-i reduce aciditatea și de a aduce un surplus de sodiu.

## Contraindicații și avertizări

Bicarbonatul este un produs complet biodegradabil și nu prezintă absolut niciun fel de toxicitate, nici pentru sănătate, nici pentru mediu. Totuși, el poate să fie incompatibil cu anumite medicamente mai neobișnuite.

Din cauza conținutului foarte mare de sodiu, bicarbonatul poate să fie contraindicat în anumite cazuri de insuficiență renală sau cardiacă. Dacă aveți îndoieli sau dacă urmați un anumit tratament, consultați medicul.

Și, mai ales, așa cum este explicat la pagina 16, nu trebuie să confundați bicarbonatul cu soda caustică sau cu carbonatul de sodiu.

## ATENȚIE!

În caz de ingerare accidentală a antisepticului Dakin, numit și „apă Dakin”, utilizat pentru dezinfectarea rănilor, antidotul care trebuie luat este pur și simplu bicarbonat diluat într-un pahar cu apă. Pentru mai multă siguranță, consultați ulterior și medicul.

## În ce mod se folosește bicarbonatul?

În diferitele capitole ale acestei cărți veți descoperi mai multe modalități de utilizare.

- **Diluat în apă:** bicarbonatul se dizolvă foarte bine în apă. Puneți pur și simplu praful în lichid (conform proporțiilor exacte indicate în rețete), amestecați și așteptați puțin, în special dacă trebuie să beți soluția. Această metodă este folosită în cea mai mare parte a rețetelor care se referă la sănătate (digestie dificilă, arsuri la stomac), igienă (băi) și înfrumusețare (loțiuni pentru față).
- **Presărare:** este suficient să presărați puțin bicarbonat peste zonele unde aveți nevoie. Această metodă este indicată mai ales pentru

Curățare, dezinfectare și dezodorizare (covoare, mochetă, lenjerie), dar și pentru spălarea rufelor, igienă (periatul dinților), fără să uităm de îngrijirea animalelor de companie.

- **Sub formă de pastă:** amestecați bicarbonat cu apă rece sau călduță în următoarele proporții (dacă nu aveți alte indicații în rețetă):  $\frac{1}{2}$  bicarbonat și  $\frac{1}{2}$  apă sau alt lichid (oțet sau oțet de mere, apă de hamamelis, suc de lămâie, infuzii de plante), astfel încât să obțineți o pastă nici foarte fluidă, nici foarte groasă. Această metodă este folosită în special pentru curățare, decapare, lustruirea obiectelor din metal sau din aliaje (alamă, argint), dar și pentru îngrijirea sănătății, wellness și frumusețe.

- **Împrăștierea în aer liber:** puneți bicarbonatul într-un recipient (cupă, castron sau altceva asemănător) și așezați-l în zona pe care doriți să o dezodorizați sau să o curățați. În general, îl puteți lăsa acolo vreo zece zile, în funcție de volumul de aer pe care doriți să-l curățați și de cantitatea de bicarbonat folosită. Această metodă este folosită pentru dezodorizare și absorbirea mirosurilor neplăcute din camere, frigidere, gheana de gunoi, zonele de sub chiuvete etc.

- **În bucătărie:** se folosește ca atare, adică fără să fie nevoie să-l amestecați cu apă sau cu un alt lichid (în cantitățile precizate în rețete), bicarbonatul făcând parte din compoziția a numeroase rețete pentru bucătărie.

