

NaturalLifeStyle

I tuoi saponi naturali

77 ricette

**per l'igiene della persona,
della casa e degli animali domestici**

**Marina Tadiello
Patrizia Garzena**

 LSWR

I tuoi saponi naturali | 77 ricette per l'igiene della persona, della casa e degli animali domestici

Autrici: Marina Tadiello, Patrizia Garzena

Collana:

NaturalLifeStyle

Publisher: Fabrizio Comolli

Editor: Marco Aleotti

Progetto grafico: Roberta Venturieri

Immagine di copertina: © Alvera | Dreamstime.com

ISBN: 978-88-6895-027-9

Copyright © 2014 **LSWR Srl**

Via Spadolini, 7 - 20141 Milano (MI) - www.lswr.it

Finito di stampare nel mese di febbraio 2014 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB)

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende. L'autore detiene i diritti per tutte le fotografie, i testi e le illustrazioni che compongono questo libro, salvo quando diversamente indicato.



Sommario

| | |
|---|-----------|
| INTRODUZIONE | 9 |
| CAPITOLO 1 - SAPONI MILLEUSI..... | 17 |
| 1.1 Tris d'assi | 18 |
| 1.2 Bolle di Castiglia..... | 20 |
| 1.3 Sapone al burro..... | 21 |
| 1.4 Sapone dell'alveare | 22 |
| 1.5 Il nostro Aleppo | 24 |
| 1.6 Mai dire mais..... | 25 |
| 1.7 Base al girasole..... | 26 |
| 1.8 Puro Castiglia..... | 27 |
| 1.9 Sapone all'olio di riso..... | 29 |
| 1.10 Sapone semplice al latte..... | 30 |
| CAPITOLO 2 - SAPONI PER TUTTA LA FAMIGLIA..... | 33 |
| 2.1 Bolle vegetariane | 34 |
| 2.2 Yerba Mate..... | 36 |
| 2.3 Sapone al lime e alla menta..... | 38 |
| 2.4 Tuttifrutti..... | 40 |
| 2.5 Burro e salvia..... | 42 |
| 2.6 Sapone per il viso alla lattuga..... | 45 |
| 2.7 Salsa al pomodoro | 46 |
| 2.8 Sapone del giardiniere | 48 |
| 2.9 Sapone deodorante al caffè | 49 |
| 2.10 Bolle da massaggio..... | 51 |
| 2.11 Profumo di feste..... | 53 |
| 2.12 Fantasia di spezie | 55 |
| 2.13 Sapone all'olio di zucca | 56 |
| 2.14 La vianda | 57 |
| 2.15 Sapone al riso e al cacao | 58 |
| 2.16 Latte, miele e avena..... | 60 |
| 2.17 Latte e cioccolato | 62 |
| 2.18 Doccia alla menta | 64 |
| 2.19 Sapone variegato al carbone vegetale | 65 |

| | |
|---|-----------|
| 2.20 Sapone termale al sale..... | 67 |
| 2.21 Super scrub al sale e alla pietra pomice | 69 |
| 2.22 Sapone spa al sale..... | 71 |
| 2.23 Sapone kalinus | 72 |
| 2.24 Sapone a intarsio..... | 74 |
| 2.25 Sapone al burro rilavorato | 76 |
| 2.26 Crema per la doccia..... | 78 |
| 2.27 Biglie di sapone..... | 80 |
| CAPITOLO 3 - SAPONI DELICATI | 83 |
| 3.1 Sapone per il viso al karité | 85 |
| 3.2 Sapone dolce all'olio di emù | 86 |
| 3.3 Bambino | 88 |
| 3.4 Delizie d'autunno per il viso | 89 |
| 3.5 Intimo delicatissimo..... | 90 |
| 3.6 Shaving soap pelle di seta | 92 |
| 3.7 Sapone per il viso al latte di capra | 93 |
| 3.8 Sapone di avocado e burro di cacao | 95 |
| 3.9 Sapone delicato all'aloe vera..... | 97 |
| 3.10 Sapone gentile alla calendula e al sesamo | 98 |
| 3.11 Sapone per il viso allo yogurt | 100 |
| 3.12 Delicatissimo | 101 |
| 3.13 Sapone al latte d'asina | 102 |
| 3.14 Shampoo solido al catrame vegetale | 104 |
| 3.15 Sapone al latte di cocco..... | 106 |
| 3.16 Sapone per bambini alla crusca di riso..... | 108 |
| 3.17 Sapone esfoliante all'argilla | 109 |
| CAPITOLO 4 - SHAMPOO E SAPONI A TUTTA SCHIUMA... 111 | |
| 4.1 Shampoo solido d'oro verde..... | 113 |
| 4.2 Shampoo solido contro la forfora..... | 114 |
| 4.3 Shampoo solido al rosmarino e all'ortica..... | 116 |
| 4.4 Shampoo solido all'olio di canapa | 118 |
| 4.5 Shampoo solido alle lenticchie | 119 |
| 4.6 Shampoo solido alla birra | 120 |
| 4.7 Shampoo solido all'olio di noci | 122 |
| 4.8 Shampoo solido all'uovo..... | 124 |
| 4.9 Shampoo liquido alla camomilla..... | 126 |
| 4.10 Schiuma di mare | 129 |
| 4.11 Sapone da barba all'argilla | 130 |
| 4.12 Onde di lavanda | 132 |

| | |
|---|-----|
| CAPITOLO 5 - SAPONI PER GLI AMICI | |
| A QUATTRO ZAMPE | 135 |
| 5.1 Antipulci alla kunzea | 136 |
| 5.2 Pet shampoo al latte | 138 |
| 5.3 Shampoo liquido Fido & Furia | 139 |
| CAPITOLO 6 - SAPONI PER IL BUCATO E LA CASA | 141 |
| 6.1 Sapone da bucato tutto a freddo | 142 |
| 6.2 Sapone da bucato alla lanolina | 144 |
| 6.3 Sapone di Marsiglia tradizionale | 146 |
| 6.4 Il nostro Marsiglia | 150 |
| 6.5 Castiglia liquido da bucato | 151 |
| 6.6 Liquido super forte da bucato | 153 |
| 6.7 Gel da bucato | 154 |
| 6.8 Detergente casalingo in crema | 157 |



Introduzione

Sommario

- ❁ Come usare questo libro
- ❁ I metodi per fare il sapone
- ❁ Regole di sicurezza
- ❁ Utensili

Il sapone naturale: ricette per tutti i gusti

Il sapone fatto in casa è l'unica, vera risposta al desiderio di un prodotto detergente che sia allo stesso tempo naturale, sicuro sulla pelle e amico dell'ambiente. Ottenere risultati soddisfacenti fin dai primissimi esperimenti è molto più facile di quanto molti pensano: bastano gli utensili di una normale cucina e ingredienti che si reperiscono facilmente nel negozio sotto casa, come il comunissimo olio di oliva.

E se la scelta di produrre da sé il sapone per la propria famiglia e la propria casa può sembrare, a prima vista, banale, in realtà essa ha conseguenze sull'ambiente globale molto più vaste e concrete di quel che appare a prima vista. Produrre detersivi naturali ci restituisce la libertà di scegliere in prima persona che cosa far finire sulla nostra pelle e nei nostri scarichi; ci sottrae al mercato milionario delle multinazionali del pulito e della bellezza; rappresenta per l'ambiente un risparmio di energia, una riduzione dell'inquinamento e un miglior uso delle risorse primarie.

E questo senza trascurare il fatto che produrre sapone è un'attività creativa, rilassante e davvero divertente!

Come usare questo libro

Questo libro è dedicato a chi, avendo già un minimo di esperienza con le tecniche di preparazione del sapone fatto in casa, desidera ampliare la gamma delle proprie creazioni con ricette affidabili e abbondantemente sperimentate.

Le ricette qui raccolte rappresentano il meglio della nostra pluriennale attività: sono ricette che abbiamo ideato, realizzato, verificato e messo a punto per fornire un ventaglio di saponi “a prova di errore”, quelli cui siamo più affezionate e che non mancano mai vicino alla nostra vasca da bagno o in cucina.

Attenzione!

Proprio perché il riflettore è puntato sulle ricette, dobbiamo partire dal presupposto che chi prende in mano questo libro abbia già assorbito i principi fondamentali della saponificazione. Per questo, esistono altri strumenti, più adatti di questo semplice ricettario a illustrare le conoscenze teoriche e pratiche alla base dell’artigianato casalingo del sapone. Citiamo per esempio il nostro manuale, *Il tuo sapone naturale - Metodi e consigli pratici*, edito da FAG nella collana Natural LifeStyle, dove troverete una descrizione passo per passo di tutti i metodi a cui si fa riferimento nel libro, oltre a un prontuario completo degli ingredienti necessari (con precauzioni d’uso e istruzioni per il loro dosaggio) e a una guida alla creazione delle ricette. Ma esistono anche liste di discussione su Internet, blog, siti Web, corsi e laboratori che possono, sebbene più laboriosamente, aiutare a costruire le fondamenta. Per questi riferimenti, vi rimandiamo ai nostri siti, www.ilmiosapone.it e www.viverenaturalmente.net. Vi invitiamo anche a seguirci sui social media: ci trovate su Facebook, Twitter e in molti altri luoghi di incontro virtuale, che troverete elencati sul sito www.garzena-tadiello.com. Il nostro manuale rimane comunque il riferimento primario per questa raccolta, proprio perché è nato dalla stessa esperienza che ci ha portato a elaborare queste ricette: non stupitevi pertanto se lo troverete citato più e più volte nel testo!

Per ogni ricetta, riportiamo per prima cosa una breve descrizione; abbiamo invece riassunto in una tabella l’elenco degli ingredienti, costituito dai seguenti elementi:

1. I grassi di base e i nutrienti, riportati in ordine decrescente di peso; utilizziamo misure di capacità solo per gli oli essenziali e gli additivi secchi.
2. Il dosaggio degli alcali: NaOH (soda caustica) per i saponi solidi, KOH (potassio idrossido) ed eventualmente NaOH per i saponi liquidi.
3. Da uno a tre valori di dosaggio per il liquido, espressi in misure di peso, da usare in alternativa a seconda che si scelga di fare il sapone col metodo a freddo, il metodo a caldo di base o il metodo ad acqua ridotta.
4. Elenco e dosaggio degli additivi suggeriti.
5. Percentuale di sconto della soda.

Alla tabella degli ingredienti, segue una descrizione per punti dei passaggi di lavorazione. Per ciascuna ricetta, abbiamo indicato i metodi di lavorazione che ci sentiamo di suggerirvi, utilizzando la sigla in inglese che li contraddistingue. La Tabella 1 riporta la chiave di lettura.

Tabella 1 - Sigle identificative dei metodi di preparazione del sapone.

| Sigla | Metodo |
|-------|--|
| CP | Metodo a freddo di base (<i>Cold Process</i>) |
| DBHP | Metodo a caldo a bagnomaria (<i>Double Boiler Hot Process</i>) |
| HP | Metodi a caldo (<i>Hot Process</i>), in generale. Lasciamo a voi la scelta di quale tecnica a caldo utilizzare tra quelle a bagnomaria, nel forno, nel forno direttamente nello stampo, nella pentola elettrica ecc. |
| OHP | Metodo a caldo nel forno (<i>Oven Hot Process</i>) |
| DWCP | Metodo a freddo con acqua ridotta (<i>Discounted Water Cold Process</i>) |
| NHCP | Metodo tutto a freddo (<i>No Heat applied Cold Process</i>) |
| RB | Sapone rilavorato (<i>Rebatched Soap</i>) |
| SW/CS | Sapone <i>swirled</i> o mosaico (<i>Swirled/Composite Soap</i>) |

Quando si apre un ricettario di cucina è sempre un po' difficile orientarsi nelle scelte. Così anche per le nostre ricette di sapone potrebbe sembrare complicato decidere quale provare per prima e come orientarsi tra le formule a seconda delle proprie esigenze e del proprio grado di conoscenza. Per aiutarvi a utilizzare al meglio le risorse contenute in questo libro, abbiamo pertanto inserito, accanto a ogni ricetta, un simbolo che ne indica il grado di difficoltà. Per decidere quali ricette fanno per voi, vi basterà seguire la griglia di autovalutazione riportata nella Tabella 2, aggiungendo un punto di difficoltà per le tecniche avanzate (*DWCP* e versioni decorative).

Tabella 2 - Grado di difficoltà delle ricette e criteri di autovalutazione.

| Simbolo | Categoria | Autovalutazione |
|---------|--------------|--|
| ★ | Principiante | Sto imparando/ho appena imparato a fare il sapone solido; conosco solo il metodo a freddo; faccio sapone con pochi ingredienti perché non so come aggiungerne altri |
| ★★ | Competente | Faccio il sapone da un anno o due; conosco i metodi di base a freddo e a caldo; ho provato diverse combinazioni di ingredienti |
| ★★★ | Esperto | Faccio il sapone da più di due anni; ho esperienza dei metodi per saponi solidi e liquidi a freddo e a caldo; ho usato molte combinazioni di ingredienti e so farmi un'idea delle reazioni di quelli nuovi |

Suggerimento

Se non vi sentite del tutto esperti, tenete conto che i metodi più difficili sono quelli che prevedono l'uso di una quantità ridotta di acqua, quelli per i saponi liquidi e quelli per i saponi trasparenti, oltre alle tecniche per ottenere saponi a strati, compositi, montati o variegati (*whipped, swirled*).

Se desiderate un percorso meno casuale, invece di seguire semplicemente l'estro del momento e la vostra curiosità, abbiamo poi preparato una piccola guida che raggruppa le formule in base a criteri specifici. Se, per esempio, volete usare il ricettario come uno strumento per imparare e perfezionarvi, nella riga 1 della tabella sono indicate le ricette che, affrontate in sequenza, una dopo l'altra, vi permetteranno di sperimentare piano piano i diversi ingredienti e i vari metodi.

Tabella 3 - Percorsi guidati di lettura.

| Come muoversi tra le ricette di questo libro | |
|---|---|
| Criteri di scelta | Ricette (n. capitolo, n. ricetta) |
| Per chi vuole usare le ricette come percorso di apprendimento, dal più semplice al più complesso dei metodi | 1.8 - 1.1 - 1.2 - 1.4 - 2.26 - 1.10 - 2.4 - 3.8 - 2.12 - 6.1 - 6.6 - 4.9 - 1.6 - 4.12 - 2.23 - 6.4 |
| Per chi vuole sperimentare ingredienti particolari | 1.3 - 1.5 - 2.6 - 2.10 - 2.17 - 2.19 - 2.21 - 2.22 - 3.2 - 3.9 - 3.11 - 3.13 - 3.14 - 3.15 - 3.17 - 4.2 - 4.5 - 4.6 - 4.8 - 6.2 |
| Per chi vuole mettersi alla prova con ricette complesse | 1.3 - 2.10 - 2.19 - 2.20 - 2.21 - 2.22 - 2.23 - 3.14 - 4.2 - 4.12 - 6.4 |
| Per i fan dei saponi all'olio di oliva | 1.2 - 1.5 - 1.8 - 2.13 - 3.13 - 6.3 - 6.5 |
| Per chi ama il lato creativo/estetico | 2.4 - 2.7 - 2.11 - 2.17 - 2.19 - 2.21 - 2.24 - 2.25 - 2.27 - 3.14 - 4.12 |
| Per chi cerca saponi delicatissimi e per i più piccoli | 1.8 - 3.2 - 3.3 - 3.5 - 3.8 - 3.12 - 3.13 - 3.16 |
| I preferiti di Patrizia | 1.4 - 1.8 - 2.2 - 2.10 - 2.14 - 2.18 - 2.21 - 3.3 - 3.5 - 3.8 - 3.12 - 4.1 - 4.4 - 4.9 - 6.1 - 6.5 - 6.7 |
| I preferiti di Marina | 1.3 - 1.10 - 2.6 - 2.11 - 2.16 - 2.20 - 2.24 - 2.25 - 3.6 - 3.7 - 3.11 - 3.14 - 3.16 - 4.2 - 4.3 - 4.11 - 5.2 - 6.3 - 6.6 - 6.7 |

I metodi per fare il sapone

La procedura più semplice per fare il sapone in casa è il cosiddetto *metodo a freddo*: una tecnica che sfrutta il calore naturale prodotto dalla reazione chimica tra i grassi e gli alcali (soda caustica o potassio idrossido) per ottenere un sale sodico o potassico, conosciuto appunto come *sapone*.

Partendo da questa tecnica, sono state sviluppate, negli ultimi decenni, molte varianti *a caldo*, dove la miscela di sapone viene riscaldata in modo da accelerare la saponificazione. Esistono inoltre metodi particolari che permettono di produrre saponi *ad acqua ridotta*, liquidi, trasparenti e variegati. Qualunque metodo scegliate, tenete presente che la saponificazione casalinga si basa, in sostanza, su tre passaggi fondamentali:

1. La preparazione di una soluzione caustica, con idrossido di sodio o di potassio disciolti in un liquido.
2. La miscelazione della soluzione caustica con grassi vegetali o animali, opportunamente scelti e dosati.
3. L'impiego di calore (*esotermico* nel metodo a freddo o applicato dall'esterno nei metodi a caldo) per completare la reazione chimica che trasforma i grassi e gli alcali in un sale inerte di sodio o di potassio. Questo sale è il sapone.

Perché dia il massimo della resa, il sapone naturale va lasciato stagionare prima dell'uso per un periodo di tempo *minimo* che va dalle 4 alle 8 settimane.

L'eventuale aggiunta di ingredienti facoltativi – profumi, coloranti o altri additivi – avviene generalmente al momento del “nastro” per i metodi a freddo oppure dopo la cottura per tutti i metodi a caldo.

Il “nastro” è una fase importante della saponificazione: vi accorgete di averla raggiunta quando, facendo colare un po' di miscela dal cucchiaino o dal frullatore, questa non sparirà subito nella pentola, ma resterà in evidenza, lasciando una traccia in rilievo sulla superficie del sapone.

Regole di sicurezza

Lavorare con sostanze alcaline, quali l'idrossido di sodio (soda caustica), l'idrossido di potassio (potassio idrossido) e le rispettive soluzioni in liquido, richiede attenzione e alcune importanti precauzioni, che qui riassumiamo:

- ✿ Conservate gli alcali in contenitori ermetici, ben chiusi, chiaramente etichettati e fuori dalla portata di chi non ne conosce usi e precauzioni d'uso. Non lasciate mai incustodite soda o soluzioni caustiche! Se ingerite provocano ustioni gravissime; se vengono a contatto con la pelle sono altamente corrosive.

- ✿ Quando preparate le soluzioni caustiche e il sapone, indossate sempre guanti di gomma, occhiali di protezione (mascherine professionali o da piscina) e abiti che vi riparino completamente da eventuali schizzi.
- ✿ Versate *sempre* l'alcale nell'acqua e mai l'acqua nell'alcale.
- ✿ La reazione degli alcali con l'acqua e con altri liquidi fa salire la temperatura della soluzione fino a 80-90 °C e rilascia vapori irritanti. Copritevi il viso con una mascherina, usate solo contenitori resistenti al calore e non riempiteli mai al di sopra dei due terzi della loro capacità.
- ✿ In caso di contatto accidentale tra il materiale caustico e la pelle, lavatevi subito con abbondante acqua corrente. Se a essere colpiti sono gli occhi, risciacquateli abbondantemente con acqua fresca corrente e consultate subito un medico.
- ✿ Per evitare che eventuali schizzi di soluzione caustica o di sapone fresco rovinino il piano di lavoro, copritelo con uno strato di vecchi giornali, che poi butterete. Pulite subito con aceto eventuali macchie di sapone sui piani di lavoro.
- ✿ Per preparare la miscela di sapone, usate sempre pentole più capaci del volume totale degli ingredienti; la miscela scaldandosi aumenta di volume e, se non ha spazio, potrebbe traboccare.
- ✿ Pesate la soda con estrema precisione e applicate arrotondamenti al grammo; anche errori apparentemente piccoli possono compromettere i risultati. Anche i grassi vanno pesati con assoluta precisione.
- ✿ Istruite familiari e conviventi sulle norme di sicurezza e non permettete a nessuno di aiutarvi, se non adeguatamente attrezzato e informato.
- ✿ Il dosaggio della soda o del potassio caustico si calcola sulla base di un rapporto matematico che cambia a seconda del tipo e del peso di ciascun grasso presente nella ricetta.

Attenzione!

Se non conoscete la formula per calcolare la soda, non modificate le quantità indicate in ricetta e non sostituite gli ingredienti.

Utensili

Fare il sapone naturale non richiede attrezzature complesse. Uno sguardo in cucina sarà sufficiente per localizzare tutto quello che vi serve:

- ✿ Pentole di acciaio inox.
- ✿ Cucchiaini di legno o, meglio, di plastica dura e resistente al calore.
- ✿ Una caraffa di Pyrex® o di porcellana da fuoco, oppure di plastica pesante resistente al calore, per preparare la soluzione caustica.
- ✿ Un termometro in grado di misurare temperature tra i 10 e i 100 °C.
- ✿ Una bilancia elettronica con divisioni a uno o due grammi.
- ✿ Un frullatore a immersione o, in alternativa, una frusta da pasticceria in plastica o in acciaio inox.
- ✿ Una vecchia coperta, oppure asciugamani o strofinacci pesanti, per isolare il sapone quando l'avrete versato nello stampo.

Per la vostra protezione personale, quando maneggiate gli alcali, le soluzioni caustiche e la pasta di sapone fresca, indosserete sempre:

- ✿ Un paio di guanti di gomma del tipo da usare in cucina.
- ✿ Un paio di occhialini da piscina o di occhiali speciali da lavoro.
- ✿ Una mascherina specifica o un foulard davanti a bocca e naso, per proteggere le vie aeree superiori.

Ricordate infine che la soda caustica non va d'accordo con alcuni materiali, coi quali reagisce, danneggiandoli. Vanno quindi evitati stagno, ferro, rame, ghisa, pentole e contenitori con coperture antiaderenti o realizzati in schiume plastiche tipo il polistirolo.

Questo *kit* di utensili è pensato per i saponi solidi fatti a freddo.