

NaturalLifeStyle

# Il tuo sapone naturale

Metodi e consigli pratici

Quarta edizione

Marina Tadiello  
Patrizia Garzena

EDIZIONI  
**FAG**  
MILANO

Il tuo sapone naturale | Metodi e consigli pratici  
4ª edizione

**Autrici:** Marina Tadiello, Patrizia Garzena

**Collana:**

NaturalLifeStyle

**Publisher:** Fabrizio Comolli

**Editor:** Marco Aleotti

**Progetto grafico e impaginazione:** Roberta Venturieri

**Coordinamento editoriale, pre stampa e stampa:** escom - Milano

**Immagine di copertina:** © Nataliya Evmenenko | Dreamstime.com

**ISBN:** 978-88-6604-394-2

Copyright © 2013 **Edizioni FAG Milano**

Via G. Garibaldi 5 – 20090 Assago (MI) - [www.fag.it](http://www.fag.it)

Finito di stampare in Italia presso Rotolito Lombarda - Seggiano di Pioltello (MI) nel mese di novembre 2013

*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 ..... 11

## Parte 1 - Il sapone: storia, ingredienti, attrezzature

CAPITOLO 1 - ALLA SCOPERTA DEL SAPONE..... 15

- 1.1 Che cos'è il sapone..... 16
- 1.2 C'è sapone e sapone..... 16
- 1.3 La storia: dai Babilonesi alla rivoluzione industriale ..... 17
- 1.4 I saponi della nonna..... 19
- 1.5 Il sapone industriale ..... 21
- 1.6 I saponi "naturali" dell'industria cosmetica ..... 21
- 1.7 Il mito del sapone-non-sapone..... 23
- 1.8 Il sapone fatto in casa ..... 23

CAPITOLO 2 - GLI INGREDIENTI FONDAMENTALI..... 25

- 2.1 Gli alcali..... 26
  - 2.1.1 La soda caustica ..... 26
  - 2.1.2 Il potassio idrossido ..... 27
  - 2.1.3 Idrossido di sodio o potassio idrossido? ..... 28
- 2.2 I liquidi ..... 28
  - 2.2.1 L'acqua ..... 28
  - 2.2.2 Il latte ..... 28
  - 2.2.3 Gli infusi..... 30
  - 2.2.4 La birra ..... 30
  - 2.2.5 I succhi..... 31
- 2.3 Oli e grassi..... 32
  - 2.3.1 I grassi di base..... 33
  - 2.3.2 I nutrienti ..... 41
  - 2.3.3 I nutrienti macerati..... 47
  - 2.3.4 I nutrienti esotici ..... 49

CAPITOLO 3 - GLI INGREDIENTI FACOLTATIVI ..... 51

- 3.1 Essenze e profumi ..... 51
  - 3.1.1 Lo straordinario mondo degli oli essenziali ..... 52
  - 3.1.2 Le fragranze sintetiche ..... 55

3.2	Coloranti vegetali e minerali .....	56
3.2.1	Coloranti vegetali .....	56
3.2.2	Coloranti minerali.....	58
3.3	Altri additivi naturali .....	60
3.3.1	Le erbe e i fiori.....	60
3.3.2	Le farine .....	62
3.3.3	Le alghe .....	63
3.3.4	La verdura e la frutta .....	63
3.3.5	I semi .....	63
3.3.6	Il gel di aloe vera.....	63
3.3.7	I prodotti delle api .....	64
3.3.8	Il latte in polvere o liofilizzato .....	65
3.3.9	Il caffè .....	66
3.3.10	Le uova .....	66
3.3.11	Le argille.....	67
3.3.12	Il sale.....	67
3.3.13	Le fibre di seta .....	67
3.3.14	Acido citrico, sodio citrato, sodio lattato.....	67
3.3.15	Resine e minerali.....	69
3.4	Conservanti, antiossidanti, fissativi .....	70
3.4.1	La vitamina E.....	71
3.4.2	Estratti di rosmarino .....	71
3.4.3	Estratto di semi di pompelmo .....	71
3.4.4	Fissativi: benzoino, radice di giaggiolo .....	71
<b>CAPITOLO 4 - SICUREZZA, MATERIALI, STAMPI .....</b>		<b>73</b>
4.1	Le regole per la sicurezza.....	74
4.2	Gli utensili.....	76
4.2.1	Materiali da evitare .....	79
4.3	Stampi e formine .....	79
4.4	L'ambiente di lavoro.....	82
<b>INTERMEZZO 1</b>		
<b>DOVE SI TROVANO INGREDIENTI E UTENSILI.....</b>		<b>83</b>
1.1	Fornitori tradizionali .....	83
1.1.1	Supermercati .....	84
1.1.2	Drogherie, ferramenta, brico center .....	84
1.1.3	Discount, ingrosso alimentari .....	84
1.1.4	Erboristerie e farmacie .....	85
1.1.5	Negozi di alimenti etnici o naturali, commercio equo e solidale .....	85
1.2	Fornitori su Internet.....	85

## Parte 2 - Il sapone autoprodotta: metodi e tecniche dei mastri saponai di oggi

CAPITOLO 5 - I METODI A FREDDO .....	89
5.1 Il metodo a freddo di base .....	91
5.1.1 Sapone all'olio di oliva - Metodo a freddo.....	92
5.2 Il metodo tutto a freddo .....	102
5.3 Il metodo ad acqua ridotta.....	103
5.3.1 Come ridurre la quantità di acqua .....	105
5.3.2 Avvertenze importanti.....	108
5.4 I saponi al latte e al burro.....	111
5.4.1 I saponi al latte .....	111
5.4.2 I saponi al burro.....	114
 CAPITOLO 6 - I METODI A CALDO .....	 117
6.1 La cottura a bagnomaria (DBHP) .....	118
6.1.1 Utensili speciali .....	119
6.1.2 Come procedere .....	120
6.1.3 Prima ricetta a caldo: Sapone alla colofonia .....	125
6.2 La cottura nel forno tradizionale (OHP).....	128
6.2.1 Attrezzature speciali .....	128
6.2.2 Ingredienti: dosi e modalità d'uso .....	128
6.2.3 Istruzioni passo per passo .....	129
6.2.4 Avvertenze importanti.....	130
6.3 La cottura elettrica a temperatura controllata (CPHP).....	131
6.3.1 Attrezzature speciali .....	131
6.3.2 Ingredienti e dosi.....	132
6.3.3 Istruzioni passo per passo .....	132
6.3.4 Avvertenze.....	133
6.4 La cottura nel forno direttamente nello stampo (ITMHP e CPOP) ..	133
6.4.1 Attrezzature speciali .....	133
6.4.2 Ingredienti: dosi e modalità d'uso .....	134
6.4.3 Istruzioni passo per passo .....	134
6.4.4 Avvertenze importanti.....	135
6.5 Il sapone semi-trasparente.....	136
6.5.1 Attrezzature speciali .....	136
6.5.2 Ingredienti e dosi.....	136
6.5.3 Ricetta passo per passo: Ambra da sciogliere .....	137
6.5.4 Sciogli e Versa fatti in casa .....	139
 CAPITOLO 7 - SAPONI DECORATIVI.....	 141
7.1 Saponi a strati .....	141
7.1.1 Ingredienti, dosi e avvertenze.....	142
7.2 Saponi mosaico.....	143

7.3	Saponi variegati o swirled .....	144
7.3.1	Attrezzature speciali .....	145
7.3.2	Ingredienti e dosi .....	145
7.3.3	Istruzioni passo per passo: Swirl classico .....	146
7.3.4	Altre tecniche di swirl .....	150
7.3.5	Avvertenze importanti.....	151
7.4	Saponi montati (whipped soaps).....	152
7.4.1	Attrezzature speciali .....	152
7.4.2	Ingredienti e dosi .....	153
7.4.3	Istruzioni passo per passo .....	154
7.4.4	Avvertenze importanti.....	157
<b>CAPITOLO 8 - IL SAPONE LIQUIDO .....</b>		<b>159</b>
8.1	Tipi di sapone liquido .....	159
8.2	Il sapone liquido a freddo .....	161
8.3	Il sapone liquido a caldo.....	172
8.4	Il sapone liquido nelle pulizie domestiche .....	181
<b>CAPITOLO 9 - SAPONI RILAVORATI, RICICLATI, RECUPERATI.....</b>		<b>183</b>
9.1	Saponi rilavorati.....	184
9.1.1	Rilavorare a bagnomaria .....	185
9.1.2	Gel da bucato.....	189
9.2	Saponi riciclati e "salvati" .....	192
9.2.1	Saponi troppo "ricchi" .....	192
9.2.2	Saponi troppo caustici.....	192
9.2.3	Scarti e recuperi creativi .....	193
<b>INTERMEZZO 2</b>		
<b>CHE METODO SCELGO? .....</b>		<b>195</b>
2.1	I saponi solidi: metodi a freddo .....	196
2.2	Saponi solidi: metodi a caldo .....	196
2.3	Metodo a freddo o metodo a caldo?.....	197
2.4	Saponi liquidi.....	198
2.5	Saponi liquidi o saponi solidi? .....	199
<b>Parte 3 - Il laboratorio del saponaio</b>		
<b>CAPITOLO 10 - DIAGNOSI E SOLUZIONE DEGLI ERRORI PIÙ COMUNI.....</b>		<b>203</b>
10.1	Che cosa non ha funzionato nel mio sapone?.....	203
10.1.1	Il sapone non è venuto come mi aspettavo.....	204
10.1.2	La mistura di grassi e soda non fa il nastro .....	205
10.1.3	Il sapone è coperto di polvere biancastra.....	205
10.1.4	Il sapone si rapprende nella pentola.....	206

10.1.5	Il sapone non esce dallo stampo.....	207
10.1.6	Il sapone presenta aloni di colore diverso .....	207
10.1.7	La miscela di grassi e soda fa grumi.....	207
10.1.8	Il sapone ha macchie caramellate o bruciate .....	208
10.1.9	Il sapone "suda".....	208
10.1.10	Sulla superficie del sapone ci sono macchie irregolari di colore giallo-arancione o brunastre.....	209
10.1.11	Il sapone, col passare del tempo, perde la profumazione....	211
10.1.12	Nel sapone finito ci sono grumi bianchi e duri, oppure il sapone è duro, brillante e friabile, o presenta bolle acquose torbide.....	212
10.1.13	Come posso essere certo che il mio sapone non sia troppo caustico?.....	212
10.1.14	Il sapone dopo 24 ore si presenta "tagliato" con uno strato di grasso che galleggia in superficie.....	213
10.1.15	Dopo diversi giorni il sapone è viscido o spugnoso.....	214
<b>CAPITOLO 11 - CALCOLI, TEMPERATURE, CONTROLLI DI QUALITÀ.....</b>		
		<b>215</b>
11.1	Come creare nuove ricette .....	216
11.1.1	Il calcolo degli alcali .....	218
11.1.2	Lo sconto della soda.....	219
11.1.3	Calcoli particolari per i saponi liquidi.....	220
11.1.4	Il calcolo del liquido.....	221
11.2	Temperature di miscela e condizioni ambientali .....	222
11.3	Controlli di qualità.....	224
11.3.1	Il controllo del pH.....	224
11.4	Tabelle di riferimento.....	225
11.4.1	Caratteristiche del sapone .....	225
11.4.2	Tempi di conservazione dei grassi.....	228
11.4.3	Coefficienti di saponificazione.....	230
11.4.4	Dosi suggerite per gli additivi .....	236
<b>CAPITOLO 12 - FONTI DI RIFERIMENTO PER IL SAPONE FATTO IN CASA .....</b>		
		<b>237</b>
12.1	Il sapone secondo la legge europea.....	237
12.2	Decifrare le etichette .....	240
12.2.1	Termini INCI per il sapone .....	241
12.2.2	La nomenclatura INCI valida in Europa.....	243
12.3	Siti web, forum, social media .....	243
12.3.1	Siti Web .....	245
12.3.2	Forum .....	246
12.3.3	Social media.....	247
<b>GLOSSARIO .....</b>		<b>249</b>

**ESTRATTO  
(C) 2013  
ALL RIGHTS RESERVED**





# Introduzione

Il mondo in cui viviamo è sempre più piccolo. E anche le scelte più banali che facciamo nella nostra vita quotidiana possono innescare, per reazione a catena, cambiamenti tanto enormi quanto difficili da prevedere.

Imparare a fare il proprio sapone è un piccolo passo che offre la grande opportunità di prendersi cura del proprio corpo senza delegare ad altri scelte importanti per la conservazione del pianeta e per la promozione di uno stile di vita davvero responsabile.

Chi sceglie di autoprodurre, anziché comprare da uno scaffale qualcosa che altri hanno confezionato, compie un gesto di libertà e si riappropria di un'indipendenza che il nostro ruolo passivo di *consumatori* ci ha fatto progressivamente perdere. Proprio per questo, ci sembra importante sottolineare che il sapone fatto in casa sarà tanto più buono quanto più riuscirete a mantenerlo semplice: evitando, tra l'altro, le trappole consumistiche dove cade chi acquista additivi superflui nell'illusione di creare saponi "perfetti".

In questo libro, ci impegniamo piuttosto a svelare quello che vi serve per cominciare a produrre in casa il vostro sapone in maniera sicura, creativa e divertente: parliamo di sapone genuino, gentile con la pelle come con l'ambiente, attraverso il quale esprimere la vostra individualità e il vostro desiderio di cose davvero pulite.

In questa quarta edizione, abbiamo studiato una nuova suddivisione dei capitoli e degli argomenti in modo che sia ancora più semplice e intuitivo passare dalla scelta degli ingredienti alla sperimentazione delle vostre prime ricette.

Troverete inoltre una descrizione passo per passo di tutti i metodi moderni per autoprodurre saponi solidi e liquidi a freddo e a caldo, oltre a una guida puntuale per aiutarvi a formulare nuove ricette e a diagnosticare e risolvere eventuali problemi.

Tra le novità di questo volume, abbiamo inserito una descrizione delle principali tecniche decorative, compresi i cosiddetti *swirl* e *whipped soap*, che vi permetterà di creare saponi-gioiello bellissimi da vedere, ma sempre gentili con la pelle e con l'ambiente.

Questo libro apre inoltre l'accesso alla nostra comunità online, che ogni giorno si incontra, discute, crea e si diverte nella nostra rete di blog, forum, gruppi di discussione e piattaforme *social* dove, insieme al sapone, rimangono sempre all'ordine del giorno temi quali la sostenibilità, la decrescita consapevole, la frugalità, la cosmesi naturale, il riciclo creativo, la lotta agli sprechi e ai consumi.

Se volete un mondo più pulito, cominciate dal sapone!

Vi aspettiamo

Patrizia e Marina

<http://www.garzena-tadiello.com/>

Seguitemi anche su Twitter:

@patrizia\_marina, @martadiello, @patriziagarzena

ESTRATTO  
(C) 2013  
ALL RIGHTS RESERVED