



L'OLIO EXTRAVERGINE PER CREARE SAPONI

Una raccolta di 7 ricette su come realizzare il
sapone all'Olio Evo





Sapone all'Olio Evo

Un sapone ricco di sostanze adatte al nostro benessere fisico



Quella di usare il **sapone naturale al 100% fatto in casa** è una scelta, adatta a chi vuole un prodotto completamente naturale, privo quindi di additivi chimici e tensioattivi nocivi per la salute e l'ambiente. Tanti non sanno ancora che tutti i detersivi e detersivi sono pieni di additivi chimici. La base principale del sapone è l'olio di oliva che può essere usato solo o in associazione ad altri grassi.

Scopriamo in questa guida come realizzare degli ottimi saponi naturali a base di Olio Evo.



1. Sapone naturale all'Olio Evo

Olio di Oliva per un Sapone tutto al naturale

Per creare un sapone 100% naturale fatto in casa c'è bisogno, come ingrediente principe, l'Olio Extravergine di Oliva che può essere usato solo o in associazione ad altri grassi. Questo viene poi unito e trasformato in sale sodico e glicerina tramite una reazione chimica che si genera con l'unione tra liquido (H_2O o altro) ed idrossido di sodio (soda caustica).

Potrebbe sembrare aggressivo ma in realtà è molto sano in quanto nonostante la reazione caustica esiste una piccola parte molto preziosa nell'olio, detta frazione insaponificabile, che possiede ineguagliabili **proprietà emollienti** ed elasticizzanti che svolgono un'**azione protettiva** ed **antiossidante** sulla pelle.

RICETTA SAPONE NATURALE ALL'OLIO EVO

Ingredienti:

- 1 kg di Olio Extravergine d'Oliva
- 128gr di soda caustica
- 300gr di acqua
- 15ml di olio essenziale di Lavanda
- 1 cucchiaio di farino o amido di riso

Supporti:

- Guanti in gomma
- Mascherine
- Occhiali protettivi
- Barattoli in vetro
- Contenitori in vetro e acciaio
- Termometro e stampi in silicone



Preparazione:

- Unire all'interno di un barattolo l'olio essenziale di lavanda e l'amido: mescolarli e lasciarli riposare fino al momento opportuno
- **Per misurare la soda caustica consigliamo di utilizzare un recipiente in vetro pyrex, un vetro molto resistente alle alte temperature, e di indossare i supporti di protezione.**
- Misura ora l'acqua e versala in un contenitore di acciaio inox.
- **Versa a piccole dosi la soda dentro al recipiente con l'acqua e mai il contrario!**
- La temperatura a questo punto dovrebbe salire a 80°, misura con il termometro e mescola il composto con il cucchiaino di legno.

- Fai raffreddare il composto per almeno 15 minuti in un luogo arieggiato, preferibilmente all'aperto, fino a quando la temperatura non sarà scesa a 45°.
- Nel frattempo puoi riscaldare l'olio di oliva in una pentola di acciaio inox grande il doppio del volume del grasso, portandolo alla temperatura di 45° e mescolando costantemente con un cucchiaio.
- Raggiunti i 45°, togli dal fuoco il recipiente con l'olio di oliva, assicurati che la miscela di acqua e soda caustica sia alla temperatura di 45° e con estrema attenzione versa la miscela di acqua e soda nel recipiente dell'olio.
- Mescola il composto ed infine, per eliminare eventuali grumi e rendere liscio il composto, frulla per 5/10 minuti con un mixer a immersione.
Durante questa fase fermati di tanto in tanto per evitare che il composto si surriscaldi.

- Ad un certo punto noterai formarsi delle linee sul composto cremoso: hai raggiunto la cosiddetta fase nastro: la miscela avrà cambiato colore e consistenza e, se fatta colare un po' nella pentola, rimarrà per qualche secondo in superficie.
- Questo è il momento ideale per aggiungere la miscela di lavanda e amido preparata precedentemente.
- Mescola il composto e versalo negli stampi di silicone che hai scelto.
- Avvolgi ora gli stampi con vecchie coperte per mantenere il composto caldo e farlo raffreddare lentamente.
- Dopo circa 48 ore potrai sformare le saponette su fogli di carta o tagliare i panetti delle dimensioni e forme che preferisci, **non dimenticare di indossare i guanti anche durante questa fase: la soda caustica non è ancora stata neutralizzata.**



2. Sapone liquido all'Olio Evo

4 Ricette per il Sapone liquido all'Olio di Oliva

Il sapone è uno dei prodotti che è sempre presente nelle nostre case.

Esistono di ogni tipologia: colorati, con mille profumazioni, brillantinati o semplici. Per l'igiene, per i piatti, per il bucato. Usiamo il sapone per ogni cosa.

Ma non tutti i saponi che acquistiamo fanno realmente bene alla nostra pelle o ai nostri vestiti.

Per risparmiare un po' e avere un'alternativa più sana, è possibile preparare del sapone liquido in modo economico e veloce. Come e con quali ingredienti? **Qui, sono proposte diverse ricette che usano come ingrediente principale l'Olio Extravergine di Oliva. Vedremo diverse variante, a voi la scelta!**

1) RICETTA SAPONE LIQUIDO PER L'IGIENE PERSONALE

Ingredienti:

- Recipiente con dispenser
- Tavoletta di sapone di qualsiasi fragranza preferiate
- Alcuni cucchiaini di olio d'oliva
- Acqua distillata

Preparazione:

- Grattugiate il sapone con una grattugia per formaggio oppure spezzettatelo più che potete.
- Riscaldare l'acqua distillata in una pentola. La proporzione è di tre tazze d'acqua per ogni tazza di sapone grattugiato.



- Inserite il sapone e fate riscaldare il tutto a fuoco lento.
- Mescolate con un cucchiaino fino a far sciogliere il sapone.
- Togliete il composto dal fuoco ed aggiungete l'olio di oliva a filo in modo da crearne una miscela liquida ma non troppo.
- Se volete che il sapone abbia un qualche aroma in particolare, potete aggiungere delle gocce di olio essenziale, come ad esempio di lavanda. Lasciate raffreddare il tutto e poi versate nel contenitore con dispenser (potete usarne uno già terminato dopo averlo lavato bene)

2) RICETTA SAPONE LIQUIDO PER L'IGIENE PERSONALE

Questa ricetta è molto simile alla precedente, ciò che la rende diversa è che la miscela va frullata. Ma vediamo bene quali sono gli ingredienti:

- 65 g di sapone grattugiato
- 330 ml di acqua distillata
- 30 ml di olio di oliva
- 20 gocce di olio essenziale a vostra scelta.

Il procedimento non richiede particolare spiegazione: bisogna mettere il tutto in un frullatore e mescolare bene. Quando il composto assume la consistenza che più preferite, basta versarlo in un contenitore con dispenser ed il gioco è fatto.

3) RICETTA SAPONE LIQUIDO PER L'IGIENE PERSONALE

Ingredienti

- 1 litro d'acqua
- 25 grammi di soda caustica a scaglie
- 125 ml di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale.

Procedimento

- Mettete l'acqua in una bottiglia di plastica (dove conserverete il sapone) e aggiungete a poco a poco la soda caustica; ricordate di coprire il naso e la bocca e di usare degli occhiali per proteggere gli occhi.



- Infine, aggiungete l'olio e per ultimo il sale.
- Chiudete bene la bottiglia ed agitate energeticamente perché la miscela diventi omogenea.
- Per due settimane dovete mescolare il composto due volte al giorno e tenerlo in un luogo buio e asciutto.
- Una volta trascorso questo tempo, aromatizzate con oli essenziali a vostro gusto.
- Il sapone è pronto per essere utilizzato.

4) RICETTA SAPONE LIQUIDO PER IL BUCATO

Ingredienti

- 1 litro di olio di oliva
- 200 grammi di soda caustica
- 1 cucchiaio di sale
- 2 litri d'acqua



Preparazione

- Versate in un recipiente grande l'acqua, la soda caustica e mescolate con un cucchiaio in legno poi aggiungete l'olio ed il sale mescolando per ben 45 minuti



- Trascorso il tempo indicato, coprite e lasciate riposare per due giorni, mescolandolo diverse volte al giorno
- A questo punto, riscaldate l'acqua, versate la miscela poco a poco, agitando il più forte possibile infine aggiungete qualche goccia di olio essenziale a vostra scelta
- Versate il sapone liquido in diverse bottiglie ed etichettatele
- Lasciate passare una settimana prima di usare il sapone liquido per lavatrice.

3. Sapone di Nablus

Olio di Oliva per realizzare il Sapone di Nablus

Nablus è una città palestinese che ha dato i natali a questo tipo di sapone dalle mille qualità. Da un piccolo borgo a pochi chilometri da Gerusalemme, è nato un sapone così grande. **Questo tipo di sapone è fatto di Olio Di Oliva puro alla prima spremitura. È un sapone raro e preziosissimo.**

È completamente **naturale e vegetale**. Non possiede additivi chimici di nessun tipo, nemmeno derivati animali.

La sua materia prima, l'Olio di oliva, è ottimo per rendere la pelle idratata, nutriente ed emolliente nonché ricco di glicerina e di antiossidanti.

Tra le sue caratteristiche, questo tipo di sapone è adatto per l'**igiene del corpo**, come **struccante** per il viso, per l'**igiene dei neonati**, per la **pulizia del viso** e per le **pelli più mature**.

SAPONE DI NABLUS: come realizzarlo!

L'ingrediente principale del Sapone di Nablus è l'**Olio di Oliva**.

Viene cotto per diversi giorni a basse temperature fino ad ottenerne un composto da poter essere versato su dei piani adatti allo scopo.

Un filo di lana rosso, precedentemente passato su della polvere vegetale, viene usato per fare dei segni evidenti così da delimitare i punti in cui il sapone dovrà essere tagliato.

Il taglio viene fatto rigorosamente a mano.





4. Sapone di Aleppo

Olio Evo e Alloro per realizzare il Sapone di Aleppo

Il Sapone di Aleppo prende il nome dall'antichissima città di Aleppo in Siria. **È un semplicissimo sapone vegetale a base di Olio di Oliva e di Alloro.**

Prodotto antico, le prime sue testimonianze risalgono al 2500 a.C., rinvenute in Babilonia.

I due ingredienti che lo compongono sono altamente benefici per la pelle, anche se c'è dell'altro perché il Sapone di Aleppo di usi ne ha diversi e vari.

La sua composizione è priva di conservanti, coloranti, profumi e prodotti industriali di altro genere. È perfetto per le persone di tutte le età in particolare per quelli che hanno una certa sensibilità alla pelle e ai capelli.

È uno dei saponi più puri, dato che è biodegradabile e non viene testato su alcun tipo di animale.

Ricetta SAPONE DI ALEPPO: METODO A CALDO E A FREDDO



Ingredienti

- 1 kg di olio di oliva
- 185 gr di infuso di foglie di alloro
- 124 gr di soda caustica
- due pugni di foglie di alloro



Procedimento METODO A CALDO

- Due settimane prima mettere due pugni di foglie d'alloro in un contenitore di vetro con 500 gr di olio di oliva
- Lascia il vasetto al caldo per due settimane, sopra un termosifone o al sole se è estate, in modo che l'alloro rilasci nell'olio le sue proprietà ed l'aroma
- Una volta ottenuta questa essenza profumata prepara un infuso di foglie d'alloro e aggiungilo come se fosse acqua alla soda caustica che farai sciogliere in un pentolino aiutandoti con un cucchiaino
- Contemporaneamente riscalda a bagnomaria l'olio d'oliva finché non raggiunge la temperatura di 40 gradi



- Quando la soda e l'olio di oliva avranno raggiunto la stessa temperatura mescolali e frullali in un frullatore.
- Dopo circa 10 minuti spegni il dispositivo e prepara di nuovo le pentole per una cottura a bagnomaria di ben due ore, passate le quali, è possibile versare la miscela negli stampi
- Dopo tre giorni il sapone potrà essere tagliato ma dovrai aspettare circa un mese per poterlo usare



Procedimento METODO A FREDDO

- Preparate un infuso di olio lasciando riposare in un luogo caldo le foglie di alloro e 500 gr di olio d'oliva per circa due settimane.
- Mescolate un normale infuso di alloro con la soda caustica, riscaldate leggermente l'olio a bagnomaria e quando avrà raggiunto la stessa temperatura della soda caustica, mescolate le due componenti e passatele qualche minuto nel frullatore.
- Quindi versate il composto negli stampini e lasciate raffreddare.

Anche qui vale lo stesso consiglio, più il sapone resterà ad essiccare meglio sarà la resa finale.





5. Sapone all'Olio di Oliva e Argilla

Sapone all'Olio Evo con Argilla

Grazie ai minerali di cui l'Argilla è ricchissima, insieme all'olio di oliva, aiuta la nostra pelle ad **eliminare tossine ed impurità** ed è per questo che è questi due prodotti sono ottimi per realizzare un sapone fatto in casa.

Ha il compito di **rinnovare le cellule** ed è adatta a **pelli soprattutto grasse**. Il compito principale dell'olio di oliva, invece, è quello di lasciare la nostra pelle morbida e idratata.

Beh, non ci resta che provare questa ricetta del **Sapone all'Olio di Oliva e Argilla** fai da te!

Ricetta SAPONE ALL'OLIO EVO E ARGILLA

Ingredienti

- 1kg di Olio Extravergine di Oliva
- 300gr di acqua
- 130gr di soda caustica
- 4 cucchiaini di argilla
- Termometro da cucina
- Frullatore o mixer ad immersione
- Stampo di silicone o plastica
- Guanti e mascherina



Procedimento

- Indossare mascherina e guanti così da proteggere le nostre mani e i nostri occhi dalle esalazioni che avverranno durante la miscelazione dei prodotti
- Versare l'acqua in un contenitore
- Aggiungere lentamente la soda caustica
- Procedere mescolando il mix con un cucchiaino di legno (non usare strumenti metallici poiché potrebbe scatenare reazioni indesiderate della soda caustica)
- Lasciare raffreddare il tutto fino ad arrivare ad una temperatura circa di 45° (usate il termometro da cucina)



- Nel mentre, riscaldare l'olio di oliva fino ad arrivare ad una temperatura di 45° e a questo punto aggiungere il mix preparato precedentemente, addensando il tutto con frullatore ad immersione
- Prima che si addensi troppo, aggiungere i 4 cucchiaini di argilla in polvere e lasciar assorbire il tutto completamente
- Quando l'impasto sarà omogeneo vuol dire che è arrivato il momento di poter realizzare il nostro sapone
- Versare il composto in uno stampo di plastica o di silicone (scegliete le forme più strane per il vostro sapone personale!)
- Una volta fatto questo passaggio, aspettare 48 ore circa per poter estrarre il sapone dallo stampo
- Lo stampo dovrà essere lasciato riposare in un luogo caldo
- Il vostro sapone sarà pronto per essere finalmente usato dopo 5 settimane



6. Sapone all'Olio di Oliva e Cocco

Sapone all'Olio Evo e Cocco

Non è un segreto che i saponi industriali abbiano additivi chimici, sostanza antibatteriche e aromi artificiali.

Della qualità e provenienza della materia grassa usata per la loro produzione, possiamo solo sperare nel meglio, ma senza di fatto vedere citata la sua vera natura.

Perchè non utilizzare del sapone naturale? Non è facile trovarne ma è senz'altro semplice realizzarlo in casa, ad un costo minore, rispetto a quello che trovi nelle erboristerie, e usando gli ingredienti che piacciono a te.

Vi proponiamo qui due ricette che hanno come ingredienti l'Olio di Oliva e il Cocco.

1) Sapone all'Olio di Oliva e Cocco

Ingredienti:

- Olio di cocco
- Olio d'oliva
- Soda
- Caffè
- Fondi di caffè
- Crusca

Materiale occorrente

- Bilancia da cucina
- Termometro in acciaio inox
- Guanti, occhiali protettivi, mascherina
- Frullatore a immersione
- Pentola di acciaio inox
- Ciotole di miscelazione

- Misurini e cucchiaini
- Cucchiaino di acciaio inossidabile
- Spatola in silicone
- Stampo per il sapone
- Pergamena
- Asciugamano



- Misurare e pesare gli ingredienti: 250gr di olio di cocco, 350gr di olio di oliva, 225gr di caffè liquido, 90gr di soda, 1 cucchiaio di caffè in polvere, $\frac{1}{3}$ di tazza di crusca
- Indossare indumenti protettivi e assicurarsi di trovarsi in una zona ben ventilata: mescolare soda al caffè liquido fino al loro completo scioglimento
- Fate sciogliere l'olio di cocco a fuoco basso fino a quando le parti solide non spariscano. Aggiungere l'olio d'oliva. Utilizzando un termometro in acciaio inox, controllare la temperatura degli oli. Confrontatela con la temperatura della soluzione di soda e regolatela finché non siano entrambe alla stessa temperatura tra 40 ed i 50 gradi.



- Versare la soluzione all'interno degli oli e usare il frullatore per emulsionare fino a quando il composto comincia ad addensarsi e la consistenza assomiglia ad un budino. Questo processo richiederà 5 a 10 minuti con un frullatore classico e fino a un'ora con un frullatore a immersione. Una volta che il sapone si sarà addensato, mantecare con i fondi di caffè e crusca di avena con il cucchiaino di acciaio inossidabile o una spatola.
- Versare lentamente il composto in uno stampo per sapone. Sollevarlo ed adagiarlo sul piano d'appoggio un paio di volte per liberare le bolle d'aria. Coprire con carta da forno, e poi avvolgere l'intero stampo con un asciugamano per isolarlo.



Dopo 24/48 ore, rimuovere l'asciugamano e prendere il sapone dallo stampo. Lasciate riposare la barbeta del sapone per un altro giorno in modo che si indurisca ulteriormente prima di tagliare in saponette. Un qualsiasi coltello affilato funzionerà benissimo.



2) Sapone all'Olio di Oliva e Cocco

Ingredienti

- 454 grammi di olio di cocco
- 454 grammi di olio d'oliva
- 137 grammi di soda caustica
- 345 grammi di acqua
- qualche goccia del tuo olio essenziale preferito



- Versa l'acqua in un contenitore di acciaio inox e versa lentamente la soda nell'acqua , mescolando con un cucchiaio di legno, fino a che la soda non sia completamente dissolta. Il composto può riscaldarsi – per la presenza di soda caustica – fino a 80 gradi. Lascia che si raffreddi fino a circa 45 gradi.
- Riscalda in un pentolino l'olio di cocco e l'olio d'oliva. La temperatura dell'olio non deve superare i 45 gradi.
- Una volta tolto dal fuoco, versa nella pentola con olio di cocco e olio di oliva, il composto di soda caustica e acqua. Mescola di continuo sempre.
- Ora frulla tutto con il mixer ad immersione, finché la crema non diventa liscia e omogenea.



- Metti la pentola a bagnomaria, evitando il contatto diretto con calore, l'acqua non dovrà bollire. Riscalda a fuoco basso, coprendo il tegame, mescolando ogni mezz'ora con un cucchiaino di legno.
- Dopo circa due ore, toglila dalla pentola dal fuoco e falla raffreddare. Se vuoi puoi aggiungere dell'olio essenziale, dei petali di fiori, delle scorze di agrumi o altri aromi e altre decorazioni a tuo piacere, amalgamando il tutto con un cucchiaino di legno.
- Metti il sapone negli stampini; i più adatti sono quelli di silicone. Se usi stampini di ceramica o metallo, foderali con la carta da forno.
- Scuoti lo stampino diverse volte, per evitare che si creino bolle d'aria.
- Dopo due giorni puoi estrarre le tue saponette dalle formine. Ma per essere utilizzato, il tuo sapone deve essere conservato per circa 2 mesi. Così sarai certo che la soda caustica sia completamente neutralizzata.



7. Sapone all'Olio di Oliva e Miele

Sapone all'Olio Evo e Miele

Ogni sera dovremmo aggiungere al nostro trantran quotidiano di strucco un sapone a base di Olio di Oliva: perché in questo modo puliamo la nostra pelle dall'unto naturale e dalle tossine per fare spazio ad un'idratazione più profonda. **E se all'Olio Evo aggiungessimo un altro ingrediente importante** per la nostra epidermide per crearne un Sapone particolare?

Emolliente, elasticizzante, nutriente e idratante: le proprietà di questo sapone rendono la pelle soda, elastica e vellutata.

Sapone all'Olio di Oliva e Miele

Ingredienti: (dosi per circa 8 saponette)

- 1 kg di olio di oliva
- 128 gr di idrossido di sodio (ovvero la soda caustica)
- 300 gr di acqua
- 25 gr di miele

Materiale occorrente


- 1 pentola di acciaio
- 1 contenitore di plastica
- cucchiaio di legno o acciaio
- termometro da cucina
- frullatore ad immersione
- stampi in silicone (stampi da muffin)
- pellicola da cucina
- coperta o asciugamano
- guanti per lavare, grembiule e una mascherina per la bocca



Procedimento (metodo a freddo):

- Indossare guanti e mascherina
- Versare in una pentola o in un contenitore (come quello del gelato) prima l'acqua e poi la soda caustica, in quest'ordine
- Mescolare il tutto con un cucchiaino di legno o di acciaio
- La soluzione arriverà ad una temperatura di 90° (cercate di non respirarci sopra dato che potrebbero svilupparsi dei fumi)
- Iniziare a controllare la temperatura con il termometro: dovrà scendere fino a 45 gradi
- Nel frattempo in un'altra pentola scaldare l'olio di oliva, che dovrà arrivare anch'esso a 45 gradi



- Arrivati a questo punto versare la soluzione di acqua e soda dentro all'interno dell'olio, mescolare con un cucchiaino e iniziare a frullare con il frullatore ad immersione
 - Il composto diventerà subito opaco, e dopo un paio di minuti inizierà ad addensarsi
 - Continuare a frullare fin quando non raggiunge la consistenza dello yogurt
 - Raggiunta la giusta consistenza, aggiungere il miele, dare un'ultima frullata per amalgamarlo e poi versare il sapone negli stampi
 - Il processo di saponificazione però non è ancora terminato, quindi non è ancora il momento di lavare le pentole; mettere da parte il sapone, coperto con della pellicola da cucina e poi sotto ad una vecchia coperta o asciugamano, per 24 ore
- 

- Trascorso questo tempo, è possibile lavare tutta l'attrezzatura e successivamente togliere le saponette dagli stampi
- Mettere le saponette ad asciugare avvolte in una coperta o in dei fogli di carta per 8 settimane circa
- Questo tempo serve per consolidare il sapone facendo sì che non si consumi troppo rapidamente una volta bagnato e per fare in modo che non ci siano più tracce di soda caustica nelle saponette

Il sapone all'Olio Evo e Miele è pronto per essere usato!

Ti è piaciuta questa guida sui Saponi realizzati con l'Olio Extravergine di Oliva?

Tutti i diritti inerenti questa guida sono riservati.

Essa è distribuita unicamente per uso privato e non può essere ridistribuita o modificata, interamente o parzialmente, a fini commerciali.

website: www.oliocristofaro.it

e-mail: info@oliocristofaro.it

*Olio
Cristofaro*
INTENSO PROFUMO DI FRESCO



Anna Angeloro