



E tutto diventa più facile!

Il sapone fatto in casa

FOR
DUMMIES®

naturalmente

Imparate a:

- Conoscere le caratteristiche e i pregi del sapone
- Padroneggiare i diversi metodi di saponificazione
- Riconoscere i problemi più comuni e risolverli

**Patrizia Garzena
Marina Tadiello**

HOEPLI



Dove trovare gli ingredienti per il sapone: 2. Preparare gli oleoliti

Ingredienti e materiali: approfondimenti e consigli per gli acquisti (...e l'autoproduzione!)

<http://www.viverenaturalmente.net/sapone-FD/docs/ingredienti-sapone2-preparare-oleoliti.pdf>



Dove trovare gli ingredienti per il sapone: 2. Preparare gli oleoliti

Nel libro spieghiamo come utilizzare gli oleoliti per personalizzare il sapone fatto in casa con tocchi di colore e fragranza. Oltre a essere tra gli ingredienti più naturali possibile per i vostri saponi, gli oleoliti sono facilissimi da preparare. Se volete un prodotto ancora più genuino, potete coltivare o raccogliere voi stessi il materiale botanico da macerare.

Per la massima sostenibilità, scegliete oculatamente materiale botanico da piante di origine e produzione locale, senza mai eccedere nella raccolta di piante spontanee.

Piante usate negli oleoliti

Ecco alcune delle piante più comuni dalle quali ricavare oleoliti, raggruppate in base alla distribuzione geografica e alla parte usata.

Potete usare anche le spezie (Tabella 2) e le piante tintorie riportate nella Tabella 5.1, che trovate da pag. 62 a pag. 64 del libro.



Tabella 1: Piante selvatiche o coltivate che crescono in Europa

Parte usata	Nome comune	Nome botanico
Fiori	Calendula	Calendula officinalis
	Lavanda	Lavandula angustifolia, L. dentata, L. latifolia, L. stoechas
	Iperico	Hypericum perforatum
	Tiglio	Tilia
	Camomilla	Anthemis nobilis, Matricaria recutita
Foglie	Alloro	Laurus nobilis
	Menta	Mentha piperita, M. spicata
	Origano	Origanum vulgare
	Maggiorana	Origanum majorana
	Cedrina, erba Luisa	Lippia citriodora
	Melissa	Melissa officinalis
	Salvia	Salvia officinalis, S. sclarea
	Timo	Thymus vulgaris, T. serpyllum
	Rosmarino	Rosmarinus officinalis
	Arancia	Citrus sinensis, C. aurantium
Scorza	Limone	Citrus limon
	Cedro	Citrus medica
	Mandarino	Citrus nobilis, C. reticulata
Rizoma	Zenzero	Zingiber officinale



Tabella 2: Spezie e piante esotiche di uso comune in Italia

Parte usata	Nome comune	Nome botanico
Baccelli	Cardamomo	Elettaria cardamomum
	Vaniglia	Vanilla planifolia
Fiori	Chiodi di garofano	Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllata
Corteccia	Cannella	Cinnamomum zeylanicum
	Cassia	Cinnamomum cassia
Rizoma	Curcuma	Curcuma longa
	Zenzero	Zingiber officinale

Abbiamo riportato anche i nomi botanici per evitare possibili confusioni con piante simili, ma che magari potrebbero presentare rischi per la salute. Fate comunque sempre attenzione con gli oleoliti ricavati dalle spezie, in quanto possono dare irritazione e provocare infiammazione soprattutto a chi ha la pelle più sensibile. Chiedete chiarimenti a un erborista o consultate un buon testo sulle piante medicinali prima di prepararli e utilizzarli.

Cinnamomum cassia
 Illustrazione tratta da Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen
 Trovata su [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cinnamomum_cassia_\(Köhler\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cinnamomum_cassia_(Köhler).jpg)



Oli più usati

Per gli oleoliti, scegliete oli leggeri e di colore e aroma neutri.

Riportiamo quelli di uso più comune nella Tabella 3.

Olio di	Nome botanico
Girasole	Elianthus annuus
Mandorle dolci	Prunus amygdala
Oliva (vergine o filtrato)	Olea europaea
Jojoba	Simmondsia chinensis
Riso	Oryza sativa
Mais	Zea mays
Vinaccioli	Vitis vinifera



Zingiber officinale

Illustrazione tratta da Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen
 Trovata su https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-146-no_text.jpg



Vanilla planifolia

Illustrazione tratta da Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen
 Trovata su https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vanilla_planifolia_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-278.jpg





Metodi di preparazione

Al buio (con piante secche)

Riempite un vasetto di vetro sterilizzato col materiale vegetale, premete con un cucchiaino per sminuzzare un po' la pianta e versate olio fino a riempire il vasetto. Chiudete col suo coperchio e agitate vigorosamente in modo che l'olio si distribuisca ben bene. Lasciate riposare per qualche ora e rabboccate se necessario.

Coprite la bocca del vasetto con una tela pulita e riponete al buio dentro un mobile per 40 giorni. Mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino o una forchetta puliti e asciutti, oppure chiudendo il barattolo col suo coperchio e agitandolo.

Al sole (piante fresche)

Raccogliete le piante quando sono ben asciutte, disponetele su un setaccio e poi su un telo bianco per rimuovere sporco ed eventuali insetti. Riempite un vasetto di vetro col materiale vegetale, premete con un cucchiaino per sminuzzare un po' la pianta, versate olio fino all'orlo, coprite con un foglio di alluminio o appoggiate il coperchio del vasetto senza chiuderlo. Mettete il contenitore al sole per due settimane.

Attenzione: i macerati preparati con le piante fresche sono più soggetti a muffe e ossidazione!



Filtraggio

Quando la macerazione è completa, versate l'olio in un contenitore di vetro, pulito e sterilizzato, facendolo passare attraverso un colino foderato con uno strato di garza. Schiacciate con un cucchiaino o strizzate molto bene il materiale botanico, in modo da estrarre quanto più olio (oleolito) possibile. Lasciate riposare per 48 o 72 ore in modo che eventuali residui si depositino sul fondo, quindi filtrate di nuovo con un colino a maglie finissime o attraverso un telo.

Avvertenze

L'igiene è la regola numero uno per ottenere un buon oleolito. Usate contenitori e posate che avrete sterilizzato con bollitura. Se usate piante fresche, siate molto attenti a pulirle prima di immergerle in olio. Se notate che, durante la macerazione, l'olio diventa rancido o fermenta buttate tutto e ripartite da capo. Noi preferiamo comunque il sistema delle piante secche per evitare la fermentazione. Usate l'oleolito nel sapone appena è pronto. Se volete usarlo in altre preparazioni cosmetiche fai-da-te, considerate se non sia necessario aggiungere anti-ossidanti perché non irrancidisca.