

Oli e grassi per Saponi

Al fine di ottenere un sapone con determinate caratteristiche bisogna bilanciare e miscelare i vari tipi di grassi. E' consigliabile preferire gli oli vegetali ai grassi animali sia perché sono facilmente reperibili sia perché tendono a conservarsi più a lungo come materie prime.

In generale, fatta eccezione per l'olio di oliva, sarebbe meglio evitare di usare un solo grasso nella composizione del sapone perché da soli non conferirebbero tutte le caratteristiche necessarie per un buon sapone: Durezza, Buona schiuma, Delicatezza e Durabilità.

Chiameremo "grassi di base" quelli destinati a fare "quantità", a dare corpo e sostanza al sapone. Ciascun grasso trasferisce al sapone le proprie caratteristiche ed è bene conoscerle per poterli scegliere e utilizzarli nella creazione di nuove ricette.

Ogni grasso ha infatti diverse caratteristiche che renderanno il vostro sapone più/meno schiumoso, adatto ai capelli, ecc..

Bilanciando i grassi saturi con quelli insaturi si possono ottenere saponi più o meno duri e compatti.

Grassi Base

Olio di oliva

E' l'olio ideale per il sapone. E' ricco di sostanze nutrienti, produce saponi compatti e durevoli pur essendo un grasso insaturo. Nel nostro caso (in quanto italiani) premia anche una scelta sostenibile attenta alle produzioni locali. I saponi di solo olio di oliva sono ottimi e una percentuale superiore al 70 per cento garantisce una buona tenuta del sapone anche in combinazione con altri grassi insaturi. Meglio utilizzare oli non extravergini nel sapone per una questione di priorità di utilizzo delle materie prime (meglio usarlo in cucina!!!) e quindi anche di costi. Il colore intenso dell'olio EVO si trasferirà anche al sapone quindi è da considerare se vogliamo usare coloranti. Meglio quindi scegliere olio di oliva facendo attenzione alla percentuale di grassi saturi presenti. Più è alta, più duro e bello viene il sapone (almeno 12%-15%).

Olio di girasole

Dai semi del girasole viene estratto un olio grasso (22-36%), ricco di acidi grassi insaturi, in particolare oleico (32% monoinsaturo) e linoleico (54% polinsaturo e precursore degli omega-6). Alto il contenuto in vitamina B, D ed E, che preserva l'olio di semi di girasole, e quindi il sapone con esso prodotto, dall'irrancidimento, conferendogli preziose proprietà antiossidanti. Dalla saponificazione si ottiene un prodotto compatto e di colore bianco, molto adatto a combinarsi con ogni tipo di spezia, come menta, curcuma, lavanda e ad assorbirne il colore. Si può facilmente associare all'olio di oliva nella preparazione delle saponette perché ha lo stesso quoziente di saponificazione, così da poter abbassare i costi di produzione.

(Attenzione all'acquisto di olio di girasole proveniente dall'estero: negli Stati Uniti è possibile coltivare un seme geneticamente modificato che ha un contenuto di grassi monoinsaturi maggiore del normale così da ottenere un punto di fumo più alto).

Oli di soia, colza, mais, arachidi

Grassi insaturi vegetali ricchi di sostanze nutrienti. Non hanno particolari proprietà ma sono buoni

riempitivi. Attenzione a bilanciarli con i grassi saturi perché in alte percentuali tendono a produrre un sapone molliccio e viscido.

Olio di crusca di riso o olio di riso

E' estratto dalla pellicola che avvolge il chicco e contiene vitamina E oltre a un antiossidante specifico detto gamma-orizanolo. Può essere usato in buona quantità, combinato con grassi saturi o con olio di oliva. L'olio di riso fa aumentare la temperatura del sapone e può interferire con l'impiego di latte o di sostanze zuccherine che sono a loro volta termogeniche.

Olio di cocco

La sua funzione principale è quella di migliorare la qualità della schiuma. Va sempre usato in combinazione con altri grassi in una percentuale non superiore al 20 per cento sul totale della ricetta. Troppo olio di cocco può seccare la pelle. L'olio è estratto dalla polpa del cocco, è un grasso saturo e si solidifica al di sotto dei 23 gradi. Nel sapone si possono usare senza problemi le versioni idrogenate e frazionate destinate all'alimentazione. C'è comunque da tener conto che per la produzione di questo olio vengono deforestare moltissime aree, causando un consistente danno ambientale ai polmoni verdi della Terra. Il costo è abbastanza alto anche per via del lungo tragitto richiesto per il trasporto, il quale causa un ulteriore e notevole impatto ambientale.

Olio di palma

E' un olio vegetale saturo che non ha particolari proprietà ma produce un sapone duro e compatto. Deve essere usato in combinazione con oli insaturi più ricchi e meglio non in percentuale superiore al 30 per cento. Esiste anche un olio di noccioli di palma, molto difficile da reperire in Italia, che è irritante e secca la pelle. L'olio di palma non raffinato è ricco di betacarotene e produce un sapone arancione. Nel sapone vanno bene le versioni idrogenate, frazionate e bifrazionate. La coltivazione intensiva dell'olio di palma sta mettendo a rischio vaste aree di foresta vergine nel Sud del mondo. E' un "dettaglio" da tenere in considerazione prima di usarlo!

Grassi animali

Sono stati l'ingrediente del sapone casalingo per molte delle nostre nonne. Oggi ormai si preferisce sostituirli con grassi saturi di origine vegetale ma restano una buona scelta soprattutto per i saponi da bucato. Producono saponi duri e compatti dal forte potere detergente. Considerato che i grassi animali sono scarti, il loro impiego ha un minor impatto sull'ambiente rispetto allo sfruttamento massiccio di risorse primarie come avviene nel caso della coltivazione della palma da olio. In particolare lo strutto è stato usato moltissimo per fare sapone. Contribuisce ad avere un sapone bianchissimo e duro, con una schiuma cremosa dalle bollicine piccole. Può essere usato anche da solo ma potrebbe risultarne un sapone con un odore particolarmente forte.

I Nutrienti

Sono veri e propri tesori che la natura ci offre e che possiamo utilizzare per rendere più bella la nostra pelle e più ricco il nostro sapone. Due sono i sistemi per trarre il massimo beneficio dai nutrienti: mescolarli ai grassi di base ma scontando la quantità di soda, oppure aggiungerli quando il sapone fa il nastro (nel metodo a freddo) o dopo la cottura (nel metodo a caldo).

Olio di noccioli di albicocca

Nutriente e leggero, apporta vitamine e acidi grassi essenziali. Adatto a pelli mature e sensibili. In genere si aggiunge al nastro scontando la quantità di soda di conseguenza.

Olio avocado

Ricco di vitamine e antiossidanti, nutre la pelle in profondità. Nel sapone fa la differenza anche in percentuali tra il 10 e il 20 per cento.

Olio di borragine

Molto raro e costoso, contiene vitamina F, una sostanza che il corpo umano non è in grado di produrre. E' meglio utilizzarlo nelle creme. Nel sapone sarebbe quasi uno spreco!

Burro di cacao

Grasso saturo vegetale nutriente e protettivo. Non superare il 10 per cento del totale dei grassi perché può provocare irritazioni.

Burro di Karité

E' un grasso saturo di origine vegetale dal forte potere ristrutturante e nutriente. E' un vero toccasana per la pelle e già in percentuale del 5-10 per cento rende il sapone un vero lusso!

Lanolina

Grasso saturo di origine animale molto emolliente. Può dare irritazioni, non superare il 3 per cento. Ottimo anche per i saponi da bucato.

Olio di canapa

Ricco di acidi grassi essenziali, insaturo, nutriente. E' un olio adatto alla pelle più delicata e ai capelli. Va usato in percentuale tra il 5 e il 10 per cento per evitare che il sapone sia troppo molle o irrancidisca in fretta

Olio di cartamo

Un olio delicato e leggero usato per i massaggi. Nel sapone non deve superare il 5 per cento perché tende a irrancidire.

Olio di mandorle

E' un olio insaturo, ricco e leggero. Nel sapone può essere usato in percentuale tra il 20 e il 30 per cento in combinazione, per esempio, con l'olio di oliva.

Olio di enotera

E' rigenerante e ristrutturante, ricco di sostanze che aiutano la pelle a ritrovare il suo equilibrio. Nel sapone può essere dosato tra il 5 e il 10 per cento del totale dei grassi.

Olio di germe di grano

Ricco di antiossidanti, è adatto alle pelli più mature; nel sapone ne basta un 5 per cento. Può dare allergie nei soggetti predisposti.

Olio di semi di lino

E' nutriente e ricco di vitamine ma irrancidisce molto in fretta. Nel sapone se ne usa fino al 10 per cento. E' adatto per gli shampoo in combinazione con altri grassi.

Olio di noci

Un olio ricco dal carattere deciso; nel sapone va usato con parsimonia perché può scatenare irritazioni. La percentuale non deve superare il 3-5 per cento.

Olio di nocciole

Un olio insaturo e ricco di vitamine. Da usare in percentuale non superiore al 5 per cento perché tende a irrancidire in fretta.

Olio di ricino

In combinazione con l'olio di cocco produce una schiuma densa e cremosissima. Non superare la percentuale del 5 per cento. E' molto adatto per gli shampoo ma può dare irritazioni in persone predisposte o se si esagera con la quantità.

Olio di sesamo

E' ricco di insaponificabili e viene usato, nelle popolazioni del Nord Africa, per la cura dei capelli. Ha un odore molto deciso e va usato nel sapone con moderazione attorno al 3-5 per cento.

Olio di vinaccioli

L'olio di semi d'uva è leggero e delicatamente colorato di verde. Lo si può usare in grande quantità anche come grasso di base.

Olio di semi di zucca

E' un prodotto tipico della Stiria, una regione dell'Austria. E' scuro, denso e dall'odore deciso. E' ricco di vitamine, polifenoli e acidi grassi essenziali. Nel sapone ne basta il 5 per cento. In combinazione con olio di canapa o macerato di iperico o calendula è ottimo per i saponi destinati all'igiene intima.

Macerati

Sono oli nei quali sono state messe a macerare erbe aromatiche o officinali. In genere la base è costituita da oli di mandorle, girasole, jojoba o, più raramente, oliva. Il tipo di olio usato è l'elemento fondamentale da sapere per poter calcolare il dosaggio corretto di soda caustica.

Cera d'api

Si può usare nel sapone per renderlo più solido e compatto. Una percentuale dell'1 o 2 per cento è più che sufficiente anche se alcuni arrivano fino al 5. Va spezzettata e aggiunta ai grassi liquidi

prima di farli scaldare.

Olio di jojoba

E' una cera liquida dal forte potere ristrutturante; è sebosimile e protettivo. Nel sapone va usato in percentuale non superiore al 5 per cento. E' adatto anche per gli shampoo in combinazione con altri grassi.

Mi raccomando se decidete di regalare agli amici il vostro sapone mettete sempre un'etichetta con l'elenco di tutto quello che contengono per dare modo a persone che soffrono di particolari allergie verso particolari sostanze di esserne informate.

Tabella riassuntiva

- ☐ Olio di arachidi: schiuma ricca e durevole, sapone molle, saponifica lentamente
- ☐ Olio di avocado: schiuma durevole, sapone molle, saponifica a media velocità
- ☐ Burro di cacao: schiuma cremosa, sapone duro, saponifica velocemente
- ☐ Olio di canapa: schiuma leggera, sapone molle, saponifica lentamente
- ☐ Olio di cocco: schiuma ricca, sapone duro, saponifica velocemente
- ☐ Olio di girasole: schiuma scarsa, sapone molle, saponifica abbastanza lentamente
- ☐ Olio di jojoba: nessuna schiuma, sapone molle, saponificazione lunga
- ☐ Burro di karitè: schiuma stabile, sapone duro e secco, saponificazione veloce
- ☐ Olio di mais: schiuma scarsa, sapone molle, saponificazione lunga
- ☐ Olio di mandorle dolci: schiuma leggera, sapone molle, saponificazione medio/lunga
- ☐ Olio di oliva: schiuma scarsa, sapone da molle a molto duro, saponificazione da breve a molto lunga
- ☐ Olio di palma: schiuma ricca e morbida, sapone duro e secco, saponificazione breve
- ☐ Olio di ricino: schiuma ricca, sapone molle e appiccicoso, saponificazione media
- ☐ Olio di riso: schiuma leggera, sapone molle e appiccicoso, saponificazione medio/lunga
- ☐ Olio di vinaccioli: schiuma leggera, sapone molle, saponificazione lunga