

Tabella – Caratteristiche degli oli di base

Gli oli e i grassi sono la materia prima del sapone. Vengono utilizzati e scelti secondo le loro proprietà. I grassi di base sono 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.

GRASSI E OLI DI BASE	
OLIO O GRASSO	NOTE
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.
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 usarne troppo e senza criterio!
Olio di oliva	Ecco l'olio ideale per il sapone. E' ricco di sostanze nutrienti, produce saponi compatti e durevoli pur essendo un grasso insaturo, premia 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.
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.

Strutto e 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.
---	--

Caratteristiche dei nutrienti

Hanno nomi che evocano paesi lontani e spiagge esotiche. Sono i nutrienti; 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 (come è spiegato nel sito nella sezione delle ricette) oppure aggiungerli quando il sapone fa il nastro (nel metodo a freddo) o dopo la cottura (nel metodo a caldo).

GRASSI E OLI NUTRIENTI	
OLIO O GRASSO	NOTE
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.
Nutrienti esotici	Li troverete citati in molti siti all'estero ma in Italia sono ancora piuttosto difficili da reperire. Si tratta del burro di kukui o di babassu, dell'olio di Neem, del burro di mango o del grasso di emu.

CERE	
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 per gli shampoo in combinazione con altri grassi.