

Mille bolle fatte in casa

I saponi naturali? Li puoi preparare da sola. È divertente e molto eco. A patto di seguire qualche precauzione

di **Nadia Tadioli** — [@tadianadioli](https://twitter.com/tadianadioli)

Hai mai pensato a fare il sapone in casa? La sua preparazione non è difficile ed è molto ecologica perché il prodotto che ottieni è biodegradabile e non ha bisogno di conservanti, stabilizzanti, o imballaggi da smaltire. In più, puoi mettere a punto la ricetta più adatta alla tua pelle o a quella dei tuoi figli. E di sicuro ti divertirai a sperimentare le formule più svariate: dal sapone scrub, a quello anticellulite, fino allo shampoo. «Sono passati più di 15 anni da quando abbiamo preparato il nostro primo prodotto artigianale, ma la magia della trasformazione degli ingredienti in sapone è ancora intatta» racconta Lucia Genangeli che, con il marito Luigi Panaroni, ha scritto il libro *Saponi Naturali fai da te* (Terre di Mezzo editore, 16 euro). Ecco cosa devi sapere se vuoi cominciare a “cucinare” da sola le tue saponette.

La ricetta per le principianti Per cominciare puoi ottenere ottimi risultati rilavorando un sapone già pronto. Tutto quello che devi fare è procurarti un panetto di Marsiglia artigianale: verifica che negli ingredienti ci sia solo olio d'oliva (Olea europea e Sodium hydroxide oppure Sodium olivate) e al massimo un po' di olio di cocco (Cocos nucifera oppure Sodium cocoate). Grattugia 200 g di sapone, o tritalo in piccoli pezzi, e versalo in una pentola piccola. Spruzzalo con un paio di cucchiaini di acqua e lascialo riposare per qualche ora. Poi scaldalo a bagnomaria. Copri con un coperchio e controlla di tanto in tanto: se tende a seccarsi, aggiungi uno e due



cucchiaini d'acqua. Quando si sarà trasformato in una massa densa e cremosa, sarà pronto per essere lavorato. Aggiungi 1 cucchiaino di caffè e 1 cucchiaino di cannella, mescola bene e versa in stampini di silicone per dolci o bicchierini di plastica. Se vuoi un effetto antiossidante, sostituisci la cannella con il cacao. Lascia riposare alcuni giorni, finché non si sarà solidificato.

Il kit per le più creative Se hai poca voglia di cimentarti con la chimica, ma ti attira l'idea di creare i tuoi soap profumati e colorati, puoi sperimentare i saponi “sciogli e versa” alla glicerina: i risultati sono bellissimi e puoi ottenere anche panetti trasparenti. Devi solo scaldarli in pentola a fuoco basso, usare coloranti alimentari e qualche goccia di olio essenziale. Trovi ottime ricette sul blog *I cosmetici della Patty* e ispirazioni sul canale youtube *Soap tutorial* di Dean Wilson. I panetti alla glicerina si trovano in vendita anche su Amazon. Unica avvertenza: quando acquisti controlla che siano naturali, senza sostanze come Sles, SIs o EDTA.

La formula per le esperte Per fare il “vero” sapone la cosa migliore è seguire un corso (o,

IMPARA L'ARTE SUL WEB

Sul canale YouTube *Fatto in casa da Benedetta* trovi un tutorial per fare il sapone naturale. Se capisci l'inglese, consulta *Soap Queen Tv*, dove una youtuber americana fornisce migliaia di ricette. Su Facebook la community di riferimento italiana è *Il mio sapone*.



almeno, un tutorial su YouTube). Così imparerai a usare bene uno degli ingredienti fondamentali: la soda caustica. A contatto con la pelle, questa sostanza provoca ustioni e può danneggiare seriamente gli occhi. Devi sempre proteggerti con l'abbigliamento adatto (te lo spieghiamo nel box a destra). Molto importante è la scelta degli oli. Il migliore è quello di oliva: ricco di sostanze emollienti e antiossidanti. Se lo associ all'olio di cocco, avrai un prodotto compatto, che produrrà la giusta dose di bolle. Immanicabile anche l'olio di ricino: ne basta il 3% per un sapone schiumoso e cremoso. Lo puoi sostituire con i più economici oli di arachide o di riso. Usa acqua demineralizzata o purifica quella di rubinetto con una caraffa filtrante per eliminare il calcare. Fondamentale è la giusta proporzione tra i vari ingredienti: trovi i calcolatori su lasaponaria.it o ilmiosapone.it.

Quando la pasta avrà raggiunto la consistenza di una besciamella, profuma con coloranti naturali e oli essenziali: li compri online su siti come lasaponaria.it, aroma-zone.com e gracefruit.com. Per dar forma alle tue saponette puoi utilizzare gli stampi in silicone per dolci, ma anche contenitori di plastica o bicchierini da caffè.

COME SI FA IL SAPONE ALLA CALENDULA

Ecco una ricetta delicatissima, tratta dal manuale *Saponi Naturali fai da te*: contiene poca soda ed è arricchita con camomilla e calendula, estremamente lenitive.

Ingredienti: 750 g di olio extravergine di oliva, 100 g di olio di cocco, 50 g di olio di ricino, 100 g di oleolito di calendula in olio di girasole (se non lo trovi in erboristeria usa un semplice olio di girasole), 129 g di soda caustica, 250 ml di infuso di camomilla, petali di calendula (in erboristeria).

Come si prepara

1 Dopo aver indossato guanti, occhiali e mascherina, pesa la soda in una ciotola di ceramica, vetro o plastica. Pesa poi la camomilla nella caraffa. Versa poco a poco la soda nella camomilla mescolando. Si svilupperà una reazione che porterà il composto a circa 80°. Lascia raffreddare.

2 Pesa gli oli, tenendo da parte 50 g di oleolito di calendula, e scaldali in una pentola inox fino a 40°. Controlla che anche la soluzione caustica sia a 40°, poi mischia con gli oli, amalgama con il cucchiaino e passa con il frullatore.

3 Quando il composto avrà raggiunto la cremosità della besciamella, aggiungi i 50 g di oleolito rimasti e i petali di calendula. Frulla brevemente, versa nello stampo e sforma dopo 24 ore.

PER LAVORARE IN SICUREZZA

Quando maneggi la soda caustica, devi assolutamente munirti di grembiule, guanti di lattice, mascherina, occhiali protettivi, che trovi nei negozi per il fai da te. Evita di saponificare quando ci sono bambini e metti sempre la soda caustica in una zona irraggiungibile per loro. Utilizza una pentola di acciaio inox, una caraffa di plastica, cucchiaini di acciaio, spatole di silicone e una bilancia elettronica che pesa i grammi.

Indispensabile un termometro per cibi, che trovi nei negozi per gourmet.

SocialMENTE

PERFETTE SOLO SU INSTAGRAM



di **Barbara Sgarzi**

giornalista docente di social media
 @barbarasgarzi

Sono sempre di più le modelle che si ribellano alla dittatura dell'immagine perfetta e, soprattutto su Instagram, rivelano che quello che si vede di loro è solo uno scatto levigato, non il loro aspetto reale.

Tutte noi teniamo molto ad apparire al meglio, in uno scatto come quando usciamo a bere qualcosa. Ma, soprattutto per le più giovani, certi stili di vita diventano miti da inseguire a tutti i costi. Secondo Jade Johnson, studentessa della Birmingham City University, la continua esposizione a modelli irraggiungibili crea in molte ragazze il desiderio di sottoporsi a inutili interventi di chirurgia estetica. Così, insieme a un'amica, ha creato il progetto Un-edit: una rivista online (issuu.com/unedit/docs/unedit5/1) e un account Instagram (@unedityourself) per smascherare i trucchi dietro alle foto di moda e bellezza. Una campagna social per difenderci dai social: funzionerà?

Cosa ne pensi? Scrivi a dilatua@mondadori.it