

Le ricette di Sapone

Sapone è un gruppo di Yahoo! Gruppi ed è la più importante, autorevole e vasta comunità italiana sul sapone naturale. Fondato da Barbara nel marzo del 2000 raccoglie tantissimi appassionati di sapone e di cosmesi naturale e rappresenta un punto di approdo obbligato per chiunque voglia saperne qualcosa di più sull'argomento.

In queste pagine abbiamo raccolto tutte le ricette dei primi tre scambi nazionali che sono stati organizzati, tra il 2001 e il 2003, da Patrizia, da Ste e da Angelo.

Ammirate le nostre creazioni, provate a copiarle e, se avete dei dubbi, venite a bordo!! Per iscriversi basta fare click sul link presente nel sito o collegarsi all'indirizzo <http://groups.yahoo.it/group/sapone>

Non fate sapone senza prima aver imparato le regole di sicurezza così come sono descritte nel sito. Ogni danno o azzardo connesso con la mancata conoscenza o applicazione delle regole di sicurezza è a totale carico dell'utilizzatore.

SAPONE NEGRITA

(Ricetta di **Daniele**—metodo a freddo)

200 grammi di olio di oliva
100 grammi di olio di palma
100 grammi di olio di cocco
100 grammi di olio di girasole

180 grammi di acqua distillata
69 grammi di soda caustica (sconto 5 per cento)

20 grammi di olio di mandorle dolci
3 grammi di cacao
2 grammi di cannella
15 ml di olio essenziale di lavanda



Mettere i grassi in una pentola e portare a temperatura; sciogliere la soda nell'acqua. Quando la temperatura dell'olio e della soda risulta essere di 40 gradi miscelare le due sostanze. Mescolare fino al nastro (quaranta minuti se fatto manualmente). Poi aggiungere l'olio di mandorle in cui avremo già sciolto la polvere di cacao e cannella e infine l'olio essenziale di lavanda.

VEGETARIAN BUBBLES (Ricetta di **Patrizia**— metodo a freddo)

180 grammi di olio di avocado
160 grammi di olio di cocco
130 grammi di olio di oliva
300 grammi di olio di palma
40 grammi di olio di semi di zucca
190 grammi di olio di crusca di riso

136 grammi di soda caustica (sconto 6 per cento)
300 grammi di succo di carota

28 grammi di Lettuce Fragrance Oil di Bramble Berry

Preparate la soluzione caustica con il succo di carota. Miscelate e scaldate i grassi . Unite le due misture alla temperatura di 45 gradi. Al nastro (circa 10 minuti mescolando con il frullatore ad immersione) unite la fragranza e versate velocemente il sapone nello stampo.



SAPONE AL LATTE E CANNELLA (Ricetta di **Stefania**—metodo a freddo)

218 grammi di olio di oliva
218 grammi di olio di semi di mais
150 grammi di olio di cocco
31 grammi di cera vergine d'api

89 grammi di soda caustica
187 grammi di latte vaccino congelato

1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaino di olio essenziale di cannella

Preparare la soluzione caustica nel latte, quindi miscelare i grassi. Unire le due misture quando entrambe sono a temperatura di 45 gradi. Al nastro aggiungere le spezie e l'olio essenziale.

SAPONE AMIDOLCE

(Ricetta di **Danila** - metodo a caldo)

**88 grammi di olio di avocado
30 grammi di olio di ricino
100 grammi di olio di lino
535 grammi di olio di oliva
130 grammi di olio di girasole
125 grammi di olio di germe di grano
12 grammi di lanolina**

**130 grammi di soda caustica (sconto 5 per cento)
380 grammi di acqua**

Lavorare secondo la tecnica del metodo a caldo a bagnomaria. La miscela caustica e gli oli vanno uniti quando entrambi hanno la temperatura di 42 gradi. Mescolare quindi, al nastro, aggiungere 20 grammi di amido di frumento sciolto in 20 grammi di olio di oliva, scontato dal totale degli oli. Iniziare la cottura a bagnomaria; dopo 15 minuti togliere il coperchio e mescolare, dopo altri 60 minuti spegnere il fuoco, mescolare bene e lasciare altri 15 minuti a bagnomaria sempre col coperchio. Togliere la pentola con il sapone dall'acqua e unire un cucchiaino ben colmo di jojoba, 5 ml di olio di legno di rosa e 10 ml di essenza di cassis. Mettere a cucchiariate negli stampi e lasciar raffreddare.

SAPONE FIORITO

(Ricetta di **Cinzia** - metodo a freddo)

**140 grammi di olio di cocco
140 grammi di olio di palma non raffinato
40 grammi di burro di cacao
70 grammi di olio di jojoba
100 grammi di olio di oliva
210 grammi di olio di mandorle**

**100 grammi di acqua di rose
110 grammi di acqua distillata
94 grammi di soda caustica (sconto 5 per cento)**

10 ml di olio essenziale di rosa bulgara (diluito), 18 ml di olio essenziale di gelsomino, 8 ml di olio essenziale di neroli

Si prepara la soluzione caustica con l'acqua distillata e l'acqua di rose, poi si scaldano e miscelano i grassi. Quando entrambi arrivano a 40° si uniscono. Il nastro impiega circa 40 minuti a farsi se si miscela in composto con una frusta a mano. Al nastro si aggiungono gli oli essenziali e si versa il tutto nello stampo. Si può sformare dopo 24 ore.

MAGIA DI SPEZIE

(Ricetta di [Mavi](#)— metodo a freddo)

700 grammi di olio di oliva
100 grammi di olio di cocco
100 grammi di ricino
50 grammi di olio di mandorle dolci
50 grammi di burro di cacao

130 grammi di soda caustica
300 grammi di acqua

Al nastro si aggiungono:

2 cucchiaini di olio di germe di grano
2 cucchiaini di foglie di cannella
1 cucchiaino di benzoino in polvere
15 ml di olio essenziale di cannella e 50 gocce di olio essenziale di chiodi di garofano.

SAPONE AL LATTE

(Ricetta di [Paola](#)— metodo a caldo)

400 gr. di olio di oliva
250 gr. di olio di cocco
220 gr. di olio di palma

128 gr. di soda (sconto 3 per cento)
220 ml di latte di capra surgelato
35 ml di fragranza alla vaniglia

Il sapone può essere realizzato anche con il metodo a freddo seguendo la solita procedura. Negli archivi della lista [Sapone](#) c'è la spiegazione del metodo utilizzato da Paola.

NON MANGIATEMI!

(Ricetta di [Maria Grazia](#)—metodo a freddo)

Olio di mandorle dolci 7,5 per cento
Olio di ricino 10 per cento
Burro di cacao 12,5 per cento
Olio di oliva 20 per cento
Olio di palma 20 per cento
Olio di cocco 30 per cento

Sconto soda (su un chilo di materia grassa):
5 per cento (143,37 grammi).
Liquido: acqua demineralizzata (150 ml),
latte di cocco concentrato (170 ml).



Additivi: cocco macinato (1 cucchiaino), cacao fondente in polvere (1 cucchiaino), fragranza di vaniglia (2 cucchiaini abbondanti).

Sciogliere la soda nell'acqua. Pesare gli oli e scaldarli fino a completa miscelazione. Aggiungere la soluzione di soda. Lavorare molto velocemente e con tutto il materiale a disposizione perché il nastro avviene molto in fretta. Al nastro aggiungere il latte di cocco e la FO di vaniglia. Dividere l'impasto in due parti uguali, aggiungere lavorando molto velocemente il cocco a una metà e il cacao all'altra. Stendere su un vassoio ricoperto con un foglio di plastica resistente prima la parte bianca, e sopra la parte marrone (il sapone è così consistente che non c'è nessun pericolo di miscelazione). Aiutandosi col foglio di plastica avvolgere su se stesso il sapone dal lato lungo, in modo da ottenere una specie di salame. Lisciare la superficie col dorso di un coltello. Lasciar riposare un paio di giorni, quindi tagliare a fette e completare la stagionatura. Colore e profumo migliorano col tempo. Hanno collaborato il prof. e Fabiola.

OZZIE BUSH

(Ricetta di [Marina](#)— metodo a freddo)

Olio di oliva 1200 gr
Palma 720 gr.
Cocco 480 gr
Macadamia 120 gr
Ricino 80 gr

Soda 326 gr. (sconto circa 7 per cento)
Acqua gr. 500

Destrosio (o zucchero) 2 cucchiari

Al nastro: 1 cucchiario di erbe polverizzate, macerate in 42 ml della seguente miscela di oli essenziali: lemon myrtle 1 parte (7 ml), lemon tea tree 2 parti (14 ml), niaouli australiano 3 parti (21 ml)

NOTA: La quantità d'acqua è scontata abbastanza pesantemente. Poiché il sapone si è addensato più del solito, è stato possibile ottenere quegli effetti di “onde in rilievo” sulla superficie. Per vivere in pace però ☺ è meglio aumentare la dose di acqua ai soliti 300 ml per litro di olio, ossia 720 ml in questo caso.

SAPONE AL FINOCCHIO

(Ricetta di [Danila](#) - metodo a caldo)

olio di oliva 500 gr
olio di palma 320 gr
olio di lino 65 gr
olio di mandorle 150 gr
olio di jojoba 80 gr
olio di ricino 100 gr
olio di germe di grano 105 gr
burro di cacao 80 gr

decotto di semi di finocchio 525 gr (100 gr semi+acqua distillata q.b.)
soda caustica 174 grammi

O.E. di finocchio 20 ml

Realizzare il sapone con il metodo a caldo a bagnomaria

VELLUTO BIANCO

(Ricetta di [Stefania Blumvinda](#) - metodo a freddo)

Burro di Cacao 50 gr
Olio di Ricino 50 gr
Olio d'Oliva 1000 gr
Olio di Mandorle 100 gr

Acqua 459 gr
Soda 152 gr

Al nastro:
Latte in polvere 1 cucchiaio
Amido 1 cucchiaio e 1/2

Olio Essenziale
di Arancio 20 gocce
OE Rosmarino 6 gocce
OE Lavanda 4 gocce



BUON RISVEGLIO

(Ricetta di [Helène](#) - metodo a freddo)

500 gr. olio di oliva
150 gr. olio di girasole
100 gr. olio di cocco
100 gr. olio di palma bifrazioneata
80 gr. olio di mandorle dolci
40 gr. olio di ricino
30 gr. cera d'api
90 gr. polpa di cetriolo

210 gr. acqua distillata
130 gr. soda caustica (sconto 6%)

Al nastro:
25 gocce o.e. di rosmarino
40 gocce o.e. di cedro
40 gocce o.e. di arancio dolce
15 gocce o.e. di limone
1 cucchiaio di farina gialla

Miscelare gli oli e scaldare, unire la polpa di cetriolo frullata all'acqua e poi poco per volta la soda. Unire il liquido agli oli alla temperatura di circa 42°. Al nastro aggiungere gli oli essenziali e la farina.

SAPONE BICOLORE

(Ricetta di **Daniele** - metodo a freddo)

olio di oliva 400 gr
olio di palma 300 gr
olio di cocco 250 gr
olio di mandorle 50 gr

acqua distillata 250 gr
acqua di rose 50 gr
soda 141 gr

glicerina 20 gr
paprika 5 gr
o.e. lavanda 15 ml
o.e. mix agrumi 10 ml



Temperatura degli oli 40°C

Temperatura della soluzione caustica 40°C

IDEA NOVA (Ricetta di **Marina** - metodo a freddo)

La ricetta che ho elaborato per questo sapone è un po' pazza, in quanto va contro tutte le regole che invitano a mantenere equilibrio tra grassi saturi e grassi insaturi (per chi segue le linee guida di Dr Bob, il valore INS di questa combinazione di oli è 110, ossia molto lontano dal valore "ideale" di 160!).

Le ragioni alla base di questa scelta sono due:

1. in segno di protesta (per quanto fievole) contro la distruzione della foresta equatoriale nei paesi asiatici del Pacifico, dove vengono introdotte al suo posto colossali piantagioni di palma da olio, ho deciso di eliminare o ridurre al minimo l'uso di olio di palma in tutti i miei saponi;
2. il sapone è destinato anche a uno scambio internazionale dove un paio di partecipanti sono allergici all'olio di cocco – ergo, niente palma e niente cocco! Spero che il risultato sia gradevole. In ogni caso, sono comunque contenta di vedere che un intruglio tanto "balordo" ha dato origine a un qualcosa che sembra proprio.... sapone!

975 g olio di sansa
700 g olio di macadamia
100 g olio di ricino
50 g olio di jojoba infuso con calendula,
più circa 3 cucchiaini dei petali recuperati dall'infusione
2 cucchiaini di resina di sandalo (australiano)

242 g soda caustica (sconto soda 7%)
380 g acqua purificata

Al nastro:

25 g olio di oliva infuso con semi di annatto
100 g olio di avocado
50 g olio di jojoba



30 ml olio essenziale di rosalina
10 ml olio essenziale di nerolina
5 ml olio essenziale di sandalo australiano
3 ml olio essenziale di cipresso blu
2 cucchiaini (circa 40ml) di crusca di riso

Temperature: soluzione caustica circa 40°C, oli circa 45°C. Tenuto isolato per circa 12 ore.

SHAMPOO SOLIDO AI SEMI DI LINO (Ricetta di [Cinzia](#)—metodo a freddo)

229 gr di olio di cocco
252 gr di olio di palma raffinato
119 gr di olio di oliva
160 gr di olio di semi di lino
40 gr di olio di ricino

116 gr di soda caustica
300 gr di infuso di semi di lino ottenuto da 2 cucchiaini di semi di lino e 400 gr di acqua distillata

20 ml olio essenziale ylang ylang
5 ml fragranza "Illumination"

Per prepararlo ho utilizzato il metodo a freddo unendo le due miscele alla temperatura di 40°C. Ho miscelato il composto a mano e il nastro si è formato in 1 ora e 30 minuti.

Ho isolato lo stampo con la pellicola e sformato il sapone dopo 48 ore vista la percentuale di acqua più alta del normale.

CIAMBELLA DI SAPONE AL MIELE E CANNELLA CON CUORE NUTRIENTE DI BURROCCACAO (Ricetta di [Stefania](#) - metodo a freddo)

Ingredienti per il sapone al miele e cannella:

530 gr di olio di oliva
170 gr di olio di cocco
170 gr di olio di soja
61 gr di cera d'api
279 gr di acqua distillata
125 gr di soda

al nastro (56 gradi): 1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaino di oe di cannella



Mettere il sapone in uno stampo cilindrico (io ho usato quello delle Pringles) unto e lasciarlo per 24 ore, poi estrarre il sapone e tagliarlo in dischi di 1,5 cm circa e metterli a seccare.

Dopo qualche giorno (il sapone dev'essere abbastanza compatto, ma non troppo duro), prendere un oggetto di forma cilindrica del diametro di 2 cm (ma la misura è a piacere) e praticare dei buchi per fare assumere al sapone la forma di ciambella. Io ho utilizzato una delle due parti del contenitore delle sorprese Kinder.

Ingredienti per il cuore nutriente:

89 gr di olio di oliva

169 gr di olio di cocco

43 gr di burrocacao

90 gr di acqua distillata

47 gr di soda

Al nastro (57 gradi): 1 cucchiaino di burro di karite'

Lasciare rapprendere il secondo sapone per qualche giorno, in modo che diventi abbastanza duro da essere modellabile tipo la pasta frolla. Poi, usando i guanti di gomma, inserirlo nei buchi creati nel sapone alla cannella cercando di raggiungere lo spessore di quest'ultimo e facendo attenzione a non romperlo. Quindi lasciare seccare come di consueto per 4 settimane.

SAPONE ALLA MENTA, EUCALIPTO E ARGILLA VERDE

(Ricetta di [Cristina](#) - metodo a caldo)

600 gr. di olio di oliva

150 gr. olio di vinacciolo

125 gr. di olio di cocco

100 gr. di olio di mais

50 gr. di olio di ricino

25 gr. di burro di cacao

20 gr. di cera d'api

140 gr. di soda caustica (sconto del 6%)

400 g. di acqua distillata

1 pugno di menta essiccata

A fine cottura

1 cucchiaio di olio di jojoba

1 cucchiaio di argilla verde in polvere

7 ml colorante verde per sapone

10 ml di olio essenziale di eucalipto

Fare un infuso con l'acqua distillata e la menta essiccata il giorno precedente, quindi filtrarla e conservare a parte le foglie che andranno poi asciugate all'aria e tritate grossolanamente. All'infuso preparato aggiungere la soda caustica. Scaldare a bagnomaria gli oli e unirli alla soluzione caustica quando entrambi avranno raggiunto la temperatura di 40°. Una volta raggiunto il nastro procedere con il metodo a caldo a bagnomaria. A fine cottura aggiungere l'olio di jojoba, l'argilla verde, il colorante, l'olio essenziale di eucalipto e la menta rimasta dall'infuso, mescolare energicamente e versare velocemente negli stampi isolandoli per le prime 24 ore. [Questa ricetta, per Cristina, è stata il "Battesimo del sapone"!](#)

SAPONETTA DELLA STREGA

(Ricetta di [Mariagrazia](#) - metodo a freddo)

birra chiara 300 ml
sconto soda 6%
olio di oliva 30%
olio di cocco 20%
olio di palma 20%
olio di ricino 10%
olio di germe di grano 10%



Fragranze di Brambleberry tipo: Moroccan Mint, Grass Stain, ND Vanilla (1 cucchiaino per tipo su 1000 gr di oli)

Sgasare molto bene la birra, procedere con il normale metodo a freddo, al nastro aggiungere 100 gr di cipolla frullata e le fragranze.

WATERMELON

(Ricetta di [Daniela](#) - metodo a freddo)

Strato verde

Olio di palma
Olio di cocco
Olio d'oliva
Olio di semi di girasole
Olio di cardo
Olio di soja
Latte di capra
Polvere di alga Spirulina per il colore verde

Interno rosso:

Olio di palma
Olio di cocco
Olio d'oliva
Olio di semi di girasole
Olio di cardo
Olio di soja
Latte di capra
Colorante alimentare rosso
Semi di lino
Watermelon-FO

Per prima cosa ho costruito una forma per il mio sapone usando due ciotole di plastica di diversa misura. Grazie a delle viti ho bloccato la ciotola piú piccola in mezzo a quella piú grande.

Lo strato verde é stato fatto col metodo a freddo e versato nella forma, nello spazio tra le due ciotole. Dopo che il sapone si è solidificato ho estratto la ciotola piú piccola. Avevo cosí un sapone a forma di "scodella".

Dopo un paio di giorni ho fatto l'interno rosso. L'ho versato nella "forma" di sapone

verde e ho lasciato che si solidificasse. Dopo quattro settimane ho tagliato poi il sapone.

IL SAPONE DI PAOLA

(Ricetta di **Paola**)

100 per cento di olio di oliva

Soda caustica e acqua da determinare in base alla quantità

Oli essenziali di pino e di cannella

Questa ricetta può essere realizzata sia con il metodo a freddo, sia con un sistema a caldo. Nel secondo caso, aggiungere gli oli essenziali solo a fine cottura.

SUSHI

(Ricetta di **Angelo** - metodo a caldo)

350 gr. di olio di girasole

250 gr. di olio di cocco

150 gr. di olio di palma

40 gr. di burro di karitè

40 gr. di olio di olio di ricino

118 gr. di soda caustica (sconto 6 per cento)

249 gr. di acqua



Dopo il nastro ho aggiunto 3 cucchiaini abbondanti di olio di jojoba e ho cotto il sapone con il metodo a caldo. A fine cottura (dopo circa un'ora) il sapone era cotto, si notava perché ha raggiunto una consistenza gelatinosa; a quel punto ho aggiunto le fragranze e 2/3 cucchiaini di alghe Nori (sminuzzate e tostate).

Dopo aver mischiato il tutto, ho versato 1 centimetro di impasto sulle alghe Nori in fogli, precedentemente ammorlati in acqua e olio essenziale di geranio in modo che fossero mollicce ed appiccicose, quindi ho appoggiato le strisce di sapone al cetriolo e all'albicocca sull'impasto ed ho arrotolato tutto su se stesso aiutandomi con una stuoia e la carta da forno.

Questa è la ricetta dell'inserto arancio: 200 grammi di olio di cocco, 200 grammi di olio di girasole, 100 grammi di olio di palma, 73 grammi di soda caustica, 150 grammi di acqua, 7/8 albicocche secche frullate con olio di germe di grano. Fragranza alla gardenia.

Questa è la ricetta dell'inserto verde: 300 grammi di olio di oliva, 150 grammi di olio di cocco, 50 grammi di olio di palma, 20 grammi di olio di ricino, 67 grammi di soda, 156 grammi di acqua, cetriolo frullato con olio di germe di grano, fragranza al melone.

La frutta, la verdura e le alghe sono state aggiunte sempre dopo la cottura del sapone, in questo modo non c'è il pericolo che la soda si "mangi" tutto.

SIMPLE (Ricetta di **Dany** - metodo a freddo)

30 per cento olio di oliva
20 per cento olio di cocco
15 per cento di margarina
15 per cento di olio di arachidi
11 per cento di olio di palma
5 per cento di olio di ricino
3 per cento di olio di semi di papavero
2 per cento di burro di cacao



2 per cento di fragranza cosmetica “Soapy Clean” di Bramble Berry

Sconto della soda 7,5 per cento
Infuso di “chocolat mint” al posto dell’acqua. Aggiunta di foglie di menta sminuzzata al nastro.

SAPONE AL PESTO (Ricetta di **Mariagrazia** - metodo a freddo)

10 per cento di olio di mandorle
10 per cento di olio di ricino
15 per cento di olio di cocco
5 per cento di olio di vinacciolo
5 per cento di olio di canapa
30 per cento di olio di oliva
20 per cento di olio di palma
5 per cento di burro di karitè

1 manciata di basilico tritato
2 cucchiari di farina di mandorle
25 ml di olio essenziale di basilico

Questo sapone è realizzato con il metodo a freddo; al nastro aggiungere il basilico tritato, la farina di mandorle e l’olio

YOGURT ALLA BANANA

(Ricetta di **Angelo**—metodo a caldo)

450 gr di olio di sesamo
150 gr di olio di cocco
300 gr di olio di oliva
50 gr di olio di ricino
100 gr di burro di karité

300 gr di acqua—139 gr di soda



Procedere con il solito metodo a caldo; a fine cottura aggiungere 50 gr di banana essiccata in polvere, 4 cucchiaini abbondanti di yogurt magro, 2 cucchiaini di miele e un pizzico di curcuma per colorare di giallo. Il tutto è profumato con gli oli essenziali Sogno e Oasi del Commercio Equo & Solidale.

CARO-THE'

(Ricetta di **Helène** - metodo a freddo)

Parte giallo-verde:

250 gr di olio di oliva
100 gr di olio di palma bifrazionato
80 gr di olio di cocco
50 gr di olio di mandorle dolci
20 gr di olio di ricino

150 gr di infuso di tè verde

67 gr di soda (sconto 6%)

Oli essenziali di geranio e cedro, colorante alimentare verde

Parte arancio

265 gr di olio di oliva
70 gr di olio di palma bifrazionato
50 gr di olio di palma integrale
50 gr di olio di mandorle dolci

30 gr di olio di ricino
20 gr di burro di karité
15 gr di cera d'api

170 gr di polpa di carota frullata e acqua

63 gr di soda (sconto 6%)

Fragranza cosmetica al miele

1 cucchiaino di miele



Preparate prima la parte arancio; miscelate gli oli, frullate le carote con acqua e sciogliete la soda. Unite i due composti quando le temperature sono a 45° e, al nastro, aggiungete il miele e la fragranza. Versate negli stampini oleati. Fate riposare una giornata quindi preparate la parte giallo-verde. Miscelate gli oli,

sciogliete la soda in un infuso con thè verde. Unite i composti a 45° e, al nastro, aggiungete gli oli essenziali e il colorante. Versate negli stampi dove si trova la parte arancio, già solidificata. Rimuovete il sapone dopo 24 o 48 ore e lasciate maturare, in un luogo fresco e asciutto, per quattro settimane.

CASSATINE AL PISTACCHIO (Ricetta di **Claudio** - metodo a freddo)

Cupoline al pistacchio

40 per cento olio di oliva
30 per cento olio di cocco
20 per cento olio di mandorle
5 per cento olio di ricino
5 per cento olio di riso

150 gr di latte di mandorle (per 500 gr di oli)
Sconto soda 6%
100 gr di polvere di pistacchi sgusciati
Essenza di vaniglia e olio essenziale di Ylang-Ylang



Aggiungere la soda, a poco a poco, al latte di mandorle in precedenza congelato. Nel frattempo scaldare un po' gli oli. Unire i due composti ad una temperatura di 40°. Al nastro aggiungere la polvere di pistacchi che si ottiene semplicemente sgusciando i frutti, tritandoli il più finemente possibile e lasciandoli asciugare per qualche giorno. Aggiungere l'essenza di vaniglia e 5 ml di olio essenziale di Ylang-Ylang. Versare il tutto in tazzine di plastica usa & getta; isolare per 12 ore e poi sformare.

Per la glassa

40 per cento di olio di oliva
30 per cento di olio di cocco
15 per cento di olio di mandorle
5 per cento di olio di ricino
10 per cento di burro di cacao
90 gr di latte di mandorle (per 300 gr di oli)

Sconto soda 6 %
Amido di mais - 30 gr di cioccolato bianco fuso

Seguire il medesimo processo per incorporare la soluzione caustica negli oli. Al nastro aggiungere l'amido di mais fino a raggiungere una consistenza molto ferma che non faccia scivolare troppo il composto al momento di colarlo sulle cupoline. Aggiungere poi il cioccolato bianco, fuso a bagnomaria; con un cucchiaino far colare la glassa sulle cupoline, lasciando che scenda molto naturalmente in modo da far assumere al sapone un aspetto il più "goloso" possibile. Per non sprecare troppa glassa, usate per ogni cupolina una di quelle formine che si utilizzano per i mignon che poi eliminerete quando il sapone sarà solido

SAPONE ALLA GARDENIA CON LATTE, OLIO DI JOJOBA E

BURRO CACAO

(Ricetta di **Ste**—metodo a freddo)

200 gr di olio di mandorle

50 gr di olio di jojoba

300 gr di olio di palma

250 gr di olio di cocco

150 gr di olio di oliva

17 gr di burro di cacao

184 gr di latte di capra congelato - 116 gr di acqua distillata

143 gr di soda (sconto 5%)

Procedere con il metodo a freddo. Al nastro aggiungere 2 cucchiaini di fragranza cosmetica alla gardenia.

SAPONE AL LIMONE E VERBENA CON CETRIOLO E OLIO DI

CANAPA

(Ricetta di **Ste**—metodo a freddo)

300 gr di olio di cocco

300 gr di olio di plama bianco

200 gr di olio di oliva

110 di olio di mandorle

20 gr di olio di germe di grano

30 gr di olio di jojoba

20 gr di burro di cacao

20 gr di olio di canapa

145 gr di soda (sconto 5%)

260 gr di acqua



Procedere con il metodo a freddo, aggiungere al nastro 1 cucchiaino di olio essenziale di limone, 1 cucchiaino di olio di verbena, 40 gr di cetriolo frullato.

DAMASCO (Ricetta di **Marina** per un sapone rilavorato ottenuto da base naturale)

Per la base

700 gr di olio di oliva
450 gr di olio di palma
450 gr di olio di cocco

223 gr di soda (sconto 7%)
480 gr di acqua



Due pizzichi di petali di calendula aggiunti all'olio e sminuzzati con il frullatore ad immersione prima di aggiungere la miscela di acqua e soda.

Preparare la base secondo il proprio metodo a versarla in uno stampo.

Il giorno dopo (o il mese dopo), bagnarla con mezzo bicchiere di infuso di calendula, aggiungere 50 gr di burro di karitè e cuocerla a bagnomaria per circa un'ora-un'ora e mezza. A fine cottura, aggiungere 35 ml di miscela di oli essenziali, mescolare bene e versare nello stampo che, in questo caso, era un separatore per cassetti rettangolare. Lo stampo va unto con un po' d'olio di oliva altrimenti tirare fuori il sapone è un incubo!

Miscela di oli essenziali Damasco

3 parti di cedro
2 parti di geranio
2 parti di lavanda 40/42
2 parti di litsea cubeba
1 parte di chiodo di garofano

CUORICINI ALLA MALVA

(Ricetta di **Cristina** –metodo a freddo)

300 g. olio di oliva (di cui la metà infuso con lavanda per almeno un mese)
180 gr olio di palma
150 gr olio di cocco
110 gr olio di riso
100 gr olio di girasole
50 gr olio di ricino
50 gr olio di cartamo
40 gr burro di cacao

300 gr infuso di fiori secchi di malva
133 gr soda (7,5% sconto)
10 ml olio essenziale di lavanda
4 ml olio essenziale di tea tree
3 ml olio essenziale di arancio dolce
fiori secchi di malva per decorare



Metodo a freddo con temperatura di unione delle miscele tra 38 e 40 gradi. Quando il sapone è stato versato negli stampi decorarlo con i fiori secchi di malva.

VIOLALAVANDA

(Ricetta di **Cinzia**—metodo a freddo)

**Olio di Cocco gr 250 (25%)
Olio di Palma gr 250 (25%)
Olio di Ricino gr 50 (50%)
Olio di Mandorle gr 200 (20%)
Olio di Oliva gr 200 (20%)
Burro di Cacao gr 50 (20%)**

2 cucchiaini di Miele di taglio

**15ml fragranza alla violetta
15ml olio essenziale di lavanda
1 cucchiaino di Ultramarino lilla
Soda Caustica g 142.50**

Sconto della soda 5%

Acqua per g 1000 di grassi g 300

Temperatura di unione delle miscele 40°, a metà della miscela aggiungo il miele all'altra metà il colorante, miscelato entrambe fino al nastro con il frullatore a immersione, aggiunta la fragranza alla violetta alla parte lilla e l'olio essenziale di lavanda alla parte con aggiunta di miele, versate entrambe nello stampo e sformato dopo

