

## **AUTOPRODUZIONE... CHE DELIZIA SAPONE FATTO IN CASA E NON SOLO**

Mi sono avvicinata al mondo dell'auto-produzione per "merito" della crisi: i servizi sempre meno efficienti, spesso mancanti, assorbono gran parte del nostro stipendio, bisogna risparmiare su qualcosa.

Ho preso spunto per l'autoproduzione seguendo online il movimento della "decrecita felice", conosciuto grazie al nostro gruppo GAS, e, saltando tra un link e l'altro, ho chiarito a me stessa che stavo perseguendo la strada corretta sotto tutti i punti di vista economici e morali: una vita anticrisi è una vita altamente ecologica, che non incentiva il sistema di ingiustizie e disuguaglianze sociali, perfettamente in linea con i principi fondanti del gruppo GASPAR8 di cui sono fiera socia.

La mia prima esigenza è stata quella di produrre detersivi di primissima qualità per viso e corpo per tutta la famiglia. Obiettivo: ridurre drasticamente la spesa dei prodotti di igiene senza rinunciare alla qualità.

La rete pullula di siti che insegnano a fare sapone in casa, però troppo spesso con ricette articolate e ricche di ingredienti di difficile reperimento. Io sto seguendo questo sito: <http://www.silentevoluzion.net/index.html#titleAnchor>

La cosa più importante secondo me è capire le nozioni di base, poi liberamente, o "quasi", è possibile sperimentare nuovi oli nutrienti o nuove essenze per la profumazione. La no-

zione di base è che facendo reagire una base (soda caustica) con un acido (l'olio vegetale) ha inizio il processo di saponificazione. Avviato questo processo, quando l'olio sta reagendo con la base per formare il sapone (nel sapone non c'è più traccia dell'olio di base, questo viene coinvolto in una reazione chimica che lo trasforma in sapone), si possono aggiungere degli oli per dare nutrimento al detersivo

determinano un sapone più o meno aggressivo)

- 15-20 gocce di olio essenziale

**CONTENITORI E UTENSILI:**

- Contenitore di vetro o acciaio per l'acqua

- Contenitore qualsiasi per la soda asciutta (attenzione a non bagnarla)

- Pentola di acciaio per l'olio

- Cucchiaino e mestolo di acciaio

- Contenitori di plastica tipo vaschette

gelato o formine per la stagionatura del sapone

**PROCEDIMENTO:**

(ATTENZIONE: la soda va maneggiata con cura essendo caustica e corrosiva. Fare molta attenzione quando la si versa nell'acqua e non toccare mai il liquido direttamente ma solo il contenitore. Riporre sempre in luogo sicuro e asciutto)

Versare lentamente tutta la soda nell'acqua ed agitare con il cucchiaino fino a farla sciogliere completamente. Durante lo scioglimento la temperatura dell'acqua aumenterà velocemente fino ad emettere vapore. La prima

fuoriuscita di vapore potrebbe essere fastidiosa se respirata dando un leggero effetto varechina, ma nulla di preoccupante, basta tenersi con la testa a debita distanza. Mentre la soluzione di acqua e soda si raffredda scaldare leggermente l'olio nella pentola fino a 40-45 gradi circa (toccando l'olio con il dito si deve riuscire a tenerlo senza avvertire bruciore). Quando l'acqua con la soda sarà tiepida (toccare il contenitore esterno e non il liquido che è corrosivo) versarla lentamente nella pentola dell'olio e subito dopo mescolare con il mestolo, noterete subito la

## **ASSEMBLEA ORDINARIA SABATO 2 MARZO 2013 - ore 16.00**

Parrocchia S. Giuseppe Moscati  
Via Libero Leonardi, 41 - 00173 Roma

Ordine del Giorno:

1. Saluto e introduzione del Presidente
2. Situazione soci: soci in prova, nuovi iscritti, rinnovi, dimissioni
3. Attività svolte dai Gruppi di Progetto
4. Approvazione bilancio consuntivo 2012 e bilancio preventivo 2013
5. Approvazione modifiche al Regolamento
6. Elezione dei Probiviri e integrazione del Consiglio Direttivo per fine mandato di tre Consiglieri
7. Discussione sull'attività per il 2013
8. Varie ed Eventuali

che saranno coinvolti solo in minima parte dalla reazione di saponificazione, la maggior parte dell'olio nutriente aggiunto al sapone in fase di nastro lo ritroviamo nel detersivo finale inalterato.

Io ho seguito la ricetta presa dal sito che vi ho indicato:

**INGREDIENTI** (per 1 Kg di olio):

- 1 Kg di olio d'oliva (anche di morchia)

- 300 grammi di acqua fredda

- 128 grammi di soda caustica (io l'ho fatta pesare da mio marito in laboratorio, è che sia pesata perfettamente, perché poche unità in più o in meno

reazione di saponificazione che renderà l'olio sempre più cremoso, contemporaneamente anche la temperatura aumenterà leggermente. A questo punto è possibile velocizzare la procedura mescolando 1 minuto con un frullatore ad immersione ma non è indispensabile. A mano inizialmente si deve mescolare frequentemente e poi sempre meno fino a raffreddamento completo che avverrà dopo qualche ora. A questo



punto aggiungere l'olio essenziale secondo i propri gusti (lavanda, timo, salvia...) e mescolare bene, il timo ha una discreta azione antibatterica. Versare poi il sapone ancora liquido nei contenitori di plastica. Dopo 2-3 giorni il sapone diventerà solido ma ancora morbido, in questo momento se si desidera è possibile fare la sporzionatura (con un coltello a lama affilato) in saponette più piccole. Togliere dagli stampini di plastica e lasciar stagionare 6-8 settimane per far completare la reazione tra olio e soda prima di usarlo.

La mia esperienza: io ho diviso il sapone in fase di nastro in 3 contenitori diversi, al primo ho aggiunto fondi di caffè lasciati seccare un paio di giorni e olio di mandorle dolci (scrub per viso e copro, ovviamente ho prima provato l'effetto del fondo di caffè mischiandolo ad un normale sapone, la mia pelle mi ha ringraziato per giorni, però consiglio di provare prima di prenderlo in considerazione, per pelli molto sensibili potrebbe essere troppo aggressivo), al secondo contenitore ho aggiunto olio di calendula (sapone delicato per i bambini), all'ultimo contenitore ho aggiunto solo olio di mandorle dolci, con quest'ultimo produrrò sapone liquido.

Purtroppo non sono ancora passati i 2 mesi di stagionatura e non ho ancora provato la qualità dei detergenti, però se qualche socio è interessato a questa esperienza sono a disposizione sia per l'organizzazione di un laboratorio sia per condividere la mia esperienza via mail o telefono.

Chiedo a tutti voi, invece, di aiutarmi

nella raccolta di oli vegetali esausti (quelli della frittura, conserve ecc.). In 6 mesi, da sola, sono riuscita a riempire una misera bottiglietta da 500 ml. Vi chiedo di avere l'accortezza di versare l'olio nelle bottigliette di plastica solo dopo che ha raggiunto la temperatura ambiente, vi consiglio di leggere questo articolo:

<http://www.silentevolution.net/acqua-bottiglia.html> per comprendere cosa succede quando un cibo o un liquido caldo entra in contatto con la plastica delle bottiglie.

Con questi oli è possibile produrre il detersivo per gli abiti. Inserisco parte della ricetta:

#### “RICETTA SAPONE PER BUCATO (CON OLI ESAUSTI)

- 800 grammi di olio di frittura (può essere un mix di olio d'oliva e semi)
- 200 grammi di olio d'oliva (crudo, non di frittura)
- 140 grammi di soda caustica
- 250 grammi acqua fredda

- 40 grammi di soda solvay
- 4 cucchiaini di farina bianca

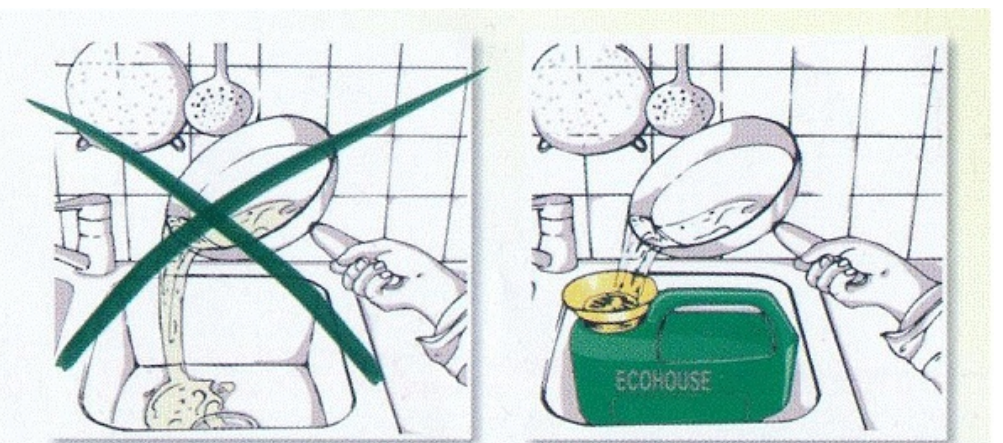
Il riuso degli oli esausti è di grande vantaggio, l'olio esausto rilasciato nell'ambiente provoca una patina oleosa sulla superficie dell'acqua (fiumi, laghi, mare) che ne impedisce l'ossigenazione con tutte le note conseguenze sulla vita animale. L'uso per il bucato è senz'altro un'ottima possibilità, ma consigliamo di abbondare con gli oli essenziali per coprire i normali cattivi odori derivanti dalla cottura.”

Potrei portare una tanica nel locale della distribuzione e chiunque voglia può versare il suo contributo.

Quando raggiungiamo una quantità sufficiente prepariamo insieme il sapone per gli abiti e lo dividiamo tra i soci.

Grazie a questa ricetta ho scoperto l'utilizzo della soda solvay e del bicarbonato in casa. Il prossimo articolo riguarderà l'impiego di questi prodotti nelle pulizie domestiche e l'utilizzo del bicarbonato come antiodorante per il corpo. Vi anticipo solo che ora ho la casa piena di spruzzatori anonimi che riportano solo un'etichetta fatta a mano, pieni di acqua e vari composti di soda solvay e/o sale marino grosso o aceto. Il bicarbonato lo uso talvolta al posto della più aggressiva soda solvay. Non ho più sgrassatori, smacchiatori per abiti e detersivo per le stoviglie...una vera soddisfazione!!!!!!

Cinzia



Non gettare l'olio usato lo si può recuperare per salvaguardare l'ambiente



# TERRA MARE

## Febbraio

“Febbraio corto e amaro” ci ricorda che siamo ancora in pieno inverno, stagione perfetta per le crucifere: broccoli, cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, verze.

Troviamo anche verdure a foglia larga: bietole, carciofi, cardi, carote, cicorie, finocchi, indivia o scarola, porri, radicchio tardivo, sedano, spinaci.

La raccolta di mandarini e clementine termina proprio in questo mese, approfittiamone per gustarli al meglio. Tra le mele preferiamo le varietà Granny Smith, Renette, Annurca, Golden, Imperatore che vengono raccolte più tardi rispetto alle settembrine; per lo stesso motivo preferiamo pere delle varietà William, Kaiser, Abate, Decana d'Inverno, Passa Crassana.

Nel fishbox potremo trovare busbana, nasello, panocchie, rombo, scorfano e sgombro.

### Frutta: Pera Decana

Selezionata in Belgio nel 1828, la Decana d'Inverno ha dimensioni medie, buccia verde chiaro punteggiata di rossastro. La polpa bianca e succosa, leggermente granulosa, ha una buona compattezza che la rende adatta anche alla cottura.

In questa stagione possiamo conservarla sia fuori che dentro il frigo, tenendola lontano dalle verdure a foglia per evitare lo sviluppo di etilene che ne provoca il deterioramento. In ogni caso, la pera è un frutto delicato che va consumato al più presto (se la regione intorno al picciolo è morbida, il frutto è maturo).

La pera è diuretica, povera di sodio ma ricca di potassio, minerale essenziale per l'equilibrio del sistema nervoso, l'attività renale e il sistema linfatico. È ricca di fibre, tra cui la pectina, che presenta due effetti benefici:

- producendo gel aiuta la muscolatura intestinale a spingere i residui lungo l'intestino;
- legando ed eliminando le tossine inte-



stinali, abbassa il colesterolo e favorisce la perdita di peso.

La polpa di pera è usata in cosmesi per maschere idratanti ed emollienti.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 g di polpa sbucciata)

Calorie 35 Kcal

Acqua: 87,4 g

Proteine: 0,3 g

Carboidrati: 8,8 g

Fibre: 3,8 g

Sodio (mg): 2

Potassio (mg): 127

Ferro (mg): 0,3

Calcio (mg): 11

Fosforo (mg): 16

Vitamina C (mg): 4



### Verdura: Indivia riccia

L'indivia (*Cichorium endivia*) si presenta in due varietà: quella a foglie ricce (crispum) e quella a foglie larghe (latifolium), detta anche scarola.

Rispetto alla scarola, l'indivia presenta meno clorofilla, cellulosa e vitamina E, dunque risulta più digeribile. Questa caratteristica è esaltata dall'imbianchimento delle foglie, eseguito raccogliendole e legandole con un filo di rafia.

L'indivia ha proprietà diuretiche e lassative apprezzate fin dall' antichità, ha pochissime calorie ed è ben tollerata anche da chi soffre di fegato, uricemia e dispepsia. Il succo lattiginoso secreto dalle foglie ha effetti lievemente analgesici e rilassanti.

Buono il contenuto di ferro, zuccheri e vitamina A, scarso quello dei sali.

Può essere consumata cruda nelle insalate; le foglie più scure e dure possono essere cotte nelle minestre, saltate in padella o cucinate al cartoccio insieme al pesce.

Valori nutrizionali (a crudo)

Calorie 16 Kcal

Acqua: 93 g

Proteine: 0,9 g

Carboidrati : 2,7 g

Fibre: 1,6 g

Sodio (mg): 10

Potassio (mg): 380

Ferro (mg): 1,7

Calcio (mg): 93

Fosforo (mg): 31

### Pesce di Febbraio: Sgombro

(Nome scientifico: *Scomber scombrus*)

Conosciuto anche come maccarello, è il più noto fra i pesci azzurri.

Corpo allungato, occhi grandi e bocca appuntita con mascelle munite di piccoli denti aguzzi, ha un colorito bluastrò che sfuma nel bianco verso il ventre ed è privo di squame. Il taglio più diffuso è intorno ai 50 cm.

Si nutre di pesci e meduse di piccole dimensioni, uova, larve e plancton.

Lo sgombro è consigliato dai nutrizionisti per l'elevato contenuto di omega tre, acidi grassi essenziali che l'organismo umano non è in grado di produrre. Gli omega tre sono efficaci nella prevenzione delle patologie cardiache e per il buon funzionamento delle sinapsi: il 60% della struttura cerebrale è costituito da lipidi, tra cui gli omega tre.

E' bene consumare lo sgombro fresco, perché la conservazione in scatola ne aumenta la quantità di sale e grasso, mente riduce il contenuto di vitamine.

Tale considerazione vale per tutti i pesci, ma a maggior ragione per lo sgombro, il cui basso prezzo consente di non rinunciare alla qualità.

Si cucina bollito, alla griglia, marinato; in Liguria si prepara con i piselli, ma è buono anche in padella con i ceci o le cipolle.



Valori nutrizionali:

Calorie: 170 Kcal

Acqua: 69,8 g

Proteine: 17 g

Grassi: 11,1 g

Colesterolo (mg): 95

Carboidrati: 0,5 g

Sodio (mg): 130

Potassio (mg): 360

Ferro (mg): 1,2

Vitamina A (mg): 0,045

Fonte: INRAN-Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione