



RECETARIO DE JABONES

en tiempos de Coronavirus

Mayo 2020



Asociación Montaña y Desarrollo
Serranía de Ronda



El jabón se ha convertido en un gran aliado de menores y mayores en esta crisis del coronavirus;

Aunque para niños y niñas pequeños suele ser más cómodo el jabón líquido con dispensador a la hora de lavarse las manos, a las personas mayores nos gusta tener la clásica pastilla de jabón de manos;; la que nos recuerda a la infancia.

Y que, además de servir para lavarnos las manos, sirve para decorar y huele bien.

Muchas personas han enviado en estos días sus recetas y trucos en el arte del Jabón casero y queremos compartirlas..

Os dejamos unas cuantas propuestas para que os pongáis manos a la obra

Jabón de Castilla con aloe vera



900 gramos de aceite de oliva

115 gramos de sosa cáustica (Hidróxido sódico) 300 gramos de agua
(para disolver la sosa) 150 gramos de pulpa de aloe vera

Diluir la Sosa en el agua destilada

Añadirle aceite despacio sin dejar de remover Pasados unos 15 minutos podemos utilizar la batidora A bajá velocidad, se puede ir subiendo poco a poco Cuando empieza a espesar es el momento de añadir el áloe

Se mezcla bien y ponemos en un molde. Al ser un jabón con un alto Contenido en a aceite tarda más tiempo en cuajar 2 ó 3 días, incluso una semana dependiendo de la temperatura ambiente

Cuando haya acabado, lo metemos en un molde de madera o de plástico, y después de pasados unos días, cuando haya cuajado totalmente y esté oreado, podemos cortarlo a trozos para ser utilizado. Queda la piel muy suave y va muy bien para las manchas solares.



Jabón Natural con aceite reciclado



500 gm de Sosa cáustica
2 litros y medio de aceite usado
2 litros de agua
Un puñado de sal
2 cucharadas grandes de bicarbonato
2 cucharadas grandes de azúcar
Un vaso mediano de vinagre

Diluir en el agua la sal el bicarbonato y el azúcar. Cuando ya no quede nada añadir la Sosa, remover hasta su total disolución. Añadir el aceite usado y debidamente filtrado, remover siempre para el mismo lado. También podemos meter la batidora con lo cual aligeraremos el proceso Cuando empieza a espesar echaremos el vinagre. Por último poner en un molde y dejar reposar para que cuaje



Receta de jabón de oliva y miel

¿Qué necesitamos? Para 1 kg de jabón:

- 700 g de aceite de oliva de orujo.
- 200 g de agua destilada u osmotizada.
- 90 g de sosa cáustica (NaOH).

En la traza:

- 2 cucharadas de miel.
- Fragancia o aceite esencial (al gusto).



¿Cómo se hace?

1. Antes de nada pesamos los ingredientes para tenerlos preparados y tomamos todas las medidas de seguridad (guantes, gafas y mascarilla).
2. Preparamos la lejía vertiendo la sosa muy lentamente sobre el agua, a la vez que removemos. En esta ocasión he usado cubitos de hielo para que la temperatura no llegara a ser tan alta.
3. Calentamos el aceite de oliva en un recipiente de acero inoxidable o cristal (que aguante bien la temperatura), hasta que llegue a unos 40 grados aproximadamente.
4. Cuando se haya disuelto la sosa y haya bajado la temperatura hasta los 40 grados (tiene que ser a la misma exactamente que la del aceite) vertemos muy lentamente el agua con sosa sobre el aceite (nunca al revés), mientras vamos removiendo (yo uso una espátula de silicona). Hay que tener mucha precaución y acercar los recipientes al verter el líquido para evitar salpicaduras.
5. Cuando los líquidos estén mezclados y se haya enturbiado el aceite metemos la batidora hasta el fondo y, sin levantarla, la activamos a la velocidad más lenta. No la levantamos hasta que se haya formado la traza y la textura sea similar a una mayonesa.
6. Este es el momento de añadirle la miel, el aceite esencial y/o la fragancia que nos guste. O dejarlo tal cual que también es estupendo así.
7. Después de añadirle la miel, removemos con la espátula un poco y vertemos en el molde con cuidado.
8. Podemos usar un molde cuadrado de madera de esos que vienen recubiertos con una funda de silicona, o bien los típicos moldes de silicona especiales para jabones, o los que venden para la repostería.
9. Una vez en el molde lo tapamos con un papel o cartón y lo cubrimos con una manta o una toalla y lo dejamos reposar durante uno o dos días (al tener miel tarda un poco más en solidificar).
10. Pasado ese tiempo podemos desmoldarlo, cortarlo y dejarlo que se seque el tiempo aconsejado (30-40 días) para que tome el pH adecuado y el grado de humedad perfecto.
11. Sabremos que está listo cuando el pH esté entre 7 y 9. Más bajo o más alto no son recomendables usarlos. Comprobar, si tienes, con las tiras medidoras de pH

Taller de Jabones en casa



A continuación te detallamos, paso a paso, cómo **hacer una pastilla de jabón de manos en casa con trocitos de jabón usado**:

1. Meter en un bote de cristal todos los trozos de jabón

Si hay **trozos grandes** que se pueden partir, es mejor hacerlo.

2. Añadir algún tipo de crema

Los trocitos de jabón suelen estar muchas veces resecos. Por eso conviene añadir al frasco **un chorrito de crema que os guste**. Por ejemplo *Nivea milk*, del bote azul (no la lata, es mejor que sea en **textura de leche corporal**, porque así se mezcla mejor). Naturalmente, podéis optar por la que preferáis, teniendo en cuenta que, además, **su aroma será el que prevalezca en el resultado final**.

3. Poner el bote al baño maría

Coged un cazo, llenadlo de agua y ponedlo a fuego medio. Meted dentro el frasco con el jabón troceado, sin taparlo. Esperad. A medida que **la mezcla del jabón con la crema se va calentando**, empieza a adquirir una textura cremosa. Conviene darle vueltas para que se mezcle bien y el calor se reparta por igual. En nuestro caso la mezcla tardó en hacerse homogénea **más de media hora**.

4. Echar el jabón deshecho en un molde

Mientras el jabón se va deshaciendo, preparad algo que pueda servir de **molde**. Nosotros utilizamos un pequeño *tupper* muy flexible de forma cilíndrica. Podéis elegir la forma que queráis, pero sí **es importante que el molde sea flexible** para que lo podáis desmoldar sin problema. Ojo: al sacar el frasco del baño maría, puede estar muy caliente, así que **no dejéis que lo hagan menores**, y protegéis con un paño o un guante de cocina.

5. Dejar enfriar y desmoldar.

Al cabo de unas horas, la mezcla se ha endurecido y se ha convertido en... ¡**una pastilla de jabón multicolor**, con nuestro aroma preferido.



Bálsamo Labial



Los ingredientes básicos de los bálsamos labiales son aceites y/o mantecas y ceras. Además le podemos añadir algunos ingredientes como principios activos : (miel, glicerina, extractos de plantas, propolis....).

Ejemplo de Receta:

3 gr de cera de abejas

3gr manteca Karité

6gr Aceite de almendras dulces

Además con esta misma técnica podremos realizar ungüentos con diferentes fines terapéuticos, las proporciones aproximadas para realizar nuestros ungüentos son:

80 % de Oleatos (maceraciones de plantas en aceites)

20% de cera



Paulo Freire



UNIVERSIDAD
RURAL

Asociación Montaña y Desarrollo
Serranía de Ronda



CONFEDERACIÓN DE CENTROS
DE DESARROLLO RURAL



Actividad subvencionada con cargo a la
asignación tributaria del 0,7%
del Impuesto sobre la
Renta de las Personas Físicas

