

El libro de los  
**JABONES**  
naturales y  
artesanales

**20** RECETAS  
DE JABONES  
PARA EL BAÑO,  
LOS NIÑOS  
Y EL HOGAR

sarah harper

DRAC



## *Índice*

Introducción	6
Datos básicos para la elaboración de jabón	10
Ingredientes	14
Técnicas	20
<i>Jabones para cada ocasión</i>	<i>26</i>
Jabón suave para bebé	28
Lavanda, claro está	32
Volutas estivales	34
El olivo del jardinero	38
Exfoliante de miel y avena	44
Suave afeitado	48
Pastel Bundt de rosas	52
Piedra pómez de menta	58
Capas de piña colada	62
Jabón de Castilla de imitación	66
Delicia de leche de cabra y lavanda	70
Sensaciones de fresa	74

## *Jugar a hacer jabón*

Bolas de sobras de jabón	80
Jabón con cuerda	84
Sorpresa de juguete	88
Bombas de baño efervescentes	92

## *Vida natural*

Nutritivo jabón para el cabello	98
Versátil vinagre	100
Escumas para la colada	106
Spray de limpieza multiusos	108
Tabletas para vajillas resplandecientes	110
Cortado y curado del jabón de proceso en frío	112
Decoración y envasado del jabón	116
Resolución de problemas	120
Técnicas avanzadas	122
Índice alfabético	124
La autora	126
Agradecimientos	126
Otros títulos publicados	128

# Introducción

Siempre me ha fascinado elaborar mis propios productos naturales. Mis primeras incursiones en el mundo de la perfumería consistieron en una colección de pétalos de rosa del arriate de rosales de mi abuelo puestos a buen recaudo y mezclados con agua en un viejo tarro de mermelada. No salieron bien, ¡pero de niña me permitieron pasar un buen rato al sol!

Uno de mis primeros motivos de inspiración fue un maravilloso libro de mi madre titulado *The Natural Beauty Book*, de Clare Maxwell-Hudson. En él encontré recetas de cremas para el cutis, bálsamos labiales y máscaras faciales elaborados con ingredientes de la cocina, el huerto o el jardín. Todavía tengo ese libro y me gusta pensar que me inició en el sendero que me condujo a mi carrera profesional y a una forma de vida que me encanta compartir con los demás.

Aunque llevase años elaborando cremas y lociones, fue solo hace nueve años cuando descubrí la elaboración del jabón a través de otro libro que me regaló una amiga. El jabón tradicional mediante proceso en frío es muy distinto de los jabones de fabricación industrial que recuerdo de niña, y cuando empecé a elaborar mis propios jabones supe que no habría vuelta atrás.



## *La historia del jabón*

El jabón tiene una larga y fascinante historia. En Europa, se sabe con seguridad que los celtas usaban para el aseo personal y lavar una sustancia hecha con grasas animales y cenizas vegetales. Los romanos emplearon inicialmente jabón hecho de sebo de cabra y cenizas de madera y hay evidencias de una fábrica de jabón entera bajo las ruinas de Pompeya, con pastillas acabadas incluidas. El jabón se ha fabricado en Europa desde el siglo XIII, y los países con acceso al aceite de oliva pudieron producir un jabón de calidad superior para el aseo. El norte de Francia e Inglaterra solo tenían acceso al sebo de animales, el cual producía un jabón en pastilla de calidad inferior, empleado principalmente para la colada y la limpieza de los productos textiles.

El jabón se empleó inicialmente para bañarse las personas, y para lavar tanto la ropa como todo lo que requería limpieza. Esta situación duró hasta 1916, fecha en que la Primera Guerra Mundial provocó una escasez de grasas que inspiró la producción de los primeros detergentes, los cuales han reemplazado actualmente al jabón en todos los productos de limpieza y para la colada, y muchos de los destinados al cuidado corporal se fabrican con detergentes en vez de con jabón. Hoy día, se encuentran a la venta en los supermercados estantes y más estantes de geles de baño y ducha, así como de gel, líquido para las manos, y muy pocos productos a base de jabón.



## *¿Qué es el jabón?*

El jabón se elabora combinando aceites con hidróxido de sodio (sosa cáustica) — si el lector recuerda la química que estudió en el colegio: ácidos y bases — para fabricar un producto limpiador fuerte, de pH 8,5 aproximadamente. La reacción que tiene lugar cuando se combinan aceites e hidróxido de sodio en agua a determinada temperatura se denomina saponificación, proceso que da lugar al producto final. Combinando una base (o álcali) fuerte con aceites se crea un producto suave y cremoso que genera espuma y es suave con la piel, y al que no le queda nada del catalizador cáustico.

Respecto a cómo actúa el jabón, cuando se le añade agua y se agita forma espuma, la cual deja la suciedad en suspensión y permite su eliminación. Debido a esto, hay muchas personas que creen que el jabón de tocador es antihigiénico, por lo que recientemente se ha producido un enorme cambio de tendencia hacia los jabones detergentes con dosificador manual que llevan añadidos productos antibacterianos. Lamentablemente, estos productos están contribuyendo al problema de los microbios resistentes a los antibióticos y tampoco son más higiénicos. Las manos sucias tienen que tocar el pulsador de bombeo igual que hacen con el jabón, salvo que toda la suciedad se queda en el pulsador en vez de eliminarse con el agua y el jabón.

En su forma más básica, el jabón es una combinación de ingredientes sencillos: una vez dominados los fundamentos, existen enormes posibilidades para cambiar la textura, el color, la forma y la fragancia a fin de fabricarse uno sus propios productos personalizados, adecuados para diversos usos.

## *¿Por qué hacer jabón?*

Empecé a elaborar jabón porque me estaba volviendo cada vez más sensible a los detergentes y a los productos comerciales de limpieza y cuidado corporal. Incluso el jabón de fabricación comercial carece de glicerina, que es un subproducto natural del proceso y permite al jabón calmar y limpiar la piel sin irritarla. En la fabricación de



jabón comercial la glicerina se extrae y se vende por separado para usarla en antitusígenos y remedios caseros. La fabricación manual de jabón tradicional mediante proceso en frío conserva este maravilloso ingrediente, una de las muchas razones por las que me encanta.

### *Acercas de este libro*

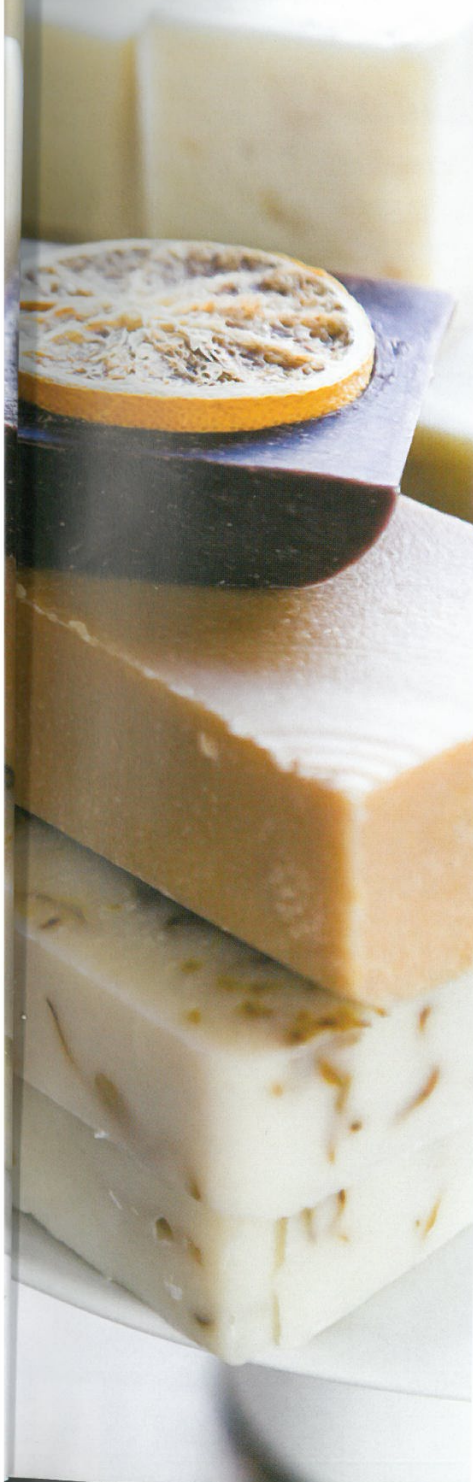
El propósito de esta obra es ofrecer al lector una formación sólida en las técnicas básicas y esenciales que se necesitan para elaborar un jabón en barra realmente bueno.

Cada proyecto desarrolla técnicas presentadas previamente y permite aprender a un ritmo que consolida los conocimientos. Además de técnicas de elaboración de jabón tradicionales, también se aprenderá a elaborar jabón con la técnica de fundido y vertido, que es un método rápido y seguro de fabricar jabón sin el uso de productos químicos cáusticos, excelente para el aprendizaje infantil.

El libro se divide en tres secciones. Jabones para cada ocasión presentará al lector una amplia variedad de propuestas irresistibles, elaboradas combinando recetas básicas de jabón con productos vegetales, fragancias y colores fascinantes. Jugar a hacer jabón ofrece una gama de divertidos productos de jabón para hacer con niños e iniciarles en el camino de la elaboración de productos naturales. Aunque el jabón se utilice principalmente para lavarse, tiene un sinfín de otros usos en la casa, y Vida natural explora las formas en que pueden aprovecharse las sobras de jabón con otros ingredientes naturales para hacerse uno sus propios productos de limpieza, tabletas para el lavavajillas, escamas para la colada, etc.

Cuando el lector se haya hecho su propio jabón, querrá lucirlo de la mejor manera posible, y para finalizar se encontrarán ideas sobre el modo de embalar y envolver los artículos caseros para regalo o para la venta. Una vez se dominen los fundamentos, se han incluido muchos consejos excelentes sobre localización y corrección de fallos, así como sobre técnicas avanzadas, que le servirán de inspiración.

Confío en que el lector disfrute con este libro y le proporcione tanto placer como la elaboración de jabón me ha aportado a mí con el correr de los años.



# Datos básicos para la elaboración de jabón

Fabricar jabón tiene mucho en común con cocinar y es posible que ya se tenga por casa mucho del equipo necesario. Cuando se use algún utensilio para hacer jabón, ya no puede utilizarse con otro fin, para no transferir los productos químicos y los aceites esenciales a los útiles de cocina.

## Equipo y materiales

El equipo y los materiales básicos que habrá que tener a mano durante el proceso de elaboración del jabón son:

- 1** Guantes de goma muy resistentes, delantal, gafas de seguridad y ropa de manga larga. Todo ello protegerá al usuario de los derrames y vapores de la sosa cáustica.
- 2** Vinagre: es esencial tenerlo a mano en todo momento. Al ser un ácido, neutraliza una base: el hidróxido de sodio (sosa cáustica), y, si llegase a caer sobre la piel algo de líquido cáustico o jabón en crudo, una rociada rápida con vinagre seguida de un lavado con agua evitaría quemaduras. Si hay niños y mascotas en casa, como es mi caso, limpiar los suelos y las superficies con vinagre despejará preocupaciones por derrames inadvertidos.
- 3** Cacerola de acero inoxidable (de 3 litros como mínimo): para hacer en ella el jabón. No usar ningún otro tipo de metal, como el aluminio, ya que reaccionaría con el jabón.
- 4** Fuente de calor para fundir el aceite: placa de cocina u hornillo eléctrico de camping pequeño, que puede usarse en cualquier parte.
- 5** Moldes: en ellos se vierte el jabón en crudo para dar la forma básica

## Consejo técnico

SI LA ENCIMERA DE COCINA ES BONITA, RECOMIENDO ELABORAR EL JABÓN EN OTRA PARTE, EN VEZ DE ECHAR A PERDER LA SUPERFICIE (QUE NADIE ME PREGUNTE CÓMO LO SÉ, ¡PERO LA LECCIÓN ME SALIÓ CARA!). SI NO, CUBRIR LA ENCIMERA CON UN TAPETE DE PLÁSTICO O HULE ANTES DE EMPEZAR.

a las pastillas terminadas. Los hay de muchos tipos: desde los de cartón forrados de papel encerado hasta los específicos de silicona que permiten sacar el jabón con facilidad. Los mejores son de silicona o de plástico resistente, bien forrados o encerados. Si se quiere reciclar, pueden usarse tubos, tetrabriks de zumo, cartones vacíos, envases de plástico y moldes de pastelería. Diversas webs venden moldes comerciales que permiten cortar pastillas uniformes y novedosos moldes de silicona. Por lo general, cuanto mayor sea la cantidad de jabón que se elabore a la vez, mejores serán los resultados finales. Aunque sea tentador verter el jabón en moldes pequeños de silicona de distintas formas, se enfrían demasiado deprisa y la saponificación tardará mucho más. Para crear pastillas pequeñas, esperar hasta hacer una tanda en un molde grande y colocar los pequeños encima del grande antes del aislamiento, para aprovechar el calor extra generado.



## 11 ~ DATOS BÁSICOS PARA LA ELABORACIÓN DE JABÓN

**6** Film transparente de cocina o plástico resistente: para cubrir la superficie del jabón moldeado y evitar la fea ceniza de sosa (un polvo blanco que a veces se produce cuando el aire reacciona con el jabón durante la saponificación). Esta ceniza no es dañina, sino nada más que antiestética y puede quitarse raspando.

**7** Papel encerado: para forrar moldes de cartón y de madera.

**8** Toallas o mantas y cartón: para aislar el jabón en crudo una vez vertido en un molde, a fin de evitar pérdidas de calor y asegurar la plena saponificación. Colocar dos toallas

grandes sobre la mesa, seguidas de una lámina de cartón, luego el jabón y otra capa de cartón. Por último, envolver el jabón con las toallas. En una habitación fría, puede envolverse el jabón también con una manta.

**9** Báscula: hace falta una electrónica de precisión que afine hasta 1 g y llegue como mínimo hasta los 3 kg. (Si se desea introducirse en la producción comercial en el futuro, se requerirá una báscula profesional.)

**10** Cuencos y jarras de plástico o vidrio: para pesar el hidróxido de sodio y los ingredientes secos, mezclar la sosa cáustica y medir el agua.

**11** Tarros limpios: para guardar aceites esenciales. Para determinadas mezclas de aceites esenciales, lo mejor es reutilizar tarros en vez de eliminar los aceites lavándolos en un lavavajillas o la pila. Yo uso un tarro distinto para cada mezcla y los mantengo en un estante para reutilizarlos cada vez; esto también evita desperdiciar los valiosos y caros aceites esenciales.

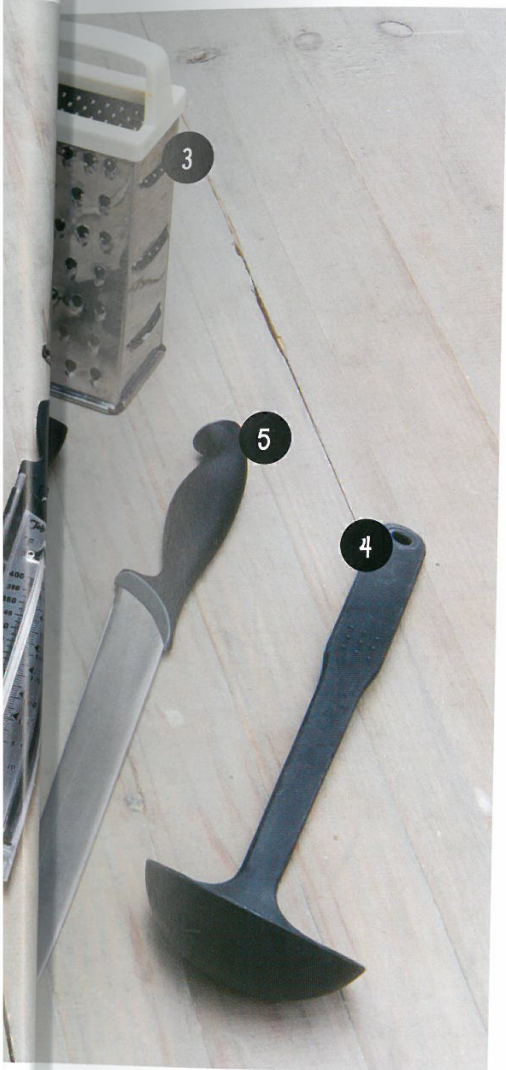




## *Herramientas necesarias*

Estas herramientas se usarán una y otra vez en el proceso de fabricación manual del jabón:

- 1** Un termómetro especial para elaborar jabón y otro de azúcar: el primero es esencial para líquidos cáusticos, ya que no se deteriora en contacto con el hidróxido de sodio, como le pasaría a un modelo de azúcar. (No es nada divertido tratar de sacar de la mezcla números flotantes cuando uno se descuida y lo deja en el líquido cáustico; por extraño que parezca, ¡sin los números no es tan exacto!) Por su parte, los de azúcar son útiles para medir la temperatura de las cacerolas de aceites colgándolos en el lateral.
- 2** Batidores de varillas, espátulas y cucharas de silicona; batidora de mano (opcional): ideales para elaborar jabón, porque no se deterioran con las mezclas calientes y cáusticas. Una espátula buena también retirará una sorprendente cantidad de jabón que, si no, se desperdiciaría. Las varillas se usan para batir el jabón en crudo. Cuando



## CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

Siguiendo unas cuantas reglas sencillas, elaborar jabón puede ser un hobby seguro y divertido:

- Llevar gafas protectoras bien ajustadas de principio a fin del proceso y también para limpiar.
- Llevar ropa de manga larga y pantalón, así como guantes resistentes de goma. Los de cirugía mejoran la destreza y la medición de aceites esenciales, pero son demasiado finos y cortos para elaborar jabón.
- Impedir el paso de niños y mascotas a la zona de elaboración hasta después de limpiar, y siempre que se maneje jabón en crudo o cáustico.
- Mantener el equipo separado y apartado de la cocina cuando no se use.
- Tener a mano vinagre en todo momento, para neutralizar derrames y limpiar superficies.
- La sosa cáustica es tóxica. Si se ingiere, beber mucha agua y acudir a un centro toxicológico. Si cae en los ojos, enjuagarlos con abundante agua limpia durante al menos media hora y acudir al hospital.
- Al preparar la mezcla de agua cáustica, se liberan gases: mantener la cabeza apartada del bol al mezclar y elaborar el jabón en una habitación bien ventilada o, si es posible, al aire libre.
- Comprobar siempre el pH del jabón antes de manejarlo y dejar que se cure durante cuatro a seis semanas.

se domine su uso y se remuevan cantidades mayores, es mucho más eficaz una batidora de mano (ver Técnicas avanzadas).

- 3** Rallador de queso: para rallar el jabón terminado y reciclarlo convirtiéndolo en otros productos y artículos diversos.
- 4** Cazo de silicona o de plástico: para verter el jabón en los moldes si la cazuela es demasiado pesada para levantarla al hacer grandes cantidades.
- 5** Cuchillo afilado, cortador de queso, cortador de jabón, tabla de picar: para cortar las pastillas de jabón para el secado cuando el jabón está listo.
- 6** Aceite en spray o, con aceites sólidos fundidos, un pincel, para engrasar moldes.
- 7** Molinillo de café o mortero, para moler especias, finas hierbas y copos de avena.
- 8** Tiras de pH para verificar el jabón terminado, una vez enfriado y endurecido. Es fácil comprar papel tornasol barato en Internet.

# Ingredientes

Los componentes básicos del jabón artesanal son los aceites, el hidróxido de sodio (sosa cáustica) y un líquido. Con estos elementos, puede hacerse una pastilla de jabón muy sencilla; sin embargo, se encuentra una gran abundancia de aceites esenciales, fragancias, colorantes, exfoliantes y productos naturales que pueden añadirse para mejorar y personalizar el jabón.

## Aceites

Los aceites constituyen la mayor parte de la receta y cada uno aporta cualidades singulares al producto final. Cada aceite requiere una cierta cantidad de sosa cáustica para convertirlo en jabón (índice de saponificación). Las tablas de saponificación se encuentran en Internet y existen calculadoras para averiguar con precisión la cantidad de hidróxido de sodio necesaria para que la receta resulte segura y todo un éxito (buscar "calculadora de saponificación"). Al elaborar jabón es importante tener presente dejar aceite de más en la receta. Este extra se denomina sobreengrasado y mis recetas suelen tener un 6 o 7% más de grasa. Si el exceso de grasa es muy escaso, se corre el riesgo de obtener un jabón fuerte en vez de balsámico.

He aquí una selección de los aceites más usados y sus propiedades. En Internet se pueden encontrar diversas tablas que detallan las propiedades de aceites utilizados en la fabricación de jabón y las cantidades máximas que usar en las recetas para obtener los mejores resultados.

Conviene experimentar con los siguientes aceites en las cantidades sugeridas para variar la densidad y textura del jabón y la calidad de la espuma producida. Verificar siempre las nuevas recetas mediante una calculadora de saponificación.

1. Aceite de girasol
2. Aceite de orujo de oliva
3. Aceite de palma
4. Aceite de coco
5. Manteca de karité
6. Manteca de cacao
7. Aceite de ricino
8. Aceite de cáñamo





**ACEITE DE OLIVA: 25-50%**

Suele constituir al menos la mitad de los aceites usados en una receta. Produce una espuma suave y cremosa y una pastilla dura hidratante. Pueden usarse la mayoría de los grados de aceite de oliva, pero el de orujo es el de mejor relación calidad-precio y acelera el tiempo que se tarda en batir el jabón hasta trazarlo (espesarlo, ver Técnicas). Usar aceite virgen extra ralentiza considerablemente el proceso.

.....

### *Consejo técnico*

SI LOS ACEITES ESENCIALES O LAS FRAGANCIAS SON PROPENSOS A SOLIDIFICARSE EN LA CAZUELA ANTES DEL VERTIDO, USAR UN ACEITE DE OLIVA DE MEJOR CALIDAD (VIRGEN EXTRA) REDUCIRÁ ESTE PROBLEMA.

.....

**ACEITE DE COCO: USAR HASTA UN 30%**

El de coco es otro aceite que recomiendo en todas las recetas y creo que es esencial para lograr una buena pastilla dura, con una excelente espuma y preciosas burbujas blancas que no se desvanecen de inmediato.

**ACEITE DE PALMA: 25-50%**

Junto con los de coco y oliva, el de palma es el aceite usado más habitualmente en la fabricación de jabón y por razones de peso. Posee una consistencia cremosa y produce una pastilla dura con espuma estable; pero es un aceite controvertido por su producción y el efecto que tiene sobre ecosistemas y hábitats en las zonas de Malasia y Tailandia donde se cultiva extensivamente. Si se desea emplear aceite de palma pero evitar las preocupaciones éticas, es mejor comprarlo orgánico, que proviene de Colombia y se produce a pequeña escala, más ética.

**ACEITE DE RICINO: 5-15%**

Al fabricar jabón se emplea en pequeñas cantidades. Es especialmente útil para hacer pastillas de champú, ya que ayuda al enjuagado y produce una espuma humidificante.

Aceites especializados, como el de ricino, añaden cualidades específicas al jabón.

**MANTECA DE CACAO: 5-15%**

Posee propiedades similares al aceite de palma y produce una pastilla dura con una espuma estable; pero es cara y a menudo más adecuada como aditivo con los aceites esenciales y los productos naturales (ver Sobreengrasado).

**MANTECA DE KARITÉ: 5-15%**

Lujosa y cara, da una calidad dura y sedosa a la pastilla. Para reemplazar en el jabón las propiedades del aceite de palma, puede combinarse con manteca de cacao. También se usa mucho como aceite nutriente añadiéndose con los productos naturales tras el trazado (ver Sobreengrasado).

**ACEITE DE GIRASOL: 10-20%**

En las recetas es un buen sustituto de parte del aceite de oliva. Produce una espuma estable, es un limpiador suave y ralentiza el trazado.

**ACEITE DE CÁÑAMO: 5-10%**

Calmante para la piel y, si se usa en grandes cantidades, produce pastillas de jabón blandas con una espuma estable y acondicionadora. Tiende a ponerse rancio: hay que usarlo en pequeñas cantidades y consumirlo antes de un año.



## Colorantes

Hay varias maneras de teñir el jabón, pero ha de tenerse presente que la naturaleza del de proceso en frío y los ingredientes suelen producir resultados de color inesperados; la clave es la experimentación. Como el jabón artesanal es un producto tan natural, suelo usar colorantes que producen tonos apagados y terrosos en vez de brillantes. Para producir colores naturales, usar especias y arcillas. Experimentar con el porcentaje de estos colorantes naturales hasta quedar satisfecho con el resultado. Para lograr colores vibrantes experimentar con óxidos y pigmentos cosméticos disponibles en empresas de suministros para jabón. En las recetas aparecen instrucciones para usar estos tipos de colorante.

Los jabones de fundido y vertido pueden teñirse con colorante para jabón líquido o pigmentos secos que se preparan con agua y se añaden a la receta. Para fundido y vertido lo mejor es añadir 1,25 ml de colorante a 15 ml de agua, agregándolo gota a gota hasta estar satisfecho con el tono final. Los aceites esenciales (ver epígrafe) pueden también conferir al jabón tonos delicados.

Los siguientes ingredientes naturales y especias añadirán color a los jabones:

1. Cacao en polvo
2. Canela
3. Cayena
4. Bentonita
5. Cúrcuma
6. Curry en polvo
7. Arcilla rosa francesa
8. Pimentón
9. Espirulina en polvo



## Aromas

La mayoría de aromas que empleo son aceites esenciales o productos naturales, como la miel o la canela, ambos con un aroma delicioso. Ciertos olores solo pueden obtenerse usando aceites de fragancia, la mayoría de los cuales proceden de alimentos: coco, manzana, cereza...

Los aceites esenciales no solo perfuman el jabón; también ofrecen los beneficios de la aromaterapia, y muchos tienen propiedades antifúngicas o antibacterianas que aumentan la duración del jabón. Tanto ellos como las fragancias se pueden obtener en empresas acreditadas de suministros para jabón. La mezcla de aceites esenciales es un asunto delicado; se puede encontrar una enorme cantidad de recetas *on-line* si se desea experimentar y no se es un aromaterapeuta cualificado (ver también Técnicas avanzadas). Debe tenerse presente que los aceites esenciales son potentes y que hay que usarlos con cautela... ¡y con guantes!



Los aceites esenciales añaden un aroma delicioso, además de útiles propiedades antifúngicas y antibióticas:

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. Canela  | 3. Naranja | 5. Romero |
| 2. Lavanda | 4. Menta   |           |

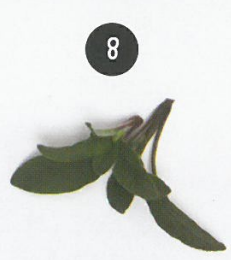
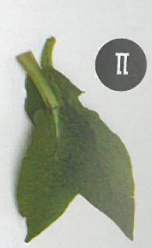
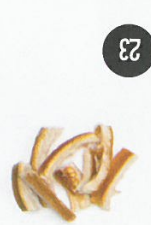
## Productos naturales

Por razones de textura e interés, pueden agregarse al jabón una enorme variedad de productos naturales. Unos son exfoliantes (copos de avena, piedra pómez, café...); otros, decorativos (capullos de lavanda, rodajas de naranja...) o terapéuticos (aloe vera, vitamina E, miel...).

Productos naturales, colorantes y aromas se añaden a la receta de jabón una vez ocurrido el trazado (ver Técnicas). Ciertos productos naturales, como los capullos y pétalos de rosa, son mejores como decoraciones externas una vez elaborado el jabón, cuando se está endureciendo.

Los productos naturales pueden usarse por su valor exfoliante, decorativo o terapéutico:

- |                                |   |                        |                             |
|--------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|
| 1. Copos de avena              | 9. Romero                                       | 16. Capullos de rosa   | 24. Rodajas de limón        |
| 2. Posos de café               | 10. Tomillo                                     | 17. Clavo              | 25. Piel de limón           |
| 3. Piedra pómez                | 11. Consuelda                                   | 18. Canela             | 26. Coco desecado           |
| 4. Hueso de aceituna molido    | 12. Ortiga                                      | 19. Miel               | 27. Polvo de algas          |
| 5. Hueso de albaricoque molido | 13. Hierba limón ( <i>Cymbopogon citratus</i> ) | 20. Vitamina E         | 28. Chocolate               |
| 6. Lavanda (espliego)          | 14. Jazmín                                      | 21. Aloe vera          | 29. Leche de cabra en polvo |
| 7. Caléndula                   | 15. Pétalos de rosa                             | 22. Rodajas de naranja | 30. Semillas de amapola     |
| 8. Salvia                      |   | 23. Piel de naranja    |                             |



## Aromas

La mayoría de aromas que empleo son aceites esenciales o productos naturales, como la miel o la canela, ambos con un aroma delicioso. Ciertos olores solo pueden obtenerse usando aceites de fragancia, la mayoría de los cuales proceden de alimentos: coco, manzana, cereza...

Los aceites esenciales no solo perfuman el jabón; también ofrecen los beneficios de la aromaterapia, y muchos tienen propiedades antifúngicas o antibacterianas que aumentan la duración del jabón. Tanto ellos como las fragancias se pueden obtener en empresas acreditadas de suministros para jabón. La mezcla de aceites esenciales es un asunto delicado; se puede encontrar una enorme cantidad de recetas *on-line* si se desea experimentar y no se es un aromaterapeuta cualificado (ver también Técnicas avanzadas). Debe tenerse presente que los aceites esenciales son potentes y que hay que usarlos con cautela... ¡y con guantes!



Los aceites esenciales añaden un aroma delicioso, además de útiles propiedades antifúngicas y antibióticas:

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. Canela  | 3. Naranja | 5. Romero |
| 2. Lavanda | 4. Menta   |           |

## Productos naturales

Por razones de textura e interés, pueden agregarse al jabón una enorme variedad de productos naturales. Unos son exfoliantes (copos de avena, piedra pómez, café...); otros, decorativos (capullos de lavanda, rodajas de naranja...) o terapéuticos (aloe vera, vitamina E, miel...).

Productos naturales, colorantes y aromas se añaden a la receta de jabón una vez ocurrido el trazado (ver Técnicas). Ciertos productos naturales, como los capullos y pétalos de rosa, son mejores como decoraciones externas una vez elaborado el jabón, cuando se está endureciendo.

Los productos naturales pueden usarse por su valor exfoliante, decorativo o terapéutico:

- |                                |   |                        |                             |
|--------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|
| 1. Copos de avena              | 9. Romero                                       | 16. Capullos de rosa   | 24. Rodajas de limón        |
| 2. Posos de café               | 10. Tomillo                                     | 17. Clavo              | 25. Piel de limón           |
| 3. Piedra pómez                | 11. Consuelda                                   | 18. Canela             | 26. Coco desecado           |
| 4. Hueso de aceituna molido    | 12. Ortiga                                      | 19. Miel               | 27. Polvo de algas          |
| 5. Hueso de albaricoque molido | 13. Hierba limón ( <i>Cymbopogon citratus</i> ) | 20. Vitamina E         | 28. Chocolate               |
| 6. Lavanda (espliego)          | 14. Jazmín                                      | 21. Aloe vera          | 29. Leche de cabra en polvo |
| 7. Caléndula                   | 15. Pétalos de rosa                             | 22. Rodajas de naranja | 30. Semillas de amapola     |
| 8. Salvia                      |   | 23. Piel de naranja    |                             |

# *Técnicas*

## PROCESO EN FRÍO

Elaborar jabón en frío es tan sencillo y agradable como cocinar, y con técnicas que casi no han cambiado durante los últimos siglos, es un método tradicional fácil de dominar. Este jabón artesanal es más suave y menos desecante que el comercial, ya que conserva la glicerina como subproducto natural.

Antiguamente, las familias dedicaban a la fabricación de jabón un día en el que hacían suficiente cantidad para todo el año. Ahora, con la llegada de la sosa cáustica, ya no hay que guardar cenizas de leña para servir de base, ni que esperar para disponer de grasa. Basta reunir los ingredientes de la receta y unos cuantos utensilios básicos para hacer un jabón de lujo en tan solo unas pocas horas. La técnica del proceso en frío se usa en muchos de los proyectos de este libro. No dejar de leer los consejos de seguridad antes de empezar y, lo más importante, ¡disfrutar!



## INGREDIENTES DE LA BASE DE JABÓN

- 300 g de aceite de coco
- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de palma
- Productos naturales y aceites esenciales (Importante: añadir las cantidades indicadas en la receta empleada)
- 375 ml de agua filtrada fría
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

### Consejo técnico

PARA CALCULAR LA CANTIDAD DE JABÓN QUE CABRÁ EN UN MOLDE, PESARLO VACÍO Y LUEGO AÑADIR AGUA. LA MASA DEL AGUA SERÁ APROXIMADAMENTE EL PESO DEL JABÓN QUE PUEDE CONTENER EL MOLDE.

- 1 Engrasar el molde elegido con una pequeña cantidad de aceite de coco fundido y un pincel (ver Equipo).
- 2 Forrar el molde con papel de cera, plegándolo sobre los bordes del molde (ver Equipo). (Esto no es necesario si se está usando un molde de silicona.)



### Consejo técnico

AL TRABAJAR CON HIDRÓXIDO DE SODIO, TENER A MANO EN TODO MOMENTO VINAGRE EN SPRAY. EL VINAGRE NEUTRALIZARÁ LA BASE SI EL HIDRÓXIDO DE SODIO ENTRA EN CONTACTO CON LA PIEL.

- 3 Echar a la cazuela las cantidades pesadas de los aceites de orujo de oliva, coco y palma (ver Ingrediente) y calentarlos removiendo hasta que todos los aceites sólidos se hayan fundido y la temperatura aproximada sea de 60 °C. Retirarlos del calor y dejarlos aparte, colocando un termómetro en la cazuela.
- 4 Pesar los productos naturales y los aceites esenciales según la receta que se esté siguiendo. No olvidarse usar guantes de goma para manejar aceites esenciales.
- 5 Medir el agua vertiéndola en un bol grande y pesar el hidróxido de sodio metiéndolo en una jarra limpia y seca. Llevar gafas de protección y guantes de goma, y trabajar en una zona bien ventilada.

**6** Removiendo, añadir al agua el hidróxido de sodio. Tener cuidado de volver la cabeza y no inhalar ninguno de los vapores liberados. Una vez removida a fondo, y que todo el hidróxido de sodio se haya disuelto, dejar la mezcla a un lado y colocar en ella un termómetro.

**7** Durante la hora siguiente, comprobar periódicamente la temperatura de los aceites y la de la mezcla de sosa cáustica. Cuando ambas mezclas estén a unos 52 °C, verter lenta y cuidadosamente en los aceites la mezcla de hidróxido de sodio.

**8** Remover la mezcla hasta que empiece a espesarse y deje líneas en la estela del batidor. Esta fase del proceso se conoce como "trazado" y puede tardar más de una hora. Para ver si la mezcla se está trazando, sacar de ella la cuchara y dejar que el líquido gotee por la superficie. Si se hunde sin dejar marca, no está trazando; si deja líneas en la superficie, está lista.

### Consejo técnico

SI LA TEMPERATURA DEL ACEITE BAJA DEMASIADO, PUEDE VOLVER A CALENTARSE CON CUIDADO. ACORDARSE DE APARTARLO DEL CALOR CUANDO ESTÉ A VARIOS GRADOS MENOS DE LOS NECESARIOS. PARA ENFRIAR EL ACEITE SOBRECALENTADO, METER LA CAZUELA EN UNA PILA CON AGUA FRÍA Y REMOVER HASTA ALCANZAR LA TEMPERATURA DESEADA, RETIRÁNDOLA CUANDO ESTÉ A VARIOS GRADOS MÁS DE LO REQUERIDO, PUES SEGUIRÁ ENFRIÁNDOSE.

**9** Una vez ocurra el trazado, añadir los aceites esenciales y los ingredientes naturales si se están usando, y remover a conciencia.

**10** Verter con cuidado la mezcla espesada en los moldes preparados.





**11** Directamente sobre la superficie del jabón del molde, poner film transparente de cocina tapándolo totalmente para impedir la formación de ceniza de sosa. Sobre la superficie de trabajo poner toallas o mantas, seguidas de cartón, colocar sobre este los moldes y colocar más cartón encima. Por último, envolverlo todo con la manta o las toallas, para evitar que el jabón se enfríe demasiado rápido. Dejar que se enfríe unas 24 horas.

**12** Una vez frío el jabón, sacarlo del molde usando para liberarlo el forro de papel plegado.

**13** Comprobar el pH del jabón disolviendo una muestra en una pequeña cantidad de agua y metiendo una tira de pH en la mezcla (ver Pruebas de pH). El pH debe ser igual o inferior a 10; en la mayoría de los casos será de 8 o 9. Si el jabón está por encima de un pH 10, dejar que se cure varias semanas y luego volver a verificarlo.

**14** Una vez seco, cortar el jabón en pastillas y dejar que se endurezcan durante cuatro a seis semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío), asegurándose de que haya espacio entre las pastillas para que el aire circule. Darles la vuelta semanalmente. Cuanto más tiempo se dejen secarse las pastillas, más duro y duradero será el jabón.

### *Consejo técnico*

SI EL JABÓN NO SALE FÁCILMENTE DE LOS MOLDES, METERLOS EN EL CONGELADOR UNAS OCHO HORAS. UNA VEZ CONGELADOS, Y LLEVANDO GUAANTES, DESMOLDAR EL JABÓN EN UNA BANDEJA O SUPERFICIE SIMILAR PARA QUE SE DESCONGELE.

## FUNDIDO Y VERTIDO

La base de fundido y vertido es una forma de jabón preelaborado que permite fabricarlo en poco tiempo, sin los procesos químicos implicados en la técnica de proceso en frío. Es un producto sencillo y de uso seguro tanto para niños como para adultos. Para que sea tan flexible y fácil de usar, se añaden al jabón ciertos productos químicos, pero es muy adecuado para hacer pastillas y no exige la larga curación que tiene el proceso en frío. El jabón de fundido y vertido se presenta en dos variedades, transparente y opaca, que aceptan bien los colorantes y aromas, y se les pueden añadir productos naturales.

---

### *Con fundamento*

COMO EL FUNDIDO Y VERTIDO NO REQUIERE LAS ALTAS TEMPERATURAS DEL PROCESO EN FRÍO, LOS PRODUCTOS NATURALES CONSERVAN SU COLOR Y ESTRUCTURA. NO SE NECESITA NADA ESPECIAL; SOLO CALENTAR LAS CANTIDADES PEQUEÑAS EN EL MICROONDAS O LAS GRANDES EN UNA CAZUELA.

---



## INGREDIENTES DE LA BASE DE JABÓN

- Base de jabón de fundido y vertido transparente o blanca de la marca Stephenson
- Alcohol desinfectante (70%)

**1** Pesar la cantidad de base de jabón de fundido y vertido necesaria para la receta. Cortarla en pequeños trozos para acelerar el fundido.

**2** Meter los trozos en un cuenco o cazuela pequeña aptos para microondas y fundir lentamente a baja temperatura para evitar burbujas y que se sobrecalienten. (Lo ideal es una temperatura de unos 120 °C o consultar la óptima indicada por el fabricante).

**3** Una vez fundido el jabón, hay que trabajar rápido para añadir la fragancia, el colorante y los productos naturales, pues se forma en seguida una capa dura, y, si se recalienta para fundirla, la fragancia puede evaporarse, por lo que ha de evitarse en lo posible. Usar el colorante con moderación: si es excesivo afectará a la transparencia del jabón y, en algunos casos, producirá una espuma teñida que puede manchar la bañera y la ropa blanca.

No añadir demasiada purpurina ni polvos iridiscuentes, ya que, en exceso, se hundan hasta el fondo.

**4** Cuando se hayan añadido todos los productos naturales, verter el jabón en los moldes.

**5** Para eliminar las burbujas, rociar la superficie del jabón con alcohol desinfectante (se vende en farmacias).

**6** Una vez duro, puede sacarse de los moldes y usarse. Si el jabón no sale con facilidad, meterlo en el frigorífico unas horas para que se endurezca y extraerlo del molde separándolo de los lados. No congelarlo, ya que esto puede provocar que el jabón terminado se agriete.

## Consejo técnico

TENER PACIENCIA CON EL PROCESO DE CALENTADO: APRESURAR EL JABÓN DE FUNDIDO Y VERTIDO PUEDE PROVOCAR PROBLEMAS CON EL PRODUCTO ACABADO.







## *Jabones para cada ocasión*

Los proyectos de este libro están pensados para llevar al lector desde el jabón básico, a través de diversas técnicas emocionantes, hasta permitirle consolidar sus conocimientos y llegar a dominar la elaboración de jabón. Cada proyecto se basa en una receta básica, añadiendo productos naturales y divertidas combinaciones de ricas fragancias para hacer verdaderamente irresistibles sus jabones. Circula por ahí mucha información sobre fabricación de jabón para mejorar el nivel; pero es importante tener bien asentados los fundamentos antes de profundizar en el maravilloso mundo del jabón artesanal. Por eso es importante tomarse el tiempo necesario y, lo más importante, ¡divertirse!

Con su lista de ingredientes y equipo adicional, consejos útiles y claras instrucciones paso a paso para cubrir las nuevas técnicas necesarias, es fácil seguir cada receta.

## Jabón suave para bebé

No es necesario lavar con jabón a los recién nacidos durante los primeros meses; pero, cuando estén listos para empezar a usar algo más que agua, este sencillo jabón sin aceites esenciales es ideal para la sensible piel del bebé. Las propiedades terapéuticas de los pétalos de caléndula son perfectas para aliviar la dermatitis del pañal y realzar el aroma puro a bebé recién nacido.

### Material Necesario

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 30 g de aceite de caléndula
- Un manojo de pétalos de caléndula

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener 1,8 kg de jabón
- Cortador de galletas (opcional)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



1 Seguir las instrucciones básicas (ver Proceso en frío), y añadir en el trazado el aceite y pétalos de caléndula.

### *Con fundamento*

EL ACEITE DE CALÉNDULA HACE QUE LA PASTILLA SEA MÁS HIDRATANTE, Y AÑADIÉNDOLO EN EL TRAZADO, EN EL PRODUCTO FINAL SE CONSERVARÁN MÁS DE SUS PROPIEDADES.

2 Sacar el jabón del molde y cortarlo en rodajas. Dejar que se cure durante cuatro a seis semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

## MARCANDO ESTILO

**Gran ahorro: para hacer manoplas exfoliantes llenar bolsas de sisal con restos.**



## *Hacer aceite de caléndula*

Para hacer aceite de caléndula se necesita un tarro seco con tapa, pétalos de caléndula (orgánicos) muy secos, aceite de oliva (virgen extra) y luz solar. Llenar dos tercios del tarro con los pétalos y completar con el aceite. Dejar a macerar en un lugar cálido y soleado tres o cuatro semanas. Colar los pétalos y prensarlos para sacar tanto aceite como se pueda. Etiquetar el tarro y tenerlo en un armario oscuro listo para usar con dermatitis, irritaciones, picores, escozores, cortes o arañazos. También podría convertirse en crema o bálsamo.

### MARCANDO ESTILO

**Dar forma al jabón con cortadores de galletas para deleitar a niños de todas las edades.**



## Lavanda, claro está

Una de las grandes ventajas del jabón de fundido y vertido es que pueden hacerse pequeñas cantidades cuando se necesite. Estos jabones sencillos son muy versátiles y pueden hacerse sin utensilios ni colorantes especiales; solo se necesita una base de jabón transparente, un molde de silicona y tinte. Este jabón aprovecha el aceite esencial de lavanda, conocido por sus propiedades balsámicas y dermatológicas.

### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 360 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 360 g de base de jabón de fundido y vertido transparente
- 2,5 ml (½ cucharadita) de pigmento morado en polvo mezclado con 15 ml (1 cucharada) de agua

PRODUCTOS NATURALES

- 4 g de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Molde de silicona para muffins (bandeja)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**1** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Fundido y vertido). Una vez fundido el jabón, añadir gota a gota el aceite esencial y el tinte morado hasta quedar contento con el tono. Verter el jabón en el molde.

**2** Una vez frío, retirar del molde (ver Desmoldado) y el jabón está listo para usarse.

**TÉCNICA: FUNDIDO Y VERTIDO**



## Volutas estivales

Usar colorantes en la elaboración de jabón puede ser divertido y es posible experimentar con el color y el aroma para lograr preciosos resultados. Este jabón estival incluye atractivas volutas guinda para alegrarlo. La fragancia fresca y picante de la hierba limón eleva el espíritu y posee también útiles propiedades antisépticas, que lo convierten en un jabón de vacaciones perfecto para aliviar pruritos y contrarrestar picaduras de insectos.

### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 1 g de pigmento morado en polvo
- 24 g de aceite esencial de hierba limón

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener 1,8 kg
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**

### *Consejo técnico*

AL MANEJAR PIGMENTO EN POLVO, USAR SIEMPRE GANTES DE GOMA Y LIMPIAR LOS DERRAMES DE INMEDIATO. EL POLVO QUE QUEDA EN LAS SUPERFICIES ATRAERÁ LA HUMEDAD DEL AIRE Y LAS MANCHARÁ.

**1** Seguir las instrucciones básicas de elaboración de jabón (ver Proceso en frío) hasta el trazado.

**2** Añadir 1 g de pigmento morado en polvo a 15 ml (1 cucharada) de agua y mezclar.

**3** Pasar aproximadamente 240 ml de jabón en crudo de la cazuela a una jarra. Mezclarlo añadiendo el agua con pigmento, para lograr un color guinda oscuro.

**4** Verter el jabón sin teñir en el molde y, después, por encima, el teñido, siguiendo un dibujo aleatorio.

**5** Con el mango de una cuchara, remover el color por todo el jabón hasta quedar contento con el dibujo.

**6** Tapar y aislar el jabón (ver Proceso en frío). Dejar que se seque, desmoldarlo y cortarlo como se desee (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).





# El alivio del jardinero

Después de pasar horas labrando la tierra, los jardineros necesitan un jabón potente que elimine la suciedad y rehidrate la piel. El café es rico en antioxidantes naturales y sus posos son exfoliantes, lo que da a este jabón la garra perfecta para eliminar la suciedad y refrescar las manos cansadas. Añadiendo una pizca de aceite de lima se dispone de un antídoto inmejorable para un día duro arrancando malas hierbas.

## Material Necesario

PARA HACER 1,9 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 100 g de aceite de cáñamo
- 400 ml de agua filtrada
- 181 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 30 g de café molido
- 26 g de aceite esencial de lima destilado

UTENSILIOS

- Un molde en el que quepan unos 2 kg de jabón
- Horador de arcilla, cuchillo o descorazonador de manzanas
- Trozo de cordel fuerte
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**

# El alivio del jardinero

Después de pasar horas labrando la tierra, los jardineros necesitan un jabón potente que elimine la suciedad y rehidrate la piel. El café es rico en antioxidantes naturales y sus posos son exfoliantes, lo que da a este jabón la garra perfecta para eliminar la suciedad y refrescar las manos cansadas. Añadiendo una pizca de aceite de lima se dispone de un antídoto inmejorable para un día duro arrancando malas hierbas.

## Material Necesario

PARA HACER 1,9 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 100 g de aceite de cáñamo
- 400 ml de agua filtrada
- 181 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

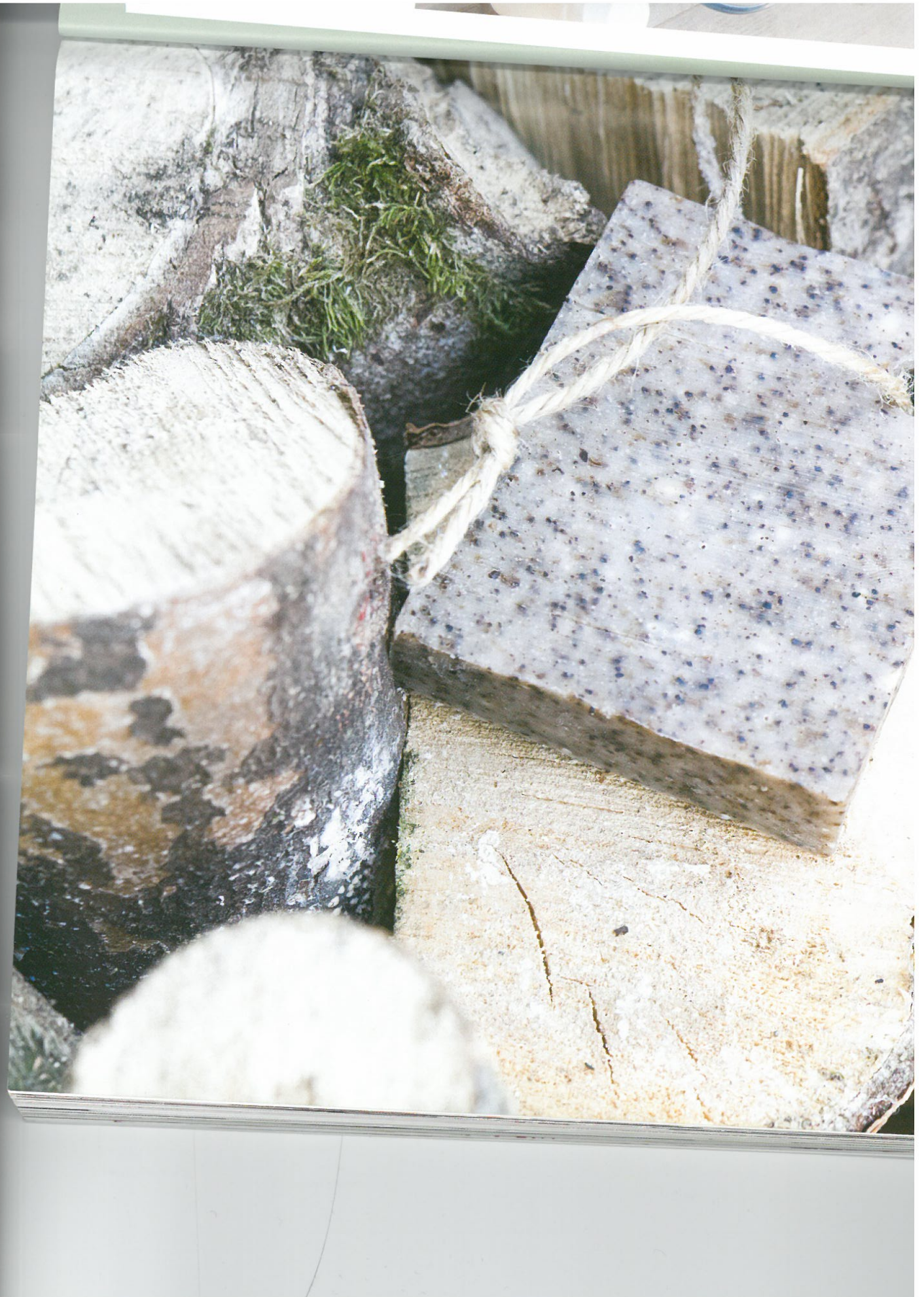
- 30 g de café molido
- 26 g de aceite esencial de lima destilado

UTENSILIOS

- Un molde en el que quepan unos 2 kg de jabón
- Horador de arcilla, cuchillo o descorazonador de manzanas
- Trozo de cordel fuerte
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



**1** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío), asegurándose de que el café molido y los aceites esenciales de lima se mezclen a fondo al añadirlos después del trazado.

**4** Pasar por el agujero un cordel fuerte y colgar la pastilla a secar durante cuatro a seis semanas (ver Curado).

### *Con fundamento*

AL SER BALSÁMICO, EL ACEITE DE CÁÑAMO POTENCIA LA CAPACIDAD HIDRATANTE DEL JABÓN ARTESANAL.

**2** Una vez fuera del molde, cortar el jabón en pastillas gruesas con un cuchillo grande o de queso (ver Cortado).

**3** Usar un horador de arcilla, descorazonador de manzanas o cuchillo para hacer un agujero en un extremo del jabón. Dejar que el agujero se seque al menos 24 horas.

### MARCANDO ESTILO

**Colgar El alivio del jardinero en el grifo del jardín, ¡dejándolo así listo para usar cuando más se necesita!**



gar  
nas



ifo  
sar



## Crema reparadora

Las tareas del jardín y restregarse una y otra vez las manos sucias pueden despojar la piel de aceites protectores y hacer que se seque y agriete. Es importante reparar los daños y hacerlo sin usar productos químicos fuertes. Esta sencillísima receta de crema de manos nutre y protege, además de proporcionar las propiedades antisépticas y terapéuticas de la lavanda.

### Material Necesario

PARA HACER APROXIMADAMENTE 90 G DE CREMA DE MANOS

INGREDIENTES DE BASE

- 20 g de aceite de almendras
- 20 g de aceite de coco
- 15 g de cera de abeja
- 30 g de glicerina

### TÉCNICA: CREMA BÁSICA

PRODUCTOS NATURALES

- 15 gotas de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Jarra de vidrio
- Tarro de 100 ml
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)

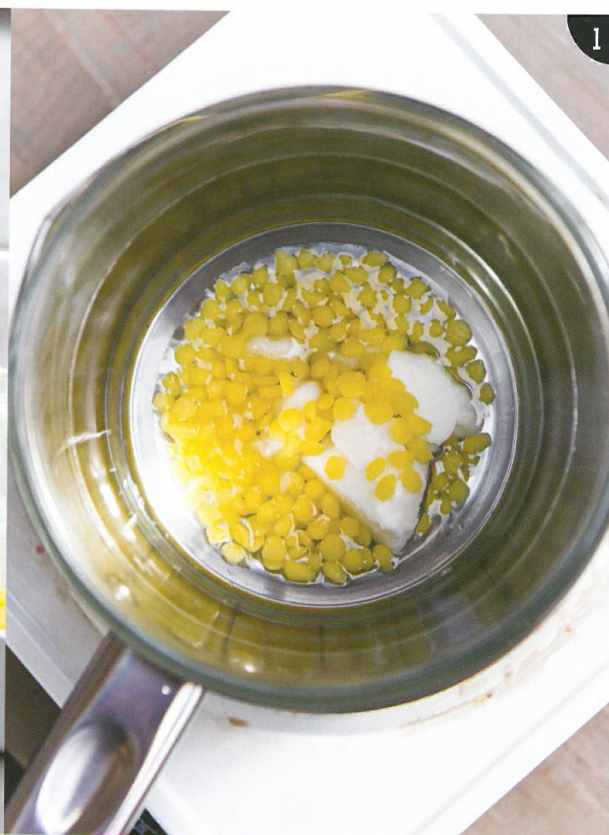
**1** Llenar de agua un tercio de una cazuela y poner a hervir en un hornillo. Poner al baño María una jarra de vidrio con la cera de abeja y los aceites de coco y de almendras. Disolver con cuidado la mezcla y remover cuando todo se haya fundido.

**2** Añadir la glicerina gota a gota, sin dejar de remover hasta combinarla.

**3** Retirar la mezcla del fuego y añadir el aceite de lavanda, mezclando bien.

**4** Verter la mezcla de crema de manos en tarros y usarla antes de dos meses.





# Exfoliante de miel y avena

A veces el jabón que contiene aceites esenciales o perfumados puede irritar las pieles sensibles, por lo que es excelente disponer en nuestro repertorio de un jabón que cuide la piel, como este. Los copos de avena son exfoliantes y dan textura al jabón y la miel posee propiedades asombrosas. No solo es antiséptica, sino también humectante (extrae la humedad del aire). Este jabón tendrá un aroma increíble y a menudo se confundirá con caramelo de dulce de leche: ¡joj!

## Material Necesario

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 60 g de miel líquida
- 100 g de copos de avena

UTENSILIOS

- Molinillo de café o licuadora
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



---

### Consejo técnico

CON UN MOLINILLO DE CAFÉ O LICUADORA, ME GUSTA MOLER MUY FINO LA MITAD DE LOS COPOS DE AVENA: PRODUCE UN JABÓN MÁS HOMOGÉNEO, QUE SIGUE CONSERVANDO PARTE DEL CARÁCTER RÚSTICO DE LA AVENA.

---

**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





**1** Pesar la miel y los copos de avena y meter la mitad de estos en un molinillo o licuadora para convertirlos en polvo fino. Meter todos los productos naturales en un bol.

**2** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío). Antes de añadir el hidróxido de sodio y el agua a los aceites, sacar unas cucharadas de aceite caliente y combinarlo con la miel y los copos de avena para hacer una mezcla grumosa.

**3** Una vez ocurrido el trazado, añadir la miel, los copos de avena restantes y el aceite. Combinar bien para asegurar el trazado del aceite adicional.

**4** Añadir al molde elegido y cubrir (ver Proceso en frío). La miel puede sobrecalentarse, por lo que no debe aislarse en exceso. Dejar que seque, sacar el jabón del molde y cortarlo como se desee (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### *Consejo técnico*

AL USAR PRODUCTOS EN POLVO, ARCILLA O LECHE, HABRÁ QUE MEZCLARLOS CON ACEITES ANTES DE AÑADIRLOS AL JABÓN TRAZADO SE EVITAN ASÍ GRUMOS DE PRODUCTOS NATURALES SIN MEZCLAR EN EL JABÓN TERMINADO. RETIRAR UNA PARTE DE LOS ACEITES FUNDIDOS Y MEZCLARLA CON LA ARCILLA O LOS POLVOS PARA HACER UNA MEZCLA NO HOMOGÉNEA. TRAS EL TRAZADO, AÑADIR ESTA MEZCLA CON LOS DEMÁS PRODUCTOS NATURALES Y BATIR PARA ASEGURAR QUE LOS ACEITES SE INCORPOREN Y TRACEN BIEN

## Miel

Durante siglos la miel se ha usado en el cuidado de la piel y en terapias, y sus propiedades antisépticas y curativas están bien documentadas. Además de ser balsámica y saludable, es humectante, lo cual significa que extrae la humedad del aire, dando al jabón de miel su potencia limpiadora extrasuave. Su combinación con copos de avena es la receta perfecta para aliviar la piel sensible.

### MARCANDO ESTILO

Usar plástico de burbujas en vez de film transparente para cubrir el jabón.

Dejará un precioso dibujo de panal en la superficie del jabón.



# Suave afeitado

Las espumas de afeitarse comerciales pueden maltratar y reseca la sensible piel facial. El tradicional método del afeitado con brocha es igual de efectivo, y mucho menos dañino e irritante para la piel. Esta receta básica de jabón, con el añadido de una pequeña cantidad de aceite de ricino, permite aplicar una agradable espuma y que la maquinilla deslice bien. Hacer la pastilla circular con un cortador de galletas y meterla en un tazón de barbero.

## Material Necesario

PARA HACER 1,9 KG DE JABÓN DE AFEITAR

### INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 75 g de aceite de ricino
- 390 ml de agua filtrada
- 177 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

### PRODUCTOS NATURALES

- 60 g de arcilla de bentonita
- 24 g de aceite de caléndula
- 30 g de aceite esencial de árbol de té

### UTENSILIOS

- Molde para pan en el que quepan unos 2 kg de jabón
- Cortador de galletas redondo profundo con el borde ondulado
- Tazones de barbero de cerámica (mayores que el cortador)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



**1** Seguir las instrucciones (Proceso en frío). Con unos 120 ml (8 cuch.) de los aceites templados hacer una mezcla poco consistente con la arcilla de bentonita, el aceite de caléndula y el esencial de árbol de té, evitando grumos.

**2** Alcanzado el trazado, añadir los productos naturales y combinar bien. Verter el jabón en el molde y aislar (ver Proceso en frío).

**3** Ya seco, cortar el jabón en rodajas o usar un cortador de galletas para hacer pastillas redondas (ver Cortado).

**4** Dejar las pastillas a secar durante cuatro a seis semanas (ver Curado). Por último, meter el jabón en un tazón de barbero y generar la espuma con una brocha.

### Consejo técnico

GUARDAR LAS SOBRAS DE CORTAR LAS PASTILLAS PARA AÑADIRLAS AL PROYECTO JABÓN CON CUERDA.



### Consejo técnico

REICLAR COMO MOLDE REDONDO UN TROZO DE TUBO. CORTAR LOS LADOS, ENGRASARLO, SELLAR EL FONDO Y VERTER EN ÉL EL JABÓN. SELLAR LA PARTE SUPERIOR Y TENERLO VERTICAL AL CONGELAR PARA LIBERAR EL JABÓN; YA DESCONGELADO, CORTARLO.

---

## *Con fundamento*

LA DE BENTONITA ES UNA ARCILLA VOLCÁNICA VERDE USADA A MENUDO EN MÁSCARAS FACIALES PARA ABSORBER ACEITES; EL ACEITE DE CALÉNDULA ES TERAPÉUTICO (ALIVIA LA IRRITACIÓN), Y EL ACEITE ESENCIAL DE ÁRBOL DE TÉ, ANTISÉPTICO Y ANTIFÚNGICO. AL COMBINARLOS SE LOGRA UN GRAN AFEITADO.

---



# Pastel Bundt de rosas

Perfumado con *Pelargonium graveolens* y una mezcla de aceites esenciales, y teñido con arcilla rosa, este pastel de jabón tan femenino es perfecto para una reunión de amigas o fiesta premamá. Con una floritura de capullos y una bandeja de tarta vintage, deslumbrará.

## Material Necesario

PARA HACER 2,2 KG DE PASTEL DE JABÓN

### INGREDIENTES DE BASE

- 850 g de aceite de orujo de oliva
- 425 g de aceite de coco
- 425 g de aceite de palma
- 530 ml de agua filtrada
- 240 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

### PRODUCTOS NATURALES

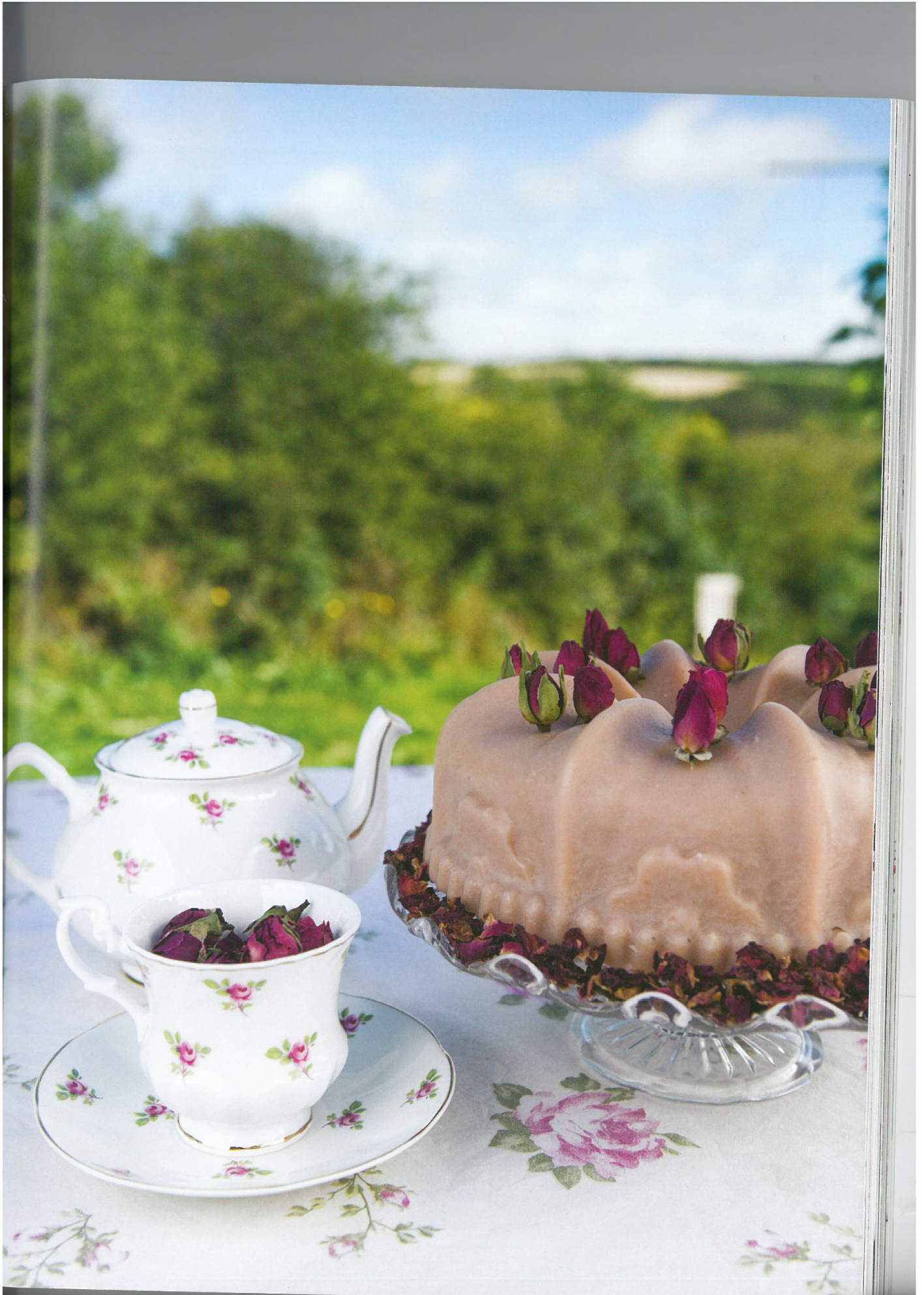
- 85 g de arcilla rosa
- 40 g de aceite esencial de geranio rosa
- 10 g de aceite esencial de lavanda
- 10 g de aceite esencial de palmarosa
- 5 g de aceite esencial de vetiver
- Capullos para decorar

### UTENSILIOS

- Molde decorativo de silicona para bundt, de 2,2 kg
- Molde redondo para pastel
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





**1** Engrasar el molde de silicona para bundt (ver Equipo y materiales) y meterlo dentro de otro redondo para pastel, algo más bajo que la altura de aquel, relleno por debajo para sostenerlo.

**2** Con papel de cera, recortar una plantilla de la parte superior del molde y luego recortar el agujero en el centro. Dejar a un lado.

**3** Pesar los aceites, echarlos en la cazuela y separar suficiente aceite líquido para hacer una mezcla poco consistente, sin grumos, al combinarlo con la arcilla rosa.

### Consejo técnico

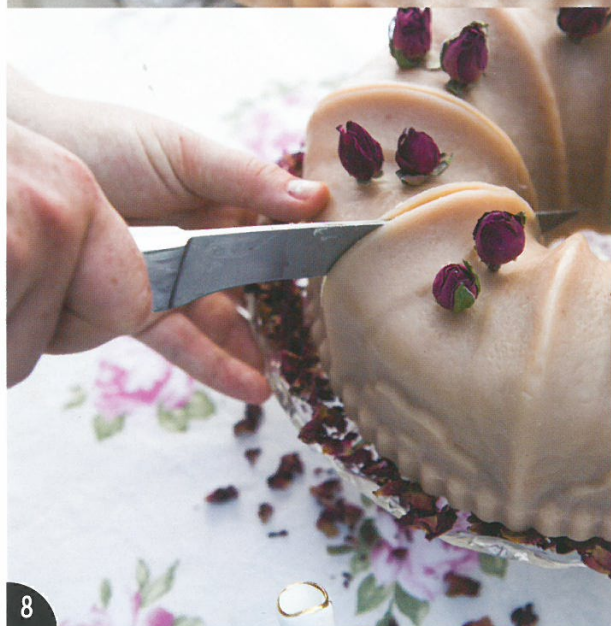
SI NO SE DISPONE DE UN MOLDE DE PASTEL DE TAMAÑO ADECUADO, USAR UNA CAJA DE CARTÓN PARA SOSTENER EL JABÓN; LOS DE SILICONA SON BLANDOS SI SE USAN SOLOS.

**4** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío) hasta alcanzar un trazado ligero. Añadir a la mezcla la arcilla rosa, y luego los aceites esenciales. Batir para combinar a fondo y trazar totalmente el aceite.

**5** Verter en el molde, poner la tapa de papel de cera cortada previamente sobre la superficie del jabón y luego aislar (ver Proceso en frío).

**6** Una vez endurecido y enfriado el jabón, meter el molde en el congelador durante una hora y retirar después el bundt del molde.





**7** Decorar cada rodaja con capullos de color rosa.

**8** Dejar el "pastel" a secar 24 horas, y cortarlo después en trozos iguales con un cuchillo grande (ver Cortado).

**9** Dejar que el pastel de jabón se seque durante otras cuatro a seis semanas (ver Curado), separando los trozos para dejar que el aire circule a su alrededor.

## MARCANDO ESTILO

**Servir el Pastel Bundt de rosas sobre una bandeja vintage en una ocasión especial; ¡resultará tan irresistible como el pastel auténtico!**



# Piedra pómez de menta

A veces hay que espabilarse por la mañana, y eso es lo que hará este vigorizante jabón de menta: ¡garantizado! Con la revitalizante menta fresca, el toque a caféina del cacao y la dosis de piedra pómez para vigorizar y exfoliar, todos los sentidos revivirán. Esta obra maestra mentolada resultará uno de los jabones favoritos de los hombres.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 24 g de aceite esencial de menta
- 30 g de cacao en polvo
- 30 g de polvo de piedra pómez molida

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener unos 2 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



**1** Seguir las instrucciones básicas (Proceso en frío). Con 90-120 ml (6-8 cuch.) de los aceites templados hacer una mezcla poco consistente del cacao en polvo, la piedra pómez y el aceite de menta, evitando grumos.

**2** Una vez alcanzado el trazado, añadir los productos naturales mezclados y combinar bien.

**3** Verter el jabón en el molde y aislarlo bien (ver Proceso en frío).

**4** Dejar el jabón a secar. Una vez desmoldado, cortarlo en trozos desiguales para darle un acabado rústico (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).



## *Piedra pómez*

Por su potencia limpiadora, la pumita es una roca volcánica muy usada en la fabricación de jabón. El polvo se obtiene moliéndola, aunque suele usarse más en forma de piedra pómez para eliminar durezas de los pies. Añadido al jabón, el polvo es un exfoliante magnífico, suficientemente suave como para usarlo en la cara además de en el cuerpo.

## *Cacao en polvo*

Se emplea mucho en pastelería, pero también se usa eficazmente como colorante natural en la elaboración manual de jabón de proceso en frío. Su popularidad se debe a su denso color marrón y el sutil aroma que confiere al jabón. Unido a la fragancia de vainilla, da un rico aroma y un tono terroso.



# Capas de piña colada

Si a uno le gusta la piña colada, ¡le encantará este divertido y frutal jabón en capas! Los aromas de piña y coco se mezclan para crear una fragancia irresistible a piña colada que evocará lánguidas noches de vacaciones junto a la playa. Dividiendo los ingredientes y haciendo dos tandas, se puede teñir y aromatizar cada una por separado y disponerlas en capas para lograr un efecto asombroso.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

Hacer dos veces para tener dos pequeñas tandas:

- 300 g de aceite de orujo de oliva
- 150 g de aceite de coco
- 150 g de aceite de palma
- 187 ml de agua
- 84 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

Primera tanda:

- 5 ml de colorante natural amarillo de achiote
- 6 g de fragancia de piña

Segunda tanda:

- 12 g de fragancia de coco
- 30 g de coco desecado

UTENSILIOS

- Molde profundo para contener unos 2 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la fabricación de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





- 1 Medir cuidadosamente los aceites y el agua para las dos tandas y los productos naturales.
- 2 Para la primera tanda, seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío). En el trazado, añadir el colorante y la fragancia de piña.
- 3 Llenar a medias el molde y aislar bien (ver Proceso en frío).
- 4 Hacer la segunda tanda enseguida, añadiendo en el trazado la fragancia de coco y el coco desecado.

### *Consejo técnico*

AL HACER TANDAS MENORES, PESAR TODO POR ADELANTADO Y TRABAJAR AL MÁXIMO DE LA ESCALA DE TEMPERATURAS PARA EVITAR LA PÉRDIDA DE CALOR Y LOS PROBLEMAS QUE CONLLEVA. SI SE FUNDEN LOS ACEITES Y SE HACE LA MEZCLA DE SOSA CÁUSTICA PARA LA SEGUNDA TANDA UNOS 15 MINUTOS DESPUÉS DE LA PRIMERA, SE PODRÁ HACER AMBAS TANDAS RÁPIDO SIN PERDER DEMASIADO CALOR.

### *Con fundamento*

EL COCO DESECADO ES EXFOLIANTE. SI SE AÑADE A UNA TANDA, UN LADO DEL JABÓN TENDRÁ UNA TEXTURA DISTINTA.

- 5 Destapar la primera tanda en el molde. Verter rápido la segunda tanda encima de la primera para llenar el molde. Volver a tapar el jabón y aislarlo bien, como antes.
- 6 Sacar el jabón del molde, cortarlo en trozos o rodajas, dependiendo del molde que se esté usando y dejarlo a curar durante cuatro a seis semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### Marcando estilo

Para regalos en forma de dulce tropical, envolver trocitos en papel encerado.



# Jabón de Castilla de imitación

El jabón de Castilla tradicional suele hacerse con un cien por cien de aceite de oliva, lo cual retrasa el trazado y exige un tiempo de secado muy prolongado. Si no nos apetece usar como ingrediente el aceite de palma en el jabón de base, he aquí una alternativa con un gran porcentaje de aceite de orujo de oliva y algo de cera de abeja y manteca de cacao, lo cual produce un duro jabón nutritivo sin fragancia.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 2 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 1 kg de aceite de orujo de oliva
- 200 g de aceite de coco
- 150 g de manteca de cacao
- 50 g de cera de abeja
- 400 ml de agua filtrada
- 184 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener unos 2 kg de jabón
- Sello (de Lazercutz) (opcional)
- Batidora de mano (opcional)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



## Consejo técnico

este jabón tardará más en trazar; puede convenir probar la batidora de mano (ver técnicas avanzadas).

**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



### *Con fundamento*

LA CERA DE ABEJA TIENE UN PUNTO DE FUSIÓN MÁS ALTO QUE OTROS ACEITES: TRABAJAR AL MÁXIMO DE LA ESCALA DE TEMPERATURAS Y MANTENER EL ACEITE ASÍ DE CALIENTE.

**1** Seguir las instrucciones básicas de elaboración (ver Proceso en frío), asegurando que se hace el jabón al máximo de la escala de temperaturas para evitar que la cera de abeja se endurezca en la cazuela. Si se desea, usar la batidora (ver Técnicas avanzadas).

**2** Verter con cuidado el jabón en el molde y aislar bien (ver Proceso en frío).

**3** Sacar el jabón del molde, cortarlo en rústicos trozos cuadrados, sellarlo si se desea (ver Uso de sellos) y dejarlo a secar durante al menos seis a ocho semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### *Consejo técnico*

LOS JABONES RICOS EN ACEITE DE OLIVA SUELEN SER UN POCO MÁS BLANDOS Y HAN DE DEJARSE A SECAR AL MENOS DURANTE SEIS A OCHO SEMANAS.



## *Jabón de Castilla*

El jabón de Castilla proviene, como su nombre indica, de esa región española, aunque también se ha hecho en Italia y Francia, por lo que sus orígenes son algo inciertos. En pocas palabras, es jabón hecho de aceites vegetales puros en vez de con el sebo empleado en Gran Bretaña y algunas zonas de Francia, producto de inferior calidad. Normalmente se hace de aceite puro de oliva, lo cual da lugar a una pastilla dura de jabón que tarda bastante tiempo en trazar y endurecer. Se ha usado durante siglos como jabón fino para la colada y la piel. Tradicionalmente, es un duro bloque cuadrado de jabón verde que, al usarse, tiene una espuma que no produce muchas burbujas en comparación con los jabones hechos con aceites mezclados.



# Delicia de leche de cabra y lavanda

La leche de cabra es rica en vitaminas y nutriente y balsámica para la piel. Combinada con las propiedades calmantes y antisépticas y la celestial fragancia del aceite esencial de lavanda, se tiene un jabón totalmente suave y balsámico: un auténtico regalo para pieles secas y cansadas. Hay varias maneras de usar leche en la elaboración de jabón; puede sustituir al agua en la receta o simplemente usarse leche de cabra en polvo en el trazado.



## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 100 g de leche de cabra en polvo
- 40 g de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener unos 2 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)

**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





1



3

**1** Seguir las instrucciones básicas (ver Proceso en frío), acordándose de separar 120 ml de aceites templados para mezclar la leche de cabra en polvo y el aceite de lavanda en una mezcla poco consistente y evitando grumos.

**2** En el trazado, añadir los productos naturales y, una vez combinados, verter en el molde.

**3** Aislar ligeramente (ver Proceso en frío). Dejar que seque, sacar el jabón del molde y cortarlo como se desee (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### *Consejo técnico*

LOS JABONES DE LECHE SUELEN SER MÁS OSCUROS DEBIDO A QUE LA LECHE SE QUEMA DURANTE EL PROCESO DE ELABORACIÓN. PUEDEN ACLARARSE HACIENDO EL JABÓN AL MÍNIMO DE LA ESCALA DE TEMPERATURAS Y REDUCIENDO EL NIVEL DE AISLAMIENTO. SE ACONSEJA HACERLO CUANDO SE DOMINE LA ELABORACIÓN BÁSICA.

## *Leche de cabra*

La leche de cabra es un ingrediente ideal para elaborar jabón. Es rica en vitaminas A, C, E y algunas del grupo B, junto con aminoácidos, ácido cítrico, enzimas, ácidos grasos insaturados y cinc. El jabón de leche de cabra contiene también ácido láctico y alfa-hidroxiácido, que se añade habitualmente a productos para rejuvenecer la piel, porque ayuda a eliminar las células de piel muerta, dejando en la epidermis nuevas células tersas.



## Sensaciones de fresa

Una de las mayores ventajas de usar bases de jabón de fundido y vertido es la posibilidad de hacer pastillas pequeñas con formas difíciles de lograr con la técnica de proceso en frío. Este sencillo proyecto permite hacer jabones frutales, perfumados, en forma de fresa, que son muy divertidos como regalo y una auténtica delicia para los sentidos. Las semillas de amapola añaden su encanto simulando las pepitas de las fresas.

### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 200 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 200 g de base opaca para jabón de fundido y vertido
- Alcohol para rociar

PRODUCTOS NATURALES

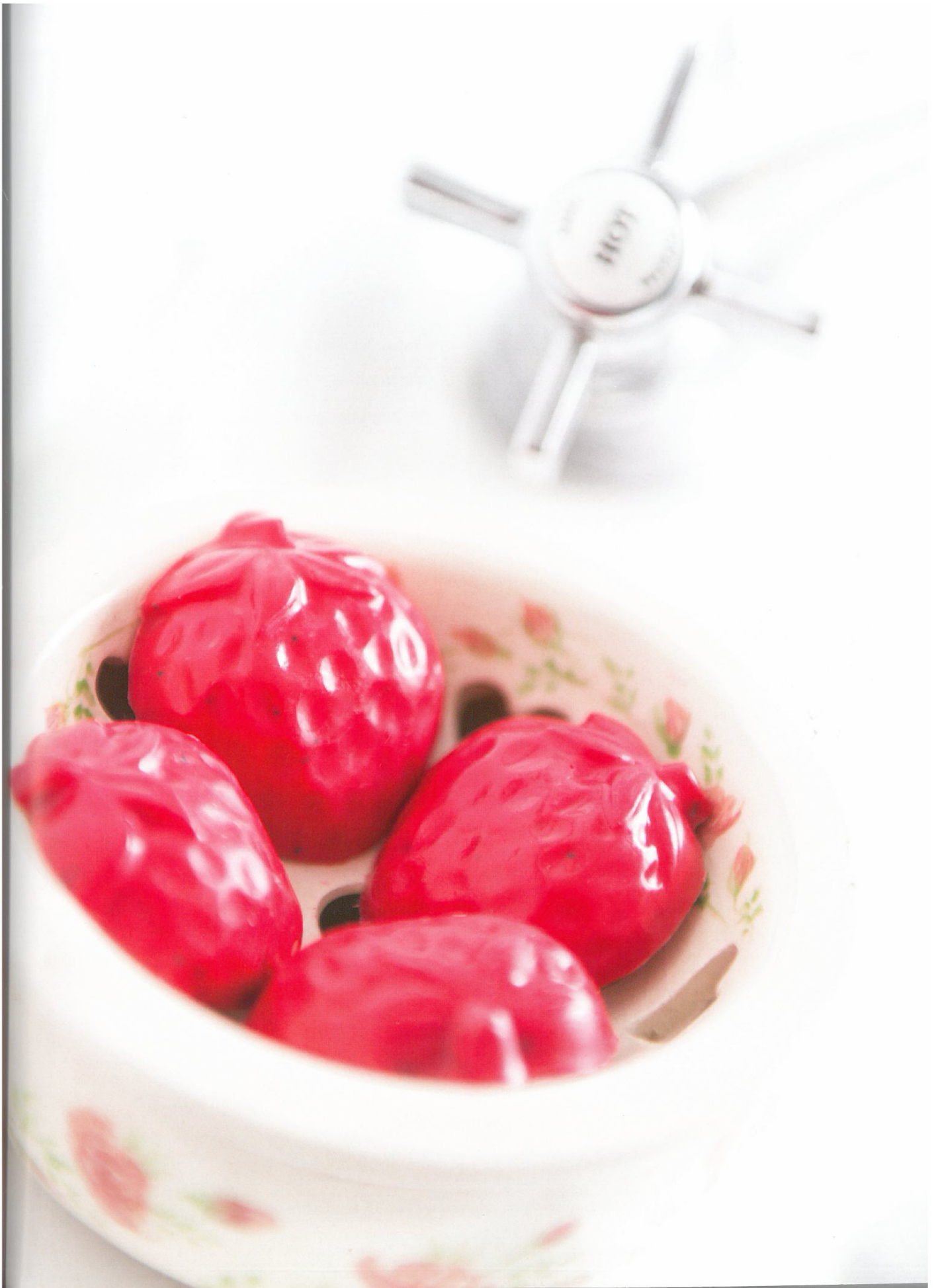
- 1,25 ml de colorante líquido rojo mezclado con 15 ml de agua (1 cucharada)
- 4 g de fragancia de fresas
- 3 g (1 cucharadita) de semillas de amapola

UTENSILIOS

- Molde de jabón en forma de fresa
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: FUNDIDO Y VERTIDO**



**1** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Fundido y vertido). Una vez fundido el jabón, añadir la fragancia y teñir gota a gota hasta lograr el tono deseado.

**2** Echar a voleo en el jabón las semillas de amapola hasta estar contento con la apariencia.

**3** Verter el jabón en los moldes con forma de fresa, usando la técnica del agua para averiguar la cantidad de base necesaria para llenarlos (ver Proceso en frío). Rociar el jabón con alcohol para reducir las burbujas.

**4** Una vez frías desmoldar las pastillas (ver Desmoldado).

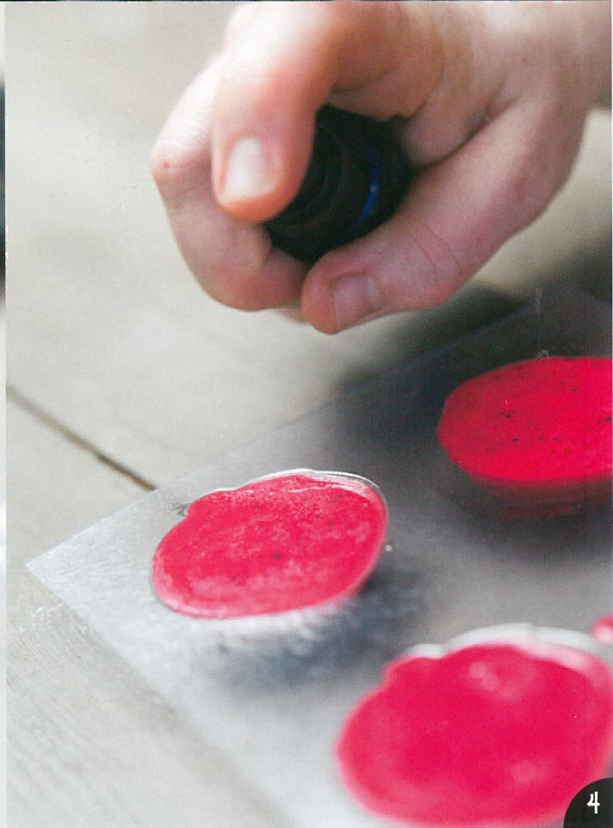
### *Con fundamento*

LAS SEMILLAS DE AMAPOLA NO SOLO AÑADEN ENCANTO A ESTE JABÓN; TAMBIÉN TIENEN CUALIDADES EXFOLIANTES.

### MARCANDO ESTILO

Estos "dulces" jabones son bonitos regalos para niños. Como singulares obsequios en fiestas, pueden meterse en bolsas de celofán y atarse con cinta.









## *Jugar a hacer jabón*

Aunque la elaboración de jabón mediante proceso en frío deba limitarse a los adultos por razones de salud y seguridad, hay muchos proyectos que animarán a los niños a aprender a hacerse sus propios jabones, bombas de baño y otros productos naturales. Los jabones de esta sección están pensados para que los creen los niños con la ayuda y supervisión de un adulto. Suponen cierto desorden, están llenos de ingredientes naturales y son seguros de hacer para uso doméstico o para regalo. A mi hija de cinco años nada le gusta más que hacerse sus propias bombas para relajarse en la bañera, y las fiestas de elaboración de jabón son muy divertidas para niños mayores a quienes les encanta crear productos de los que puedan estar orgullosos.

# Bolas de sobras de jabón

Al elaborar jabón, se descubrirá que se termina con muchas sobras, restos y trozos debidos al cortado. Puede dárseles un buen uso con estas deliciosas bolas de jabón de hierbas, que es posible decorar y meter en preciosas bolsas para hacer bonitos regalos. A los niños les encanta hacerlas, porque son blanditas y húmedas, se monta un buen follón e implican el uso de polvos vistosos, pétalos y purpurina. Los adultos deben rallar el jabón para los niños más pequeños; pero, por lo demás, ¡pueden meterse de lleno en la tarea!

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 300 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- Unos 300 g de sobras de jabón ya curado
- Copos de avena
- Purpurina segura para la piel (opcional)

PRODUCTOS NATURALES

- Mezcla de hierbas
- Yemas de lavanda
- Pétalos de rosa
- Espirulina en polvo
- Canela en polvo

UTENSILIOS

- Rallador de queso
- Bol
- Hueveras



**TÉCNICA: RECICLADO**





**1** Rallar en un bol las sobras de jabón curado. Separar el jabón rallado en montones de 75 g.

**2** Añadir al bol los productos naturales elegidos. Comprimir el jabón rallado y redondearlo en las manos para hacer bolas de jabón lisas y compactas.



**3** Meter el jabón en la decoración elegida; ¡la cantidad necesaria es cuestión de preferencias personales! Una vez recubiertas las bolas, dejarlas a secar en una huevera antes de usarlas.

### *Con fundamento*

.....  
 PUEDE AÑADIRSE FRAGANCIA A LAS BOLAS SI SE DESEA CON 2,5 ML DE ACEITES ESENCIALES, QUE SON MUY POTENTES SIN DILUIR Y DEBEN MANEJARLOS SOLO ADULTOS LLEVANDO PUESTOS GUANTES QUIRÚRGICOS.  
 .....

### *Consejo técnico*

.....  
 SI LAS HIERBAS NO SE ADHIEREN, HUMEDECER LA SUPERFICIE DE LAS BOLAS HACIÉNDOLAS RODAR ENTRE LAS PALMAS DE LAS MANOS HÚMEDAS.  
 .....

## Marcando estilo

Para hacer regalos especiales, meter las bolas de jabón en bolsas de celofán y atarlas con cintas bonitas.



## Jabón con cuerda

Es importante recordar que el jabón artesanal tiene que secarse entre usos ¡para evitar que se convierta en un montón de pasta! Una jabonera con estrías altas es perfecta, o bien puede recurrirse al método tradicional de usar sobras para hacer jabón con cuerda. Me encanta, porque no necesita jabonera, deja que el aire circule y es muy divertido para que las manitas de los niños las hagan y las decoren.



### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 300 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- Sobras de jabón curado o pastillas enteras, unos 300 g por bola

PRODUCTOS NATURALES

- Hierbas o pétalos secos para decoración (opcional)

UTENSILIOS

- Cuerda o bramante muy resistente
- Bol
- Cuchillo/rallador de queso
- Tabla de picar

**TÉCNICA: RECICLADO**



- 1 Rallar en un bol las sobras de jabón curado.
- 2 Doblar la cuerda o el bramante por la mitad y atar los extremos para formar un asa y un tope.
- 3 Tomar el jabón rallado y presionarlo en torno a la cuerda, justo por encima del nudo, dándole forma de esfera. Seguir añadiéndolo hasta quedar contento.
- 4 Decorar el jabón con hierbas o pétalos secos si se desea (puede dejarse sin decorar si se prefiere).
- 5 Antes del uso, colgar unas semanas el jabón en algún sitio cálido y seco para que se endurezca.

### *Consejo técnico*

SI SE TIENEN PROBLEMAS PARA PEGAR EL JABÓN A LA CUERDA, AÑADIR UN POCO DE AGUA AL JABÓN RALLADO.

### MARCANDO ESTILO

Para añadir un detalle sorprendente,  
incrustar objetos decorativos en el jabón.





# Sorpresa de juguete

Si se tienen hijos a los que les cuesta acercarse al jabón, ¡estas divertidas pastillas en forma de sorpresas de juguete les dan un auténtico incentivo para no dejar de lavarse! En ellas puede incrustarse cualquier juguete apropiado a la edad para ofrecer semanas de entretenimiento antes de liberar el regalo. Al ser grandes aficionados a la purpurina y el color, nosotros añadimos ambas cosas al jabón ¡para darle aún más emoción!

## Material Necesario

PARA HACER 200 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 200 g de base transparente para jabón de fundido y vertido
- 10-15 gotas de colorante alimentario azul
- Una pizca de purpurina segura para la piel (se encuentra en proveedores para jabón)
- Alcohol desinfectante (70%) en atomizador

PRODUCTOS NATURALES

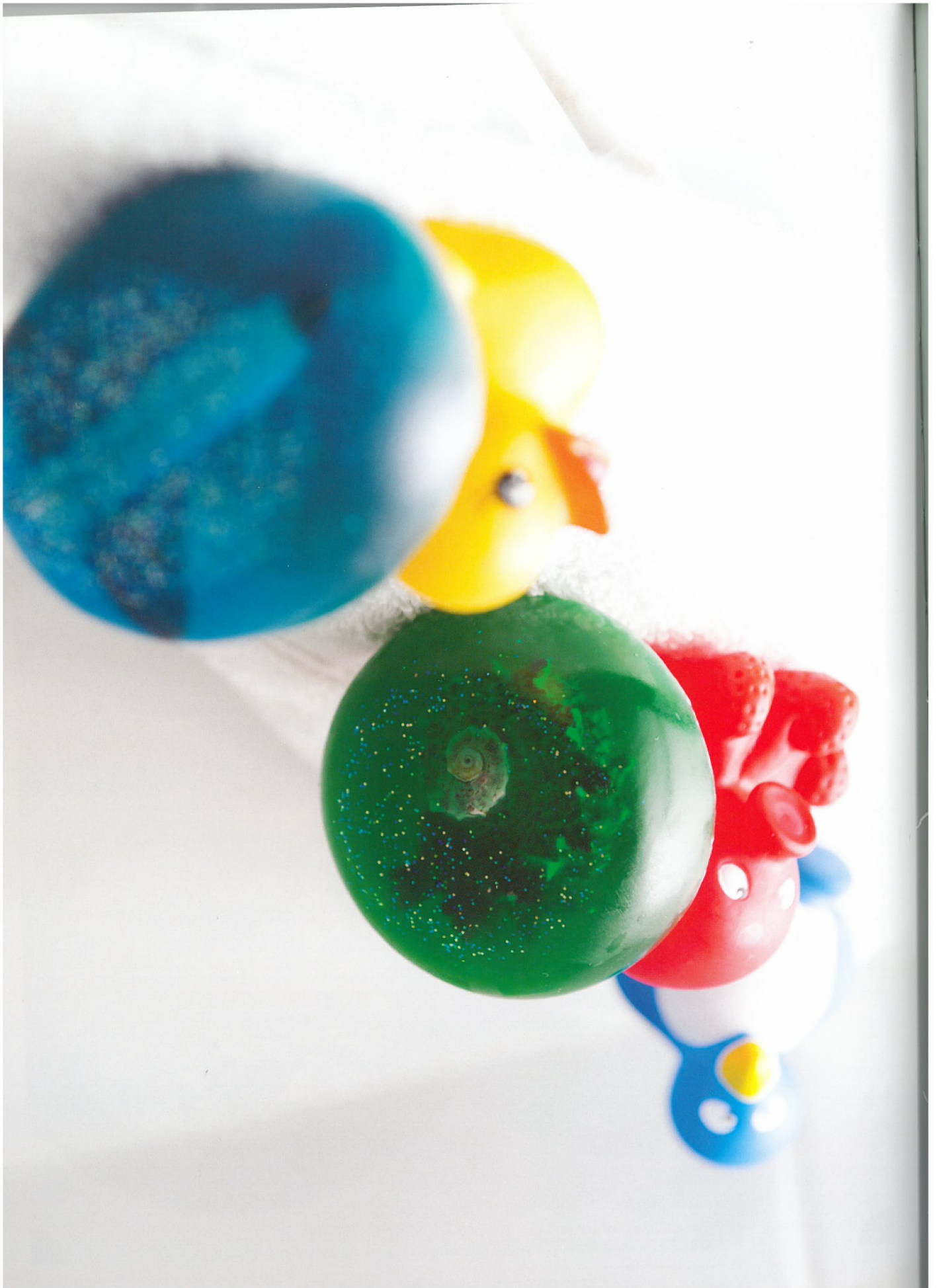
- 4 g de fragancia de arándanos

UTENSILIOS

- Molde para jabón o envase de plástico rectangulares en los que quepan unos 200 g de jabón —usar el método del agua (ver Proceso en frío)—.
- Microondas u hornillo
- Juguete pequeño



**TÉCNICA: FUNDIDO Y VERTIDO**





**1** Fundir el jabón en el microondas en rachas de treinta segundos, o bien en el hornillo, al baño María, a unos 120 °C, evitando que se sobrecaliente.

**2** Añadir la fragancia y la purpurina segura para la piel, y luego, gota a gota, el colorante hasta quedar contento con la profundidad de color. Remover bien.

**3** Rociar el juguete con alcohol y meterlo en el molde.

**4** Verter el jabón sobre el juguete para llenar el molde y rociar con alcohol para dispersar las burbujas.

**5** Dejar el jabón a enfriar durante cuatro o cinco horas antes de sacarlo del molde (ver, Desmoldado) y usarlo.

## MARCANDO ESTILO

Para colgar estas pastillas de una cuerda, meter el extremo anudado de un anillo de cuerda en una esquina del jabón fundido en el molde. Al secar se endurecerá en torno a ella.

### Con fundamento

USAR PURPURINA SEGURA PARA LA PIEL DE UN PROVEEDOR ACREDITADO EN VEZ DE PURPURINA PARA MANUALIDADES, QUE PUEDE SER IRRITANTE.



# Bombas de baño efervescentes

Durante años compré bombas de baño como niño en tienda de golosinas, fascinada por su efervescencia, su aroma y la purpurina que cubría la bañera. Pero un día me hice las mías ¡y no he vuelto a comprarlas! Con la increíble cantidad de fragancias, ingredientes y productos naturales disponibles y el sencillo nivel técnico necesario, son perfectas para que las hagan los niños por darse el gusto o como originales regalos caseros para otros.

## Material Necesario

LA CANTIDAD DE BOMBAS TERMINADAS DEPENDERÁ DEL MOLDE ELEGIDO

### INGREDIENTES DE BASE

- 450 g de bicarbonato sódico
- 225 g de ácido cítrico
- Agua filtrada para rociar

### PRODUCTOS NATURALES

- 10 gotas de aceite esencial de geranio rosa
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- Un puñado de pétalos de rosa
- 10 g de perlas de manteca de cacao

### UTENSILIOS

- Atomizador fino
- Moldes de silicona o bandejas para cubitos de hielo
- Jarra medidora



**TÉCNICA: BOMBAS DE BAÑO**





### *Consejo técnico*

AUNQUE EXISTAN MOLDES ESPECIALES PARA BOMBAS DE BAÑO ESFÉRICAS TRADICIONALES, NO SON PRECISOS. LOS MOLDES PASTEROS DE SILICONA, LAS BANDEJAS PARA CUBITOS O LAS HUEVERAS SON SUSTITUTOS PERFECTOS.

- 1** Combinar bien el ácido cítrico y el bicarbonato sódico en el bol, para asegurar una proporción uniforme 2:1.
- 2** Añadir las 15 gotas de ambos aceites esenciales y remover bien, eliminando los grumos que aparezcan.
- 3** Desmigar las perlas de manteca de cacao y añadir con los pétalos de rosa, removiendo bien al combinar.
- 4** Llenar de agua el atomizador y rociar la mezcla dos o tres veces, removiendo rápido para combinar. Si la mezcla empieza a burbujear al rociarla, remover bien y el burbujeo desaparecerá. Repetir el rociado y removido hasta tener una consistencia fácilmente desmenuzable y que la mezcla se mantenga unida al comprimirla en la mano.

### MARCANDO ESTILO

Para que sirvan de encantadores regalos caseros, meter las bombas en bolsas y atarlas con cintas bonitas.

### *Con fundamento*

SI LA MEZCLA EMPIEZA A SECARSE MIENTRAS SE ESTÁN LLENANDO LOS MOLDES, ROCIARLA VARIAS VECES MÁS CON AGUA, PARA VOLVER A HUMEDECERLA. SI LA MEZCLA ESTÁ MUY HÚMEDA, AÑADIR MÁS BICARBONATO Y ÁCIDO CÍTRICO EN LA PROPORCIÓN 2:1 Y REMOVER BIEN PARA COMBINAR.







## *Vida natural*

Antes de inventarse los detergentes, el jabón se usaba para todo lo que estos se usan hoy: lavarse la cara y el cuerpo, el pelo, la ropa, los platos... Cada vez somos más conscientes de los ingredientes y productos químicos sospechosos presentes en detergentes y nos preocupan los daños que nos están causando, tanto internamente como al mundo en general. Los plásticos llenan océanos y vertederos, en las conducciones de agua se filtran productos químicos que nos afectan a todos. Esto me movió a hacerme mis propios productos de limpieza, tabletas de lavavajillas y champús. Cuando se tienen los ingredientes básicos, resultan muy económicos y puede reutilizarse el embalaje para evitar residuos.

En esta sección, estudiaremos todos los productos que pueden crearse a partir del jabón casero y cómo hacerlos.

# Nutritivo jabón para el cabello

Aunque para lavarse el pelo pueda usarse cualquier jabón artesanal, para facilitar el aclarado y acondicionado del pelo y el cuero cabelludo pueden utilizarse en la receta base ciertos aceites, como el de ricino o el de jojoba. El sobreengrasado de la receta ha de ajustarse a los distintos tipos de cabello (menos para cabellos grasos y más para los secos).

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,3 KG DE JABÓN PARA EL CABELLO

INGREDIENTES DE BASE

- 450 g de aceite de orujo de oliva
- 200 g de aceite de coco
- 200 g de aceite de palma
- 75 g de aceite de ricino
- 50 g de aceite de jojoba
- 260 ml de agua filtrada
- 130 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)  
(exceso de grasa: 7%)

1 Seguir la receta básica para elaborar jabón (ver Proceso en frío).

## Consejo técnico

UN ACLARADO DE VINAGRE PERFUMADO PARA DESPUÉS DEL LAVADO SUAVIZARÁ EL CABELLO Y RESTAURARÁ EL MANTO ÁCIDO (VER VINAGRE DE HIERBAS PERFUMADO).

## Aceite de ricino

Se obtiene de las semillas de *Ricinus communis* y es rico en ácidos grasos, balsámico y fácilmente absorbible por la piel. Se emplea en los jabones para el cabello porque extrae la humedad del aire y produce una espuma acondicionadora. Se utiliza a menudo en tratamientos con aceite caliente, porque recubre el tallo capilar y conserva la humedad.

PRODUCTOS NATURALES

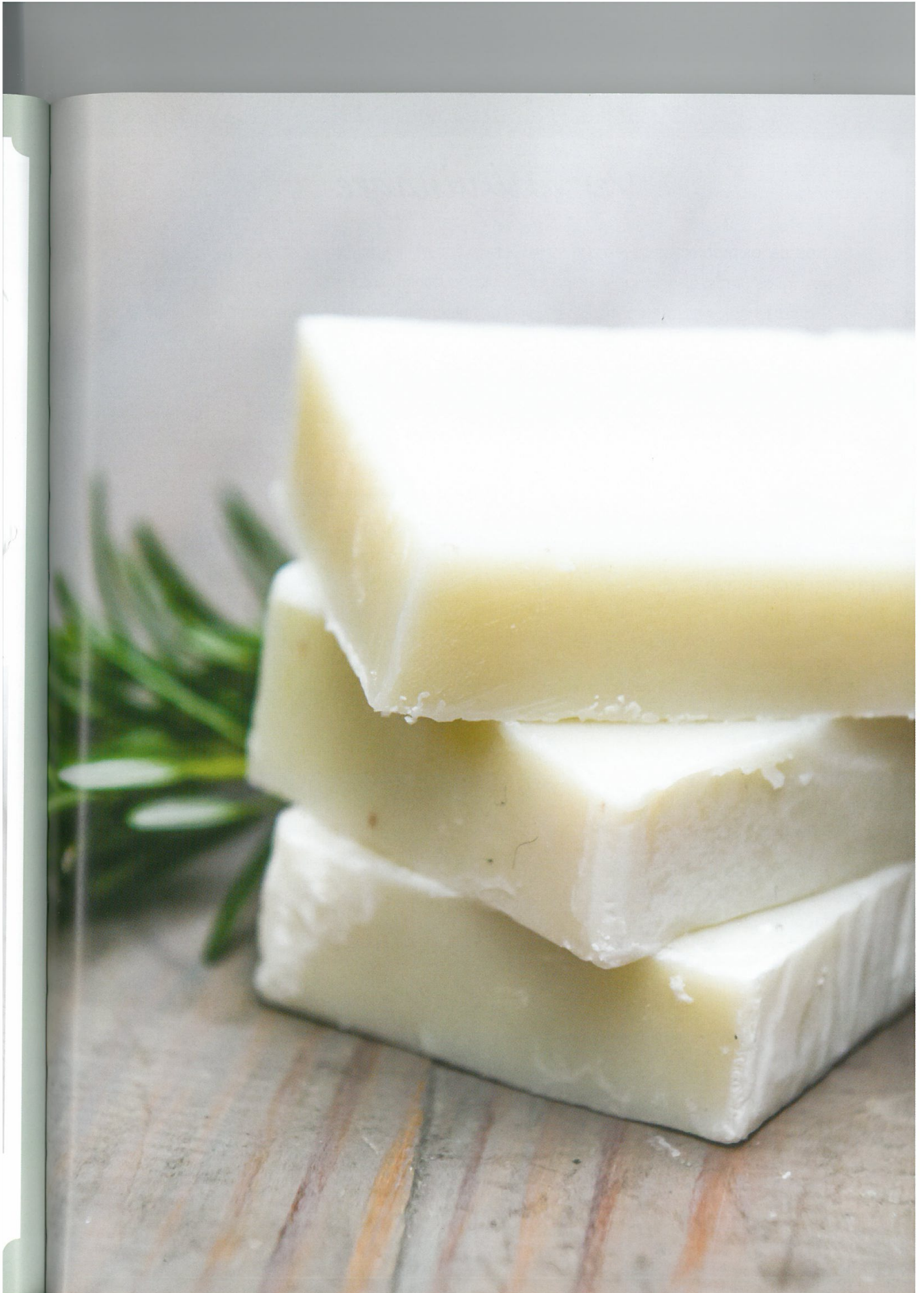
- 8 g de aceite esencial de romero
- 16 g de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener aproximadamente 1,5 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



# Versátil vinagre

Uno de los problemas que las personas tenían con el uso del jabón era su insolubilidad en aguas duras. Usar vinagre en los productos lo contrarrestará. El vinagre se ha usado durante siglos para tratar heridas, como desinfectante y como medicamento interno.

## Vinagre de naranja casero

Huele muy bien, es sencillo de hacer y puede usarse como ayuda al aclarado en lavavajillas y como acondicionador en lavadoras. Si se tienen muchas naranjas, esta receta es ideal; basta ir añadiendo medias naranjas al tarro a medida que se usen.

### MATERIAL NECESARIO

#### INGREDIENTES DE BASE

#### PARA HACER 1-2 LITROS DE VINAGRE DE NARANJA

- 1-2 litros de vinagre blanco
- 12-15 naranjas exprimidas (las mitades se usan después de exprimirlas)

#### UTENSILIOS

- Tarro Kilner grande

**1** Llenar a medias un tarro Kilner grande con vinagre y, a medida que se usen, añadir las mitades ya exprimidas al vinagre hasta que el tarro esté lleno. Puede que haya que añadir más vinagre para asegurarse de que las naranjas estén cubiertas.

**2** Dejar en infusión durante tres o cuatro semanas, colar el vinagre y embotellarlo para usarlo diluido en diversas recetas.



**TÉCNICA: RECICLADO**



## Vinagre de hierbas perfumado

El jabón casero es una alternativa excelente al champú fuerte, ya que es excelente tanto para limpiar como para nutrir el pelo y el cuero cabelludo. El vinagre se emplea como aclarado, después del lavado con jabón, para suavizar el tallo del cabello y restaurar el manto ácido. He utilizado jabón y vinagre para lavarme el pelo durante muchos años y, cuando te acostumbras a la sensación ligeramente diferente, es muy efectivo, y no digamos ya mucho más económico. Podemos usar nuestros propios vinagres de hierbas perfumados para utilizarlos como aclarado o para añadirlos a productos de limpieza.



### Material Necesario

PARA HACER 1 LITRO DE VINAGRE DE HIERBAS

INGREDIENTES DE BASE

- 1 litro de vinagre de manzana

PRODUCTOS NATURALES

- 50 g de yemas de lavanda
- 50 g de pétalos de rosa
- 50 g de otras hierbas frescas o secas (opcional)

UTENSILIOS

- Tarro Kilner grande

**TÉCNICA: RECICLADO**

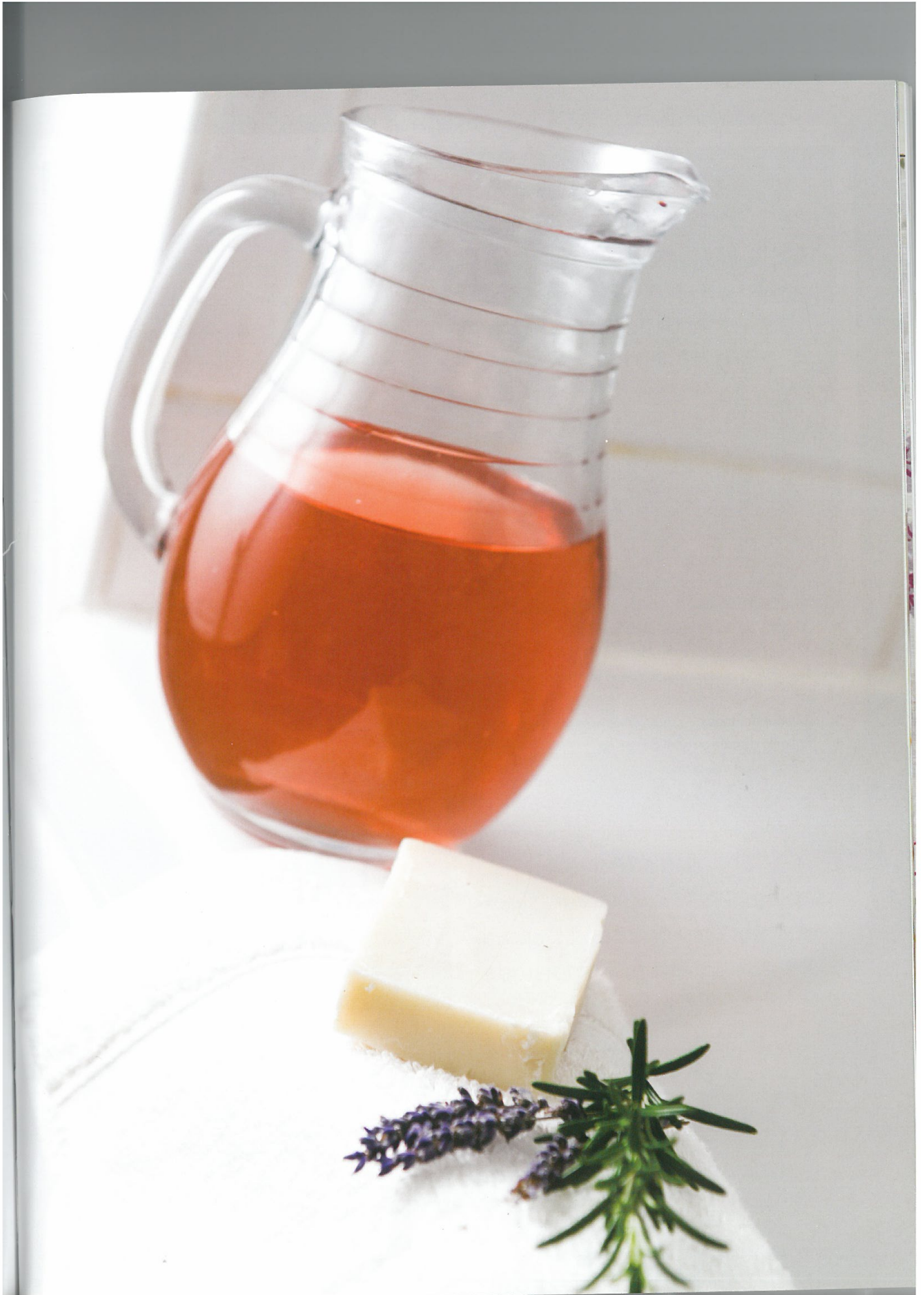


- 1** Poner las yemas de lavanda, los pétalos de rosa o cualquier otra hierba fresca o seca que se desee usar en un tarro grande, hasta llenarlo en un tercio. Verter una botella grande de vinagre de manzana sobre los pétalos o las hierbas, hasta llenar el tarro.
- 2** Dejar en infusión el vinagre en un lugar cálido y soleado durante tres semanas.
- 3** Colar las hierbas y repetir para obtener una infusión más fuerte o usarlo directamente.

## Aclarado de vinagre

Una vez hecha la infusión de vinagre, puede dejarse en el cuarto de baño para el aclarado; basta verter 2 o 3 cm de vinagre en una jarra y colmarla de agua caliente. Para mayor fragancia, pueden añadirse unas gotas de aceites esenciales, pero el olor a vinagre se disipa pronto. Verter sobre la cabeza, masajear unos minutos para que penetre en el cabello y el cuero cabelludo, y aclarar. Mantener los ojos cerrados para evitar que les entre vinagre y pisar con cuidado, ¡porque puede que la bañera esté resbaladiza!





# Escamas para la colada

Si, como yo, se acaba con jabón por todas partes, parece sensato usarlo de tantas maneras como sea posible. Hacerse uno su propio detergente en polvo es una forma genial de ahorrar dinero y reducir el embalaje y el impacto sobre el medio ambiente. Esta es una receta sencilla que puede hacerse en grandes cantidades y guardarse en un lugar seco lista para usar.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 400 G DE ESCAMAS PARA LA COLADA

INGREDIENTES DE BASE

- 200 g de jabón
- 100 g de sustituto de bórax
- 100 g de carbonato sódico

PRODUCTOS NATURALES

- 20 gotas de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Bol
- Rallador de queso
- Molinillo de café o robot de cocina
- Tarro o recipiente grande



---

## Con fundamento

añadiendo al ciclo de aclarado una cucharada de vinagre y unas gotas de aceite esencial, se elimina el sarro o la costra de jabón y se aromatiza la colada.

---

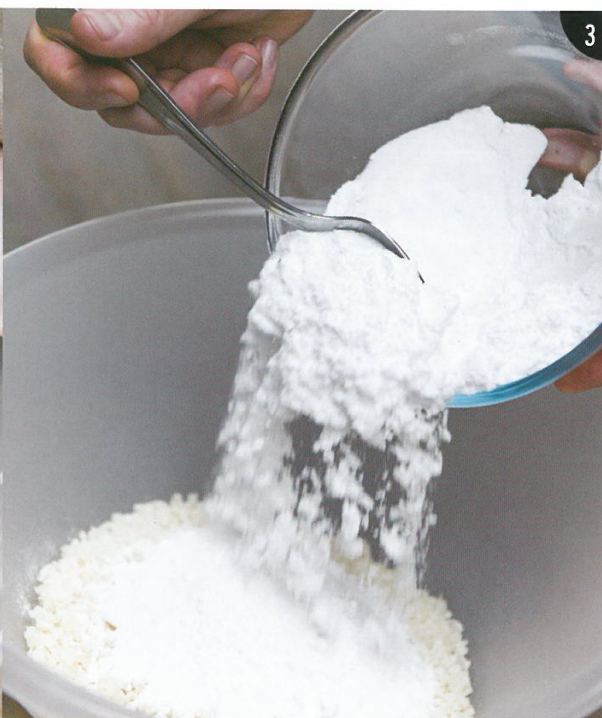
---

## Consejo técnico

Para cargas grandes de ropa, basta una cucharada de escamas; menos para cargas menores.

---

**TÉCNICA: REICLADO**



**1** Rallar el jabón en un bol. Pasar las manos por el jabón rallado para desmenuzarlo. Dejar que se seque unos días y pulverizarlo en un robot de cocina o molinillo de café, para reducir el tamaño de los trozos de jabón.

**2** Añadir los otros ingredientes secos y el aceite esencial de lavanda. Remover hasta combinarlo a conciencia.

**3** Verter las escamas en un tarro o recipiente.



# *Spray de limpieza multiusos*

Muchos productos de limpieza del hogar son mucho más fuertes de lo que necesitan la mayoría de vertidos. Además, son caros, usan embalajes poco respetuosos con el medio ambiente y a menudo están hechos con productos químicos fuertes. Llevo diez años haciendo mis propias versiones y vengo observando que son igual de eficaces y mucho más baratas, y eso que uso aceites esenciales. Esta es una receta sencilla que empleo para la limpieza general; si se quiere algo más fuerte, puede modificarse con facilidad.

## **MATERIAL NECESARIO**

PARA LLENAR UN ATOMIZADOR DE SPRAY DE LIMPIEZA

INGREDIENTES DE BASE

- 10 g de jabón rallado muy fino
- 5 g de bicarbonato sódico
- Agua filtrada caliente

PRODUCTOS NATURALES

- 20 gotas de aceite de árbol de té

UTENSILIOS

- Atomizador
- Rallador de queso
- Embudo
- Cuchara



---

## *Con fundamento*

TODOS LOS INGREDIENTES USADOS EN ESTE SPRAY SON MUCHO MÁS SEGUROS DE USAR EN UN HOGAR  
CON NIÑOS Y MASCOTAS QUE LOS SPRAYS DE LIMPIEZA COMERCIALES.

---

**TÉCNICA: RECICLADO**



**1** Añadir al atomizador el jabón rallado muy fino. Agregar después con un embudo el bicarbonato sódico, el aceite de árbol de té y agua caliente.

**2** Agitar suavemente el atomizador para que se disuelvan el jabón y el bicarbonato sódico. Una vez disueltos, ¡el spray está listo para el uso!

*Consejo técnico*

acordarse de agitar el atomizador antes de usarlo.



# Tabletas para vajillas resplandecientes

Cierto día, haciendo bombas de baño, se me ocurrió que el mismo sencillo método podría servir también para elaborar tabletas de lavavajillas. Conviene hacerlas en grandes cantidades y usarlas cuando se necesiten. Las tabletas incorporan sal y ácido cítrico (para eliminar residuos y que la cristalería quede transparente), así como desengrasantes eficaces para que los platos queden totalmente limpios cada vez.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 475 G DE TABLETAS PARA LAVAVAJILLAS

INGREDIENTES DE BASE

- 25 g de jabón, rallado muy fino y seco
- 115 g de ácido cítrico
- 225 g de carbonato sódico
- 115 g de sulfato de magnesio
- Agua filtrada para rociar

PRODUCTOS NATURALES

- 15 gotas de aceite esencial de limón

UTENSILIOS

- Rallador de queso
- Bol
- Cuchara
- Bandeja de silicona para cubitos



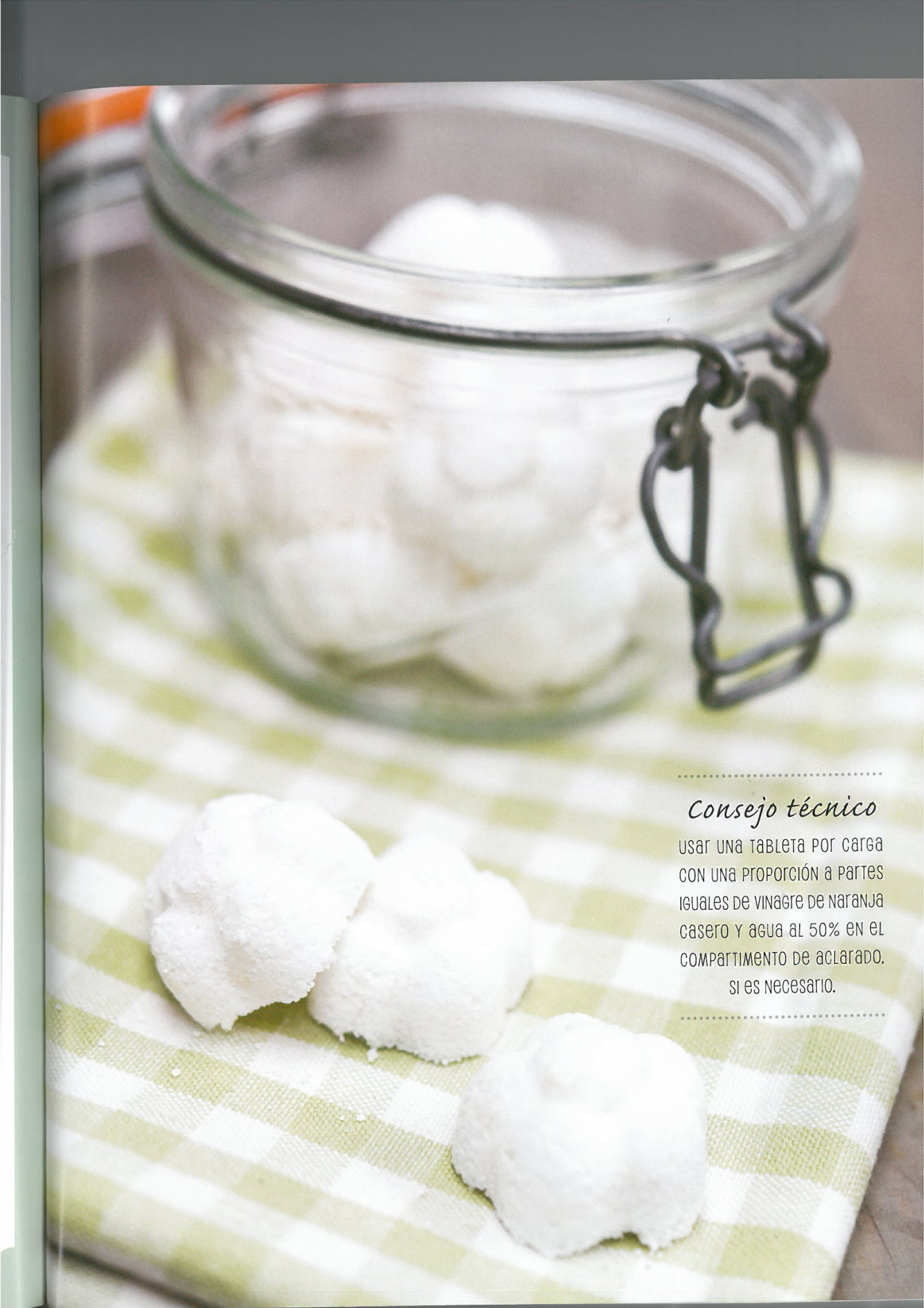
**1** Seguir las instrucciones para Bombas de baño efervescentes usando los ingredientes aquí indicados.

**2** Poner la mezcla en bandejas para cubitos y dejar durante 24 horas para que se seque y endurezca.



**3** Retirar los "cubitos" y meterlos en un tarro hermético hasta que se necesite usarlos.

**TÉCNICA: BOMBAS DE BAÑO**



.....  
*Consejo técnico*

USAR UNA TABLETA POR CARGA  
CON UNA PROPORCIÓN A PARTES  
IGUALES DE VINAGRE DE NARANJA  
CASERO Y AGUA AL 50% EN EL  
COMPARTIMENTO DE ACLARADO,  
SI ES NECESARIO.

.....

# Cortado y curado del jabón de proceso en frío

Una vez hecho el jabón de proceso en frío, ¡se estará deseando usarlo! Aunque sea algo totalmente comprensible, se lograrán resultados mejores y más seguros cortándolo y dejando que se cure y endurezca durante cuatro a seis semanas.

## Desmoldado

Una vez enfriado el jabón, puede destaparse el aislante y retirarse del molde. Si se ha usado un molde de silicona o forrado, puede sacarse directamente. Si muestra señales de haberse pegado, meterlo en el congelador unas horas antes de retirar el jabón. Si se ha vertido directamente el jabón en un molde de plástico, antes de retirarlo habrá que congelarlo durante unas ocho horas. Poner a descongelar el jabón en papel de cera, acordándose de usar guantes al manejarlo.

## Cortado

Tras desmoldar el jabón, puede cortarse, listo para secarlo y curarlo. En esta fase es importante usar guantes para manejar el jabón, pues puede ser cáustico en algunas partes. Para cortar el jabón puede usarse un cuchillo grande, un cortador de queso o una herramienta específica. Cuanto antes se corte el jabón, mejor será el acabado de las pastillas. El jabón está blando y es más fácil de cortar y manipular justo después del desmoldado, y ese es un buen momento para recortarlo en cualquier forma usando cortadores de galletas o personalizarlo con sellos (ver Uso de sellos). El jabón que se deja semanas sin cortar tendrá un borde externo duro que se habrá secado y que puede desmigajarse al cortarlo.



## *Curado*

Una vez cortado el jabón, habrá que dejarlo en algún sitio cálido y seco para que se cure durante las cuatro a seis semanas siguientes. Hay dos razones para curar el jabón: en primer lugar, un largo tiempo de curado asegura la neutralización de toda la sosa cáustica y, en segundo, cuanto más cure el jabón, más dura se pondrá la pastilla. Durante el curado, el agua se evaporará del jabón en proceso de secado y se encogerá en un 10%, haciéndose más duro y duradero.

Hay que dejar huecos entre las pastillas, para que el aire circule, y darles la vuelta cada pocas semanas para que el lado apoyado en el estante tenga acceso al aire. Las condiciones húmedas y frías no son buenas para las pastillas, porque no se endurecen y a menudo pueden resudar y volverse viscosas al tacto. Guardar el jabón en plástico tampoco es recomendable, ya que impide que se seque.



## Pruebas de pH

Hay que probar siempre el pH del jabón para asegurarse de que sea seguro de uso. Para ello, disolver unas virutas en una pequeña cantidad de agua y meter en la mezcla una tira de pH. El pH debe ser igual o inferior a 10 y, en la mayoría de casos, será 8 o 9. Si supera el pH 10, dejarlo en curación unas semanas y volver a probarlo.



## Gelificación

Por regla general, si el jabón se hace en el extremo superior de la escala de temperaturas y se aísla bien, pasará por una reacción llamada gelificación, en la que el jabón se calienta, se licúa y se vuelve translúcido desde el centro, abriéndose camino hacia el exterior. Si se deja que esto suceda, acelerará el proceso de saponificación y acortará el tiempo de curación. Si el jabón se gelifica hasta llegar a los bordes, debería tener un pH inferior a 10 al desmoldarlo.

A veces la gelificación es incompleta y puede verse por la diferencia de color entre los bordes y el centro del jabón. La porción gelificada se oscurecerá y, alrededor de ella, se verá un anillo de color más claro. Para estar seguro, es siempre aconsejable curarlo durante las cuatro o seis semanas recomendadas, pues esto asegurará que todo el jabón esté saponificado y bastante duro para usarlo. Al hacerle la prueba de pH, puede que esté por encima de 10 (la tira estará morada). Normalmente, si se vuelve a probar en pocas semanas, el pH habrá bajado por debajo de 10 cuando se complete la saponificación.



### *Uso de jaboneras*

Al comprar una pastilla de jabón artesanal, muchas personas se habrán preguntado por qué se ha puesto blanda y no ha durado tanto como las comerciales. Este jabón ha de estar rodeado de aire para secarse entre usos; con una jabonera realmente buena con muchas estrías profundas, la pastilla durará mucho más y conservará su dureza. Otra posibilidad es hacer un tradicional jabón con cuerda, que deja que el aire circule en torno a él entre usos.

## Decoración y envasado del jabón

Hay muchas maneras de decorar, personalizar o empaquetar el jabón para regalo, obsequios de boda o la venta. Si se vende el jabón como negocio, hay que asesorarse sobre los aspectos legales, ya que, antes de poder vender el jabón, han de cumplirse requisitos estrictos. Se hallará mucha inspiración en Internet, en webs en las que otros fabricantes suben imágenes de jabones decorados o envasados; pero, cuidado con copiar a otros: las ideas pueden tener *Copyright*; utilizarlas para conseguir ideas y hacernos nuestras propias creaciones verdaderamente únicas.

### *Incrustar elementos naturales*

Si se desea decorar el jabón con capullos de rosa, clavos de olor u otros artículos incrustados, como conchas o piedras, hay que hacerlo inmediatamente después del cortado. En las primeras fases del curado, el jabón sigue estando blando y maleable, y cuando se seque, los artículos incrustados estarán bien sujetos.



## Uso de sellos

En esta fase, también puede personalizarse el jabón con un sello de caucho o acrílico. Pueden comprarse sellos genéricos con motivos o eslóganes, como "Artesano", en empresas de suministros para jabón. Otra posibilidad es diseñarse uno su propio sello con un mensaje personal, iniciales o logotipos, y solicitarlo *on-line*.

### SELLOS DE CAUCHO

Los sellos de caucho dejan en el jabón un suave estampado en relieve y solo pueden usarse inmediatamente después del cortado, mientras el jabón está aún blando. Para usar un sello de caucho, hay que colocarlo sobre la zona que se desee estampar y golpearlo con un mazo también de caucho, lo cual puede exigir algo de práctica; pero, una vez logrado, se consigue una atractiva apariencia profesional.



### SELLOS ACRÍLICOS

Los sellos acrílicos son mucho más duros y, antes de usarlos, tendrá que haberse dejado secar el jabón durante un mínimo de dos semanas. Si el diseño del sello es sencillo, dos semanas serán suficientes; si es más detallado, puede que haya de dejarse otra semana, aproximadamente. Basta colocar el sello donde se quiera y presionarlo contra el jabón. Este tipo de sello deja un estampado profundo y es muy eficaz para grabar la marca.



## Paquetes y envoltorios

Una vez endurecido y curado el jabón, puede empezarse a pensar en empaquetarlo y envolverlo para regalo. El jabón ha de respirar, por lo que no conviene envolverlo en plástico ni celofán: favorecería el exudado. Para envolverlo

total o parcialmente y dejar que se airee, pueden usarse papeles para regalo, papel de cera o tela. Para mí, la manera más sencilla de sellar el jabón al envolverlo es con una pistola de silicona: agarra bien y seca rápido.



- 1 Papel de cera, una cinta bonita y un mensaje escrito a mano en una etiqueta: un aire rústico y casero.
- 2 Papel de estraza y cinta: un acabado sencillo y elegante.
- 3 Retales florales o de época: un envoltorio con estilo.
- 4 Papel de cera, cinta y rafia: excelente para dejar que se vean el color del jabón y los sellos.
- 5 Papel dorado, cordel verde y sellos de cera: el perfecto envoltorio festivo, personalizado con nuestro propio sello.
- 6 Cinta sencilla: permite que se libere el aroma del jabón.
- 7 Capullos de rosa y cinta: meter los capullos en el jabón mientras está blando y complementarlo con una cinta mona.
- 8 Papel para regalo: conserva el aroma y queda bonito.
- 9 Papel morera, cinta y ramito de lavanda: se encuentran papeles de lujo en muchos colores. Como bonito detalle, meter en la cinta un ramito de lavanda, romero o brezo.
- 10 Papel de cera, bramante y sello: un acabado clásico.



## Resolución de problemas

Por lo general, la elaboración de jabón, tanto por proceso en frío como por fundido y vertido, es sencilla y, si se siguen las instrucciones, no debería haber problemas; pero, hasta a los mejores les salen tandas mal. Veamos unos ejemplos de lo que puede ocurrir y cómo resolverlos.

### ► PROBLEMA: EL JABÓN SOLO GELIFICA PARCIALMENTE O NO LO HACE EN ABSOLUTO

La mayoría de problemas se deben a pérdidas de calor y remover mal; si hay que remover o batir mucho tiempo, se perderá calor en la tanda, lo que puede provocar que el jabón no gelifique o lo haga solo parcialmente. Esto puede dar lugar a jabón cáustico las primeras semanas hasta que haya tenido ocasión de curarse y saponificarse del todo. Si se tardan más de 20 minutos en llegar al trazado, convendría probar la técnica de la batidora de mano (Ver Técnicas avanzadas) para acelerar el proceso y reducir la pérdida de calor.

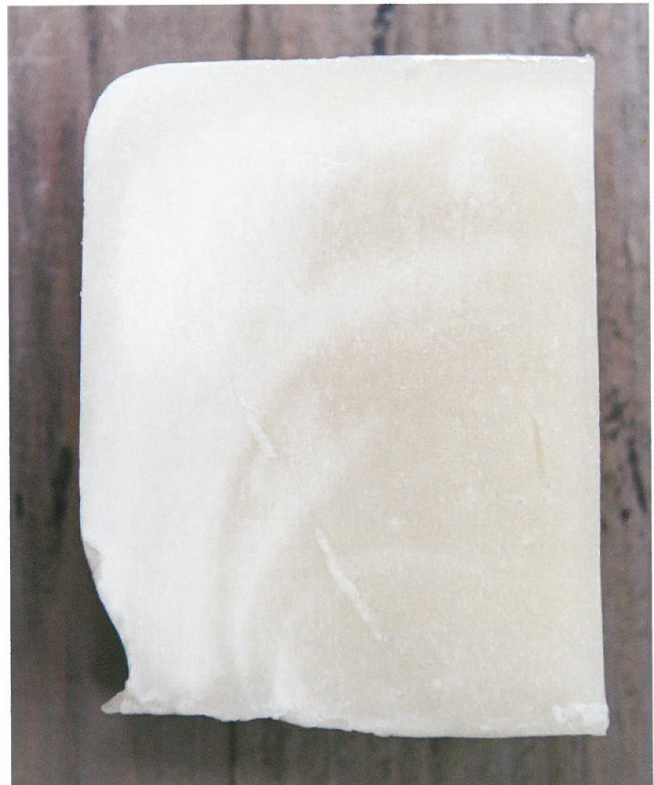


### PROBLEMA: NO HAY TRAZADO

Suele ocurrir debido a remover insuficientemente o perder calor. Para evitarlo, asegurarse de tener todo listo para ir deprisa y probar la técnica de la batidora de mano (ver Técnicas avanzadas) para evitar la pérdida de calor.

### ► PROBLEMA: REMOLINOS BLANCOS EN EL JABÓN

De vez en cuando, se verán remolinos blancos recorriendo partes del jabón, a menudo hacia la superficie, que, si se les hace una prueba de pH, serán cáusticos, aunque el resto del jabón tenga un pH de 8 o 9. Esto ocurre cuando ciertas partes no se trazaron al verterlo en el molde (normalmente el jabón del fondo de la cazuela en los bordes). Para remediarlo, hay que asegurarse de que el jabón se remueva bien, especialmente en el fondo de la cazuela.



**PROBLEMA: ACEITE EN LA SUPERFICIE DEL JABÓN**

Si hay una capa fina de aceite en la superficie o los lados del jabón, puede retirarse, y cortar y curar el jabón como habitualmente, comprobando el pH. Si solo hay una capa fina, no debería afectar al pH, pues las recetas contienen al menos un 6% de aceite de más. Si el jabón se ha separado y hay mucho aceite, el jabón debe descartarse, ya que será cáustico.

**PROBLEMA: EMBOLSAMIENTOS DE LÍQUIDO CÁUSTICO EN EL JABÓN**

Al cortar lo que parece una tanda realmente buena de jabón, puede que se vean pequeños o grandes huecos con líquido saliendo de ellos; si este es cáustico, es un problema y el jabón debe descartarse. Si el líquido es de pH 10 o menos, lo más probable es que sea aceite o agua, en cuyo caso puede rallarse el jabón y reelaborarlo en forma de bolas.

**► PROBLEMA: EL JABÓN SE AGRIETA Y DESMENUZA, A PESAR DE TENER UN BUEN PH**

El jabón que no ha gelificado suele desmenuzarse y, cuando se aprieta, forma lo que parece una pastilla normal de jabón. Suele deberse a pérdida de calor. Para evitarlo, probar la técnica de la batidora de mano (ver Técnicas avanzadas) en el extremo superior de la escala de temperaturas.

**PROBLEMA: FINA PELÍCULA DE POLVO BLANCO EN LA SUPERFICIE**

Si las pruebas del jabón salen bien, esto suele ser una reacción cosmética que puede retirarse rallando y usarse como normalmente. Para evitarla, cubrir el jabón con film transparente de cocina o con plástico antes de aislarlo.

**◀ PROBLEMA: EL JABÓN COMIENZA A FRAGUAR EN LA CAZUELA**

Esto se denomina agarrotamiento: el jabón se espesa en exceso antes de tener ocasión de verterlo en los moldes. Ocurre generalmente cuando se emplean ciertos aceites esenciales o fragancias, como el clavo. Puede aplastarse el jabón en los moldes y debería estar bien una vez cortado, gelificado y curado. Presentará grumos y será algo rústico, pero perfectamente utilizable. Para evitarlo, puede sustituirse la mitad del aceite de orujo de oliva de la receta por virgen extra, que retrasará el trazado y nos dejará más tiempo. Acordarse de añadir la fragancia en un trazado ligero.

## *Técnicas avanzadas*

Una vez dominadas las técnicas básicas de este libro, puede empezarse a pasar a maneras de elaborar el jabón más complejas. En este apartado trataremos técnicas y recetas avanzadas.

### *Uso de una batidora de mano*

Los mayores problemas de la elaboración de jabón son la pérdida de calor y remover poco. Si se tardan más de veinte minutos en lograr que la tanda trace, se perderá mucho calor, lo cual puede provocar diversos problemas descritos en Resolución de problemas. En esta fase, y cuando se domine el método del batidor de varillas, puede cambiarse a una batidora de mano, que suele usarse para tandas mayores en las que no es posible usar uno de varillas; pero,

si en estas recetas se está usando una cazuela pequeña, la profundidad debe ser suficiente para emplear la batidora.

Las batidoras de mano reducirán el tiempo de trazado a unos minutos, pero ello conlleva la clara posibilidad de trazar en exceso la tanda y tener zonas que no hayan trazado. El mejor método es usar cortos batidos de unos cinco segundos, seguidos por remover bien con la batidora apagada. Esto asegurará un trazado homogéneo, sin excederse.



## *Aceites esenciales*

Al experimentar con mezclas de aceites esenciales, es aconsejable elegir dos o tres y poner una gota de cada uno en un trozo de papel. Si se quiere mayor cantidad de cierto aceite, añadir más gotas hasta lograr una mezcla que nos agrade. Tener presentes las proporciones de los aceites y, partiendo de ellas, extrapolar las de la tanda.

Como regla general para elaborar jabón en casa, recomiendo usar como máximo un 3% de aceites esenciales o perfumados, calculando el porcentaje a partir del volumen de aceites de base y sosa cáustica. Así, si se tiene 1,2 kg de aceites de base y 170 g de hidróxido de sodio, se usarían 41 g de un solo aceite esencial o una combinación de varios aceites que sumen ese peso.



## *Sobreengrasado*

La mayoría de las recetas de proceso en frío de este libro tienen un exceso de un 6% de grasa en la receta de base. Puede aumentarse hasta un 8% en la receta de base, lo cual se llama sobreengrasado del jabón y hace que sea más hidratante. Cualquier porcentaje superior al 8% ablanda demasiado la pastilla y no es recomendable.

También puede sobreengrasarse hasta un 8% después del trazado usando como complemento preciosos aceites nutritivos; es lo que se hace en el Jabón suave para bebé: añadimos como complemento 1,5 g de aceite de caléndula, con lo cual la receta acaba con un 8% de exceso de grasa.

# Índice alfabético

## A

aceite(s)  
 de caléndula 14, 28-31, 48-51, 123  
 de cáñamo 14-16, 38-40  
 de girasol 14-16  
 de oliva 7, 14-16  
 de palma 14-16  
 esenciales 11, 16, 18  
 de árbol de té 48-51, 108-109  
 de geranio rosa 52-57, 92-95  
 de romero 98-99  
 de vetiver 52-57  
 técnicas de mezclado 123  
 fundido 10  
 índice de saponificación 14  
 listado 14-16  
 sobre la superficie del jabón 120-121  
 ácidos 8, 10  
 acondicionadores de la colada 100-101  
 agarrotamiento 121  
 álcalis, *ver* bases  
 Alivio del jardinero, El 38-43  
 antisépticos 34, 42, 44, 47, 51, 70  
 arándanos, fragancia de 88-91  
 arcilla de bentonita 48-51  
 avena, copos de  
 Bolas de sobras de jabón 80-83  
 Exfoliante de miel y avena 44-47  
 ayudas al aclarado para lavavajillas 100-101

**B**  
 bases (álcalis) 8, 10  
 bases para jabón 8  
 batidora de mano, técnica de la 120, 121, 122  
 Bolas de sobras de jabón 80-83  
 bombas de baño  
 Efervescentes 92-95  
 Tabletas para vajillas resplandecientes 110-111  
 burbujas, eliminación de 25

**C**  
 cacao  
 en polvo 58-61  
 manteca de ~ 14-16, 92-95  
 café 38-43  
 canela 80-83  
 Capas de piña colada 62-65  
 capullos de rosa  
 para empaquetar jabones 119

Pastel Bundt de rosas 52-57  
 cinta 119  
 coco  
 aceite de ~ 14-16  
 desecado 62-65  
 colorantes 17, 25, 34-37  
 cortado 112  
 cortadores de galletas 31  
 crema reparadora 42-43  
 cremas básicas para las manos 42-43  
 cuidado del cabello  
 aclarado de vinagre 98, 102-105  
 manto ácido 98, 102  
 Nutritivo jabón para el cabello 98-99  
 curado 113

**D**  
 decoración de jabones 116-117  
 defectos superficiales 121  
 definición de jabón 8  
 Delicia de leche de cabra y lavanda 70-73  
 desmoldado 112  
 detergentes 8, 97  
 dureza del jabón 23, 113

**E**  
 efectos de panal 47  
 eliminación  
 de burbujas 25  
 de la costra de jabón 106  
 envasado de jabones 118-119  
 equipo y materiales 10-13  
 Escamas para la colada 106-107  
 espirulina 80-83  
 exfoliante  
 de miel y avena 44-47  
 manoplas 30  
 exudación líquida cáustica 121

**F**  
 fragancia 18, 25  
 de piña 62-65

**G**  
 gafas protectoras 13  
 gelificación 114  
 parcial/ausencia de ~ 120, 121  
 glicerina 8, 20

**H**  
 herramientas 12-13  
 hidróxido de sodio (sosa cáustica) 8  
 cálculo de las cantidades necesarias 14  
 gases 13

ingestión 13  
 medición de la temperatura 12  
 neutralización 10, 13, 113  
 y curado 113  
 hierba limón, aceite esencial de 34-37  
 hierbas 80-83, 102-105  
 humectantes 44, 47

**I**  
 índice de saponificación 14  
 ingredientes de base del jabón 14-19, 21, 25

**J**  
 Jabón con cuerda 84-87  
 Jabón de Castilla de imitación 66-69  
 Jabón suave para bebé 28-31, 123  
 jaboneras 115  
 jabones  
 agrietados 121  
 con cuerda 40, 84-87, 91, 115  
 de fundido y vertido 24-25, 32-33, 74-77, 88-91  
 de proceso en frío 20-23, 28-31, 34-41, 48-73, 98-99, 112-113  
 hidratantes 16, 30, 38, 40, 98, 123  
 que se desmenuzan 121

**K**  
 karité, manteca de 14-16

**L**  
 lavanda  
 aceite esencial de ~ 42-43, 52-57, 70-73, 92-95, 98-99, 106-107  
 Delicia de leche de cabra y lavanda 70-73  
 lavanda, claro está 32-33  
 yemas 80-83, 102-105  
 lavavajillas  
 ayudas al aclarado 100-101  
 Tabletas para vajillas resplandecientes 110-111  
 lima, aceite esencial de 38-43  
 limón, aceite esencial de 110-111

**M**  
 moldes 10; *ver también* desmoldado

**N**  
 Nutritivo jabón para el cabello 98-99

## P

palmarosa, aceite esencial de 52-57  
 películas de polvo blanco 121  
 pétalos de rosa 80-83, 92-95, 102-105  
 pH, pruebas de, 8, 13, 23, 114, 120-121  
 Piedra pómez de menta 58-61  
 pigmento en polvo 34-37  
 polvo blanco, películas de 121  
 productos naturales 18-19, 21-22, 24-25; *ver también* específicos  
 incrustados 116  
 pulsadores de bombo de jabón líquido 8

## R

reciclado, técnica de 80-87, 100-105, 108-109  
 remedios para pieles sensibles 47  
 "remolinos blancos" 120  
 resolución de problemas 120-121  
 ricino, aceite de 14-16, 98  
 ropa protectora 10, 13  
 rosa (color) 52-57

## S

salud y seguridad 13  
 saponificación 8, 10, 11, 14, 114  
 sarro, eliminación de 106  
 secado del jabón 23, 113  
 sellos 117  
 Sensaciones de fresa 74-77  
 sisal 30  
 sobreengrasado 14, 98, 123  
 Sorpresa de juguete 88-91  
 sosa cáustica, *ver* hidróxido de sodio  
 Spray de limpieza multiusos 108-109  
 Suave afeitado 48-51

## T

termómetros 12  
 tintes 17, 25, 34-37  
 trazado 22  
 ausencia de ~ 120

## U

utensilios 10-13

## V

vinagre 10, 13, 100-107  
 aclarados 98, 21, 102-105 111  
 de naranja casero 100-101  
 para eliminar el sarro 106  
 para eliminar la costra de jabón 106  
 Volutas estivales 34-37



## La autora

**Sarah Harper** creció con una madre que lo hacía todo a mano y poseía montones de libros sobre aromaterapia y vida natural; así que no fue ninguna sorpresa que siguiera esa dirección en su propia carrera profesional. Desde joven Sarah se ha hecho sus propias lociones, mascarillas y cremas. Desarrolló una sensibilidad a los productos químicos antes de cumplir 25 años y aprendió a hacerse todos sus productos naturales de limpieza para evitar la exposición a productos artificiales.

Empezó a hacer jabón hace 9 años y ha progresado desde experimentar en su cocina en Clovelly (Devon) hasta tener su propia empresa de jabones, The Clovelly Soap Company, y su estudio artesano, Rowan Tree Studio, donde enseña estas técnicas. Su marido y su madre son ya expertos artesanos y la ayudan en su objetivo de convertir a una vida natural libre de productos químicos a todas las personas que conoce. Le enorgullece que la piel de su hija de 5 años solo haya tocado el jabón y las cremas que su madre fabrica, ¡razón por la que se encuentra tan bien!



## Agradecimientos

Escribir este libro ha sido un sueño durante mucho tiempo y tener finalmente la oportunidad de terminarlo se debe en no pequeña parte al fantástico apoyo de mi marido, que ha asumido los deberes de la maternidad y el cuidado de la casa mientras yo me enfrascaba en recetas e ideas.

Me gustaría agradecer a mi madre el estar siempre al otro lado del teléfono y comunicarme desde la niñez el entusiasmo por todas las cosas naturales que me caracteriza; a mi preciosa hija Rowan, servirme de inspiración para empezar a escribir y mostrarme lo fácil que es transmitírselo a la próxima generación, y a mi padre, su ayuda en el estudio, hacer de canguro

(para que yo pudiera concentrarme en el trabajo) y ser un excelente animador.

A lo largo de los años he conocido a muchas personas que llevaban una vida natural y me dieron la confianza de que podemos cambiar la tendencia a estilos de vida repletos de productos químicos sin comprometer la calidad.

Agradezco mucho a F&W Media darme mi primer trabajo real de redacción y convertirlo en un proceso realmente fácil y libre de estrés. Por último, ¡agradezco a Martin, de The Soap Kitchen, responder a mis a veces estúpidas preguntas sobre todos los aspectos de la fabricación de jabón!



DESDE EL NUTRITIVO JABÓN DE AVENA Y EL DE ROSAS CON FORMA DE PASTEL, HASTA BOMBAS DE BAÑO PARA HACER CON LOS NIÑOS, ESTE LIBRO ES TODA UNA FUENTE DE INSPIRACIÓN PARA ELABORAR JABONES NATURALES Y ARTESANALES.

La artesana jabonera **Sarah Harper** muestra cómo dominar las dos técnicas básicas para elaborar jabón en barra: el método de proceso en frío tradicional y el de fundido y vertido. Un método, este último, rápido y seguro sin el uso de productos químicos cáusticos.

Este libro contiene **20 recetas** explicadas paso a paso de magníficos jabones, de champús y aceites con fragancias, con mucho colorido y con todos los beneficios de los productos naturales. Además incluye jabones sorpresa con juguetes en su interior para los más pequeños, y no pueden faltar para el hogar tabletas para el lavavajillas, detergente en polvo para la lavadora, etc.

Incluye consejos útiles para que cualquier persona, incluidos los niños, pueda hacer jabones naturales para sentirse orgullosa de usarlos, decorar la casa e incluso regalarlos.



ISBN 978-84-9874-485-9  
9 788498 744859  
www.editorialeldrac.com



El libro de los  
**JABONES**  
naturales y  
artesanales

**20** RECETAS  
DE JABONES  
PARA EL BAÑO,  
LOS NIÑOS  
Y EL HOGAR

sarah harper

DRAC



## *Índice*

Introducción	6
Datos básicos para la elaboración de jabón	10
Ingredientes	14
Técnicas	20
<i>Jabones para cada ocasión</i>	<i>26</i>
Jabón suave para bebé	28
Lavanda, claro está	32
Volutas estivales	34
El olivo del jardinero	38
Exfoliante de miel y avena	44
Suave afeitado	48
Pastel Bundt de rosas	52
Piedra pómez de menta	58
Capas de piña colada	62
Jabón de Castilla de imitación	66
Delicia de leche de cabra y lavanda	70
Sensaciones de fresa	74

## *Jugar a hacer jabón*

Bolas de sobras de jabón	80
Jabón con cuerda	84
Sorpresa de juguete	88
Bombas de baño efervescentes	92

## *Vida natural*

Nutritivo jabón para el cabello	98
Versátil vinagre	100
Escamas para la colada	106
Spray de limpieza multiusos	108
Tabletas para vajillas resplandecientes	110
Cortado y curado del jabón de proceso en frío	112
Decoración y envasado del jabón	116
Resolución de problemas	120
Técnicas avanzadas	122
Índice alfabético	124
La autora	126
Agradecimientos	126
Otros títulos publicados	128

# Introducción

Siempre me ha fascinado elaborar mis propios productos naturales. Mis primeras incursiones en el mundo de la perfumería consistieron en una colección de pétalos de rosa del arriate de rosales de mi abuelo puestos a buen recaudo y mezclados con agua en un viejo tarro de mermelada. No salieron bien, ¡pero de niña me permitieron pasar un buen rato al sol!

Uno de mis primeros motivos de inspiración fue un maravilloso libro de mi madre titulado *The Natural Beauty Book*, de Clare Maxwell-Hudson. En él encontré recetas de cremas para el cutis, bálsamos labiales y máscaras faciales elaborados con ingredientes de la cocina, el huerto o el jardín. Todavía tengo ese libro y me gusta pensar que me inició en el sendero que me condujo a mi carrera profesional y a una forma de vida que me encanta compartir con los demás.

Aunque llevase años elaborando cremas y lociones, fue solo hace nueve años cuando descubrí la elaboración del jabón a través de otro libro que me regaló una amiga. El jabón tradicional mediante proceso en frío es muy distinto de los jabones de fabricación industrial que recuerdo de niña, y cuando empecé a elaborar mis propios jabones supe que no habría vuelta atrás.



## La historia del jabón

El jabón tiene una larga y fascinante historia. En Europa, se sabe con seguridad que los celtas usaban para el aseo personal y lavar una sustancia hecha con grasas animales y cenizas vegetales. Los romanos emplearon inicialmente jabón hecho de sebo de cabra y cenizas de madera y hay evidencias de una fábrica de jabón entera bajo las ruinas de Pompeya, con pastillas acabadas incluidas. El jabón se ha fabricado en Europa desde el siglo XIII, y los países con acceso al aceite de oliva pudieron producir un jabón de calidad superior para el aseo. El norte de Francia e Inglaterra solo tenían acceso al sebo de animales, el cual producía un jabón en pastilla de calidad inferior, empleado principalmente para la colada y la limpieza de los productos textiles.

El jabón se empleó inicialmente para bañarse las personas, y para lavar tanto la ropa como todo lo que requería limpieza. Esta situación duró hasta 1916, fecha en que la Primera Guerra Mundial provocó una escasez de grasas que inspiró la producción de los primeros detergentes, los cuales han reemplazado actualmente al jabón en todos los productos de limpieza y para la colada, y muchos de los destinados al cuidado corporal se fabrican con detergentes en vez de con jabón. Hoy día, se encuentran a la venta en los supermercados estantes y más estantes de geles de baño y ducha, así como de gel líquido para las manos, y muy pocos productos a base de jabón.



## *¿Qué es el jabón?*

El jabón se elabora combinando aceites con hidróxido de sodio (sosa cáustica) —si el lector recuerda la química que estudió en el colegio: ácidos y bases— para fabricar un producto limpiador fuerte, de pH 8,5 aproximadamente. La reacción que tiene lugar cuando se combinan aceites e hidróxido de sodio en agua a determinada temperatura se denomina saponificación, proceso que da lugar al producto final. Combinando una base (o álcali) fuerte con aceites se crea un producto suave y cremoso que genera espuma y es suave con la piel, y al que no le queda nada del catalizador cáustico.

Respecto a cómo actúa el jabón, cuando se le añade agua y se agita forma espuma, la cual deja la suciedad en suspensión y permite su eliminación. Debido a esto, hay muchas personas que creen que el jabón de tocador es antihigiénico, por lo que recientemente se ha producido un enorme cambio de tendencia hacia los jabones detergentes con dosificador manual que llevan añadidos productos antibacterianos. Lamentablemente, estos productos están contribuyendo al problema de los microbios resistentes a los antibióticos y tampoco son más higiénicos. Las manos sucias tienen que tocar el pulsador de bombeo igual que hacen con el jabón, salvo que toda la suciedad se queda en el pulsador en vez de eliminarse con el agua y el jabón.

En su forma más básica, el jabón es una combinación de ingredientes sencillos: una vez dominados los fundamentos, existen enormes posibilidades para cambiar la textura, el color, la forma y la fragancia a fin de fabricarse uno sus propios productos personalizados, adecuados para diversos usos.

## *¿Por qué hacer jabón?*

Empecé a elaborar jabón porque me estaba volviendo cada vez más sensible a los detergentes y a los productos comerciales de limpieza y cuidado corporal. Incluso el jabón de fabricación comercial carece de glicerina, que es un subproducto natural del proceso y permite al jabón calmar y limpiar la piel sin irritarla. En la fabricación de



jabón comercial la glicerina se extrae y se vende por separado para usarla en antitusígenos y remedios caseros. La fabricación manual de jabón tradicional mediante proceso en frío conserva este maravilloso ingrediente, una de las muchas razones por las que me encanta.

### *Acerca de este libro*

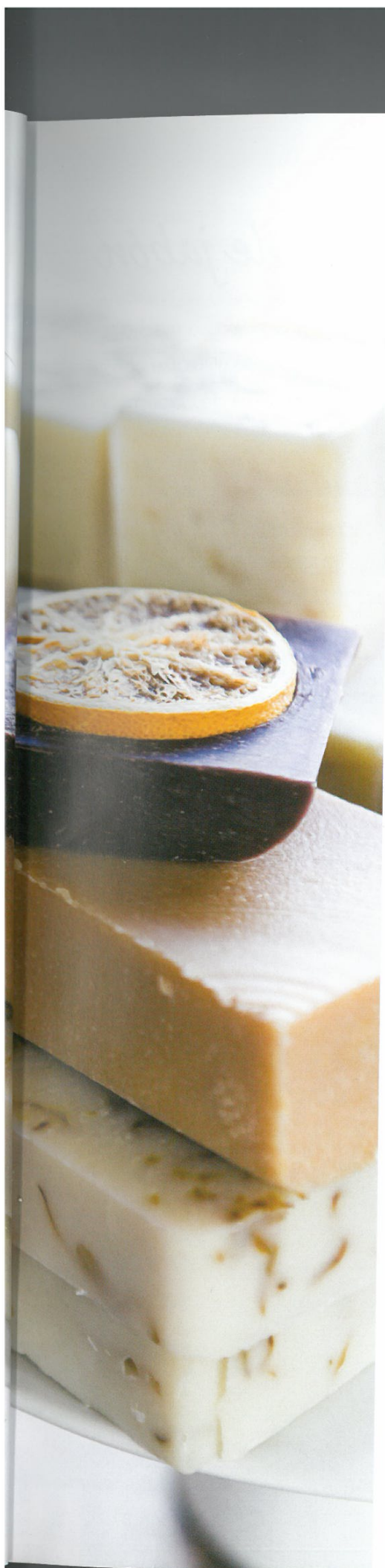
El propósito de esta obra es ofrecer al lector una formación sólida en las técnicas básicas y esenciales que se necesitan para elaborar un jabón en barra realmente bueno.

Cada proyecto desarrolla técnicas presentadas previamente y permite aprender a un ritmo que consolida los conocimientos. Además de técnicas de elaboración de jabón tradicionales, también se aprenderá a elaborar jabón con la técnica de fundido y vertido, que es un método rápido y seguro de fabricar jabón sin el uso de productos químicos cáusticos, excelente para el aprendizaje infantil.

El libro se divide en tres secciones. Jabones para cada ocasión presentará al lector una amplia variedad de propuestas irresistibles, elaboradas combinando recetas básicas de jabón con productos vegetales, fragancias y colores fascinantes. Jugar a hacer jabón ofrece una gama de divertidos productos de jabón para hacer con niños e iniciarles en el camino de la elaboración de productos naturales. Aunque el jabón se utilice principalmente para lavarse, tiene un sinnúmero de otros usos en la casa, y Vida natural explora las formas en que pueden aprovecharse las sobras de jabón con otros ingredientes naturales para hacerse uno sus propios productos de limpieza, tabletas para el lavavajillas, escamas para la colada, etc.

Cuando el lector se haya hecho su propio jabón, querrá lucirlo de la mejor manera posible, y para finalizar se encontrarán ideas sobre el modo de embalar y envolver los artículos caseros para regalo o para la venta. Una vez se dominen los fundamentos, se han incluido muchos consejos excelentes sobre localización y corrección de fallos, así como sobre técnicas avanzadas, que le servirán de inspiración.

Confío en que el lector disfrute con este libro y le proporcione tanto placer como la elaboración de jabón me ha aportado a mí con el correr de los años.



# Datos básicos para la elaboración de jabón

Fabricar jabón tiene mucho en común con cocinar y es posible que ya se tenga por casa mucho del equipo necesario. Cuando se use algún utensilio para hacer jabón, ya no puede utilizarse con otro fin, para no transferir los productos químicos y los aceites esenciales a los útiles de cocina.

## Equipo y materiales

El equipo y los materiales básicos que habrá que tener a mano durante el proceso de elaboración del jabón son:

- 1** Guantes de goma muy resistentes, delantal, gafas de seguridad y ropa de manga larga. Todo ello protegerá al usuario de los derrames y vapores de la sosa cáustica.
- 2** Vinagre: es esencial tenerlo a mano en todo momento. Al ser un ácido, neutraliza una base: el hidróxido de sodio (sosa cáustica), y, si llegase a caer sobre la piel algo de líquido cáustico o jabón en crudo, una rociada rápida con vinagre seguida de un lavado con agua evitaría quemaduras. Si hay niños y mascotas en casa, como es mi caso, limpiar los suelos y las superficies con vinagre despejará preocupaciones por derrames inadvertidos.
- 3** Cacerola de acero inoxidable (de 3 litros como mínimo): para hacer en ella el jabón. No usar ningún otro tipo de metal, como el aluminio, ya que reaccionaría con el jabón.
- 4** Fuente de calor para fundir el aceite: placa de cocina u hornillo eléctrico de camping pequeño, que puede usarse en cualquier parte.
- 5** Moldes: en ellos se vierte el jabón en crudo para dar la forma básica

## Consejo técnico

SI LA ENCIMERA DE COCINA ES BONITA, RECOMIENDO ELABORAR EL JABÓN EN OTRA PARTE, EN VEZ DE ECHAR A PERDER LA SUPERFICIE (QUE NADIE ME PREGUNTE CÓMO LO SÉ, ¡PERO LA LECCIÓN ME SALIÓ CARA!). SI NO, CUBRIR LA ENCIMERA CON UN TAPETE DE PLÁSTICO O HULE ANTES DE EMPEZAR.

a las pastillas terminadas. Los hay de muchos tipos: desde los de cartón forrados de papel encerado hasta los específicos de silicona que permiten sacar el jabón con facilidad. Los mejores son de silicona o de plástico resistente, bien forrados o encerados. Si se quiere reciclar, pueden usarse tubos, tetrabriks de zumo, cartones vacíos, envases de plástico y moldes de pastelería. Diversas webs venden moldes comerciales que permiten cortar pastillas uniformes y novedosos moldes de silicona. Por lo general, cuanto mayor sea la cantidad de jabón que se elabore a la vez, mejores serán los resultados finales. Aunque sea tentador verter el jabón en moldes pequeños de silicona de distintas formas, se enfrían demasiado deprisa y la saponificación tardará mucho más. Para crear pastillas pequeñas, esperar hasta hacer una tanda en un molde grande y colocar los pequeños encima del grande antes del aislamiento, para aprovechar el calor extra generado.



## 11 ~ DATOS BÁSICOS PARA LA ELABORACIÓN DE JABÓN

- 6** Film transparente de cocina o plástico resistente: para cubrir la superficie del jabón moldeado y evitar la fea ceniza de sosa (un polvo blanco que a veces se produce cuando el aire reacciona con el jabón durante la saponificación). Esta ceniza no es dañina, sino nada más que antiestética y puede quitarse raspando.
- 7** Papel encerado: para forrar moldes de cartón y de madera.
- 8** Toallas o mantas y cartón: para aislar el jabón en crudo una vez vertido en un molde, a fin de evitar pérdidas de calor y asegurar la plena saponificación. Colocar dos toallas grandes sobre la mesa, seguidas de una lámina de cartón, luego el jabón y otra capa de cartón. Por último, envolver el jabón con las toallas. En una habitación fría, puede envolverse el jabón también con una manta.
- 9** Báscula: hace falta una electrónica de precisión que afine hasta 1 g y llegue como mínimo hasta los 3 kg. (Si se desea introducirse en la producción comercial en el futuro, se requerirá una báscula profesional.)
- 10** Cuencos y jarras de plástico o vidrio: para pesar el hidróxido de sodio y los ingredientes secos, mezclar la sosa cáustica y medir el agua.
- 11** Tarros limpios: para guardar aceites esenciales. Para determinadas mezclas de aceites esenciales, lo mejor es reutilizar tarros en vez de eliminar los aceites lavándolos en un lavavajillas o la pila. Yo uso un tarro distinto para cada mezcla y los mantengo en un estante para reutilizarlos cada vez; esto también evita desperdiciar los valiosos y caros aceites esenciales.

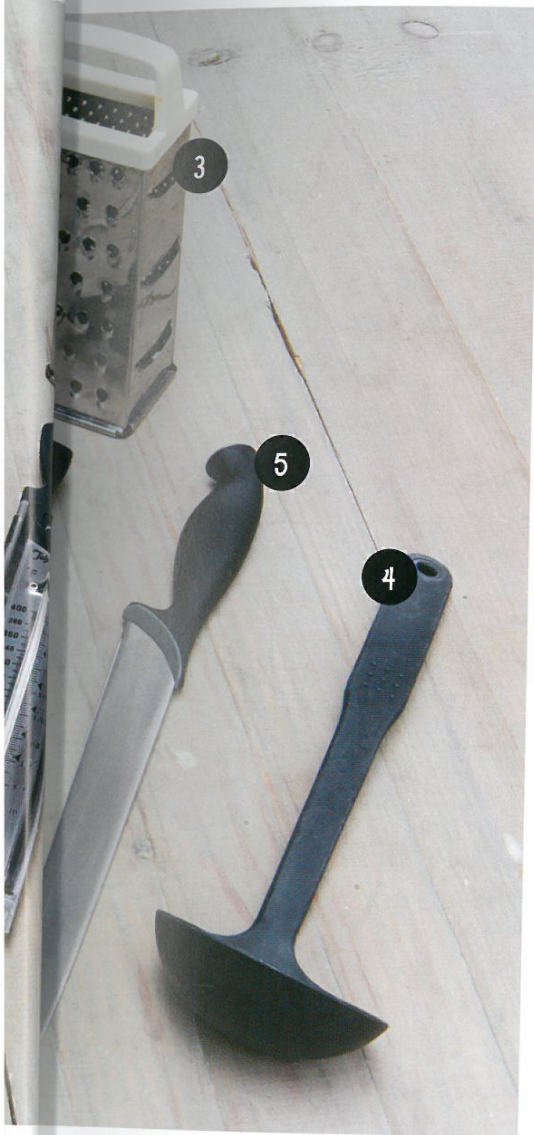




## *Herramientas necesarias*

Estas herramientas se usarán una y otra vez en el proceso de fabricación manual del jabón:

- 1** Un termómetro especial para elaborar jabón y otro de azúcar: el primero es esencial para líquidos cáusticos, ya que no se deteriora en contacto con el hidróxido de sodio, como le pasaría a un modelo de azúcar. (No es nada divertido tratar de sacar de la mezcla números flotantes cuando uno se descuida y lo deja en el líquido cáustico; por extraño que parezca, ¡sin los números no es tan exacto!) Por su parte, los de azúcar son útiles para medir la temperatura de las cacerolas de aceites colgándolos en el lateral.
- 2** Batidores de varillas, espátulas y cucharas de silicona; batidora de mano (opcional): ideales para elaborar jabón, porque no se deterioran con las mezclas calientes y cáusticas. Una espátula buena también retirará una sorprendente cantidad de jabón que, si no, se desperdiciaría. Las varillas se usan para batir el jabón en crudo. Cuando



## CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

Siguiendo unas cuantas reglas sencillas, elaborar jabón puede ser un hobby seguro y divertido:

- Llevar gafas protectoras bien ajustadas de principio a fin del proceso y también para limpiar.
- Llevar ropa de manga larga y pantalón, así como guantes resistentes de goma. Los de cirugía mejoran la destreza y la medición de aceites esenciales, pero son demasiado finos y cortos para elaborar jabón.
- Impedir el paso de niños y mascotas a la zona de elaboración hasta después de limpiar, y siempre que se maneje jabón en crudo o cáustico.
- Mantener el equipo separado y apartado de la cocina cuando no se use.
- Tener a mano vinagre en todo momento, para neutralizar derrames y limpiar superficies.
- La sosa cáustica es tóxica. Si se ingiere, beber mucha agua y acudir a un centro toxicológico. Si cae en los ojos, enjuagarlos con abundante agua limpia durante al menos media hora y acudir al hospital.
- Al preparar la mezcla de agua cáustica, se liberan gases: mantener la cabeza apartada del bñl al mezclar y elaborar el jabón en una habitación bien ventilada o, si es posible, al aire libre.
- Comprobar siempre el pH del jabón antes de manejarlo y dejar que se cure durante cuatro a seis semanas.

se domine su uso y se remuevan cantidades mayores, es mucho más eficaz una batidora de mano (ver Técnicas avanzadas).

- 3** Rallador de queso: para rallar el jabón terminado y reciclarlo convirtiéndolo en otros productos y artículos diversos.
- 4** Cazo de silicona o de plástico: para verter el jabón en los moldes si la cazuela es demasiado pesada para levantarla al hacer grandes cantidades.
- 5** Cuchillo afilado, cortador de queso, cortador de jabón, tabla de picar: para cortar las pastillas de jabón para el secado cuando el jabón está listo.
- 6** Aceite en spray o, con aceites sólidos fundidos, un pincel, para engrasar moldes.
- 7** Molinillo de café o mortero, para moler especias, finas hierbas y copos de avena.
- 8** Tiras de pH para verificar el jabón terminado, una vez enfriado y endurecido. Es fácil comprar papel tornasol barato en Internet.

# Ingredientes

Los componentes básicos del jabón artesanal son los aceites, el hidróxido de sodio (sosa cáustica) y un líquido. Con estos elementos, puede hacerse una pastilla de jabón muy sencilla; sin embargo, se encuentra una gran abundancia de aceites esenciales, fragancias, colorantes, exfoliantes y productos naturales que pueden añadirse para mejorar y personalizar el jabón.

## Aceites

Los aceites constituyen la mayor parte de la receta y cada uno aporta cualidades singulares al producto final. Cada aceite requiere una cierta cantidad de sosa cáustica para convertirlo en jabón (índice de saponificación). Las tablas de saponificación se encuentran en Internet y existen calculadoras para averiguar con precisión la cantidad de hidróxido de sodio necesaria para que la receta resulte segura y todo un éxito (buscar "calculadora de saponificación"). Al elaborar jabón es importante tener presente dejar aceite de más en la receta. Este extra se denomina sobreengrasado y mis recetas suelen tener un 6 o 7% más de grasa. Si el exceso de grasa es muy escaso, se corre el riesgo de obtener un jabón fuerte en vez de balsámico.

He aquí una selección de los aceites más usados y sus propiedades. En Internet se pueden encontrar diversas tablas que detallan las propiedades de aceites utilizados en la fabricación de jabón y las cantidades máximas que usar en las recetas para obtener los mejores resultados.

Conviene experimentar con los siguientes aceites en las cantidades sugeridas para variar la densidad y textura del jabón y la calidad de la espuma producida. Verificar siempre las nuevas recetas mediante una calculadora de saponificación.

1. Aceite de girasol
2. Aceite de orujo de oliva
3. Aceite de palma
4. Aceite de coco
5. Manteca de karité
6. Manteca de cacao
7. Aceite de ricino
8. Aceite de cáñamo





1

2

4

5

7

8

6

**ACEITE DE OLIVA: 25-50%**

Suele constituir al menos la mitad de los aceites usados en una receta. Produce una espuma suave y cremosa y una pastilla dura hidratante. Pueden usarse la mayoría de los grados de aceite de oliva, pero el de orujo es el de mejor relación calidad-precio y acelera el tiempo que se tarda en batir el jabón hasta trazarlo (espesarlo, ver Técnicas). Usar aceite virgen extra ralentiza considerablemente el proceso.

.....

### *Consejo técnico*

SI LOS ACEITES ESENCIALES O LAS FRAGANCIAS SON PROPENSOS A SOLIDIFICARSE EN LA CAZUELA ANTES DEL VERTIDO, USAR UN ACEITE DE OLIVA DE MEJOR CALIDAD (VIRGEN EXTRA) REDUCIRÁ ESTE PROBLEMA.

.....

**ACEITE DE COCO: USAR HASTA UN 30%**

El de coco es otro aceite que recomiendo en todas las recetas y creo que es esencial para lograr una buena pastilla dura, con una excelente espuma y preciosas burbujas blancas que no se desvanecen de inmediato.

**ACEITE DE PALMA: 25-50%**

Junto con los de coco y oliva, el de palma es el aceite usado más habitualmente en la fabricación de jabón y por razones de peso. Posee una consistencia cremosa y produce una pastilla dura con espuma estable; pero es un aceite controvertido por su producción y el efecto que tiene sobre ecosistemas y hábitats en las zonas de Malasia y Tailandia donde se cultiva extensivamente. Si se desea emplear aceite de palma pero evitar las preocupaciones éticas, es mejor comprarlo orgánico, que proviene de Colombia y se produce a pequeña escala, más ética.

**ACEITE DE RICINO: 5-15%**

Al fabricar jabón se emplea en pequeñas cantidades. Es especialmente útil para hacer pastillas de champú, ya que ayuda al enjuagado y produce una espuma humidificante.

Aceites especializados, como el de ricino, añaden cualidades específicas al jabón.

**MANTECA DE CACAO: 5-15%**

Posee propiedades similares al aceite de palma y produce una pastilla dura con una espuma estable; pero es cara y a menudo más adecuada como aditivo con los aceites esenciales y los productos naturales (ver Sobreengrasado).

**MANTECA DE KARITÉ: 5-15%**

Lujosa y cara, da una calidad dura y sedosa a la pastilla. Para reemplazar en el jabón las propiedades del aceite de palma, puede combinarse con manteca de cacao. También se usa mucho como aceite nutriente añadiéndose con los productos naturales tras el trazado (ver Sobreengrasado).

**ACEITE DE GIRASOL: 10-20%**

En las recetas es un buen sustituto de parte del aceite de oliva. Produce una espuma estable, es un limpiador suave y ralentiza el trazado.

**ACEITE DE CÁÑAMO: 5-10%**

Calmante para la piel y, si se usa en grandes cantidades, produce pastillas de jabón blandas con una espuma estable y acondicionadora. Tiende a ponerse rancio: hay que usarlo en pequeñas cantidades y consumirlo antes de un año.



## Colorantes

Hay varias maneras de teñir el jabón, pero ha de tenerse presente que la naturaleza del de proceso en frío y los ingredientes suelen producir resultados de color inesperados; la clave es la experimentación. Como el jabón artesanal es un producto tan natural, suelo usar colorantes que producen tonos apagados y terrosos en vez de brillantes. Para producir colores naturales, usar especias y arcillas. Experimentar con el porcentaje de estos colorantes naturales hasta quedar satisfecho con el resultado. Para lograr colores vibrantes experimentar con óxidos y pigmentos cosméticos disponibles en empresas de suministros para jabón. En las recetas aparecen instrucciones para usar estos tipos de colorante.

Los jabones de fundido y vertido pueden teñirse con colorante para jabón líquido o pigmentos secos que se preparan con agua y se añaden a la receta. Para fundido y vertido lo mejor es añadir 1,25 ml de colorante a 15 ml de agua, agregándolo gota a gota hasta estar satisfecho con el tono final. Los aceites esenciales (ver epígrafe) pueden también conferir al jabón tonos delicados.

Los siguientes ingredientes naturales y especias añadirán color a los jabones:

1. Cacao en polvo
2. Canela
3. Cayena
4. Bentonita
5. Cúrcuma
6. Curry en polvo
7. Arcilla rosa francesa
8. Pimentón
9. Espirulina en polvo



## Aromas

La mayoría de aromas que empleo son aceites esenciales o productos naturales, como la miel o la canela, ambos con un aroma delicioso. Ciertos olores solo pueden obtenerse usando aceites de fragancia, la mayoría de los cuales proceden de alimentos: coco, manzana, cereza...

Los aceites esenciales no solo perfuman el jabón; también ofrecen los beneficios de la aromaterapia, y muchos tienen propiedades antifúngicas o antibacterianas que aumentan la duración del jabón. Tanto ellos como las fragancias se pueden obtener en empresas acreditadas de suministros para jabón. La mezcla de aceites esenciales es un asunto delicado; se puede encontrar una enorme cantidad de recetas *on-line* si se desea experimentar y no se es un aromaterapeuta cualificado (ver también Técnicas avanzadas). Debe tenerse presente que los aceites esenciales son potentes y que hay que usarlos con cautela... ¡y con guantes!



Los aceites esenciales añaden un aroma delicioso, además de útiles propiedades antifúngicas y antibióticas:

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. Canela  | 3. Naranja | 5. Romero |
| 2. Lavanda | 4. Menta   |           |

## Productos naturales

Por razones de textura e interés, pueden agregarse al jabón una enorme variedad de productos naturales. Unos son exfoliantes (copos de avena, piedra pómez, café...); otros, decorativos (capullos de lavanda, rodajas de naranja...) o terapéuticos (aloe vera, vitamina E, miel...).

Los productos naturales pueden usarse por su valor exfoliante, decorativo o terapéutico:

- |                                |   |                        |                             |
|--------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|
| 1. Copos de avena              | 9. Romero                                       | 16. Capullos de rosa   | 24. Rodajas de limón        |
| 2. Posos de café               | 10. Tomillo                                     | 17. Clavo              | 25. Piel de limón           |
| 3. Piedra pómez                | 11. Consuelda                                   | 18. Canela             | 26. Coco desecado           |
| 4. Hueso de aceituna molido    | 12. Ortiga                                      | 19. Miel               | 27. Polvo de algas          |
| 5. Hueso de albaricoque molido | 13. Hierba limón ( <i>Cymbopogon citratus</i> ) | 20. Vitamina E         | 28. Chocolate               |
| 6. Lavanda (espliego)          | 14. Jazmín                                      | 21. Aloe vera          | 29. Leche de cabra en polvo |
| 7. Caléndula                   | 15. Pétalos de rosa                             | 22. Rodajas de naranja | 30. Semillas de amapola     |
| 8. Salvia                      |   | 23. Piel de naranja    |                             |

Productos naturales, colorantes y aromas se añaden a la receta de jabón una vez ocurrido el trazado (ver Técnicas). Ciertos productos naturales, como los capullos y pétalos de rosa, son mejores como decoraciones externas una vez elaborado el jabón, cuando se está endureciendo.



30



29



28



27



26



25



24



23



22



21



20



19



18



17



16



15



14



13



12



11



10



9



8



7



6



5



4



3



2



1

## Aromas

La mayoría de aromas que empleo son aceites esenciales o productos naturales, como la miel o la canela, ambos con un aroma delicioso. Ciertos olores solo pueden obtenerse usando aceites de fragancia, la mayoría de los cuales proceden de alimentos: coco, manzana, cereza...

Los aceites esenciales no solo perfuman el jabón; también ofrecen los beneficios de la aromaterapia, y muchos tienen propiedades antifúngicas o antibacterianas que aumentan la duración del jabón. Tanto ellos como las fragancias se pueden obtener en empresas acreditadas de suministros para jabón. La mezcla de aceites esenciales es un asunto delicado; se puede encontrar una enorme cantidad de recetas *on-line* si se desea experimentar y no se es un aromaterapeuta cualificado (ver también Técnicas avanzadas). Debe tenerse presente que los aceites esenciales son potentes y que hay que usarlos con cautela... ¡y con guantes!



Los aceites esenciales añaden un aroma delicioso, además de útiles propiedades antifúngicas y antibióticas:

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. Canela  | 3. Naranja | 5. Romero |
| 2. Lavanda | 4. Menta   |           |

## Productos naturales

Por razones de textura e interés, pueden agregarse al jabón una enorme variedad de productos naturales. Unos son exfoliantes (copos de avena, piedra pómez, café...); otros, decorativos (capullos de lavanda, rodajas de naranja...) o terapéuticos (aloe vera, vitamina E, miel...).

Los productos naturales pueden usarse por su valor exfoliante, decorativo o terapéutico:

- |                                |   |                        |                             |
|--------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|
| 1. Copos de avena              | 9. Romero                                       | 16. Capullos de rosa   | 24. Rodajas de limón        |
| 2. Posos de café               | 10. Tomillo                                     | 17. Clavo              | 25. Piel de limón           |
| 3. Piedra pómez                | 11. Consuelda                                   | 18. Canela             | 26. Coco desecado           |
| 4. Hueso de aceituna molido    | 12. Ortiga                                      | 19. Miel               | 27. Polvo de algas          |
| 5. Hueso de albaricoque molido | 13. Hierba limón ( <i>Cymbopogon citratus</i> ) | 20. Vitamina E         | 28. Chocolate               |
| 6. Lavanda (espliego)          | 14. Jazmín                                      | 21. Aloe vera          | 29. Leche de cabra en polvo |
| 7. Caléndula                   | 15. Pétalos de rosa                             | 22. Rodajas de naranja | 30. Semillas de amapola     |
| 8. Salvia                      |   | 23. Piel de naranja    |                             |

Productos naturales, colorantes y aromas se añaden a la receta de jabón una vez ocurrido el trazado (ver Técnicas). Ciertos productos naturales, como los capullos y pétalos de rosa, son mejores como decoraciones externas una vez elaborado el jabón, cuando se está endureciendo.

# *Técnicas*

## PROCESO EN FRÍO

Elaborar jabón en frío es tan sencillo y agradable como cocinar, y con técnicas que casi no han cambiado durante los últimos siglos, es un método tradicional fácil de dominar. Este jabón artesanal es más suave y menos desecante que el comercial, ya que conserva la glicerina como subproducto natural.

Antiguamente, las familias dedicaban a la fabricación de jabón un día en el que hacían suficiente cantidad para todo el año. Ahora, con la llegada de la sosa cáustica, ya no hay que guardar cenizas de leña para servir de base, ni que esperar para disponer de grasa. Basta reunir los ingredientes de la receta y unos cuantos utensilios básicos para hacer un jabón de lujo en tan solo unas pocas horas. La técnica del proceso en frío se usa en muchos de los proyectos de este libro. No dejar de leer los consejos de seguridad antes de empezar y, lo más importante, ¡disfrutar!



## INGREDIENTES DE LA BASE DE JABÓN

- 300 g de aceite de coco
- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de palma
- Productos naturales y aceites esenciales (Importante: añadir las cantidades indicadas en la receta empleada)
- 375 ml de agua filtrada fría
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

### Consejo técnico

PARA CALCULAR LA CANTIDAD DE JABÓN QUE CABRÁ EN UN MOLDE, PESARLO VACÍO Y LUEGO AÑADIR AGUA. LA MASA DEL AGUA SERÁ APROXIMADAMENTE EL PESO DEL JABÓN QUE PUEDE CONTENER EL MOLDE.

**1** Engrasar el molde elegido con una pequeña cantidad de aceite de coco fundido y un pincel (ver Equipo).

**2** Forrar el molde con papel de cera, plegándolo sobre los bordes del molde (ver Equipo). (Esto no es necesario si se está usando un molde de silicona.)



### Consejo técnico

AL TRABAJAR CON HIDRÓXIDO DE SODIO, TENER A MANO EN TODO MOMENTO VINAGRE EN SPRAY. EL VINAGRE NEUTRALIZARÁ LA BASE SI EL HIDRÓXIDO DE SODIO ENTRA EN CONTACTO CON LA PIEL.

**3** Echar a la cazuela las cantidades pesadas de los aceites de orujo de oliva, coco y palma (ver Ingrediente) y calentarlos removiendo hasta que todos los aceites sólidos se hayan fundido y la temperatura aproximada sea de 60 °C. Retirarlos del calor y dejarlos aparte, colocando un termómetro en la cazuela.

**4** Pesar los productos naturales y los aceites esenciales según la receta que se esté siguiendo. No olvidarse usar guantes de goma para manejar aceites esenciales.

**5** Medir el agua vertiéndola en un bol grande y pesar el hidróxido de sodio metiéndolo en una jarra limpia y seca. Llevar gafas de protección y guantes de goma, y trabajar en una zona bien ventilada.

**6** Removiendo, añadir al agua el hidróxido de sodio. Tener cuidado de volver la cabeza y no inhalar ninguno de los vapores liberados. Una vez removida a fondo, y que todo el hidróxido de sodio se haya disuelto, dejar la mezcla a un lado y colocar en ella un termómetro.

**7** Durante la hora siguiente, comprobar periódicamente la temperatura de los aceites y la de la mezcla de sosa cáustica. Cuando ambas mezclas estén a unos 52 °C, verter lenta y cuidadosamente en los aceites la mezcla de hidróxido de sodio.

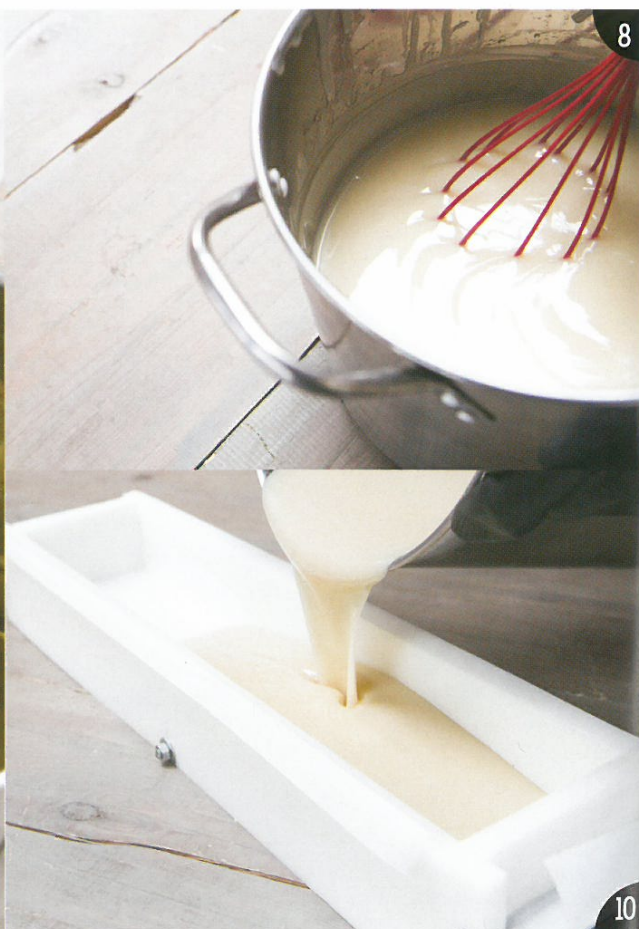
**8** Remover la mezcla hasta que empiece a espesarse y deje líneas en la estela del batidor. Esta fase del proceso se conoce como "trazado" y puede tardar más de una hora. Para ver si la mezcla se está trazando, sacar de ella la cuchara y dejar que el líquido gotee por la superficie. Si se hunde sin dejar marca, no está trazando; si deja líneas en la superficie, está lista.

### Consejo técnico

SI LA TEMPERATURA DEL ACEITE BAJA DEMASIADO, PUEDE VOLVER A CALENTARSE CON CUIDADO. ACORDARSE DE APARTARLO DEL CALOR CUANDO ESTÉ A VARIOS GRADOS MENOS DE LOS NECESARIOS. PARA ENFRIAR EL ACEITE SOBRECALENTADO, METER LA CAZUELA EN UNA PILA CON AGUA FRÍA Y REMOVER HASTA ALCANZAR LA TEMPERATURA DESEADA, RETIRÁNDOLA CUANDO ESTÉ A VARIOS GRADOS MÁS DE LO REQUERIDO, PUES SEGUIRÁ ENFRIÁNDOSE.

**9** Una vez ocurra el trazado, añadir los aceites esenciales y los ingredientes naturales si se están usando, y remover a conciencia.

**10** Verter con cuidado la mezcla espesada en los moldes preparados.





**11** Directamente sobre la superficie del jabón del molde, poner film transparente de cocina tapándolo totalmente para impedir la formación de ceniza de sosa. Sobre la superficie de trabajo poner toallas o mantas, seguidas de cartón, colocar sobre este los moldes y colocar más cartón encima. Por último, envolverlo todo con la manta o las toallas, para evitar que el jabón se enfríe demasiado rápido. Dejar que se enfríe unas 24 horas.

**12** Una vez frío el jabón, sacarlo del molde usando para liberarlo el forro de papel plegado.

**13** Comprobar el pH del jabón disolviendo una muestra en una pequeña cantidad de agua y metiendo una tira de pH en la mezcla (ver Pruebas de pH). El pH debe ser igual o inferior a 10; en la mayoría de los casos será de 8 o 9. Si el jabón está por encima de un pH 10, dejar que se cure varias semanas y luego volver a verificarlo.

**14** Una vez seco, cortar el jabón en pastillas y dejar que se endurezcan durante cuatro a seis semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío), asegurándose de que haya espacio entre las pastillas para que el aire circule. Darles la vuelta semanalmente. Cuanto más tiempo se dejen secarse las pastillas, más duro y duradero será el jabón.

### *Consejo técnico*

SI EL JABÓN NO SALE FÁCILMENTE DE LOS MOLDES, METERLOS EN EL CONGELADOR UNAS OCHO HORAS. UNA VEZ CONGELADOS, Y LLEVANDO GANTES, DESMOLDAR EL JABÓN EN UNA BANDEJA O SUPERFICIE SIMILAR PARA QUE SE DESCONGELE.

## FUNDIDO Y VERTIDO

La base de fundido y vertido es una forma de jabón preelaborado que permite fabricarlo en poco tiempo, sin los procesos químicos implicados en la técnica de proceso en frío. Es un producto sencillo y de uso seguro tanto para niños como para adultos. Para que sea tan flexible y fácil de usar, se añaden al jabón ciertos productos químicos, pero es muy adecuado para hacer pastillas y no exige la larga curación que tiene el proceso en frío. El jabón de fundido y vertido se presenta en dos variedades, transparente y opaca, que aceptan bien los colorantes y aromas, y se les pueden añadir productos naturales.

---

### *Con fundamento*

COMO EL FUNDIDO Y VERTIDO NO REQUIERE LAS ALTAS TEMPERATURAS DEL PROCESO EN FRÍO, LOS PRODUCTOS NATURALES CONSERVAN SU COLOR Y ESTRUCTURA. NO SE NECESITA NADA ESPECIAL; SOLO CALENTAR LAS CANTIDADES PEQUEÑAS EN EL MICROONDAS O LAS GRANDES EN UNA CAZUELA.

---



## INGREDIENTES DE LA BASE DE JABÓN

- Base de jabón de fundido y vertido transparente o blanca de la marca Stephenson
- Alcohol desinfectante (70%)

**1** Pesar la cantidad de base de jabón de fundido y vertido necesaria para la receta. Cortarla en pequeños trozos para acelerar el fundido.

**2** Medir los trozos en un cuenco o cazuela pequeña aptos para microondas y fundir lentamente a baja temperatura para evitar burbujas y que se sobrecalienten. (Lo ideal es una temperatura de unos 120 °C o consultar la óptima indicada por el fabricante).

**3** Una vez fundido el jabón, hay que trabajar rápido para añadir la fragancia, el colorante y los productos naturales, pues se forma en seguida una capa dura, y, si se recalienta para fundirla, la fragancia puede evaporarse, por lo que ha de evitarse en lo posible. Usar el colorante con moderación: si es excesivo afectará a la transparencia del jabón y, en algunos casos, producirá una espuma teñida que puede manchar la bañera y la ropa blanca.

No añadir demasiada purpurina ni polvos iridiscentes, ya que, en exceso, se hundan hasta el fondo.

**4** Cuando se hayan añadido todos los productos naturales, verter el jabón en los moldes.

**5** Para eliminar las burbujas, rociar la superficie del jabón con alcohol desinfectante (se vende en farmacias).

**6** Una vez duro, puede sacarse de los moldes y usarse. Si el jabón no sale con facilidad, meterlo en el frigorífico unas horas para que se endurezca y extraerlo del molde separándolo de los lados. No congelarlo, ya que esto puede provocar que el jabón terminado se agriete.

## Consejo técnico

TENER PACIENCIA CON EL PROCESO DE CALENTADO: APRESURAR EL JABÓN DE FUNDIDO Y VERTIDO PUEDE PROVOCAR PROBLEMAS CON EL PRODUCTO ACABADO.



4



2



Los proyectos de este libro están pensados para llevar al lector desde el jabón básico, a través de diversas técnicas emocionantes, hasta permitirle consolidar sus conocimientos y llegar a dominar la elaboración de jabón. Cada proyecto se basa en una receta básica, añadiendo productos naturales y divertidas combinaciones de ricas fragancias para hacer verdaderamente irresistibles sus jabones. Circula por ahí mucha información sobre fabricación de jabón para mejorar el nivel, pero es importante tener bien asentados los fundamentos antes de profundizar en el maravilloso mundo del jabón artesanal. Por eso es importante tomarse el tiempo necesario y, lo más importante, ¡divertirse! Con su lista de ingredientes y equipo adicional, consejos útiles y claras instrucciones paso a paso para cubrir las nuevas técnicas necesarias, es fácil seguir cada receta.

## Jabones para cada ocasión



# Jabón suave para bebé

No es necesario lavar con jabón a los recién nacidos durante los primeros meses; pero, cuando estén listos para empezar a usar algo más que agua, este sencillo jabón sin aceites esenciales es ideal para la sensible piel del bebé. Las propiedades terapéuticas de los pétalos de caléndula son perfectas para aliviar la dermatitis del pañal y realzar el aroma puro a bebé recién nacido.

## Material Necesario

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 30 g de aceite de caléndula
- Un manojo de pétalos de caléndula

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener 1,8 kg de jabón
- Cortador de galletas (opcional)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



1 Seguir las instrucciones básicas (ver Proceso en frío), y añadir en el trazado el aceite y pétalos de caléndula.

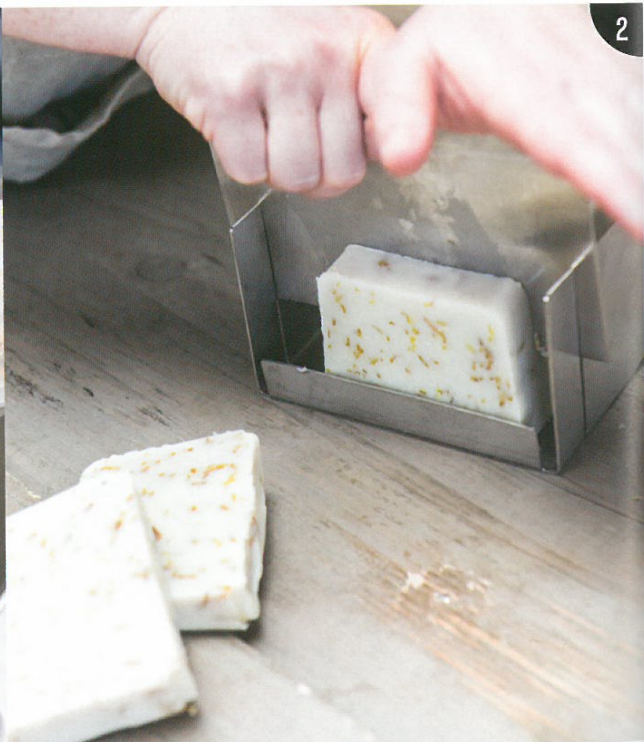
### Con fundamento

EL ACEITE DE CALÉNDULA HACE QUE LA PASTILLA SEA MÁS HIDRATANTE, Y AÑADIÉNDOLO EN EL TRAZADO, EN EL PRODUCTO FINAL SE CONSERVARÁN MÁS DE SUS PROPIEDADES.

2 Sacar el jabón del molde y cortarlo en rodajas. Dejar que se cure durante cuatro a seis semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### Marcando estilo

Gran ahorro: para hacer manoplas exfoliantes llenar bolsas de sisal con restos.



## *Hacer aceite de caléndula*

Para hacer aceite de caléndula se necesita un tarro seco con tapa, pétalos de caléndula (orgánicos) muy secos, aceite de oliva (virgen extra) y luz solar. Llenar dos tercios del tarro con los pétalos y completar con el aceite. Dejar a macerar en un lugar cálido y soleado tres o cuatro semanas. Colar los pétalos y prensarlos para sacar tanto aceite como se pueda. Etiquetar el tarro y tenerlo en un armario oscuro listo para usar con dermatitis, irritaciones, picores, escozores, cortes o arañazos. También podría convertirse en crema o bálsamo.

### MARCANDO ESTILO

**Dar forma al jabón con cortadores de galletas para deleitar a niños de todas las edades.**



# Lavanda, claro está

Una de las grandes ventajas del jabón de fundido y vertido es que pueden hacerse pequeñas cantidades cuando se necesite. Estos jabones sencillos son muy versátiles y pueden hacerse sin utensilios ni colorantes especiales; solo se necesita una base de jabón transparente, un molde de silicona y tinte. Este jabón aprovecha el aceite esencial de lavanda, conocido por sus propiedades balsámicas y dermatológicas.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 360 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

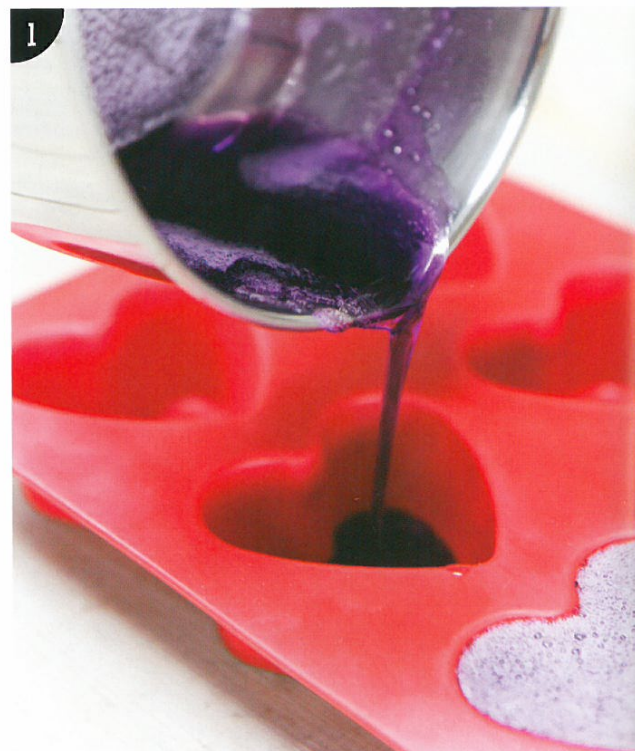
- 360 g de base de jabón de fundido y vertido transparente
- 2,5 ml (½ cucharadita) de pigmento morado en polvo mezclado con 15 ml (1 cucharada) de agua

PRODUCTOS NATURALES

- 4 g de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Molde de silicona para muffins (bandeja)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**1** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Fundido y vertido). Una vez fundido el jabón, añadir gota a gota el aceite esencial y el tinte morado hasta quedar contento con el tono. Verter el jabón en el molde.

**2** Una vez frío, retirar del molde (ver Desmoldado) y el jabón está listo para usarse.

**TÉCNICA: FUNDIDO Y VERTIDO**



## Volutas estivales

Usar colorantes en la elaboración de jabón puede ser divertido y es posible experimentar con el color y el aroma para lograr preciosos resultados. Este jabón estival incluye atractivas volutas guinda para alegrarlo. La fragancia fresca y picante de la hierba limón eleva el espíritu y posee también útiles propiedades antisépticas, que lo convierten en un jabón de vacaciones perfecto para aliviar pruritos y contrarrestar picaduras de insectos.

### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 1 g de pigmento morado en polvo
- 24 g de aceite esencial de hierba limón

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener 1,8 kg
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



### *Consejo técnico*

AL MANEJAR PIGMENTO EN POLVO, USAR SIEMPRE GUANTES DE GOMA Y LIMPIAR LOS DERRAMES DE INMEDIATO. EL POLVO QUE QUEDA EN LAS SUPERFICIES ATRAERÁ LA HUMEDAD DEL AIRE Y LAS MANCHARÁ.

**1** Seguir las instrucciones básicas de elaboración de jabón (ver Proceso en frío) hasta el trazado.

**2** Añadir 1 g de pigmento morado en polvo a 15 ml (1 cucharada) de agua y mezclar.

**3** Pasar aproximadamente 240 ml de jabón en crudo de la cazuela a una jarra. Mezclarlo añadiendo el agua con pigmento, para lograr un color guinda oscuro.

**4** Verter el jabón sin teñir en el molde y, después, por encima, el teñido, siguiendo un dibujo aleatorio.

**5** Con el mango de una cuchara, remover el color por todo el jabón hasta quedar contento con el dibujo.

**6** Tapar y aislar el jabón (ver Proceso en frío). Dejar que se seque, desmoldarlo y cortarlo como se desee (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).





## El alivio del jardinero

Después de pasar horas labrando la tierra, los jardineros necesitan un jabón potente que elimine la suciedad y rehidrate la piel. El café es rico en antioxidantes naturales y sus posos son exfoliantes, lo que da a este jabón la garra perfecta para eliminar la suciedad y refrescar las manos cansadas. Añadiendo una pizca de aceite de lima se dispone de un antídoto inmejorable para un día duro arrancando malas hierbas.

### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,9 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 100 g de aceite de cáñamo
- 400 ml de agua filtrada
- 181 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 30 g de café molido
- 26 g de aceite esencial de lima destilado

UTENSILIOS

- Un molde en el que quepan unos 2 kg de jabón
- Horador de arcilla, cuchillo o descorazonador de manzanas
- Trozo de cordel fuerte
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**

# El alivio del jardinero

Después de pasar horas labrando la tierra, los jardineros necesitan un jabón potente que elimine la suciedad y rehidrate la piel. El café es rico en antioxidantes naturales y sus posos son exfoliantes, lo que da a este jabón la garra perfecta para eliminar la suciedad y refrescar las manos cansadas. Añadiendo una pizca de aceite de lima se dispone de un antídoto inmejorable para un día duro arrancando malas hierbas.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,9 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 100 g de aceite de cáñamo
- 400 ml de agua filtrada
- 181 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

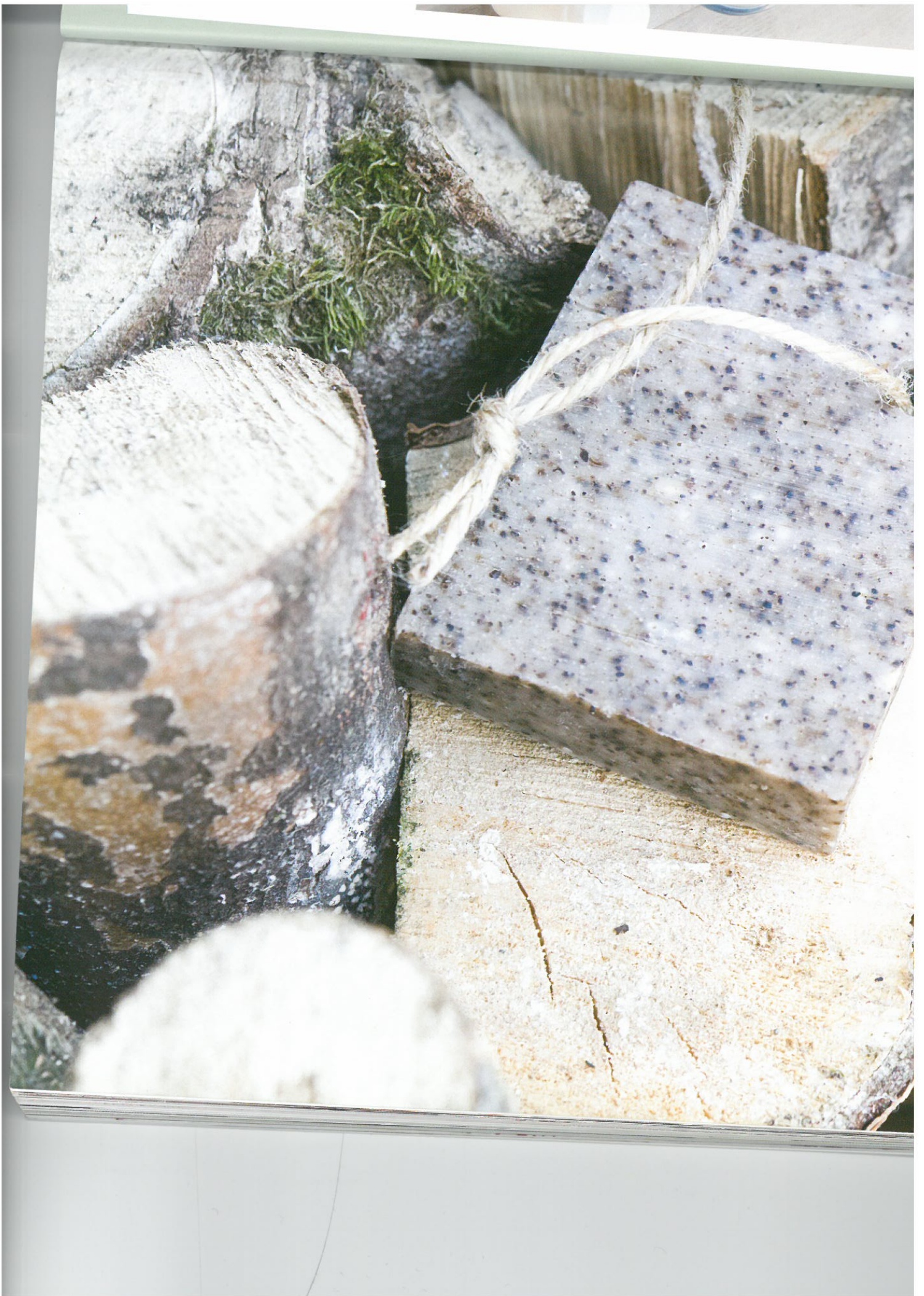
- 30 g de café molido
- 26 g de aceite esencial de lima destilado

UTENSILIOS

- Un molde en el que quepan unos 2 kg de jabón
- Horador de arcilla, cuchillo o descorazonador de manzanas
- Trozo de cordel fuerte
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



**1** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío), asegurándose de que el café molido y los aceites esenciales de lima se mezclen a fondo al añadirlos después del trazado.

**4** Pasar por el agujero un cordel fuerte y colgar la pastilla a secar durante cuatro a seis semanas (ver Curado).

### *Con fundamento*

AL SER BALSÁMICO, EL ACEITE DE CÁÑAMO POTENCIA LA CAPACIDAD HIDRATANTE DEL JABÓN ARTESANAL.

**2** Una vez fuera del molde, cortar el jabón en pastillas gruesas con un cuchillo grande o de queso (ver Cortado).

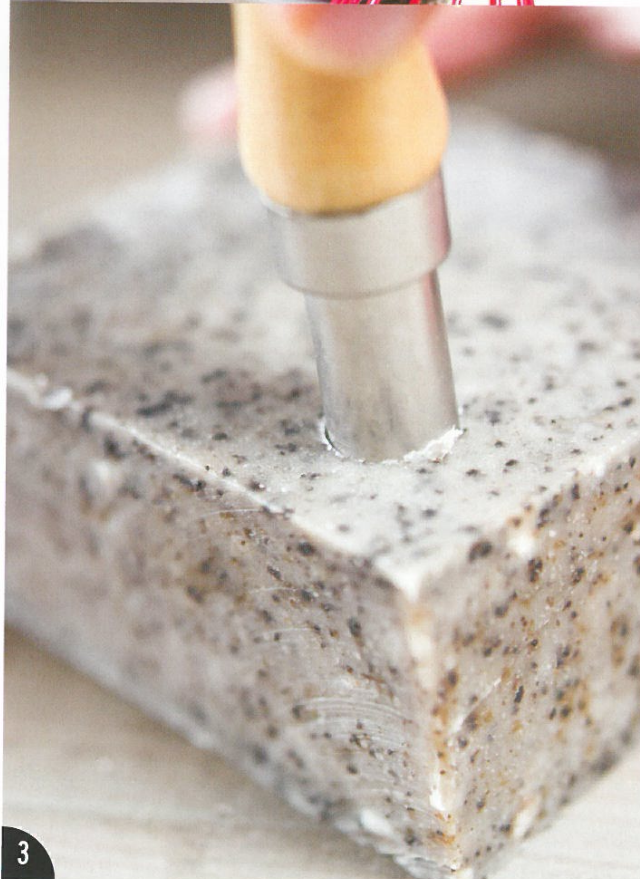
**3** Usar un horador de arcilla, descorazonador de manzanas o cuchillo para hacer un agujero en un extremo del jabón. Dejar que el agujero se seque al menos 24 horas.

### MARCANDO ESTILO

**Colgar El alivio del jardinero en el grifo del jardín, ¡dejándolo así listo para usar cuando más se necesita!**



gar  
nas



## Crema reparadora

Las tareas del jardín y restregarse una y otra vez las manos sucias pueden despojar la piel de aceites protectores y hacer que se seque y agriete. Es importante reparar los daños y hacerlo sin usar productos químicos fuertes. Esta sencillísima receta de crema de manos nutre y protege, además de proporcionar las propiedades antisépticas y terapéuticas de la lavanda.

### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER APROXIMADAMENTE 90 G DE CREMA DE MANOS

INGREDIENTES DE BASE

- 20 g de aceite de almendras
- 20 g de aceite de coco
- 15 g de cera de abeja
- 30 g de glicerina

### TÉCNICA: CREMA BÁSICA

PRODUCTOS NATURALES

- 15 gotas de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Jarra de vidrio
- Tarro de 100 ml
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)

**1** Llenar de agua un tercio de una cazuela y poner a hervir en un hornillo. Poner al baño María una jarra de vidrio con la cera de abeja y los aceites de coco y de almendras. Disolver con cuidado la mezcla y remover cuando todo se haya fundido.

**2** Añadir la glicerina gota a gota, sin dejar de remover hasta combinarla.

**3** Retirar la mezcla del fuego y añadir el aceite de lavanda, mezclando bien.

**4** Verter la mezcla de crema de manos en tarros y usarla antes de dos meses.





# Exfoliante de miel y avena

A veces el jabón que contiene aceites esenciales o perfumados puede irritar las pieles sensibles, por lo que es excelente disponer en nuestro repertorio de un jabón que cuide la piel, como este. Los copos de avena son exfoliantes y dan textura al jabón y la miel posee propiedades asombrosas. No solo es antiséptica, sino también humectante (extrae la humedad del aire). Este jabón tendrá un aroma increíble y a menudo se confundirá con caramelo de dulce de leche: ¡ojo!

## Material Necesario

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 60 g de miel líquida
- 100 g de copos de avena

UTENSILIOS

- Molinillo de café o licuadora
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



---

## Consejo técnico

CON UN MOLINILLO DE CAFÉ O LICUADORA, ME GUSTA MOLER MUY FINO LA MITAD DE LOS COPOS DE AVENA: PRODUCE UN JABÓN MÁS HOMOGÉNEO, QUE SIGUE CONSERVANDO PARTE DEL CARÁCTER RÚSTICO DE LA AVENA.

---

**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





**1** Pesar la miel y los copos de avena y meter la mitad de estos en un molinillo o licuadora para convertirlos en polvo fino. Meter todos los productos naturales en un bol.

**2** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío). Antes de añadir el hidróxido de sodio y el agua a los aceites, sacar unas cucharadas de aceite caliente y combinarlo con la miel y los copos de avena para hacer una mezcla grumosa.

**3** Una vez ocurrido el trazado, añadir la miel, los copos de avena restantes y el aceite. Combinar bien para asegurar el trazado del aceite adicional.

**4** Añadir al molde elegido y cubrir (ver Proceso en frío). La miel puede sobrecalentarse, por lo que no debe aislarse en exceso. Dejar que seque, sacar el jabón del molde y cortarlo como se desee (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### *Consejo técnico*

AL USAR PRODUCTOS EN POLVO, ARCILLA O LECHE, HABRÁ QUE MEZCLARLOS CON ACEITES ANTES DE AÑADIRLOS AL JABÓN TRAZADO. SE EVITAN ASÍ GRUMOS DE PRODUCTOS NATURALES SIN MEZCLAR EN EL JABÓN TERMINADO. RETIRAR UNA PARTE DE LOS ACEITES FUNDIDOS Y MEZCLARLA CON LA ARCILLA O LOS POLVOS PARA HACER UNA MEZCLA NO HOMOGÉNEA. TRAS EL TRAZADO, AÑADI ESTA MEZCLA CON LOS DEMÁS PRODUCTOS NATURALES Y BATIR PARA ASEGURAR QUE LOS ACEITES SE INCORPOREN Y TRACEN BIEN

## Miel

Durante siglos la miel se ha usado en el cuidado de la piel y en terapias, y sus propiedades antisépticas y curativas están bien documentadas. Además de ser balsámica y saludable, es humectante, lo cual significa que extrae la humedad del aire, dando al jabón de miel su potencia limpiadora extrasuave. Su combinación con copos de avena es la receta perfecta para aliviar la piel sensible.

### MARCANDO ESTILO

**Usar plástico de burbujas en vez de film transparente para cubrir el jabón.  
Dejará un precioso dibujo de panal en la superficie del jabón.**



# Suave afeitado

Las espumas de afeitar comerciales pueden maltratar y reseca la sensible piel facial. El tradicional método del afeitado con brocha es igual de efectivo, y mucho menos dañino e irritante para la piel. Esta receta básica de jabón, con el añadido de una pequeña cantidad de aceite de ricino, permite aplicar una agradable espuma y que la maquinilla deslice bien. Hacer la pastilla circular con un cortador de galletas y meterla en un tazón de barbero.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,9 KG DE JABÓN DE AFEITAR

### INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 75 g de aceite de ricino
- 390 ml de agua filtrada
- 177 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

### PRODUCTOS NATURALES

- 60 g de arcilla de bentonita
- 24 g de aceite de caléndula
- 30 g de aceite esencial de árbol de té

### UTENSILIOS

- Molde para pan en el que quepan unos 2 kg de jabón
- Cortador de galletas redondo profundo con el borde ondulado
- Tazones de barbero de cerámica (mayores que el cortador)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



**1** Seguir las instrucciones (Proceso en frío). Con unos 120 ml (8 cuch.) de los aceites templados hacer una mezcla poco consistente con la arcilla de bentonita, el aceite de caléndula y el esencial de árbol de té, evitando grumos.

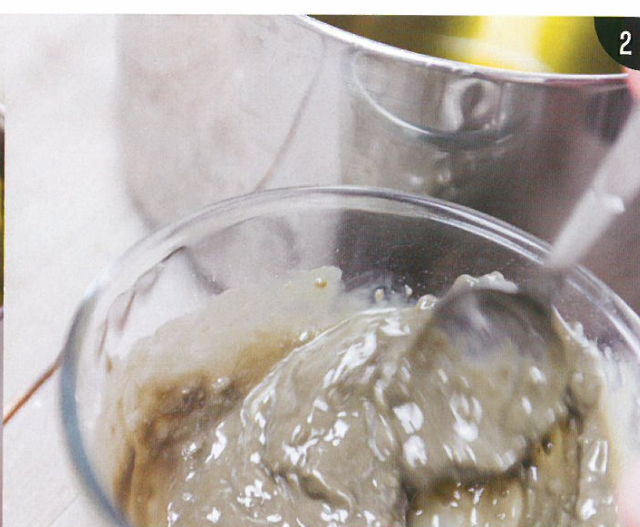
**2** Alcanzado el trazado, añadir los productos naturales y combinar bien. Verter el jabón en el molde y aislar (ver Proceso en frío).

**3** Ya seco, cortar el jabón en rodajas o usar un cortador de galletas para hacer pastillas redondas (ver Cortado).

**4** Dejar las pastillas a secar durante cuatro a seis semanas (ver Curado). Por último, meter el jabón en un tazón de barbero y generar la espuma con una brocha.

### Consejo técnico

GUARDAR LAS SOBRAS DE CORTAR LAS PASTILLAS PARA AÑADIRLAS AL PROYECTO JABÓN CON CUERDA.



### Consejo técnico

REICLAR COMO MOLDE REDONDO UN TROZO DE TUBO. CORTAR LOS LADOS, ENGRASARLO, SELLAR EL FONDO Y VERTER EN ÉL EL JABÓN. SELLAR LA PARTE SUPERIOR Y TENERLO VERTICAL AL CONGELAR PARA LIBERAR EL JABÓN; YA DESCONGELADO, CORTARLO.

---

## *Con fundamento*

LA DE BENTONITA ES UNA ARCILLA VOLCÁNICA VERDE USADA A MENUDO EN MÁSCARAS FACIALES PARA ABSORBER ACEITES; EL ACEITE DE CALÉNDULA ES TERAPÉUTICO (ALIVIA LA IRRITACIÓN), Y EL ACEITE ESENCIAL DE ÁRBOL DE TÉ, ANTISÉPTICO Y ANTIFÚNGICO. AL COMBINARLOS SE LOGRA UN GRAN AFEITADO.

---



# Pastel Bundt de rosas

Perfumado con *Pelargonium graveolens* y una mezcla de aceites esenciales, y teñido con arcilla rosa, este pastel de jabón tan femenino es perfecto para una reunión de amigas o fiesta premamá. Con una floritura de capullos y una bandeja de tarta vintage, deslumbrará.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 2,2 KG DE PASTEL DE JABÓN

### INGREDIENTES DE BASE

- 850 g de aceite de orujo de oliva
- 425 g de aceite de coco
- 425 g de aceite de palma
- 530 ml de agua filtrada
- 240 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

### PRODUCTOS NATURALES

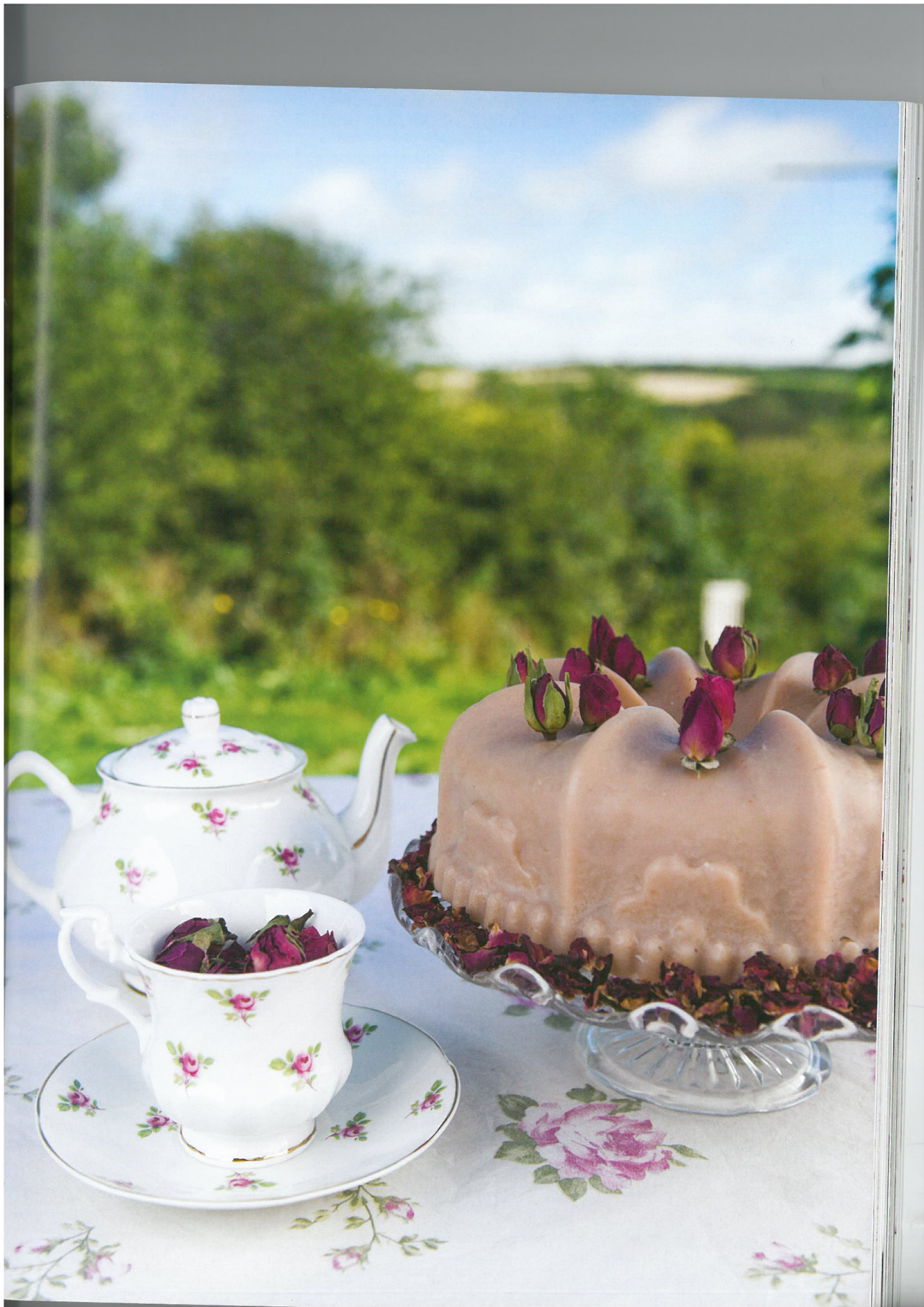
- 85 g de arcilla rosa
- 40 g de aceite esencial de geranio rosa
- 10 g de aceite esencial de lavanda
- 10 g de aceite esencial de palmarosa
- 5 g de aceite esencial de vetiver
- Capullos para decorar

### UTENSILIOS

- Molde decorativo de silicona para bundt, de 2,2 kg
- Molde redondo para pastel
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





**1** Engrasar el molde de silicona para bundt (ver Equipo y materiales) y meterlo dentro de otro redondo para pastel, algo más bajo que la altura de aquel, relleno por debajo para sostenerlo.

**2** Con papel de cera, recortar una plantilla de la parte superior del molde y luego recortar el agujero en el centro. Dejar a un lado.

**3** Pesar los aceites, echarlos en la cazuela y separar suficiente aceite líquido para hacer una mezcla poco consistente, sin grumos, al combinarlo con la arcilla rosa.

### Consejo técnico

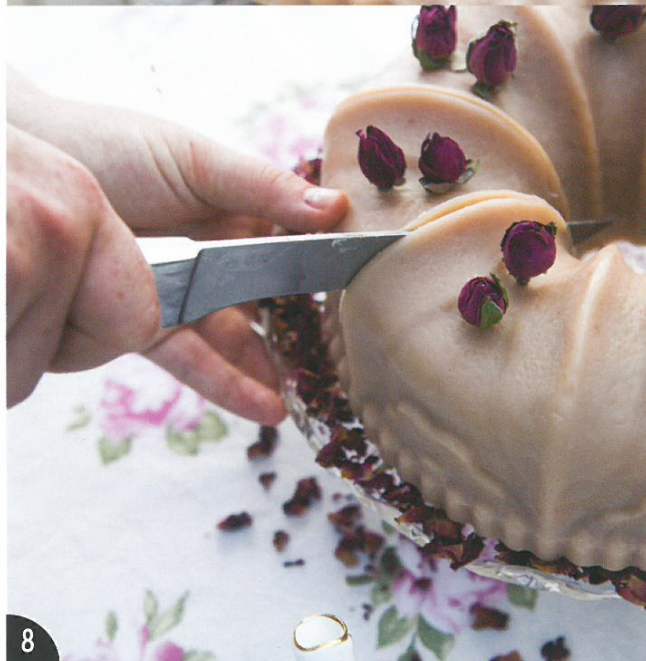
SI NO SE DISPONE DE UN MOLDE DE PASTEL DE TAMAÑO ADECUADO, USAR UNA CAJA DE CARTÓN PARA SOSTENER EL JABÓN; LOS DE SILICONA SON BLANDOS SI SE USAN SOLOS.

**4** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío) hasta alcanzar un trazado ligero. Añadir a la mezcla la arcilla rosa, y luego los aceites esenciales. Batir para combinar a fondo y trazar totalmente el aceite.

**5** Verter en el molde, poner la tapa de papel de cera cortada previamente sobre la superficie del jabón y luego aislar (ver Proceso en frío).

**6** Una vez endurecido y enfriado el jabón, meter el molde en el congelador durante una hora y retirar después el bundt del molde.





**7** Decorar cada rodaja con capullos de color rosa.

**8** Dejar el "pastel" a secar 24 horas, y cortarlo después en trozos iguales con un cuchillo grande (ver Cortado).

**9** Dejar que el pastel de jabón se seque durante otras cuatro a seis semanas (ver Curado), separando los trozos para dejar que el aire circule a su alrededor.

### MARCANDO ESTILO

Servir el Pastel Bundt de rosas sobre una bandeja vintage en una ocasión especial; ¡resultará tan irresistible como el pastel auténtico!



# Piedra pómez de menta

A veces hay que espabilarse por la mañana, y eso es lo que hará este vigorizante jabón de menta: ¡garantizado! Con la revitalizante menta fresca, el toque a cafeína del cacao y la dosis de piedra pómez para vigorizar y exfoliar, todos los sentidos revivirán. Esta obra maestra mentolada resultará uno de los jabones favoritos de los hombres.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 24 g de aceite esencial de menta
- 30 g de cacao en polvo
- 30 g de polvo de piedra pómez molida

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener unos 2 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



**1** Seguir las instrucciones básicas (Proceso en frío). Con 90-120 ml (6-8 cuch.) de los aceites templados hacer una mezcla poco consistente del cacao en polvo, la piedra pómez y el aceite de menta, evitando grumos.

**2** Una vez alcanzado el trazado, añadir los productos naturales mezclados y combinar bien.

**3** Verter el jabón en el molde y aislarlo bien (ver Proceso en frío).

**4** Dejar el jabón a secar. Una vez desmoldado, cortarlo en trozos desiguales para darle un acabado rústico (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).



## *Piedra pómez*

Por su potencia limpiadora, la pumita es una roca volcánica muy usada en la fabricación de jabón. El polvo se obtiene moliéndola, aunque suele usarse más en forma de piedra pómez para eliminar durezas de los pies. Añadido al jabón, el polvo es un exfoliante magnífico, suficientemente suave como para usarlo en la cara además de en el cuerpo.

## *Cacao en polvo*

Se emplea mucho en pastelería, pero también se usa eficazmente como colorante natural en la elaboración manual de jabón de proceso en frío. Su popularidad se debe a su denso color marrón y el sutil aroma que confiere al jabón. Unido a la fragancia de vainilla, da un rico aroma y un tono terroso.



# Capas de piña colada

Si a uno le gusta la piña colada, ¡le encantará este divertido y frutal jabón en capas! Los aromas de piña y coco se mezclan para crear una fragancia irresistible a piña colada que evocará lánguidas noches de vacaciones junto a la playa. Dividiendo los ingredientes y haciendo dos tandas, se puede teñir y aromatizar cada una por separado y disponerlas en capas para lograr un efecto asombroso.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

Hacer dos veces para tener dos pequeñas tandas:

- 300 g de aceite de orujo de oliva
- 150 g de aceite de coco
- 150 g de aceite de palma
- 187 ml de agua
- 84 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

Primera tanda:

- 5 ml de colorante natural amarillo de achiote
- 6 g de fragancia de piña

Segunda tanda:

- 12 g de fragancia de coco
- 30 g de coco desecado

UTENSILIOS

- Molde profundo para contener unos 2 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la fabricación de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





- 1 Medir cuidadosamente los aceites y el agua para las dos tandas y los productos naturales.
- 2 Para la primera tanda, seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Proceso en frío). En el trazado, añadir el colorante y la fragancia de piña.
- 3 Llenar a medias el molde y aislar bien (ver Proceso en frío).
- 4 Hacer la segunda tanda enseguida, añadiendo en el trazado la fragancia de coco y el coco desecado.

### *Consejo técnico*

AL HACER TANDAS MENORES, PESAR TODO POR ADELANTADO Y TRABAJAR AL MÁXIMO DE LA ESCALA DE TEMPERATURAS PARA EVITAR LA PÉRDIDA DE CALOR Y LOS PROBLEMAS QUE CONLLEVA. SI SE FUNDEN LOS ACEITES Y SE HACE LA MEZCLA DE SOSA CÁUSTICA PARA LA SEGUNDA TANDA UNOS 15 MINUTOS DESPUÉS DE LA PRIMERA, SE PODRÁ HACER AMBAS TANDAS RÁPIDO SIN PERDER DEMASIADO CALOR.

### *Con fundamento*

EL COCO DESECADO ES EXFOLIANTE. SI SE AÑADE A UNA TANDA, UN LADO DEL JABÓN TENDRÁ UNA TEXTURA DISTINTA.

- 5 Destapar la primera tanda en el molde. Verter rápido la segunda tanda encima de la primera para llenar el molde. Volver a tapar el jabón y aislarlo bien, como antes.
- 6 Sacar el jabón del molde, cortarlo en trozos o rodajas, dependiendo del molde que se esté usando y dejarlo a curar durante cuatro a seis semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### Marcando estilo

Para regalos en forma de dulce tropical, envolver trocitos en papel encerado.



# Jabón de Castilla de imitación

El jabón de Castilla tradicional suele hacerse con un cien por cien de aceite de oliva, lo cual retrasa el trazado y exige un tiempo de secado muy prolongado. Si no nos apetece usar como ingrediente el aceite de palma en el jabón de base, he aquí una alternativa con un gran porcentaje de aceite de orujo de oliva y algo de cera de abeja y manteca de cacao, lo cual produce un duro jabón nutritivo sin fragancia.

## Material Necesario

PARA HACER 2 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 1 kg de aceite de orujo de oliva
- 200 g de aceite de coco
- 150 g de manteca de cacao
- 50 g de cera de abeja
- 400 ml de agua filtrada
- 184 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener unos 2 kg de jabón
- Sello (de Lazercutz) (opcional)
- Batidora de mano (opcional)
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



---

### Consejo técnico

ESTE JABÓN TARDARÁ MÁS EN TRAZAR; PUEDE CONVENIR PROBAR LA BATIDORA DE MANO (VER TÉCNICAS AVANZADAS).

---

**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



### *Con fundamento*

LA CERA DE ABEJA TIENE UN PUNTO DE FUSIÓN MÁS ALTO QUE OTROS ACEITES: TRABAJAR AL MÁXIMO DE LA ESCALA DE TEMPERATURAS Y MANTENER EL ACEITE ASÍ DE CALIENTE.

**1** Seguir las instrucciones básicas de elaboración (ver Proceso en frío), asegurando que se hace el jabón al máximo de la escala de temperaturas para evitar que la cera de abeja se endurezca en la cazuela. Si se desea, usar la batidora (ver Técnicas avanzadas).

**2** Verter con cuidado el jabón en el molde y aislar bien (ver Proceso en frío).

**3** Sacar el jabón del molde, cortarlo en rústicos trozos cuadrados, sellarlo si se desea (ver Uso de sellos) y dejarlo a secar durante al menos seis a ocho semanas (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### *Consejo técnico*

LOS JABONES RICOS EN ACEITE DE OLIVA SUELEN SER UN POCO MÁS BLANDOS Y HAN DE DEJARSE A SECAR AL MENOS DURANTE SEIS A OCHO SEMANAS.



## *Jabón de Castilla*

El jabón de Castilla proviene, como su nombre indica, de esa región española, aunque también se ha hecho en Italia y Francia, por lo que sus orígenes son algo inciertos. En pocas palabras, es jabón hecho de aceites vegetales puros en vez de con el sebo empleado en Gran Bretaña y algunas zonas de Francia, producto de inferior calidad. Normalmente se hace de aceite puro de oliva, lo cual da lugar a una pastilla dura de jabón que tarda bastante tiempo en trazar y endurecer. Se ha usado durante siglos como jabón fino para la colada y la piel. Tradicionalmente, es un duro bloque cuadrado de jabón verde que, al usarse, tiene una espuma que no produce muchas burbujas en comparación con los jabones hechos con aceites mezclados.



# Delicia de leche de cabra y lavanda

La leche de cabra es rica en vitaminas y nutriente y balsámica para la piel. Combinada con las propiedades calmantes y antisépticas y la celestial fragancia del aceite esencial de lavanda, se tiene un jabón totalmente suave y balsámico: un auténtico regalo para pieles secas y cansadas. Hay varias maneras de usar leche en la elaboración de jabón; puede sustituir al agua en la receta o simplemente usarse leche de cabra en polvo en el trazado.



## Material Necesario

PARA HACER 1,8 KG DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 600 g de aceite de orujo de oliva
- 300 g de aceite de coco
- 300 g de aceite de palma
- 375 ml de agua filtrada
- 168 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)

PRODUCTOS NATURALES

- 100 g de leche de cabra en polvo
- 40 g de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener unos 2 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)

**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**





**1** Seguir las instrucciones básicas (ver Proceso en frío), acordándose de separar 120 ml de aceites templados para mezclar la leche de cabra en polvo y el aceite de lavanda en una mezcla poco consistente y evitando grumos.

**2** En el trazado, añadir los productos naturales y, una vez combinados, verter en el molde.

**3** Aislar ligeramente (ver Proceso en frío). Dejar que seque, sacar el jabón del molde y cortarlo como se desee (ver Cortado y curado del jabón de proceso en frío).

### *Consejo técnico*

LOS JABONES DE LECHE SUELEN SER MÁS OSCUROS DEBIDO A QUE LA LECHE SE QUEMA DURANTE EL PROCESO DE ELABORACIÓN. PUEDEN ACLARARSE HACIENDO EL JABÓN AL MÍNIMO DE LA ESCALA DE TEMPERATURAS Y REDUCIENDO EL NIVEL DE AISLAMIENTO. SE ACONSEJA HACERLO CUANDO SE DOMINE LA ELABORACIÓN BÁSICA.

## *Leche de cabra*

La leche de cabra es un ingrediente ideal para elaborar jabón. Es rica en vitaminas A, C, E y algunas del grupo B, junto con aminoácidos, ácido cítrico, enzimas, ácidos grasos insaturados y cinc. El jabón de leche de cabra contiene también ácido láctico y alfa-hidroxiácido, que se añade habitualmente a productos para rejuvenecer la piel, porque ayuda a eliminar las células de piel muerta, dejando en la epidermis nuevas células tersas.



# Sensaciones de fresa

Una de las mayores ventajas de usar bases de jabón de fundido y vertido es la posibilidad de hacer pastillas pequeñas con formas difíciles de lograr con la técnica de proceso en frío. Este sencillo proyecto permite hacer jabones frutales, perfumados, en forma de fresa, que son muy divertidos como regalo y una auténtica delicia para los sentidos. Las semillas de amapola añaden su encanto simulando las pepitas de las fresas.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 200 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 200 g de base opaca para jabón de fundido y vertido
- Alcohol para rociar

PRODUCTOS NATURALES

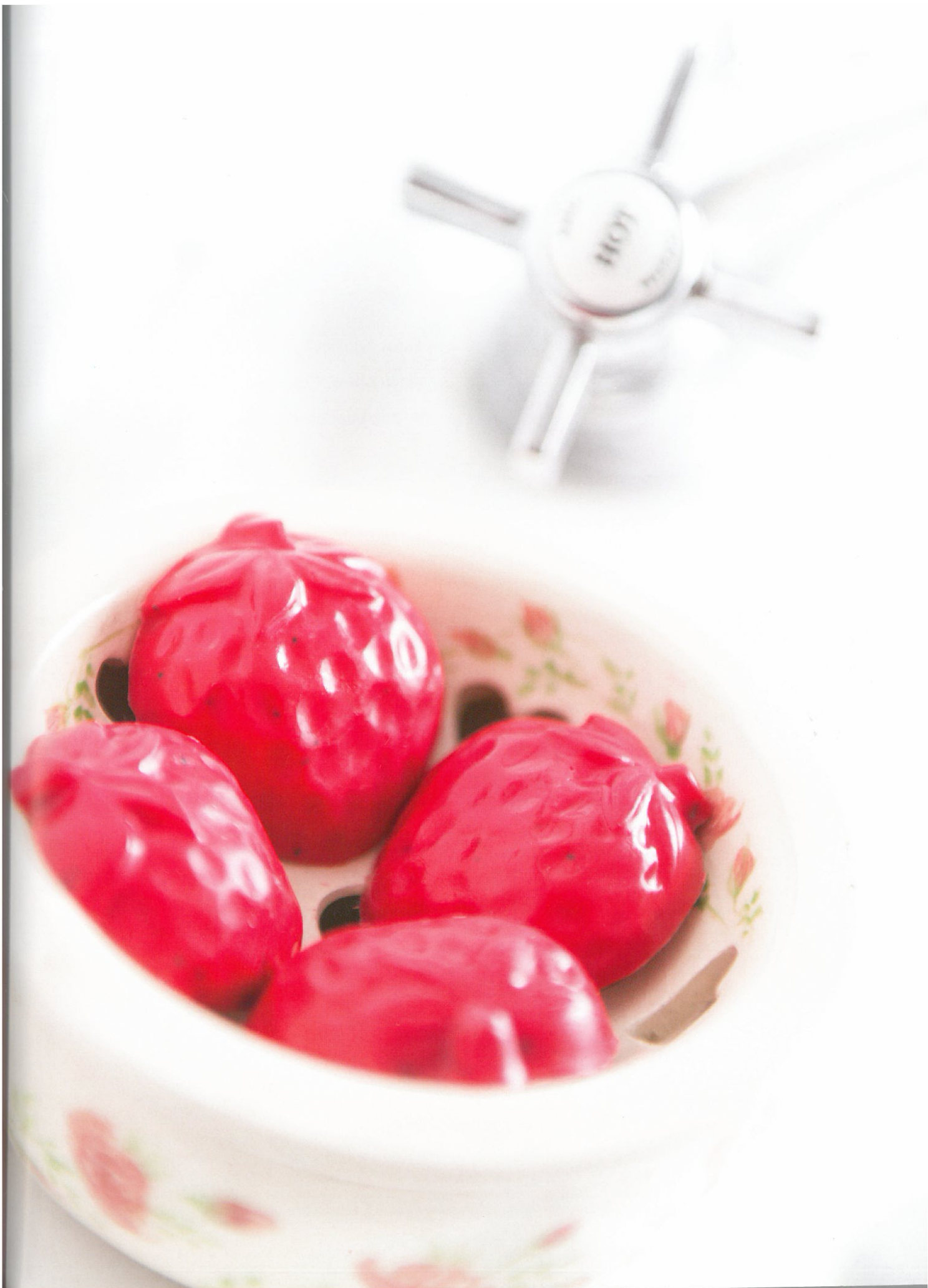
- 1,25 ml de colorante líquido rojo mezclado con 15 ml de agua (1 cucharada)
- 4 g de fragancia de fresas
- 3 g (1 cucharadita) de semillas de amapola

UTENSILIOS

- Molde de jabón en forma de fresa
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: FUNDIDO Y VERTIDO**



**1** Seguir las instrucciones básicas para elaborar jabón (ver Fundido y vertido). Una vez fundido el jabón, añadir la fragancia y teñir gota a gota hasta lograr el tono deseado.

**2** Echar a voleo en el jabón las semillas de amapola hasta estar contento con la apariencia.

**3** Verter el jabón en los moldes con forma de fresa, usando la técnica del agua para averiguar la cantidad de base necesaria para llenarlos (ver Proceso en frío). Rociar el jabón con alcohol para reducir las burbujas.

**4** Una vez frías desmoldar las pastillas (ver Desmoldado).

### *Con fundamento*

LAS SEMILLAS DE AMAPOLA NO SOLO AÑADEN ENCANTO A ESTE JABÓN; TAMBIÉN TIENEN CUALIDADES EXFOLIANTES.

### MARCANDO ESTILO

Estos "dulces" jabones son bonitos regalos para niños. Como singulares obsequios en fiestas, pueden meterse en bolsas de celofán y atarse con cinta.









## *Jugar a hacer jabón*

Aunque la elaboración de jabón mediante proceso en frío deba limitarse a los adultos por razones de salud y seguridad, hay muchos proyectos que animarán a los niños a aprender a hacerse sus propios jabones, bombas de baño y otros productos naturales.

Los jabones de esta sección están pensados para que los creen los niños con la ayuda y supervisión de un adulto. Suponen cierto desorden, están llenos de ingredientes naturales y son seguros de hacer para uso doméstico o para regalo. A mi hija de cinco años nada le gusta más que hacerse sus propias bombas para relajarse en la bañera, y las fiestas de elaboración de jabón son muy divertidas para niños mayores a quienes les encanta crear productos de los que puedan estar orgullosos.

# Bolas de sobras de jabón

Al elaborar jabón, se descubrirá que se termina con muchas sobras, restos y trozos debidos al cortado. Puede dárseles un buen uso con estas deliciosas bolas de jabón de hierbas, que es posible decorar y meter en preciosas bolsas para hacer bonitos regalos. A los niños les encanta hacerlas, porque son blanditas y húmedas, se monta un buen follón e implican el uso de polvos vistosos, pétalos y purpurina. Los adultos deben rallar el jabón para los niños más pequeños; pero, por lo demás, ¡pueden meterse de lleno en la tarea!

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 300 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- Unos 300 g de sobras de jabón ya curado
- Copos de avena
- Purpurina segura para la piel (opcional)

PRODUCTOS NATURALES

- Mezcla de hierbas
- Yemas de lavanda
- Pétalos de rosa
- Espirulina en polvo
- Canela en polvo

UTENSILIOS

- Rallador de queso
- Bol
- Hueveras



**TÉCNICA: RECICLADO**





**1** Rallar en un bol las sobras de jabón curado. Separar el jabón rallado en montones de 75 g.



**2** Añadir al bol los productos naturales elegidos. Comprimir el jabón rallado y redondearlo en las manos para hacer bolas de jabón lisas y compactas.



**3** Meter el jabón en la decoración elegida; ¡la cantidad necesaria es cuestión de preferencias personales! Una vez recubiertas las bolas, dejarlas a secar en una huevera antes de usarlas.

### *Con fundamento*

.....  
 PUEDE AÑADIRSE FRAGANCIA A LAS BOLAS SI SE DESEA CON 2,5 ML DE ACEITES ESENCIALES, QUE SON MUY POTENTES SIN DILUIR Y DEBEN MANEJARLOS SOLO ADULTOS LLEVANDO PUESTOS GUANTES QUIRÚRGICOS.  
 .....

### *Consejo técnico*

.....  
 SI LAS HIERBAS NO SE ADHIEREN, HUMEDECER LA SUPERFICIE DE LAS BOLAS HACIÉNDOLAS RODAR ENTRE LAS PALMAS DE LAS MANOS HÚMEDAS.  
 .....

## MARCANDO ESTILO

Para hacer regalos especiales, meter las bolas de jabón en bolsas de celofán y atarlas con cintas bonitas.



## Jabón con cuerda

Es importante recordar que el jabón artesanal tiene que secarse entre usos ¡para evitar que se convierta en un montón de pasta! Una jabonera con estrías altas es perfecta, o bien puede recurrirse al método tradicional de usar sobras para hacer jabón con cuerda. Me encanta, porque no necesita jabonera, deja que el aire circule y es muy divertido para que las manitas de los niños las hagan y las decoren.



### MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 300 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- Sobras de jabón curado o pastillas enteras, unos 300 g por bola

PRODUCTOS NATURALES

- Hierbas o pétalos secos para decoración (opcional)

UTENSILIOS

- Cuerda o bramante muy resistente
- Bol
- Cuchillo/rallador de queso
- Tabla de picar

**TÉCNICA: RECICLADO**



- 1 Rallar en un bol las sobras de jabón curado.
- 2 Doblar la cuerda o el bramante por la mitad y atar los extremos para formar un asa y un tope.
- 3 Tomar el jabón rallado y presionarlo en torno a la cuerda, justo por encima del nudo, dándole forma de esfera. Seguir añadiéndolo hasta quedar contento.
- 4 Decorar el jabón con hierbas o pétalos secos si se desea (puede dejarse sin decorar si se prefiere).
- 5 Antes del uso, colgar unas semanas el jabón en algún sitio cálido y seco para que se endurezca.

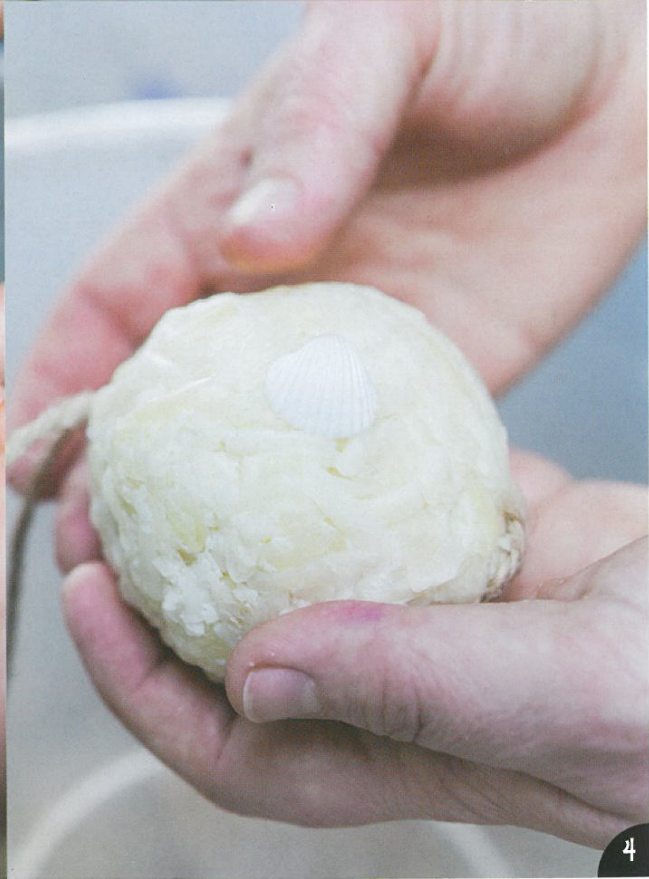
### Consejo técnico

SI SE TIENEN PROBLEMAS PARA PEGAR EL JABÓN A LA CUERDA, AÑADIR UN POCO DE AGUA AL JABÓN RALLADO.

### MARCANDO ESTILO

Para añadir un detalle sorprendente,  
incrustar objetos decorativos en el jabón.





# Sorpresa de juguete

Si se tienen hijos a los que les cuesta acercarse al jabón, estas divertidas pastillas en forma de sorpresas de juguete les dan un auténtico incentivo para no dejar de lavarse! En ellas puede incrustarse cualquier juguete apropiado a la edad para ofrecer semanas de entretenimiento antes de liberar el regalo. Al ser grandes aficionados a la purpurina y el color, nosotros añadimos ambas cosas al jabón ¡para darle aún más emoción!

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 200 G DE JABÓN

INGREDIENTES DE BASE

- 200 g de base transparente para jabón de fundido y vertido
- 10-15 gotas de colorante alimentario azul
- Una pizca de purpurina segura para la piel (se encuentra en proveedores para jabón)
- Alcohol desinfectante (70%) en atomizador

PRODUCTOS NATURALES

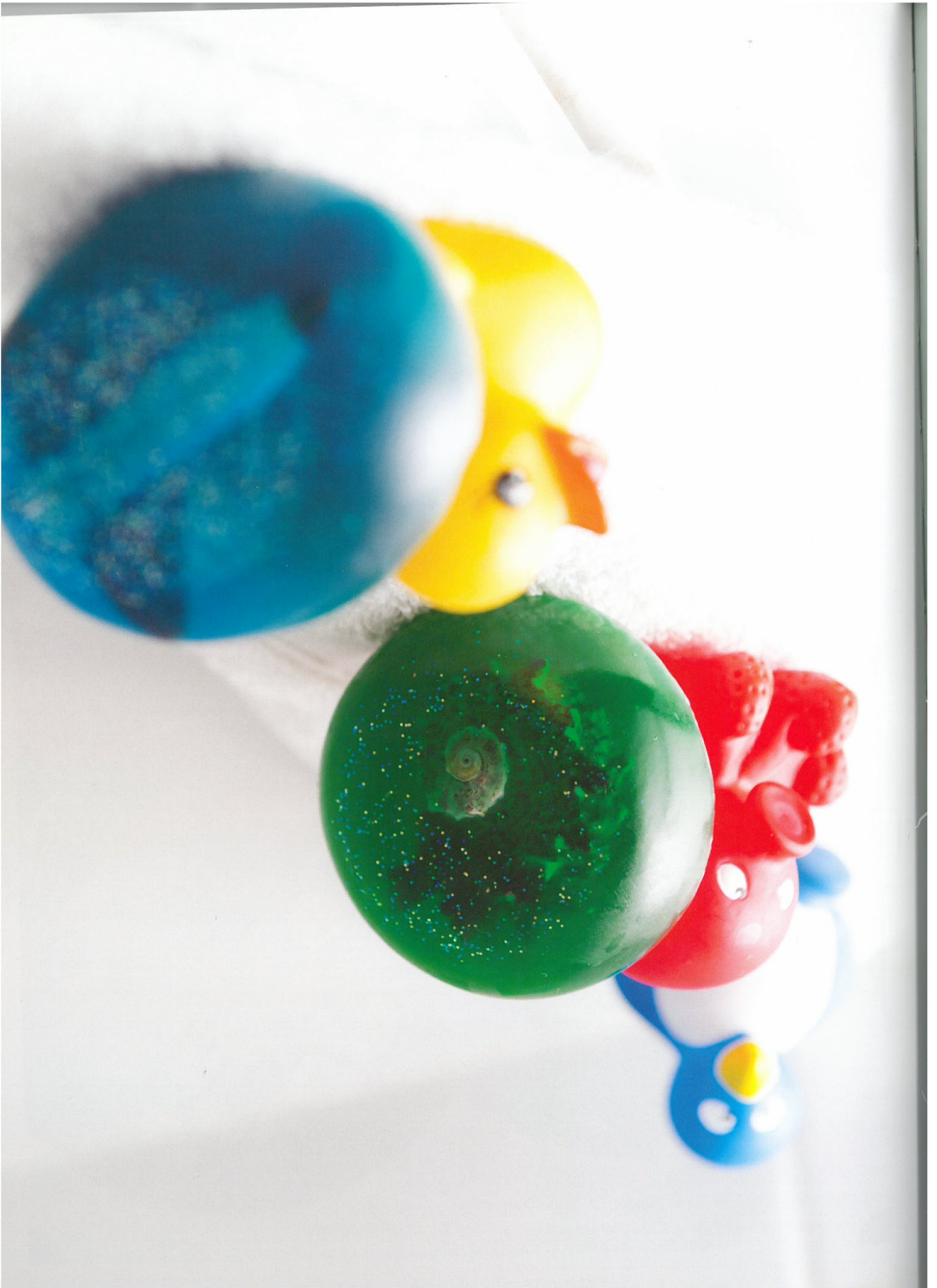
- 4 g de fragancia de arándanos

UTENSILIOS

- Molde para jabón o envase de plástico rectangulares en los que quepan unos 200 g de jabón —usar el método del agua (ver Proceso en frío)—.
- Microondas u hornillo
- Juguete pequeño



**TÉCNICA: FUNDIDO Y VERTIDO**





**1** Fundir el jabón en el microondas en rachas de treinta segundos, o bien en el hornillo, al baño María, a unos 120 °C, evitando que se sobrecaliente.

**2** Añadir la fragancia y la purpurina segura para la piel, y luego, gota a gota, el colorante hasta quedar contento con la profundidad de color. Remover bien.

**3** Rociar el juguete con alcohol y meterlo en el molde.

**4** Verter el jabón sobre el juguete para llenar el molde y rociar con alcohol para dispersar las burbujas.

**5** Dejar el jabón a enfriar durante cuatro o cinco horas antes de sacarlo del molde (ver Desmoldado) y usarlo.

## MARCANDO ESTILO

Para colgar estas pastillas de una cuerda, meter el extremo anudado de un anillo de cuerda en una esquina del jabón fundido en el molde. Al secar se endurecerá en torno a ella.

### Con fundamento

USAR PURPURINA SEGURA PARA LA PIEL DE UN PROVEEDOR ACREDITADO EN VEZ DE PURPURINA PARA MANUALIDADES, QUE PUEDE SER IRRITANTE.



# Bombas de baño efervescentes

Durante años compré bombas de baño como niño en tienda de golosinas, fascinada por su efervescencia, su aroma y la purpurina que cubría la bañera. Pero un día me hice las mías ¡y no he vuelto a comprarlas! Con la increíble cantidad de fragancias, ingredientes y productos naturales disponibles y el sencillo nivel técnico necesario, son perfectas para que las hagan los niños por darse el gusto o como originales regalos caseros para otros.

## Material Necesario

LA CANTIDAD DE BOMBAS TERMINADAS DEPENDERÁ DEL MOLDE ELEGIDO

### INGREDIENTES DE BASE

- 450 g de bicarbonato sódico
- 225 g de ácido cítrico
- Agua filtrada para rociar

### PRODUCTOS NATURALES

- 10 gotas de aceite esencial de geranio rosa
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- Un puñado de pétalos de rosa
- 10 g de perlas de manteca de cacao

### UTENSILIOS

- Atomizador fino
- Moldes de silicona o bandejas para cubitos de hielo
- Jarra medidora



**TÉCNICA: BOMBAS DE BAÑO**





### *Consejo técnico*

AUNQUE EXISTAN MOLDES ESPECIALES PARA BOMBAS DE BaÑO ESFÉRICAS TRADICIONALES, NO SON PRECISOS. LOS MOLDES PASTELEROS DE SILICONA, LAS BANDEJAS PARA CUBITOS O LAS HUEVERAS SON SUSTITUTOS PERFECTOS.

- 1** Combinar bien el ácido cítrico y el bicarbonato sódico en el bol, para asegurar una proporción uniforme 2:1.
- 2** Añadir las 15 gotas de ambos aceites esenciales y remover bien, eliminando los grumos que aparezcan.
- 3** Desmigalar las perlas de manteca de cacao y añadir con los pétalos de rosa, removiendo bien al combinar.
- 4** Llenar de agua el atomizador y rociar la mezcla dos o tres veces, removiendo rápido para combinar. Si la mezcla empieza a burbujear al rociarla, remover bien y el burbujeo desaparecerá. Repetir el rociado y removido hasta tener una consistencia fácilmente desmenuzable y que la mezcla se mantenga unida al comprimirla en la mano.

### MARCANDO ESTILO

Para que sirvan de encantadores regalos caseros, meter las bombas en bolsas y atarlas con cintas bonitas.

### *Con fundamento*

SI LA MEZCLA EMPIEZA A SECARSE MIENTRAS SE ESTÁN LLENANDO LOS MOLDES, ROCIARLA VARIAS VECES MÁS CON AGUA, PARA VOLVER A HUMEDECERLA. SI LA MEZCLA ESTÁ MUY HÚMEDA, AÑADIR MÁS BICARBONATO Y ÁCIDO CÍTRICO EN LA PROPORCIÓN 2:1 Y REMOVER BIEN PARA COMBINAR.







## Vida natural

Antes de inventarse los detergentes, el jabón se usaba para todo lo que estos se usan hoy: lavarse la cara y el cuerpo, el pelo, la ropa, los platos... Cada vez somos más conscientes de los ingredientes y productos químicos sospechosos presentes en detergentes y nos preocupan los daños que nos están causando, tanto internamente como al mundo en general. Los plásticos llenan océanos y vertederos, en las conducciones de agua se filtran productos químicos que nos afectan a todos. Esto me movió a hacerme mis propios productos de limpieza, tabletas de lavavajillas y champús. Cuando se tienen los ingredientes básicos, resultan muy económicos y puede reutilizarse el embalaje para evitar residuos.

En esta sección, estudiaremos todos los productos que pueden crearse a partir del jabón casero y cómo hacerlos.

# Nutritivo jabón para el cabello

Aunque para lavarse el pelo pueda usarse cualquier jabón artesanal, para facilitar el aclarado y acondicionado del pelo y el cuero cabelludo pueden utilizarse en la receta base ciertos aceites, como el de ricino o el de jojoba. El sobreengrasado de la receta ha de ajustarse a los distintos tipos de cabello (menos para cabellos grasos y más para los secos).

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 1,3 KG DE JABÓN PARA EL CABELLO

INGREDIENTES DE BASE

- 450 g de aceite de orujo de oliva
- 200 g de aceite de coco
- 200 g de aceite de palma
- 75 g de aceite de ricino
- 50 g de aceite de jojoba
- 260 ml de agua filtrada
- 130 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)  
(exceso de grasa: 7%)

1 Seguir la receta básica para elaborar jabón (ver Proceso en frío).

### Consejo técnico

UN ACLARADO DE VINAGRE PERFUMADO PARA DESPUÉS DEL LAVADO SUAVIZARÁ EL CABELLO Y RESTAURARÁ EL MANTO ÁCIDO (VER VINAGRE DE HIERBAS PERFUMADO).

### Aceite de ricino

Se obtiene de las semillas de *Ricinus communis* y es rico en ácidos grasos, balsámico y fácilmente absorbible por la piel. Se emplea en los jabones para el cabello porque extrae la humedad del aire y produce una espuma acondicionadora. Se utiliza a menudo en tratamientos con aceite caliente, porque recubre el tallo capilar y conserva la humedad.

PRODUCTOS NATURALES

- 8 g de aceite esencial de romero
- 16 g de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Un molde apropiado para contener aproximadamente 1,5 kg de jabón
- Equipo y materiales básicos (ver Datos básicos para la elaboración de jabón)



**TÉCNICA: PROCESO EN FRÍO**



# Versátil vinagre

Uno de los problemas que las personas tenían con el uso del jabón era su insolubilidad en aguas duras. Usar vinagre en los productos lo contrarrestará. El vinagre se ha usado durante siglos para tratar heridas, como desinfectante y como medicamento interno.

## Vinagre de naranja casero

Huele muy bien, es sencillo de hacer y puede usarse como ayuda al aclarado en lavavajillas y como acondicionador en lavadoras. Si se tienen muchas naranjas, esta receta es ideal; basta ir añadiendo medias naranjas al tarro a medida que se usen.

### MATERIAL NECESARIO

#### INGREDIENTES DE BASE

PARA HACER 1-2 LITROS DE VINAGRE DE NARANJA

- 1-2 litros de vinagre blanco
- 12-15 naranjas exprimidas (las mitades se usan después de exprimirlas)

#### UTENSILIOS

- Tarro Kilner grande

**1** Llenar a medias un tarro Kilner grande con vinagre y, a medida que se usen, añadir las mitades ya exprimidas al vinagre hasta que el tarro esté lleno. Puede que haya que añadir más vinagre para asegurarse de que las naranjas estén cubiertas.

**2** Dejar en infusión durante tres o cuatro semanas, colar el vinagre y embotellarlo para usarlo diluido en diversas recetas.



1

**TÉCNICA: RECICLADO**



## Vinagre de hierbas perfumado

El jabón casero es una alternativa excelente al champú fuerte, ya que es excelente tanto para limpiar como para nutrir el pelo y el cuero cabelludo. El vinagre se emplea como aclarado, después del lavado con jabón, para suavizar el tallo del cabello y restaurar el manto ácido. He utilizado jabón y vinagre para lavarme el pelo durante muchos años y, cuando te acostumbras a la sensación ligeramente diferente, es muy efectivo, y no digamos ya mucho más económico. Podemos usar nuestros propios vinagres de hierbas perfumados para utilizarlos como aclarado o para añadirlos a productos de limpieza.



### Material Necesario

PARA HACER 1 LITRO DE VINAGRE DE HIERBAS

INGREDIENTES DE BASE

- 1 litro de vinagre de manzana

PRODUCTOS NATURALES

- 50 g de yemas de lavanda
- 50 g de pétalos de rosa
- 50 g de otras hierbas frescas o secas (opcional)

UTENSILIOS

- Tarro Kilner grande

**TÉCNICA: RECICLADO**



- 1** Poner las yemas de lavanda, los pétalos de rosa o cualquier otra hierba fresca o seca que se desee usar en un tarro grande, hasta llenarlo en un tercio. Verter una botella grande de vinagre de manzana sobre los pétalos o las hierbas, hasta llenar el tarro.
- 2** Dejar en infusión el vinagre en un lugar cálido y soleado durante tres semanas.
- 3** Colar las hierbas y repetir para obtener una infusión más fuerte o usarlo directamente.

## Aclarado de vinagre

Una vez hecha la infusión de vinagre, puede dejarse en el cuarto de baño para el aclarado; basta verter 2 o 3 cm de vinagre en una jarra y colmarla de agua caliente. Para mayor fragancia, pueden añadirse unas gotas de aceites esenciales, pero el olor a vinagre se disipa pronto. Verter sobre la cabeza, masajear unos minutos para que penetre en el cabello y el cuero cabelludo, y aclarar. Mantener los ojos cerrados para evitar que les entre vinagre y pisar con cuidado, ¡porque puede que la bañera esté resbaladiza!





# Escamas para la colada

Si, como yo, se acaba con jabón por todas partes, parece sensato usarlo de tantas maneras como sea posible. Hacerse uno su propio detergente en polvo es una forma genial de ahorrar dinero y reducir el embalaje y el impacto sobre el medio ambiente. Esta es una receta sencilla que puede hacerse en grandes cantidades y guardarse en un lugar seco lista para usar.

## MATERIAL NECESARIO

PARA HACER 400 G DE ESCAMAS PARA LA COLADA

INGREDIENTES DE BASE

- 200 g de jabón
- 100 g de sustituto de bórax
- 100 g de carbonato sódico

PRODUCTOS NATURALES

- 20 gotas de aceite esencial de lavanda

UTENSILIOS

- Bol
- Rallador de queso
- Molinillo de café o robot de cocina
- Tarro o recipiente grande



---

## Con fundamento

añadiendo al ciclo de aclarado una cucharada de vinagre y unas gotas de aceite esencial, se elimina el sarro o la costra de jabón y se aromatiza la colada.

---

---

## Consejo técnico

Para cargas grandes de ropa, basta una cucharada de escamas; menos para cargas menores.

---

**TÉCNICA: RECICLADO**



**1** Rallar el jabón en un bol. Pasar las manos por el jabón rallado para desmenuzarlo. Dejar que se seque unos días y pulverizarlo en un robot de cocina o molinillo de café, para reducir el tamaño de los trozos de jabón.



**2** Añadir los otros ingredientes secos y el aceite esencial de lavanda. Remover hasta combinarlo a conciencia.

**3** Verter las escamas en un tarro o recipiente.



# *spray de limpieza multiusos*

Muchos productos de limpieza del hogar son mucho más fuertes de lo que necesitan la mayoría de vertidos. Además, son caros, usan embalajes poco respetuosos con el medio ambiente y a menudo están hechos con productos químicos fuertes. Llevo diez años haciendo mis propias versiones y vengo observando que son igual de eficaces y mucho más baratas, y eso que uso aceites esenciales. Esta es una receta sencilla que empleo para la limpieza general; si se quiere algo más fuerte, puede modificarse con facilidad.

## MATERIAL NECESARIO

PARA LLENAR UN ATOMIZADOR DE SPRAY DE LIMPIEZA

INGREDIENTES DE BASE

- 10 g de jabón rallado muy fino
- 5 g de bicarbonato sódico
- Agua filtrada caliente

PRODUCTOS NATURALES

- 20 gotas de aceite de árbol de té

UTENSILIOS

- Atomizador
- Rallador de queso
- Embudo
- Cuchara



---

## *Con fundamento*

TODOS LOS INGREDIENTES USADOS EN ESTE SPRAY SON MUCHO MÁS SEGUROS DE USAR EN UN HOGAR  
CON NIÑOS Y MASCOTAS QUE LOS SPRAYS DE LIMPIEZA COMERCIALES.

---

**TÉCNICA: RECICLADO**



**1** Añadir al atomizador el jabón rallado muy fino. Agregar después con un embudo el bicarbonato sódico, el aceite de árbol de té y agua caliente.

**2** Agitar suavemente el atomizador para que se disuelvan el jabón y el bicarbonato sódico. Una vez disueltos, ¡el spray está listo para el uso!

*Consejo técnico*

acordarse de agitar el atomizador antes de usarlo.



# Tabletas para vajillas resplandecientes

Cierto día, haciendo bombas de baño, se me ocurrió que el mismo sencillo método podría servir también para elaborar tabletas de lavavajillas. Conviene hacerlas en grandes cantidades y usarlas cuando se necesiten. Las tabletas incorporan sal y ácido cítrico (para eliminar residuos y que la cristalería quede transparente), así como desengrasantes eficaces para que los platos queden totalmente limpios cada vez.

## Material Necesario

PARA HACER 475 G DE TABLETAS PARA LAVAVAJILLAS

INGREDIENTES DE BASE

- 25 g de jabón, rallado muy fino y seco
- 115 g de ácido cítrico
- 225 g de carbonato sódico
- 115 g de sulfato de magnesio
- Agua filtrada para rociar

PRODUCTOS NATURALES

- 15 gotas de aceite esencial de limón

UTENSILIOS

- Rallador de queso
- Bol
- Cuchara
- Bandeja de silicona para cubitos

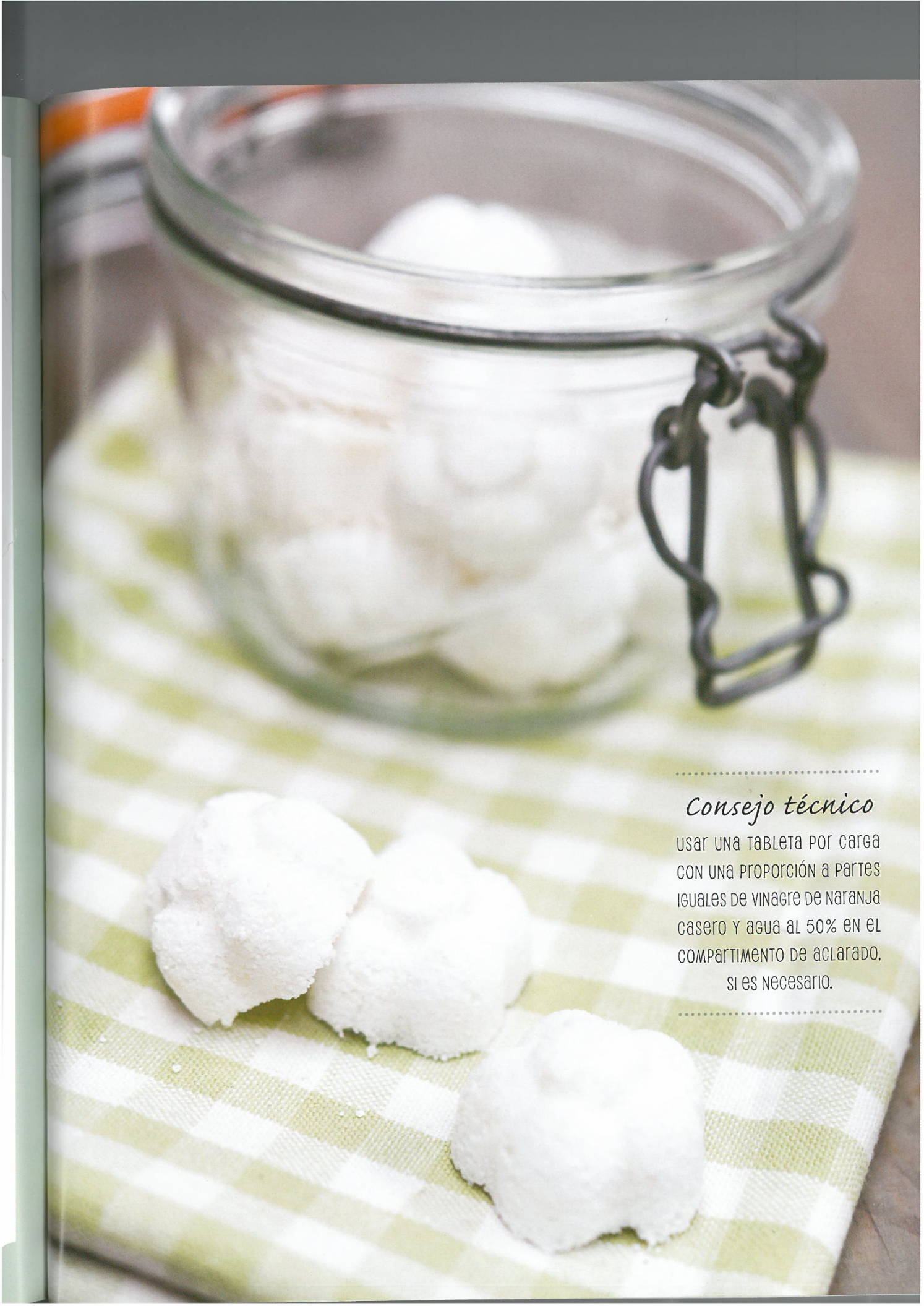


**1** Seguir las instrucciones para Bombas de baño efervescentes usando los ingredientes aquí indicados.

**2** Poner la mezcla en bandejas para cubitos y dejar durante 24 horas para que se seque y endurezca.

**3** Retirar los "cubitos" y meterlos en un tarro hermético hasta que se necesite usarlos.

**TÉCNICA: BOMBAS DE BAÑO**



.....

*Consejo técnico*

USAR UNA TABLETA POR CARGA CON UNA PROPORCIÓN A PARTES IGUALES DE VINAGRE DE NARANJA CASERO Y AGUA AL 50% EN EL COMPARTIMENTO DE ACLARADO, SI ES NECESARIO.

.....

# Cortado y curado del jabón de proceso en frío

Una vez hecho el jabón de proceso en frío, ¡se estará deseando usarlo! Aunque sea algo totalmente comprensible, se lograrán resultados mejores y más seguros cortándolo y dejando que se cure y endurezca durante cuatro a seis semanas.

## Desmoldado

Una vez enfriado el jabón, puede destaparse el aislante y retirarse del molde. Si se ha usado un molde de silicona o forrado, puede sacarse directamente. Si muestra señales de haberse pegado, meterlo en el congelador unas horas antes de retirar el jabón. Si se ha vertido directamente el jabón en un molde de plástico, antes de retirarlo habrá que congelarlo durante unas ocho horas. Poner a descongelar el jabón en papel de cera, acordándose de usar guantes al manejarlo.

## Cortado

Tras desmoldar el jabón, puede cortarse, listo para secarlo y curarlo. En esta fase es importante usar guantes para manejar el jabón, pues puede ser cáustico en algunas partes. Para cortar el jabón puede usarse un cuchillo grande, un cortador de queso o una herramienta específica. Cuanto antes se corte el jabón, mejor será el acabado de las pastillas. El jabón está blando y es más fácil de cortar y manipular justo después del desmoldado, y ese es un buen momento para recortarlo en cualquier forma usando cortadores de galletas o personalizarlo con sellos (ver Uso de sellos). El jabón que se deja semanas sin cortar tendrá un borde externo duro que se habrá secado y que puede desmigajarse al cortarlo.





## *Curado*

Una vez cortado el jabón, habrá que dejarlo en algún sitio cálido y seco para que se cure durante las cuatro a seis semanas siguientes. Hay dos razones para curar el jabón: en primer lugar, un largo tiempo de curado asegura la neutralización de toda la sosa cáustica y, en segundo, cuanto más cure el jabón, más dura se pondrá la pastilla. Durante el curado, el agua se evaporará del jabón en proceso de secado y se encogerá en un 10%, haciéndose más duro y duradero. Hay que dejar huecos entre las pastillas, para que el aire circule, y darles la vuelta cada pocas semanas para que el lado apoyado en el estante tenga acceso al aire. Las condiciones húmedas y frías no son buenas para las pastillas, porque no se endurecen y a menudo pueden resudar y volverse viscosas al tacto. Guardar el jabón en plástico tampoco es recomendable, ya que impide que se seque.

## Pruebas de pH

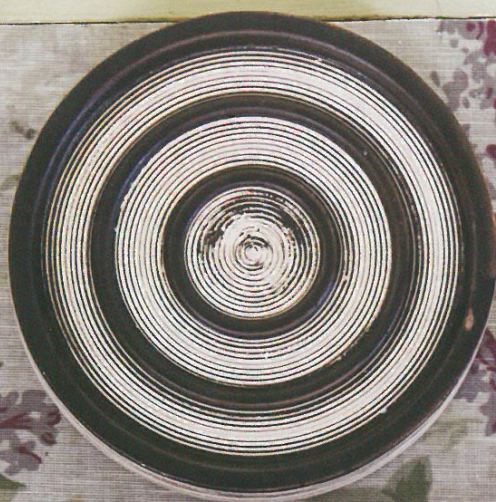
Hay que probar siempre el pH del jabón para asegurarse de que sea seguro de uso. Para ello, disolver unas virutas en una pequeña cantidad de agua y meter en la mezcla una tira de pH. El pH debe ser igual o inferior a 10 y, en la mayoría de casos, será 8 o 9. Si supera el pH 10, dejarlo en curación unas semanas y volver a probarlo.



## Gelificación

Por regla general, si el jabón se hace en el extremo superior de la escala de temperaturas y se aísla bien, pasará por una reacción llamada gelificación, en la que el jabón se calienta, se licúa y se vuelve translúcido desde el centro, abriéndose camino hacia el exterior. Si se deja que esto suceda, acelerará el proceso de saponificación y acortará el tiempo de curación. Si el jabón se gelifica hasta llegar a los bordes, debería tener un pH inferior a 10 al desmoldarlo.

A veces la gelificación es incompleta y puede verse por la diferencia de color entre los bordes y el centro del jabón. La porción gelificada se oscurecerá y, alrededor de ella, se verá un anillo de color más claro. Para estar seguro, es siempre aconsejable curarlo durante las cuatro o seis semanas recomendadas, pues esto asegurará que todo el jabón esté saponificado y bastante duro para usarlo. Al hacerle la prueba de pH, puede que esté por encima de 10 (la tira estará morada). Normalmente, si se vuelve a probar en pocas semanas, el pH habrá bajado por debajo de 10 cuando se complete la saponificación.



### *Uso de jaboneras*

Al comprar una pastilla de jabón artesanal, muchas personas se habrán preguntado por qué se ha puesto blanda y no ha durado tanto como las comerciales. Este jabón ha de estar rodeado de aire para secarse entre usos; con una jabonera realmente buena con muchas estrías profundas, la pastilla durará mucho más y conservará su dureza. Otra posibilidad es hacer un tradicional jabón con cuerda, que deja que el aire circule en torno a él entre usos.



# Decoración y envasado del jabón

Hay muchas maneras de decorar, personalizar o empaquetar el jabón para regalo, obsequios de boda o la venta. Si se vende el jabón como negocio, hay que asesorarse sobre los aspectos legales, ya que, antes de poder vender el jabón, han de cumplirse requisitos estrictos. Se hallará mucha inspiración en Internet, en webs en las que otros fabricantes suben imágenes de jabones decorados o envasados; pero, cuidado con copiar a otros: las ideas pueden tener *Copyright*; utilizarlas para conseguir ideas y hacernos nuestras propias creaciones verdaderamente únicas.

## *Incrustar elementos naturales*

Si se desea decorar el jabón con capullos de rosa, clavos de olor u otros artículos incrustados, como conchas o piedras, hay que hacerlo inmediatamente después del cortado. En las primeras fases del curado, el jabón sigue estando blando y maleable, y cuando se seque, los artículos incrustados estarán bien sujetos.



## Uso de sellos

En esta fase, también puede personalizarse el jabón con un sello de caucho o acrílico. Pueden comprarse sellos genéricos con motivos o eslóganes, como "Artesano", en empresas de suministros para jabón. Otra posibilidad es diseñarse uno su propio sello con un mensaje personal, iniciales o logotipos, y solicitarlo *on-line*.

### SELLOS DE CAUCHO

Los sellos de caucho dejan en el jabón un suave estampado en relieve y solo pueden usarse inmediatamente después del cortado, mientras el jabón está aún blando. Para usar un sello de caucho, hay que colocarlo sobre la zona que se desee estampar y golpearlo con un mazo también de caucho, lo cual puede exigir algo de práctica; pero, una vez logrado, se consigue una atractiva apariencia profesional.



### SELLOS ACRÍLICOS

Los sellos acrílicos son mucho más duros y, antes de usarlos, tendrá que haberse dejado secar el jabón durante un mínimo de dos semanas. Si el diseño del sello es sencillo, dos semanas serán suficientes; si es más detallado, puede que haya de dejarse otra semana, aproximadamente. Basta colocar el sello donde se quiera y presionarlo contra el jabón. Este tipo de sello deja un estampado profundo y es muy eficaz para grabar la marca.



## Paquetes y envoltorios

Una vez endurecido y curado el jabón, puede empezarse a pensar en empaquetarlo y envolverlo para regalo. El jabón ha de respirar, por lo que no conviene envolverlo en plástico ni celofán: favorecería el exudado. Para envolverlo

total o parcialmente y dejar que se airee, pueden usarse papeles para regalo, papel de cera o tela. Para mí, la manera más sencilla de sellar el jabón al envolverlo es con una pistola de silicona: agarra bien y seca rápido.



- 1 Papel de cera, una cinta bonita y un mensaje escrito a mano en una etiqueta: un aire rústico y casero.
- 2 Papel de estraza y cinta: un acabado sencillo y elegante.
- 3 Retales florales o de época: un envoltorio con estilo.
- 4 Papel de cera, cinta y rafia: excelente para dejar que se vean el color del jabón y los sellos.
- 5 Papel dorado, cordel verde y sellos de rosa: el perfecto envoltorio festivo, personalizado con nuestro propio sello.
- 6 Cinta sencilla: permite que se libere el aroma del jabón.
- 7 Capullos de rosa y cinta: meter los capullos en el jabón mientras está blando y complementarlo con una cinta mona.
- 8 Papel para regalo: conserva el aroma y queda bonito.
- 9 Papel morera, cinta y ramito de lavanda: se encuentran papeles de lujo en muchos colores. Como bonito detalle, meter en la cinta un ramito de lavanda, romero o brezo.
- 10 Papel de cera, bramante y sello: un acabado clásico.



## Resolución de problemas

Por lo general, la elaboración de jabón, tanto por proceso en frío como por fundido y vertido, es sencilla y, si se siguen las instrucciones, no debería haber problemas; pero, hasta a los mejores les salen tandas mal. Veamos unos ejemplos de lo que puede ocurrir y cómo resolverlos.

### ► PROBLEMA: EL JABÓN SOLO GELIFICA PARCIALMENTE O NO LO HACE EN ABSOLUTO

La mayoría de problemas se deben a pérdidas de calor y remover mal; si hay que remover o batir mucho tiempo, se perderá calor en la tanda, lo que puede provocar que el jabón no gelifique o lo haga solo parcialmente. Esto puede dar lugar a jabón cáustico las primeras semanas hasta que haya tenido ocasión de curarse y saponificarse del todo. Si se tardan más de 20 minutos en llegar al trazado, convendría probar la técnica de la batidora de mano (Ver Técnicas avanzadas) para acelerar el proceso y reducir la pérdida de calor.

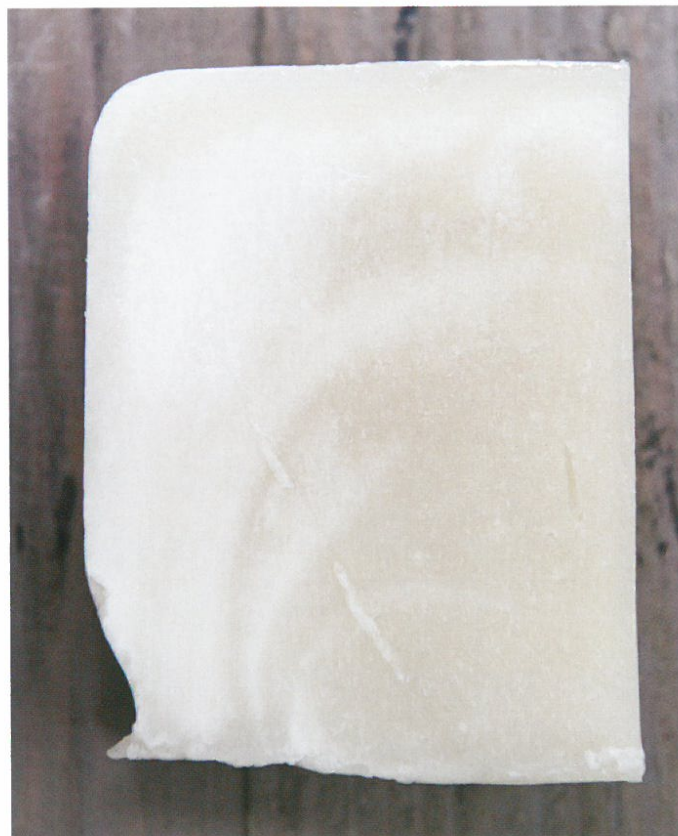


### PROBLEMA: NO HAY TRAZADO

Suele ocurrir debido a remover insuficientemente o perder calor. Para evitarlo, asegurarse de tener todo listo para ir deprisa y probar la técnica de la batidora de mano (ver Técnicas avanzadas) para evitar la pérdida de calor.

### ► PROBLEMA: REMOLINOS BLANCOS EN EL JABÓN

De vez en cuando, se verán remolinos blancos recorriendo partes del jabón, a menudo hacia la superficie, que, si se les hace una prueba de pH, serán cáusticos, aunque el resto del jabón tenga un pH de 8 o 9. Esto ocurre cuando ciertas partes no se trazaron al verterlo en el molde (normalmente el jabón del fondo de la cazuela en los bordes). Para remediarlo, hay que asegurarse de que el jabón se remueva bien, especialmente en el fondo de la cazuela.



**PROBLEMA: ACEITE EN LA SUPERFICIE DEL JABÓN**

Si hay una capa fina de aceite en la superficie o los lados del jabón, puede retirarse, y cortar y curar el jabón como habitualmente, comprobando el pH. Si solo hay una capa fina, no debería afectar al pH, pues las recetas contienen al menos un 6% de aceite de más. Si el jabón se ha separado y hay mucho aceite, el jabón debe descartarse, ya que será cáustico.

**PROBLEMA: EMBOLSAMIENTOS DE LÍQUIDO CÁUSTICO EN EL JABÓN**

Al cortar lo que parece una tanda realmente buena de jabón, puede que se vean pequeños o grandes huecos con líquido saliendo de ellos; si este es cáustico, es un problema y el jabón debe descartarse. Si el líquido es de pH 10 o menos, lo más probable es que sea aceite o agua, en cuyo caso puede rallarse el jabón y reelaborarlo en forma de bolas.

**► PROBLEMA: EL JABÓN SE AGRIETA Y DESMENUZA, A PESAR DE TENER UN BUEN PH**

El jabón que no ha gelificado suele desmenuzarse y, cuando se aprieta, forma lo que parece una pastilla normal de jabón. Suele deberse a pérdida de calor. Para evitarlo, probar la técnica de la batidora de mano (ver Técnicas avanzadas) en el extremo superior de la escala de temperaturas.

**PROBLEMA: FINA PELÍCULA DE POLVO BLANCO EN LA SUPERFICIE**

Si las pruebas del jabón salen bien, esto suele ser una reacción cosmética que puede retirarse rallando y usarse como normalmente. Para evitarla, cubrir el jabón con film transparente de cocina o con plástico antes de aislarlo.

**◀ PROBLEMA: EL JABÓN COMIENZA A FRAGUAR EN LA CAZUELA**

Esto se denomina agarrotamiento: el jabón se espesa en exceso antes de tener ocasión de verterlo en los moldes. Ocurre generalmente cuando se emplean ciertos aceites esenciales o fragancias, como el clavo. Puede aplastarse el jabón en los moldes y debería estar bien una vez cortado, gelificado y curado. Presentará grumos y será algo rústico, pero perfectamente utilizable. Para evitarlo, puede sustituirse la mitad del aceite de orujo de oliva de la receta por virgen extra, que retrasará el trazado y nos dejará más tiempo. Acordarse de añadir la fragancia en un trazado ligero.

## Técnicas avanzadas

Una vez dominadas las técnicas básicas de este libro, puede empezarse a pasar a maneras de elaborar el jabón más complejas. En este apartado trataremos técnicas y recetas avanzadas.

### *Uso de una batidora de mano*

Los mayores problemas de la elaboración de jabón son la pérdida de calor y remover poco. Si se tardan más de veinte minutos en lograr que la tanda trace, se perderá mucho calor, lo cual puede provocar diversos problemas descritos en Resolución de problemas. En esta fase, y cuando se domine el método del batidor de varillas, puede cambiarse a una batidora de mano, que suele usarse para tandas mayores en las que no es posible usar uno de varillas; pero,

si en estas recetas se está usando una cazuela pequeña, la profundidad debe ser suficiente para emplear la batidora.

Las batidoras de mano reducirán el tiempo de trazado a unos minutos, pero ello conlleva la clara posibilidad de trazar en exceso la tanda y tener zonas que no hayan trazado. El mejor método es usar cortos batidos de unos cinco segundos, seguidos por remover bien con la batidora apagada. Esto asegurará un trazado homogéneo, sin excederse.



## *Aceites esenciales*

Al experimentar con mezclas de aceites esenciales, es aconsejable elegir dos o tres y poner una gota de cada uno en un trozo de papel. Si se quiere mayor cantidad de cierto aceite, añadir más gotas hasta lograr una mezcla que nos agrade. Tener presentes las proporciones de los aceites y, partiendo de ellas, extrapolar las de la tanda.

Como regla general para elaborar jabón en casa, recomiendo usar como máximo un 3% de aceites esenciales o perfumados, calculando el porcentaje a partir del volumen de aceites de base y sosa cáustica. Así, si se tiene 1,2 kg de aceites de base y 170 g de hidróxido de sodio, se usarían 41 g de un solo aceite esencial o una combinación de varios aceites que sumen ese peso.



## *Sobreengrasado*

La mayoría de las recetas de proceso en frío de este libro tienen un exceso de un 6% de grasa en la receta de base. Puede aumentarse hasta un 8% en la receta de base, lo cual se llama sobreengrasado del jabón y hace que sea más hidratante. Cualquier porcentaje superior al 8% ablanda demasiado la pastilla y no es recomendable.

También puede sobreengrasarse hasta un 8% después del trazado usando como complemento preciosos aceites nutritivos; es lo que se hace en el Jabón suave para bebé: añadimos como complemento 15 g de aceite de caléndula, con lo cual la receta acaba con un 8% de exceso de grasa.

# Índice alfabético

## A

- aceite(s)
    - de caléndula 14, 28-31, 48-51, 123
    - de cáñamo 14-16, 38-40
    - de girasol 14-16
    - de oliva 7, 14-16
    - de palma 14-16
    - esenciales 11, 16, 18
      - de árbol de té 48-51, 108-109
    - de geranio rosa 52-57, 92-95
    - de romero 98-99
    - de vetiver 52-57
    - técnicas de mezclado 123
  - fundido 10
  - índice de saponificación 14
  - listado 14-16
  - sobre la superficie del jabón 120-121
  - ácidos 8, 10
  - acondicionadores de la colada 100-101
  - agarrotamiento 121
  - álcalis, ver bases
  - Alivio del jardinero, El 38-43
  - antisépticos 34, 42, 44, 47, 51, 70
  - arándanos, fragancia de 88-91
  - arcilla de bentonita 48-51
  - avena, copos de
    - Bolas de sobras de jabón 80-83
    - Exfoliante de miel y avena 44-47
  - ayudas al aclarado para lavavajillas 100-101
- ## B
- bases (álcalis) 8, 10
  - bases para jabón 8
  - batidora de mano, técnica de la 120, 121, 122
  - Bolas de sobras de jabón 80-83
  - bombas de baño
    - Efervescentes 92-95
    - Tabletas para vajillas resplandecientes 110-111
  - burbujas, eliminación de 25
- ## C
- cacao
    - en polvo 58-61
    - manteca de ~ 14-16, 92-95
  - café 38-43
  - canela 80-83
  - Capas de piña colada 62-65
  - capullos de rosa para empaquetar jabones 119

- Pastel Bundt de rosas 52-57
- cinta 119
- coco
  - aceite de ~ 14-16
  - desechado 62-65
- colorantes 17, 25, 34-37
- cortado 112
- cortadores de galletas 31
- crema reparadora 42-43
- cremas básicas para las manos 42-43
- cuidado del cabello
  - aclarado de vinagre 98, 102-105
  - manto ácido 98, 102
  - Nutritivo jabón para el cabello 98-99
- curado 113

## D

- decoración de jabones 116-117
- defectos superficiales 121
- definición de jabón 8
- Delicia de leche de cabra y lavanda 70-73
- desmoldado 112
- detergentes 8, 97
- dureza del jabón 23, 113

## E

- efectos de panal 47
- eliminación
  - de burbujas 25
  - de la costra de jabón 106
- envasado de jabones 118-119
- equipo y materiales 10-13
- Escamas para la colada 106-107
- espirulina 80-83
- exfoliante
  - de miel y avena 44-47
  - manoplas 30
- exudación líquida cáustica 121

## F

- fragancia 18, 25
- de piña 62-65

## G

- gafas protectoras 13
- gelificación 114
- parcial/ausencia de ~ 120, 121
- glicerina 8, 20

## H

- herramientas 12-13
- hidróxido de sodio (sosa cáustica) 8
- cálculo de las cantidades necesarias 14
- gases 13

- ingestión 13
- medición de la temperatura 12
- neutralización 10, 13, 113
- y curado 113
- hierba limón, aceite esencial de 34-37
- hierbas 80-83, 102-105
- humectantes 44, 47

## I

- índice de saponificación 14
- ingredientes de base del jabón 14-19, 21, 25

## J

- Jabón con cuerda 84-87
- Jabón de Castilla de imitación 66-69
- Jabón suave para bebé 28-31, 123
- jaboneras 115
- jabones
  - agrietados 121
  - con cuerda 40, 84-87, 91, 115
  - de fundido y vertido 24-25, 32-33, 74-77, 88-91
  - de proceso en frío 20-23, 28-31, 34-41, 48-73, 98-99, 112-113
  - hidratantes 16, 30, 38, 40, 98, 123
  - que se desmenuzan 121

## K

- karité, manteca de 14-16

## L

- lavanda
  - aceite esencial de ~ 42-43, 52-57, 70-73, 92-95, 98-99, 106-107
  - Delicia de leche de cabra y lavanda 70-73
  - lavanda, claro está 32-33
  - yemas 80-83, 102-105
- lavavajillas
  - ayudas al aclarado 100-101
  - Tabletas para vajillas resplandecientes 110-111
- lima, aceite esencial de 38-43
- limón, aceite esencial de 110-111

## M

- moldes 10; ver también desmoldado

## N

- Nutritivo jabón para el cabello 98-99

## P

- palmarosa, aceite esencial de 52-57
- películas de polvo blanco 121
- pétalos de rosa 80-83, 92-95, 102-105
- pH, pruebas de, 8, 13, 23, 114, 120-121
- Piedra pómez de menta 58-61
- pigmento en polvo 34-37
- polvo blanco, películas de 121
- productos naturales 18-19, 21-22, 24-25; ver también específicos
- incrustados 116
- pulsadores de bombeo de jabón líquido 8

## R

- reciclado, técnica de 80-87, 100-105, 108-109
- remedios para pieles sensibles 47
- "remolinos blancos" 120
- resolución de problemas 120-121
- ricino, aceite de 14-16, 98
- ropa protectora 10, 13
- rosa (color) 52-57

## S

- salud y seguridad 13
- saponificación 8, 10, 11, 14, 114
- sarro, eliminación de 106
- secado del jabón 23, 113
- sellos 117
- Sensaciones de fresa 74-77
- sisal 30
- sobreengrasado 14, 98, 123
- Sorpresa de juguete 88-91
- sosa cáustica, ver hidróxido de sodio
- Spray de limpieza multiusos 108-109
- Suave afeitado 48-51

## T

- termómetros 12
- tintes 17, 25, 34-37
- trazado 22
- ausencia de ~ 120

## U

- utensilios 10-13

## V

- vinagre 10, 13, 100-107
- aclarados 98, 21, 102-105 111
- de naranja casero 100-101
- para eliminar el sarro 106
- para eliminar la costra de jabón 106
- Volutas estivales 34-37



## La autora

**Sarah Harper** creció con una madre que lo hacía todo a mano y poseía montones de libros sobre aromaterapia y vida natural; así que no fue ninguna sorpresa que siguiera esa dirección en su propia carrera profesional. Desde joven Sarah se ha hecho sus propias lociones, mascarillas y cremas. Desarrolló una sensibilidad a los productos químicos antes de cumplir 25 años y aprendió a hacerse todos sus productos naturales de limpieza para evitar la exposición a productos artificiales.

Empezó a hacer jabón hace 9 años y ha progresado desde experimentar en su cocina en Clovelly (Devon) hasta tener su propia empresa de jabones, The Clovelly Soap Company, y su estudio artesano, Rowan Tree Studio, donde enseña estas técnicas. Su marido y su madre son ya expertos artesanos y la ayudan en su objetivo de convertir a una vida natural libre de productos químicos a todas las personas que conoce. Le enorgullece que la piel de su hija de 5 años solo haya tocado el jabón y las cremas que su madre fabrica, ¡razón por la que se encuentra tan bien!



## Agradecimientos

Escribir este libro ha sido un sueño durante mucho tiempo y tener finalmente la oportunidad de terminarlo se debe en no pequeña parte al fantástico apoyo de mi marido, que ha asumido los deberes de la maternidad y el cuidado de la casa mientras yo me enfrascaba en recetas e ideas.

Me gustaría agradecer a mi madre el estar siempre al otro lado del teléfono y comunicarme desde la niñez el entusiasmo por todas las cosas naturales que me caracteriza; a mi preciosa hija Rowan, servirme de inspiración para empezar a escribir y mostrarme lo fácil que es transmitírselo a la próxima generación, y a mi padre, su ayuda en el estudio, hacer de canguro

(para que yo pudiera concentrarme en el trabajo) y ser un excelente animador.

A lo largo de los años he conocido a muchas personas que llevaban una vida natural y me dieron la confianza de que podemos cambiar la tendencia a estilos de vida repletos de productos químicos sin comprometer la calidad.

Agradezco mucho a F&W Media darme mi primer trabajo real de redacción y convertirlo en un proceso realmente fácil y libre de estrés. Por último, ¡agradezco a Martin, de The Soap Kitchen, responder a mis a veces estúpidas preguntas sobre todos los aspectos de la fabricación de jabón!



DESDE EL NUTRITIVO JABÓN DE AVENA Y EL DE ROSAS CON FORMA DE PASTEL, HASTA BOMBAS DE BAÑO PARA HACER CON LOS NIÑOS, ESTE LIBRO ES TODA UNA FUENTE DE INSPIRACIÓN PARA ELABORAR JABONES NATURALES Y ARTESANALES.

La artesana jabonera **Sarah Harper** muestra cómo dominar las dos técnicas básicas para elaborar jabón en barra: el método de proceso en frío tradicional y el de fundido y vertido. Un método, este último, rápido y seguro sin el uso de productos químicos cáusticos.

Este libro contiene **20 recetas** explicadas paso a paso de magníficos jabones, de champús y aceites con fragancias, con mucho colorido y con todos los beneficios de los productos naturales.

Además incluye jabones sorpresa con juguetes en su interior para los más pequeños, y no pueden faltar para el hogar tabletas para el lavavajillas, detergente en polvo para la lavadora, etc.

Incluye consejos útiles para que cualquier persona, incluidos los niños, pueda hacer jabones naturales para sentirse orgullosa de usarlos, decorar la casa e incluso regalarlos.



ISBN 978-84-9874-485-9



9 788498 744859

www.editorialedrac.com