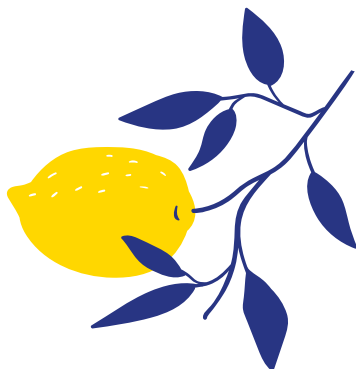


• Natuuratelier •

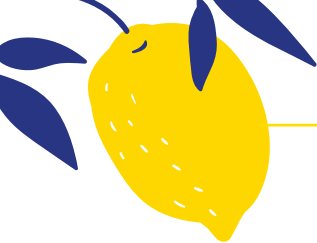
Zeep zelf maken

Amélie Boué

Foto's van Olivier Pravert



DELTA S

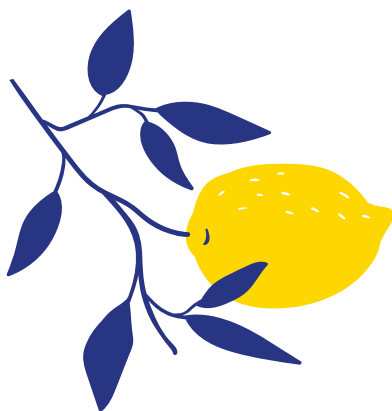


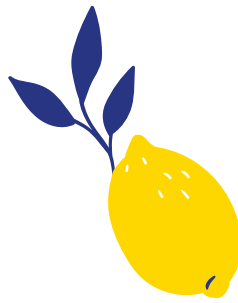
INHOUD

Voorwoord.....	7
----------------	---

Je eigen zeep maken

Wat is zeep?	11
Zeep maken... een beetje chemie!	11
De geschiedenis van zeep.....	11
De verschillende soorten zeep.....	12
Koude methode (cold process).....	12
Tijdloos, veelzijdig en zero waste: zeep versus de rest.....	14
Wat doe ik in mijn zeep?	15
De basis.....	15
De toevoegingen	16
Aan de slag!	22
Het materiaal	22
Veilig werken.....	23
Je eigen recept ontwikkelen	24
Stap voor stap.....	28
Tien sleutels voor succesvol zeep maken	34



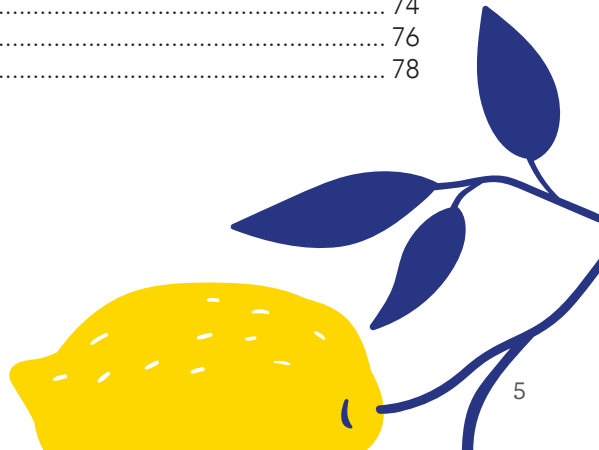


Zeeprecepten

100% olijfolie.....	38
Amandelzacht.....	40
Muntblauw.....	42
Honing & bijenwas.....	44
Zeegevoel.....	46
Lavendelkriebels.....	48
Een boost aan vitamines.....	50
Zomertuin.....	52
Koffiescrub.....	54
De kracht van houtskool.....	56
Micro- en macroalgen.....	58
Romige melk.....	60
Kalmerende goudsbloem.....	62
Een vleugje chocolade.....	64
Wilde kruiden.....	66
Twee kleisoorten.....	68

Bijlagen

Verklarende woordenlijst.....	72
Veelgestelde vragen.....	74
Over de auteur.....	76
Register.....	78





VOORWOORD

Ik ben in 2010 begonnen met zeep maken, gewoon met een boek als gids.

Ik wist niet of ik het leuk zou vinden of ermee door zou gaan, maar één ding was zeker: ik was het beu om mijn huid en haar vol te smeren met chemische troep.

Ik deed al mijn best om gezond te eten, dus het voelde logisch om ook kritisch te kijken naar wat ik dagelijks op mijn lichaam aanbracht. Na wat lezen, etiketten ontcijferen en informatie verzamelen, was het voor mij duidelijk dat er iets moest veranderen. Ik wilde terug naar de basis, naar eenvoud. En ik wilde mijn zeep zelf maken.

Het boek lag klaar, en ik vond het heerlijk om de wereld van het maken van zeep volgens de koude methode te ontdekken, met het gevoel dat ik er niet alleen voor stond. Dat gaf me vertrouwen. En het was eigenlijk helemaal niet zo moeilijk!

Ik ben er nooit meer mee gestopt. Vandaag ben ik ambachtelijk zeepmaakster.

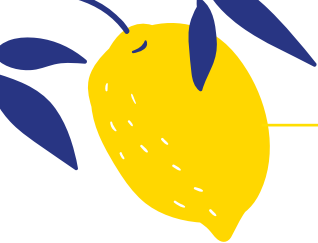
Met dit boek wil ik jou op mijn beurt begeleiden en meenemen in het plezier van zeep maken volgens de koude methode.

We hebben dit boek met veel plezier gemaakt – Olivier, een bijzonder getalenteerde fotograaf, en ikzelf. Hopelijk beleef jij net zoveel plezier aan het lezen ervan als wij aan het creëren.

Laat de creativiteit maar stromen!

Ik wens je prachtige ontdekkingen en fantastische zelfgemaakte zeepjes toe.

Amélie Boué



WAT DOE IK IN MIJN ZEEP?

De basis

LOOG

Loog (natriumhydroxide – NaOH) is een bijtende (corrosieve) chemische verbinding die veel wordt gebruikt in laboratoria en diverse industrieën, zoals de papierindustrie, de metaalindustrie, schoonmaaktoeepassingen en zelfs de voedingsindustrie. En dus ook... bij het maken van zeep!

Er bestaan verschillende productiemethoden. De kwik-kathodemethode is de traditionele werkwijze, maar wordt steeds minder gebruikt vanwege de milieueffecten van kwik. In plaats daarvan kiest men steeds vaker voor de membraanmethode, die minder energie verbruikt, minder vervuילend is en een hogere kwaliteit loog oplevert.

Loog is onder andere verkrijgbaar in bouwmarkten of doe-het-zelfzaken.

Het oplossen van loog in water geeft bijtende dampen en veel warmte af. Daarom is het belangrijk om loog altijd in een goed geventileerde ruimte te hanteren, geschikte bakjes en gereedschappen te gebruiken en de noodzakelijke beschermingsmiddelen te dragen (zie bladzijden 22-24).

OLIËN EN BOTERS

In theorie kan je van alle vetten uit de levende natuur zeep maken. In de praktijk is er een ruime keuze aan plantaardige oliën van uitstekende kwaliteit, zeker als je let op criteria zoals biologisch, fair trade en lokale herkomst. Breng bijvoorbeeld eens een bezoek aan de boer bij jou in de buurt of aan een biowinkel. Ook verpakkingsvrije winkels duiken steeds vaker op. Geef de voorkeur aan deze bronnen: ze zijn vaak kwalitatief beter en veel aangenamer om te bezoeken dan grote supermarkten!

Elke olie heeft haar eigen samenstelling en bijbehorende eigenschappen. Sommige oliën zijn bij kamertemperatuur vast; die noemen we meestal boters. Om een zeep stevig te laten worden nadat ze is gemaakt, moet ze minstens 50% van dit soort vaste vetten of olijfolie bevatten – een olie die op veel vlakken uitzonderlijk is. Andere oliën kan je in kleinere hoeveelheden toevoegen, bijvoorbeeld 5, 10 of 20% van het totaalgewicht aan oliën. Afhankelijk van het gebruikte oliemengsel bestaat het risico dat je zeep te zacht, te vettig of snel ranzig wordt. Het best is daarom om een bestaand recept te volgen (an-



deren hebben de beginnersfouten al voor jou gemaakt!) of een online zeepcalculator te gebruiken. Daarmee kan je je recept virtueel testen en krijg je een idee van het resultaat.

Enkele voorbeelden van veelgebruikte oliën en boters in zeep zijn olijfolie, kokosolie, sheaboter, zonnebloemolie, hennepolie, druivenpitolie, bernagieolie, koolzaadolie, bijenwas, sesamolie, cacaoboter, tarwekiemolie, hazelnootolie...

Palmolie is een bijzonder geval: een geweldige olie voor zeep, maar de manier waarop ze tegenwoordig wordt geproduceerd en de bijbehorende milieu-

en sociale problemen maken ze allesbehalve duurzaam. Daarom vind je in dit boek, uit overtuiging, geen enkel recept met palmolie.

De toevoegingen

OM ZEEP TE KLEUREN

Je kan natuurlijke pigmenten gebruiken om zeep te kleuren. Klei (groene, rode, witte, gele, roze of Marokkaanse klei...) geeft een mooi palet aan zachte, natuurlijke tinten die langdurig in de zeep blijven. Ze voegen niet alleen kleur toe, maar hebben ook specifieke eigenschappen, zoals verzachten, zuiveren of kalmeren.





AMANDELZACHT

Een bijzonder zachte zeep met amandelmelk,
geschikt voor de huid van jong en oud, met een heerlijk romig schuim.

INGREDIËNTEN

750 g olijfolie
200 g kokosolie
50 g zoete amandelolie
133 g loog
120 g amandelmelk
210 g water

1. Weeg de loog af en los op in het water. Laat afkoelen en controleer de temperatuur.
2. Weeg de kokosolie af en laat smelten in een pan.
3. Weeg de olijfolie en amandelolie af en voeg toe aan de gesmolten kokosolie.
4. Wanneer de loogoplossing rond de 40 °C is, verwarm je het mengsel van olijfolie, amandelolie en kokosolie zachtjes tot dezelfde temperatuur.
5. Giet de loogoplossing bij het oliemengsel en mix tot het de juiste dikte heeft (zie bladzijde 29).
6. Voeg de amandelmelk toe en meng goed.
7. Giet het mengsel in een mal.

Weetje

Met een overvetting van 8% is deze zeep extra zacht en vormt ze een romig, rijk schuim, dankzij de juiste verhouding kokosolie in de vetten. Een heerlijk zachte ervaring voor jong en oud (zonder etherische olie).

Om het haar goed te spoelen en op natuurlijke wijze te ontwarren is een spoeling met verdunde azijn zeer effectief: half kopje witte of appelciderazijn in 2-3 liter water.