



ZEEP BOEK

de keuken van Werfzeep

tekst en fotografie

Evelien van Zonneveld

ontwerp en illustraties

Sappho Panhuysen

fotografie en beeldbewerking

Laura de Rijk

redactie

Rinske Verberg



Inhoud

Voorwoord

- 8 Werfzeep, hoe het begon
- 10 In de ban van zeep

Zeep

- 15 Wat is zeep eigenlijk?
- 20 Zeep door de eeuwen heen

Natuurlijke zeep

- 24 Verschillende soorten zeep
- 26 Plantaardige geur- en kleurstoffen
- 28 Ingrediënten uit eigen tuin en keuken
- 30 Ingrediënten wildplukken
- 36 Voorbereidend zeepwerk

Zeepzieden

- 44 De koude procesmethode
- 46 Aan de slag: waar moet je op letten
- 51 Recept basiszeep
- 60 Zelf recepten samenstellen
- 62 Het verzeppen van plantaardige olie
- 68 Zeep parfumeren met etherische olie
- 80 Zeepkiezer

Zeep – de hoofdstukken

- 82 Amandelbloesem
- 110 Brandnetel
- 142 Den
- 170 Jasmijn
- 204 Calendula
- 234 Lavendel
- 266 Oost-Indische kers
- 296 Anijs
- 326 Rozenbottel
- 358 Walnoot
- 394 Smeerwortel

- 432 Waar te koop
- 434 Register
- 436 Dankwoord



Voorwoord

Welkom in de wondere wereld van zeep!

Zeep maken is ontzettend leuk om te doen. Tien jaar geleden roerde ik voor het eerst in een pan met verse zeep en ik ben er niet meer mee opgehouden.

Zeep maken is een heel oud ambacht dat op het platteland nog tot een eeuw geleden onderdeel uitmaakte van de huishoudelijke klussen. Qua handelingen lijkt het erg op koken: je roert in pannen met olie, je smelt boters en verwerkt kruiden tot een zeepbeslag dat je in een mal giet om daar te stollen tot zeep.

Kwaliteit is dé reden om ook vandaag de dag nog je eigen zeep te maken. Als je met de hand, *from scratch*, zeep maakt, ben je heer en meester over je ingrediënten en kun je je laten leiden door je intuïtie, de kruiden in je tuin of door je favoriete geuren. Met verzorgende zeep vol heilzame eigenschappen als resultaat.

De recepten in dit boek zijn opgebouwd vanuit de kracht van planten. Door de planten te leren kennen en zelf te verwerken wordt een stuk zeep écht bijzonder. Mijn bewondering voor de natuur is er in al die jaren alleen maar groter op geworden. Het zelf oogsten van planten, het maken van extracten en het op ambachtelijke wijze zeepzieden heeft mijn leven verrijkt. Het plezier van werken met plantaardige, geneeskrachtige ingrediënten, ze leren begrijpen en verzeppen, wil ik met dit zeepboek met je delen. Al mijn zeepontdekkingen en keukengeheimen, in tien jaar tijd verzameld, vind je in dit boek.



In de ban van zeep

Als je zelf zeep maakt bepaal jij waar je het van maakt. Mooier kan niet, toch? Mijn ideale zeep bestaat uit biologische ingrediënten, zo onbewerkt mogelijk en daardoor van eetbare kwaliteit, met zorg voor de aarde geteeld door mensen met een fatsoenlijk inkomen. De geur is afkomstig van kruiden en etherische oliën in plaats van synthetisch parfum. Er zit geen palmolie in, geen dierlijk vet, micro-plastics of ook maar een plastic verpakking omheen. Het klinkt zo opgesomd bijna te mooi om waar te zijn, maar dat valt reuze mee. In de schappen is het nog lang geen alledaagse kost maar als je zelf aan de slag gaat kun je gemakkelijk zulke zeep creëren. In dit boek staan recepten waar die zeep uit komt rollen. Het helpt je op weg in de wereld van zeep, helemaal vanaf de basis.



Zeep



Wat is zeep eigenlijk?

Het lijkt wel magie, een product gemaakt van vet dat reinigend werkt en de kracht bezit om vet op te lossen. Toch is het geen magie, het is zeep.

Zeep ontstaat door een chemische reactie: vetten en loog transformeren samen tot zeep. Vet bestaat uit vetzuren en glycerol en loog is in staat om vetzuren en glycerol om te zetten in zeep en glycerine. Glycerine verzacht en hydrateert de huid en is dus een waardevol ingrediënt in zeep. Zeep zelf heeft reinigende eigenschappen, omdat het zich hecht aan vuil én oplost in water en zo vuil laat wegspoelen.

Het is trouwens best leuk om daar iets meer van te weten. Zeepmoleculen bezitten namelijk een kop en een staart! Loog is hydrofiel (houdt van water) en zorgt voor deze kop. Vetzuren zijn hydrofoob (houden niet van water) en zorgen voor de staart van de zeepmolecuul. Als zeep nu wordt opgelost in vuil water, dan steken de zeepmoleculen hun staarten in het vuil en houden het vast, in een poging om bij het water uit de buurt te blijven. Zo wordt het vuil met zeep en al weggespoeld.

Zeep parfumeren met etherische olie

Geur is heel persoonlijk en vaak gekoppeld aan herinneringen. Één geur kan door twee mensen totaal anders worden ervaren. Een evenwichtige geurmélange heeft zoveel mogelijk neuzen iets interessants te bieden.

Als je etherische oliën wilt gebruiken om zeep te parfumeren dan is het goed om op een paar dingen te letten. Wat zijn de eigenschappen van de etherische olie waar je mee wilt werken? In welke dosis mag iedere olie verwerkt worden? En natuurlijk: wat voor geursensatie wil je creëren? Sommige etherische oliën zijn van nature allergeenvrij, anderen prikkelen sterk in (te) hoge doseringen. Er zijn ook soorten die het zeepproces versnellen. Als je dit van tevoren uitzoekt kom je niet voor verrassingen te staan.

Etherische oliën zijn in drie geurnoten onder te verdelen: topnoten, hartnoten en basisnoten, belangrijke begrippen in de wereld van parfum. Topnoten geven de eerste indruk in een geurmélange, ze komen diep je neus binnen en ze vervliegen ook het snelst. Hartnoten, de naam zegt het al, vormen het hart van de geur. Je neemt ze iets later waar, maar ze blijven ook langer hangen. Basisnoten tot slot maken de mix intenser en vervliegen nauwelijks.

Typische topnoten: citrus, naaldbomen, kruizemunt, eucalyptus.

Typische hartnoten: bloemen, stevige kruiden (zoals tijm, rozemarijn en helichrysum).

Typische basisnoten: vetiver, vanille, hars, hout, wortelstok (zoals kurkuma).

Een zeep van jaren oud zal zijn topnoten verloren zijn, maar de basis blijft. De geur rijpt dus ook over tijd.

In een parfum maken hartnoten traditioneel het merendeel van de mélange uit, maar zeep valt in een andere categorie. Bij zeep gaat het er immers om hoe de zeepgeur overeind blijft bij maandenlang dagelijks gebruik, en niet om hoe de geur, zoals parfum, op je huid beklijft. Ik hou zelf van best afwijkende combinaties. Een aardse geurmélange vol basisnoten, gedestilleerd uit verschillende wortels en patchouli bijvoorbeeld, valt buiten het traditionele boekje. Toch is het één van de hardlopers bij Werfzeep. Je kunt geurnoten zien als leidraad maar voel je vrij om je neus een lekkere mélange te laten kiezen.

Alle etherische oliën die in de zeeprecepten in dit boek te vinden zijn – dat wil zeggen, die niet uitgebreid in een hoofdstuk worden besproken – staan op de volgende pagina's met hun kenmerkendste inhoudsstoffen uitgelicht.

Etherische oliën



Anijs |
Pimpinella anisum |
topnoot
(→ 1)
Zie het hoofdstuk Anijs
op pagina 296.

Basilicum |
Ocimum basilicum |
topnoot
(→ 2)
Basilicumolie wordt met stoom
uit blad en bloeiende toppen
gedestilleerd en bevat estragol,
wat anijzig ruikt, en linalool.
Basilicumolie werkt verfrissend,
ontstekingsremmend en
haarversterkend.

Calendula |
Calendula officinalis |
hartnoot
(→ 3)
Zie het hoofdstuk Calendula
op pagina 204.

Ceder |
Cedrus atlantica |
basisnoot
(→ 4)
Cederhout is sterk aromatisch.
Met stoom wordt er een gouden
olie uit gedestilleerd. Het hoge
sesquiterpeengehalte maakt
cederolie zeer huidvriendelijk.
Het is van nature vrij van aller-
genen en heeft een gunstige
invloed op de moeilijke huid.
Bij acne en eczeem heeft
cederolie een ontstekings-
remmende, jeukstillende en
pijnverminderende werking.

Cistus |
Cistus ladaniferus |
hartnoot/basisnoot
(→ 5)
Cistus heeft een intense,
amberachtige geur. De olie
wordt met stoom uit de blaadjes
gedestilleerd. Het bevat veel
 α -pineen en daarbij onder andere
kamfeen en cymeen. Cistusolie
werkt zuiverend, wondhelend,
kalmeert eczeem en psoriasis,
verwarmt en harmoniseert het
gemoed.

Citroengras |
Cymbopogon citratus |
topnoot
(→ 6)
Citroengras is familie van
citronella, vetiver en palmarosa.
De olie wordt uit het blad
gedestilleerd. Het heeft een
sterk citroenachtige geur door
het hoge gehalte aan citral, en
vervliegt in zeep minder snel
dan citroengeur geperst uit
citruschillen. Citroengrasolie
kalmeert bij overproductie van
talg, bevordert spierontspanning
en doorbloeding, versterkt het
zenuwstelsel en helpt bij
langdurige vermoeidheid.

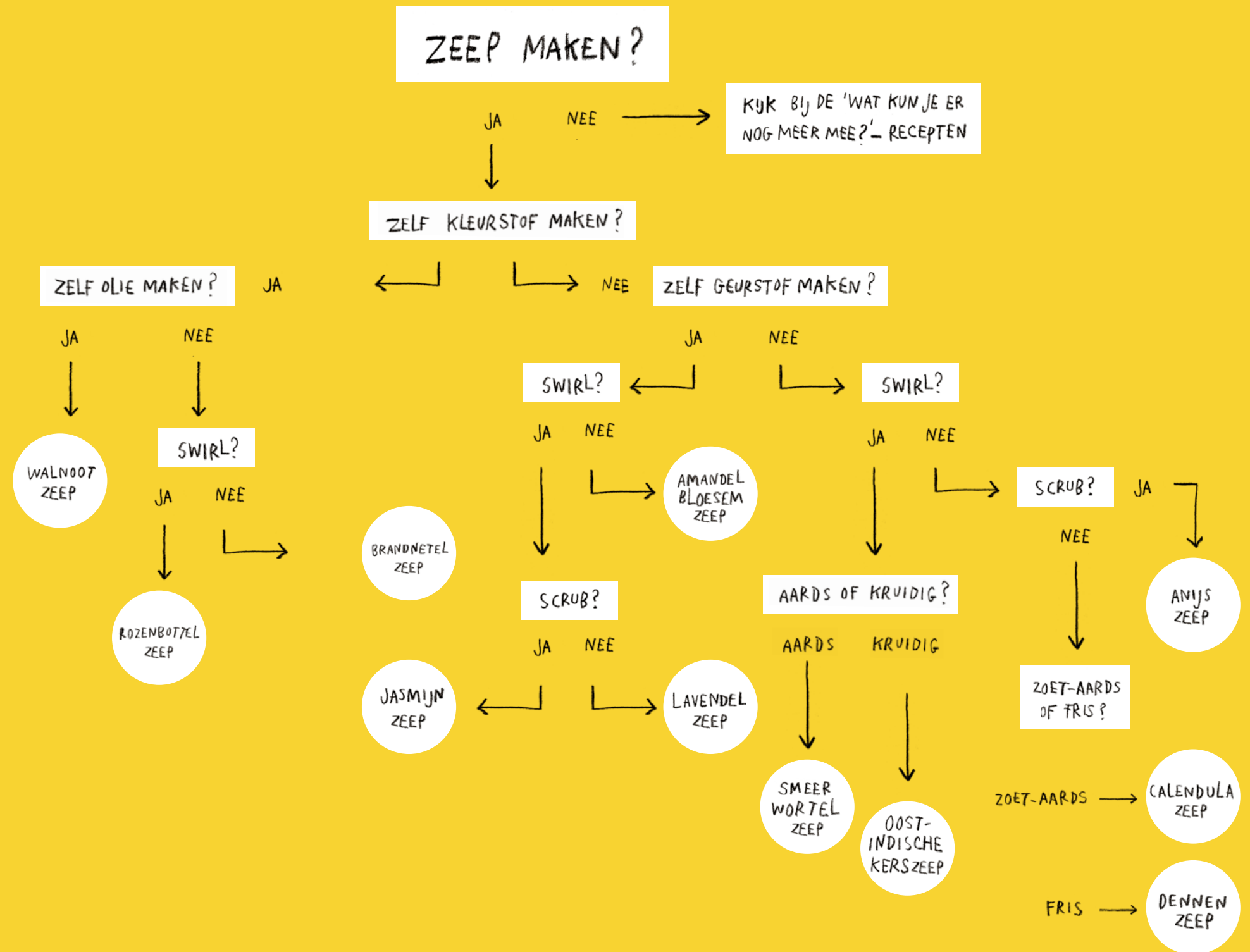
Zeepkiezer

Als je tot hier bent gekomen dan weet je waarschijnlijk al zoveel meer over zeep – en de bouwstenen ervan – dan voor je aan het boek begon. Hoog tijd om aan de slag te gaan!

Heb je nog nooit zeep gemaakt, begin dan met de basiszeep, gevolgd door de eerste hoofdstukken in het boek. Als je al weet hoe het werkt en je juist nieuwe technieken wilt leren dan kun je bijvoorbeeld een swirlzeep uitkiezen. Maar ik raad je aan ook dan eerst warm te draaien met het basisrecept zodat je weet dat we op dezelfde golflengte zitten. Dat kan van invloed zijn op hoe je de ingewikkelde recepten maakt.

De recepten lopen door het boek heen op in moeilijkheidsgraad. Elk recept heeft een tekenkje om dit aante geven, oplopend van ☺ (basis) tot ☺☺☺☺ (ingewikkeld).

Als je liever op plant, geur of kleur kiest zoals het wel of geen maceraat maken, etherische olie destilleren of scrub toevoegen, dan kun je de zeepkiezer hiernaast volgen.



In dit hoofdstuk

...plukken we amandelbloesems: de eerste bloemen van de lente hebben een verrukkelijk zoetkruidige geur. Deze geur vangen we door middel van enflourage in kokosvet. Daarnaast maken we een maceraat van meekrap (een plant waarvan de wortels als kleurstof kunnen worden gebruikt) voor een zachtroze tint gelijk aan de bloesems.

Wat kun je er nog meer mee?
wilde champagne ^(blz. 105)

Amandel- bloesem

VOORBEREIDEND ZEEPWERK

Enfleurage van amandelbloesems

De zoetkruidige geur van amandelbloesem gaan we vangen in kokosolie, oftewel: we gaan enfleureren. Enfleurage is misschien wel de oudste parfumtechniek om de geur van bloemen te vangen. Vooral de geur van kwetsbare bloemen die ook na de pluk nog steeds geurstoffen aanmaken en in een periode van meerdere dagen hun geur afgeven, kan niet goed

in één keer worden gevangen. Het destilleren van etherische olie met stoom is dan niet zo geschikt. Hiervoor is enfleurage een perfect alternatief: zo kun je de bloemengeur een paar dagen in het vet laten trekken en wekenlang, net zo lang als de bloeiperiode duurt, enfleureren. Enfleurage is heel eenvoudig maar het vergt flink wat geduld.

Recept

- 300 gram ontgeurde kokosolie
- 30 amandelbloesems, elke 48 uur ververs

Smelt 300 gram kokosolie op laag vuur. Kokosolie smelt al rond de 25°C. Zodra het vloeibaar is schenk je het in een kleine schaal. Liefst in een glazen schaal met afsluitdeksel, zoals een vershouddoos. Die zijn steeds makkelijker in glas te krijgen. Formaat 15 x 20 cm is ideaal (voor 300 gram kokosolie) en niet hoger dan 8 cm. De bloemengeur moet namelijk in de olie trekken en niet de overvloedige lucht parfumeren.

Laat de kokosolie gedurende de nacht stollen.

Pluk de volgende dag zo'n 25 tot 30 amandelbloesems en plaats ze voorzichtig met de meeldraden naar beneden op de kokosolie. Druk ze niet aan en vul rustig het gehele oppervlak met bloesems tot je praktisch geen kokosolie meer ziet. Kies mooie, enigszins droge bloesem, pluk ze dus niet als het net geregend heeft of als ze nog nat zijn van de dauw. Dek de schaal af met een luchtdichte deksel en zet voor 48 uur donker en koel weg. >





VOORBEREIDEND ZEEPWERK

Lavendel destilleren met een alambiek

De geur van lavendel is het beste te vangen door middel van destillatie. Met een destilleerketel oftewel een alambiek, kun je door middel van verdamping stoffen van elkaar scheiden. In het geval van lavendel scheid je de geurstoffen van de plantenmassa: etherische olie is vluchtig en stijgt samen met stoom op, tot het in de koelbuis weer tot druppels condenseert die je vervolgens opvangt. In het geval van alcohol noemen we dit trouwens destilleren.

Een plant bestaat maar voor een klein deel uit etherische olie. Je hebt dus heel wat bloemen nodig voor 22 gram opbrengst, de hoeveelheid die in het lavendelzeeprecept verwerkt wordt. Gelukkig kun je lavendelbloemen van een paar jaar oogsten opsparen en in één keer destilleren; ze houden hun etherische olie goed vast. Je kunt natuurlijk ook je tuin vol lavendel zetten of met een biologische lavendelteler afspreken dat je met de jaarlijkse snoei helpt en in ruil een deel van de oogst mee naar huis mag nemen.

Alambiek

Er wordt al eeuwenlang gedestilleerd, de oudste alambiek die ooit is opgegraven is 4000 jaar oud! Deze zag er nog wat anders uit maar werkte volgens hetzelfde principe: verdamping, condensatie en opvangen van het destillaat. Een alambiek bestaat uit een ketel waar water in gaat, een kolom waar de bloemen in verdwijnen, een deksel die

de stookketel afsluit en een koelbuis, die vanuit de deksel komt en spiraalsgewijs door het laatste keteltje, de condensator, wordt gekoeld. Als je de kolom van je alambiek helemaal met lavendelbloemen weet te vullen, heb je als het goed is voldoende opbrengst aan etherische olie om het zeeprecept uit dit hoofdstuk te maken.

Voor de gelegenheid maken we er met onze Werfzeepzieders een feestje van!



zeeprecept lavendelzeep



→ 9



→ 10



→ 11



→ 12

zeepzieden – het echte werk

- schenk de loog in een dun straaltje in één rustige beweging in je pan met basisoliën. Roer direct met een garde in achtjes door de pan. (→ foto 9)
- roer door tot het zeepbeslag minder doorzichtig van kleur wordt. (→ foto 10)
- met een staafmixer blend je maximaal een halve minuut. Het beslag moet niet lobbijg worden, als het mengsel ondoorzichtig is stop je. Dit is sneller dan bij niet geswirde zeep maar zo heb je straks wat meer tijd bij het splitsen van het beslag. (→ foto 11)
- voeg nu de etherische lavendelolie toe, roer door tot alles weer egaal is.
- zet een tweede pan op de weegschaal, zet deze op 0 (tare) en vul de pan met de helft van het zeepbeslag: dit is ±475 gram beslag.
- roer beide pannen met een garde even goed door.
- schenk het rode alkanetmaceraat bij het zeepbeslag in de ene pan en roer door. (→ foto 12)

- dit deel kleurt als het goed is vanzelf paarsblauw. (→ foto 13)
- schenk nu de ongekleurde olijfolie bij het zeepbeslag in je andere pan en roer door. Dit beslag blijft roomwit.
- roer beide delen door tot een stevig zeepbeslag waarbij je een licht spoor over het oppervlak kunt druppelen. Als je hiervoor een staafmixer gebruikt, begin dan bij wit en mix vervolgens paars, zo hoeft je tussendoor niet af te wassen.
- schenk het witte zeepbeslag in je mal.
- schenk nu het paarse beslag op en door het witte beslag: spiraalsgewijs schenk je de zeep van hogere en lagere afstand zodat het deels in het witte beslag valt en er deels op blijft liggen. (→ foto 14)
- pak een roerstokje en trek verticaal een zigzag lijn door de mal. (→ foto 15)
- doe hetzelfde over de breedte: trek lange horizontale zigzaglijnen door de mal. (→ foto 16)
- strooi de lavendelbloemetjes over het oppervlak. (→ foto 17)
- dek de zeepmal af met karton of een stuk bakpapier en pak deze vervolgens lekker in de deken of paar lagen handdoeken in.



← 13



← 14



← 15



← 16



← 17



Rozenbottel



Rozenbottel | Rosa canina

familie	Rosaceae (rozenfamilie)
we verwerken	de vruchten: rozenbottels
oogstmethode	wildpluk
oogstmoment	oktober
verwerking	bottels tot moes koken
resultaat	rozenbottelzeep

Als de rozenstruiken vol rode bottels hangen, weet je zeker dat de herfst is aangebroken. Rozenbottels zitten tjokvol vitamine C en ik heb iemand ze eens de 'citroentjes van het noorden' horen noemen. Op het landgoed staan meerdere rozenbottelstruiken aan de bosrand en langs de oprijlanen. Tijdens de zomer kleuren de bottels langzaam rood en elk najaar pluk ik een mand vol voor verschillende doelen: zeep, soep, thee, brood en zelfs eens voor pizzasaus. In dit hoofdstuk gaan we er zeep en soep van maken, net als naanbroodjes, waarin we de bottelzaden verwerken.

Kenmerken

De rozenbottel is een wilde rozenstruik die na de bloei grote bottels vormt (in tegenstelling tot veel gekweekte sierrozen). Rozenbottel komt van nature voor in Nederland en is in heel Europa de meest voorkomende wilde roos. Rozenbottelstruiken kunnen drie meter hoog worden en de takken zijn vrij stekelig.



rozenbottelzeep

met rozenbottelmoes



Deze zeep geurt naar rozen en kardemom. We gebruiken een druppel-swirltechniek die we met een knijpfles door een laagje houtskoolzwarte zeep laten vallen, om zo flinke druppels te creëren (waar je met wat fantasie bottels in kunt zien).



Hoe meer kleur, hoe groter het effect van je swirl. Als je verschillende swirltechnieken onder de knie hebt kun je je op de meerkleurenswhirl storten: verdeel je zeepbeslag in vier of vijf tinten.

