



JABÓN DE AGUACATE Y BERGAMOTA

Fase	Ingredientes	% p/p	500 g	1000 g
A	Aceite de oliva virgen bio Olea europaea oil	30	150	300
	Aceite de coco bio Cocos nucifera oil	10,8	54	108
	Manteca de cacao bio Theobroma cacao seed butter	10,2	51	102
	Aceite de aguacate virgen bio Persea americana oil	3,4	17	34
	Aceite de ricino bio Ricinus communis seed oil	2,2	11	22
	Ácido esteárico Stearic acid	1,6	8	16
B	Agua water	20,6	103	206
	Sosa / Hidróxido de sodio Sodium hydroxide	8,4	42	84
	Lactato de sodio 60% Sodium lactate	1,8	9	18
C	Aceite de aguacate virgen bio (sobreengrasado) Persea americana oil	5,6	28	56
	Tocobiol C Tocopherol, Beta-Sitosterol, Squalene	0,2	1	2
D	Alga Espirulina Spirulina platensis powder	0,6	3	6
	Arcilla verde Montmorillonite (Green clay)	0,5	2,5	5
E	Mezcla de aceites esenciales Essential oil blend	4	20	40
	Raíz de lirio Iris germanica var. florentina	0,1	0,5	1

Acondicionado	Burbujas	Dureza	Limpieza	Persistencia	Secado	Solubilidad
50	50	50	50	51	51	49

Sobreengrasado	Concentración	SAP	Yodo	INS
9	29	0,201	60	142

*Mezcla de aceites esenciales	% p/p	Gramos de aceite esencial/ 500 g de jabón	Gramos de aceite esencial/ 1000 g de jabón
Aceite esencial de bergamota Citrus bergamia peel oil	50	10	20
Aceite esencial de naranjas dulces Citrus sinensis peel oil	25	5	10
Aceite esencial de litsea cubeba Litsea cubeba fruit oil	15	3	6
Aceite esencial de árbol del té Melaleuca alternifolia leaf oil	10	2	4

Antes de empezar a preparar el jabón asegúrate de que tienes el equipo de seguridad necesario: guantes de látex o nitrilo, gafas de seguridad y mascarilla. Utiliza ropa que cubra brazos y piernas (lo ideal sería usar además una bata de laboratorio o delantal) y calzado cerrado. Mientras menos zonas del cuerpo estén expuestas mucho mejor. Prepara el jabón en un lugar ventilado, alejado de niños y mascotas y cerca de una toma de agua para posibles emergencias. Recuerda que la seguridad es tu responsabilidad.

METODOLOGÍA

1. Limpia y desinfecta el material de trabajo con alcohol de 96°C. Si quieres más información sobre este paso, lee mi post sobre [consejos básicos](#).
2. Pesa todos los ingredientes, incluyendo los aceites esenciales (nada de gotas).
3. En una jarra resistente al calor añade los ingredientes de la fase A (aceites, mantecas y ácidos grasos) y lleva a calentar a baño de María, hasta fundir las grasas duras. Remueve la mezcla hasta homogeneizar. No debe hervir.
4. En otra jarra resistente al calor añade los ingredientes de la fase B. En esta fase es importante seguir un orden. Añade el agua destilada a la jarra y luego sobre esta incorpora poco a poco la sosa y remueve hasta que esté completamente disuelta. **Siempre la sosa al agua y nunca al contrario.** Esta reacción es exotérmica lo que significa que libera calor, de allí la importancia de hacerlo poco a poco para evitar salpicaduras y minimizar el riesgo de quemaduras. La solución formada se llama lejía. Deja enfriar la lejía hasta 45 °C (o menos) y añade el lactato de sodio sobre ella. Mezcla hasta integrar completamente.
5. Cuando ambas fases (A y B), se encuentren a una temperatura de 35-40 °C añade la fase B sobre la A, es decir, la mezcla de lejía sobre la mezcla de grasas. Remueve un poco con una paleta y seguidamente bate con la batidora de mano hasta conseguir la traza. La traza es ese punto en que si pasas un palillo por la mezcla va dejando surcos. El aspecto es como de natilla. Eso nos indica que parte del aceite ya ha saponificado.
6. Mezcla los ingredientes de la fase C, es decir, añade el tocobiol al aceite de aguacate que has reservado para el sobreengrasado.
7. Dispersa los ingredientes de la Fase D sobre la C, es decir, dispersa la arcilla verde y la espirulina en el aceite de aguacate + tocobiol. Incorpora esta mezcla a la traza. Mezcla con la paleta y luego bate brevemente con la batidora de mano para integrarlo todo.
8. Añade la fase E a la traza, es decir, la mezcla de aceites esenciales y raíz de lirio. Mezcla con la paleta hasta integrarlos completamente en la traza.
9. Añade la traza al molde y reserva en un lugar seguro.
10. Transcurridas 24/48 horas desmolda y dejar curar 40 días (aproximadamente) antes de usar.



Notas

Una vez en el molde, pulverizo con un spray con alcohol 96% la superficie del jabón para evitar la formación de cenizas.

También me gusta cubrir el molde con un paño para ayudar a la gelificación. En moldes pequeños, como fue mi caso, es poco frecuente que esto ocurra, pero yo lo cubro siempre. Eso ya va en gustos.

Esta vez empleé un molde de silicona, con 6 cavidades y dos formas diferentes. 500 g de jabón me sirven para preparar 6 jabones de 75-85 gramos dependiendo de la forma. Me gusta levantar el molde y dar ligeros toques sobre la mesa para garantizar que la mezcla se asiente y de que relleno cada espacio del molde.

Añadir lactato de sodio produce jabones más duros y fáciles de desmoldar, esto es especialmente útil en moldes como el que empleé que posee tantos detalles en la forma.

Diluir los aceites esenciales en raíz de lirio permite fijar los aromas, muy útil sobre todo cuando usamos aceites esenciales de notas altas como los cítricos.

Puedes añadir todo el aceite de aguacate y la vitamina E a la fase A. Yo prefiero reservar el 9% (del total de las grasas) del aceite de aguacate y añadirlo a la traza. En teoría ese aceite de aguacate será el que quede sin saponificar y aprovecharemos mejor sus propiedades. Esto es la teoría, en la práctica no se ha podido demostrar que sea así, porque el jabón seguirá saponificando a lo largo de los días.

Finalmente, para curar el jabón y para su posterior almacenamiento me gusta emplear cajas de cartón con tapa para asegurar que los aromas se preserven el mayor tiempo posible. Cada tipo de jabón que preparo lo guardo por separado en diferentes cajas para no mezclar olores.

