



Čudoviti  
SVET MIL

MILA, NAREJENA  
PO HLADNEM POSTOPKU,  
IN MILA BREZ LUGA

KARMEN GOSTINČAR

*Kmečki glas*

# VSEBINA

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Pogled v milnato preteklost in sedanjost . . . . .       | 5  | RECEPTI  |    |
| Mila, narejena po hladnem postopku . . . . .             | 6  | MILA, NAREJENA PO HLADNEM POSTOPKU . . . . .           | 33 |
| Maščobe v milu . . . . .                                 | 6  | MOJE PRVO MILO – SIVKA . . . . .                       | 34 |
| Vodna faza . . . . .                                     | 8  | NEŽNO OTROŠKO MILO . . . . .                           | 37 |
| Lug . . . . .  | 8  | ČOKOLADNO MILO . . . . .                               | 39 |
| Umiljenje (saponifikacija) . . . . .                     | 9  | MILO SMILJ IN ZELENA GLINA . . . . .                   | 40 |
| Geliranje . . . . .                                      | 10 | ZELIŠČNO MILO . . . . .                                | 43 |
| Barve, dišave in drugi dodatki . . . . .                 | 13 | MILO VRTNICA . . . . .                                 | 44 |
| Zorenje, hranjenje in rok uporabe mil . . . . .          | 15 | MILO ČEŠNJA . . . . .                                  | 47 |
| Pripomočki za izdelavo mila . . . . .                    | 16 | MILO KAVA . . . . .                                    | 48 |
| Postopek dela . . . . .                                  | 19 | MILO KOKOS . . . . .                                   | 50 |
| Vzorci v milu . . . . .                                  | 23 | MILO SIVKA IN JASMIN . . . . .                         | 52 |
| Čiščenje pripomočkov . . . . .                           | 25 | MILO ČRNI BOR . . . . .                                | 54 |
| Težave, ki se lahko pojavijo pri izdelavi mila . . . . . | 26 | MILO POMARANČA,<br>OVSENI KOSMIČI IN VANILJA . . . . . | 56 |
| Razlaga pogosto rabljenih izrazov . . . . .              | 30 |  |    |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| MILO MALINA . . . . .                                | 58  | MILO Z VTISNJENIM VZORCEM . . . . .           | 113 |
| MILO CEDRA . . . . .                                 | 60  | MILO SMREKA . . . . .                         | 114 |
| BOŽIČNO MILO . . . . .                               | 62  | MILO Z BORDURO . . . . .                      | 118 |
| MILO VERY PERI . . . . .                             | 65  | MILO ZASNEŽENA HIŠICA . . . . .               | 121 |
| MILO TRI GLINE . . . . .                             | 66  | PORISANO MILO . . . . .                       | 124 |
| MILO TUTTI FRUTTI . . . . .                          | 69  | PUHASTO MEDENO MILO . . . . .                 | 126 |
| MILO BRESKEV IN KOKOS . . . . .                      | 70  | RECIKLIRANO MILO . . . . .                    | 128 |
| MILO DIŠEČE POLETJE . . . . .                        | 73  |   |     |
| MILO GERANIJA, ILANG-ILANG<br>IN GRENIVKA . . . . .  | 74  | MILA BREZ LUGA . . . . .                      | 130 |
| MILO MOZAIK . . . . .                                | 77  | Prednosti izdelave mila z vlivanjem . . . . . | 130 |
| MILO JAGODA . . . . .                                | 78  | Težave pri milu brez luga . . . . .           | 134 |
| MARMORIRANO MILO . . . . .                           | 80  | RECEPTI                                       |     |
| MILO BOROVNICA, POMARANČA IN BRESKEV . . . . .       | 82  | PREPROSTO SIVKINO MILO . . . . .              | 136 |
| MILO PLANICA . . . . .                               | 84  | MILO VRAŽJE OKO . . . . .                     | 139 |
| MILO ŠPANSKI BEZEG IN FREZIJA . . . . .              | 86  | MILO JAGODNI SORBET . . . . .                 | 140 |
| MILO S SPIRALNIM VZORCEM . . . . .                   | 88  | MILO S SLIKO . . . . .                        | 143 |
| ZENOVSKA MILA . . . . .                              | 90  | MILO IZ OSTANKOV . . . . .                    | 144 |
|  |     | MILO ZVEZDICA . . . . .                       | 147 |
| NAPREDNA MILA PO HLADNEM POSTOPKU . . . . .          | 94  | MILO DRAGI KAMNI . . . . .                    | 148 |
| MILO BLUE JEANS . . . . .                            | 94  | MILO VRTNICA . . . . .                        | 151 |
| MILO Z NITKO . . . . .                               | 96  | MILO PREPROSTI SRČKI . . . . .                | 152 |
| MILO BOMBAŽNA KEPICA . . . . .                       | 99  | MILO SADNA TORTICA . . . . .                  | 155 |
| MILO S SOLJO . . . . .                               | 102 | MILO LUFA . . . . .                           | 156 |
| MILO MAFIN Z LEŠNIKOVO<br>PENO IN MALINAMI . . . . . | 104 | MILO ZIMA 3D . . . . .                        | 159 |
| MILO Z ZLATIMI KAMENČKI . . . . .                    | 106 | RAZLITO MILO . . . . .                        | 160 |
| MILO PUHASTO VESOLJE . . . . .                       | 108 | MILO PIVO . . . . .                           | 163 |
|  |     | MILO SLADKO JABOLKO . . . . .                 | 164 |



# MILO SMILJ IN ZELENA GLINA

Smilj je aromatična rastlina, znana tudi po imenu Immortelle (Everlasting). Botanično ime *Helichrysum* izvira iz grških besed *helios* (to pomeni 'sonce') in *chryos* (to pomeni 'zlato') in se nedvomno nanaša na barvo cvetov. Smilj zelo dobro učinkuje na kožo obraza in vsega telesa.

| Vrsta maščobe          | Količina | Vrednost SAP | Lug (NaOH) |
|------------------------|----------|--------------|------------|
| mandljevo olje         | 100 g    | × 0,136      | = 13,60 g  |
| oljni izvleček smilja* | 300 g    | × 0,134      | = 40,20 g  |
| kokosovo maslo         | 400 g    | × 0,178      | = 71,20 g  |
| Skupaj                 | 800 g    |              | 125 g      |

\* v oljčnem olju

**Destilirana voda** 125 × 2,5 = 312,50 g

## Dodatki

10–20 g eteričnega olja smilja (ni nujno)\*

5 g zelene gline

pest suhih cvetov smilja

\* Eterično olje smilja lahko tudi izpustimo, saj bo dal milu lep vonj že oljni izvleček smilja.

Naredimo lužno raztopino. Postavimo jo na stran in ohladimo na 35 do 40 °C. Kokosovo maslo raztopimo. Odstavimo, dodamo obe vrsti olja in ohladimo na enako temperaturo, kot je temperatura lužne raztopine. Potem lužno raztopino previdno vmešamo v maščobe. Mešamo, da se sestavine povežejo in nastane gosta masa.

Dodamo še eterično olje (če smo se odločili zanj), premešamo in maso razdelimo na dva dela. Enemu delu primešamo zeleno glino. Masi nato izmenično nadevamo v kalup. Po vrhu posujemo suhe cvetove smilja in jih z žlico nekoliko potisnemo v maso. Kalup pokrijemo s prosojno folijo in odejo. Milo pustimo stati 2 dni. Nato ga zvrnemo iz kalupa in narežemo na posamezne milne kose, ki naj zorijo še od 4 do 6 tednov.





# ZELIŠČNO MILO

| Vrsta maščobe          | Količina | Vrednost SAP | Lug (NaOH) |
|------------------------|----------|--------------|------------|
| oljni izvleček zelišč* | 450 g    | × 0,134      | = 60,30 g  |
| kokosovo maslo         | 350 g    | × 0,178      | = 62,30 g  |
| Skupaj                 | 800 g    |              | 122,60 g   |

\* v oljčnem olju (meta, melisa, kamilica, ognjič, rožmarin, sivka ipd.)

**Destilirana voda**  $122,60 \times 2,5 = 306,50$  g

## Dodatki

- 10 g eteričnega olja poprove mete
- 10 g eteričnega olja rožmarina
- 10 g eteričnega olja sivke
- 1 g spiruline v prahu

Naredimo lužno raztopino in jo ohladimo na 35 do 40 °C. Kokosovo maslo raztopimo. Dodamo oljni izvleček zelišč in ohladimo na enako temperaturo, kot je temperatura lužne raztopine. Potem lužno raztopino previdno vmešamo v maščobe. Mešamo, da se sestavine povežejo in nastane gosta masa, ki ji primešamo eterična olja in spirulino v prahu. Spirulina bo milo obarvala diskretno zeleno. Lahko jo dodamo tudi več, vendar se lahko zgodi, da bo potem milo premočno obarvano.

Maso za zeliščno milo nadevamo v kalup, pokrijemo s prosojno folijo in odejo. Milo pustimo stati 2 dni. Nato ga zvrnemo iz kalupa, narežemo na posamezne kose, in ti naj zorijo še od 4 do 6 tednov.

# MILO VRTNICA

Eterični olji vrtnice in geranije sta čudovita kombinacija, ki opojno odišavita milo. Vonj je lahek, cveten in dolgotrajen.

| Vrsta maščobe           | Količina | Vrednost SAP | Lug (NaOH) |
|-------------------------|----------|--------------|------------|
| oljni izvleček vrtnice* | 350 g    | × 0,134      | = 46,90 g  |
| olje mareličnih koščic  | 100 g    | × 0,135      | = 13,50 g  |
| kokosovo maslo          | 350 g    | × 0,178      | = 62,30 g  |
| Skupaj                  | 800 g    |              | 122,70 g   |

\* v oljčnem olju

**Hidrolat vrtnice**  $122,70 \times 2,5 = 306,75$  g

## Dodatki

|   |   |
|---|---|
| 1 žlica titanovega dioksida (v osnovnem olju) | 15–20 g eteričnega olja geranije          |
| 5 g roza ali rdeče mico                       | zlata mica (za popršitev)                 |
| 15–20 g eteričnega olja vrtnice               | na kocke narezani ostanki mila (za okras) |

Najprej naredimo lužno raztopino. Postavimo jo na stran in ohladimo na 35 do 40 °C. Kokosovo maslo raztopimo. Odstavimo, dodamo ostale maščobe in ohladimo na enako temperaturo, kot je temperatura lužne raztopine. Nato lužno raztopino previdno vmešamo v maščobe. Mešamo tako dolgo, da se sestavine povežejo in nastane gosta masa (kot vroč puding). Dodamo eterični olji in titanov dioksid. Maso razdelimo na dva dela v razmerju 3 : 1. Večji del mase obarvamo z roza ali rdečo mico, manjšega pa pustimo belega. Obarvano maso vlijemo v kalup do polovice (v višino). Nato milo v kalupu popršimo\* z zlato mico in po spatuli počasi do vrha kalupa nadevamo ostalo maso za milo.

\* Mico lahko pršimo s pršilko za prah (powder spreyer) ali pa si pomagamo z majhnim cedilom.

Belo maso mešamo, da postane gosta kot stepena smetana. Potem jo nadevamo v dresirno vrečko z zvezdastim nastavkom in nabrizgamo po vsej površini mila.

Po vrhu še malo popršimo z zlato mico, okrasimo s kockami mila in pustimo stati 2 dni.

Po tem času milo previdno zvrnemo iz kalupa in narežemo na posamezne kose, ki naj zorijo še od 4 do 6 tednov.

