

Marmellata di limone senza zucchero – keto e low carb

Intensa, profumata e piacevolmente agrumata, questa **marmellata di limone senza zucchero** è preparata con limoni freschi, eritritolo e una piccola quantità di stevia soltanto se necessaria.

A differenza di molte confetture senza zucchero, in questa ricetta **non utilizziamo necessariamente gomma xantano**. La polpa viene cotta, frullata e poi lentamente concentrata fino a ottenere naturalmente una consistenza cremosa e spalmabile.

Una piccola quantità di scorza gialla permette di mantenere tutto il profumo del limone senza rendere la marmellata eccessivamente amara.

Classificazione: LOW CARB – adatta anche all'alimentazione chetogenica in quantità compatibili con il proprio obiettivo nutrizionale.

Il CREA riporta per il limone fresco **2,5 g di carboidrati disponibili per 100 g di parte edibile**, una quantità relativamente contenuta rispetto a molti altri frutti. ([Alimenti Nutrizione](#))

Prima di iniziare...

Utilizza preferibilmente **limoni con buccia edibile/non trattata**, perché una parte della scorza entrerà nella marmellata.

Per questa ricetta ci servono **500 g di parte edibile preparata**. Indicativamente possono essere necessari circa 750–800 g di limoni interi, ma il peso reale varia in base alla quantità di buccia, albedo e semi eliminati.

Non utilizzeremo tutta la scorza: soltanto la parte gialla di circa **2 limoni**. La parte bianca, o albedo, può rendere il risultato molto più amaro.

La quantità di eritritolo è una base di partenza. L'acidità dei limoni può cambiare molto, quindi la dolcezza finale va sempre regolata dopo l'assaggio.

Ingredienti

- circa **750–800 g di limoni freschi**, preferibilmente con buccia edibile/non trattata
- **500 g di limone preparato**, peso netto dopo la pulizia
- scorza gialla sottile di **2 limoni**
- **180 g di eritritolo a velo**
- **80 g di acqua**
- **stevia pura q.b.**, se necessaria

Facoltativo, solo se necessario

- **0,5 g di gomma xantano**, fino a un massimo di circa **1 g**

La gomma xantano **non fa parte della formulazione base**: serve soltanto come eventuale correzione se, dopo la riduzione, la marmellata risultasse ancora troppo fluida.

Informazioni rapide

Preparazione: circa 20 minuti

Cottura: circa 35–45 minuti

Difficoltà: facile

Dolcificante: eritritolo + eventuale stevia

Zucchero aggiunto: no

Xantano: facoltativo

Consistenza: cremosa, densa e spalmabile

Resa indicativa: circa 400–500 g, secondo la riduzione

Classificazione: low carb e compatibile con alimentazione chetogenica in quantità adeguate al proprio piano nutrizionale

Procedimento

1. Preparare la scorza

Lava accuratamente i limoni e asciugali.

Da **2 limoni** preleva soltanto la parte gialla della scorza, evitando il più possibile quella bianca.

Puoi grattugiarla finemente oppure ricavare piccolissime striscioline.

Se desideri un gusto particolarmente delicato, immergi le striscioline per **1–2 minuti in acqua bollente**, scolale e ripeti una seconda volta.

Tieni da parte.

2. Pulire i limoni

Elimina la buccia restante e la parte bianca più spessa.

Dividi i limoni, elimina accuratamente tutti i semi e le parti centrali più dure.

Puoi invece lasciare le sottili membrane che avvolgono gli spicchi: una volta frullate non saranno percepibili.

Pesa **500 g di limone preparato**.

3. Prima cottura

Trasferisci i 500 g di limone in una casseruola dal fondo spesso.

Aggiungi **80 g di acqua**.

Porta lentamente a bollore e cuoci a fuoco medio-basso per circa **15–20 minuti**, mescolando periodicamente.

La frutta deve diventare completamente morbida.

4. Frullare

Togli momentaneamente la casseruola dal fuoco.

Utilizza il frullatore a immersione e frulla molto bene fino a ottenere una base **liscia e omogenea**.

È proprio questo passaggio che ci permette di provare la ricetta **senza aggiungere automaticamente xantano**.

5. Aggiungere eritritolo e scorza

Aggiungi:

- **180 g di eritritolo a velo**
- la scorza preparata precedentemente.

Mescola bene e riporta sul fuoco basso.

6. Far ridurre la marmellata

Prosegui la cottura **senza coperchio per circa 15–25 minuti**, mescolando frequentemente.

Più acqua evapora, più la marmellata acquisterà struttura.

Negli ultimi minuti controllala attentamente perché, diventando più concentrata, tenderà più facilmente ad attaccarsi al fondo.

7. Fare la prova del piattino

Metti un piccolo piattino nel frigorifero.

Versa sopra un cucchiaino di marmellata e lascialo raffreddare per circa un minuto.

Inclina il piattino.

La marmellata può muoversi lentamente, ma **non deve comportarsi come un liquido acquoso**.

Non cerchiamo però la consistenza rigida di una gelatina: una volta completamente fredda diventerà ulteriormente più consistente.

8. Regolare la dolcezza

Assaggia.

Se il limone è molto acido e i 180 g di eritritolo non danno ancora la dolcezza desiderata, aggiungi **pochissima stevia pura**.

È preferibile correggere progressivamente con la stevia piuttosto che continuare ad aumentare molto l'eritritolo.

9. Solo se necessario: utilizzare lo xantano

Se la marmellata ha raggiunto il sapore desiderato ma rimane decisamente troppo liquida, possiamo utilizzare lo xantano come **correzione facoltativa**.

Mescola **0,5 g di gomma xantano** con un cucchiaino di eritritolo prelevato dalla quantità prevista nella ricetta oppure con pochissimo eritritolo aggiuntivo.

Versalo a pioggia nella marmellata calda lavorando contemporaneamente con il frullatore a immersione.

Aspetta prima di aggiungerne altro.

Per questa quantità **non supererei circa 1 g complessivo**, perché vogliamo una marmellata morbida e non una crema gelatinosa.

Consistenza della marmellata

La consistenza definitiva deve essere:

cremosa → morbida → spalmabile → non acquosa → non gelatinosa.

Quando è ancora bollente sembrerà inevitabilmente più morbida.

Non continuare quindi a cuocerla fino a farla diventare molto dura nella pentola: raffreddandosi acquisterà ulteriore struttura.

La scorza può rimanere leggermente percepibile, creando piccoli punti aromatici all'interno della crema.

Metodo tecnico

In questa ricetta abbiamo scelto di **non usare lo xantano come ingrediente obbligatorio**.

La struttura viene costruita attraverso tre passaggi:

ammorbidimento del limone → frullatura completa → riduzione lenta dell'acqua.

Frullando la frutta utilizziamo tutta la sua parte solida invece di avere succo e polpa separati; la successiva evaporazione concentra ulteriormente il composto.

Lo xantano diventa quindi semplicemente una **soluzione correttiva**, utile soltanto se il particolare tipo di limone utilizzato produce una marmellata troppo fluida.

Questo metodo ci permette di mantenere una consistenza più naturale.

Conservazione

Questa marmellata **non è una conserva tradizionale destinata alla lunga conservazione in dispensa.**

L'eritritolo e la stevia non svolgono le stesse funzioni tecnologiche e conservative della grande quantità di zucchero presente nelle marmellate tradizionali. Il National Center for Home Food Preservation raccomanda per le preparazioni sperimentali a ridotto contenuto di zucchero, quando non si utilizza una ricetta specificamente validata per il canning, di preferire **refrigerazione o congelamento**. ([CNC Alimenti a Casa](#))

In frigorifero

Trasferisci la marmellata raffreddata in **piccoli vasetti perfettamente puliti e asciutti**, chiudili e conservali in frigorifero.

Per questa nostra formulazione utilizziamo prudenzialmente una conservazione di:

7–10 giorni in frigorifero.

Preleva sempre la marmellata con un cucchiaino pulito e asciutto.

In freezer

La marmellata può essere suddivisa nei nostri piccoli contenitori, lasciando un po' di spazio libero nella parte superiore per l'espansione durante il congelamento.

Come riferimento, il National Center for Home Food Preservation indica per le freezer jam una conservazione congelata **fino a circa 1 anno**. ([CNC Alimenti a Casa](#))

Per praticità è preferibile congelarla in **piccole quantità da circa 80–125 g**, così da scongelare soltanto il vasetto necessario.

Una volta scongelata, conservarla in frigorifero e **non ricongelarla**.

Importante

Questa ricetta **non va conservata a temperatura ambiente semplicemente invasando e capovolgendo i vasetti.**

Per preparazioni a ridotto contenuto di zucchero che non seguono una formulazione validata per la conservazione in dispensa, il NCHFP raccomanda refrigerazione o congelamento. ([CNC Alimenti a Casa](#))

Fonte ufficiale utilizzata per le indicazioni di conservazione: National Center for Home Food Preservation – University of Georgia / USDA.

Segreti e trucchi

Usa soltanto la parte gialla della scorza. È lì che troviamo il profumo che vogliamo, senza caricare inutilmente la marmellata di amarezza.

Non mettere subito lo xantano. Prima cuoci, frulla e fai ridurre: potresti scoprire che non serve affatto.

Aspetta il raffreddamento prima di giudicare la densità. È uno degli errori più facili da fare con le marmellate senza zucchero.

Eritritolo a velo, sempre. Si scioglie più facilmente e riduce la sensazione granulosa.

Stevia solo alla fine. L'acidità dei limoni cambia e non possiamo stabilire in anticipo la quantità esatta necessaria.

Piccoli vasetti sono più pratici. La breve conservazione di una marmellata senza zucchero rende più comodo aprire e consumare una piccola quantità alla volta.

Valori nutrizionali

Per i valori nutrizionali utilizziamo come riferimento le **Tabelle di Composizione degli Alimenti CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione.**

Il CREA riporta per **100 g di limone fresco, parte edibile:**

- 16 kcal
- 0,6 g proteine
- 0 g grassi
- **2,5 g carboidrati disponibili**
- 1,9 g fibre. ([Alimenti Nutrizione](#))

Intera ricetta – 500 g di limone preparato

Indicativamente:

- **Energia:** circa 80–85 kcal
- **Proteine:** circa 3 g
- **Grassi:** trascurabili
- **Carboidrati disponibili:** circa 12,5 g
- **Fibre:** circa 9,5 g

La piccola quantità di scorza utilizzata può modificare leggermente questi valori.

L'eritritolo non viene conteggiato nei carboidrati disponibili della frutta.

Per 20 g di marmellata

La quantità precisa dipende dalla **resa finale dopo la cottura**, perché l'evaporazione dell'acqua modifica il peso senza eliminare i carboidrati della frutta.

Con una resa indicativa compresa tra **400 e 500 g**, 20 g di marmellata apportano approssimativamente:

- **3–4 kcal**
- circa **0,5–0,6 g di carboidrati disponibili**

Una volta pesata la marmellata realmente ottenuta dopo la prova possiamo calcolare i valori **esatti per 20 g e per l'intero vasetto da 100 g**.

La quantità utilizzata può quindi essere adattata al proprio **obiettivo nutrizionale, al proprio limite personale di carboidrati e al resto dell'alimentazione della giornata**.

Fonte nutrizionale: CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Tabelle di Composizione degli Alimenti. ([Alimenti Nutrizione](#))

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di calcolo nutrizionale. Possono variare in base ai prodotti utilizzati, alla varietà della frutta e al peso finale ottenuto dopo la cottura.

Ricetta creata nella cucina di Keto Senza Rinunce / ketosenzarinunce.com
OXI KETO AMICA