

Marmellata di ciliegie senza zucchero – con ciliegie intere o a metà

Una marmellata di ciliegie senza zucchero, ricca di frutta e dal gusto pieno, pensata per ottenere un risultato diverso dalla classica confettura completamente frullata.

In questa versione, una parte delle ciliegie viene cotta e frullata per creare una **base densa e avvolgente**, mentre il resto della frutta viene aggiunto successivamente per restare **ben visibile, morbido e riconoscibile**. Il risultato finale ricorda quasi una piccola **composta di ciliegie**, con una consistenza rustica, artigianale e molto bella anche nel vasetto.

Questa ricetta nasce come preparazione **senza xantano obbligatorio**: la struttura viene costruita soprattutto grazie alla riduzione naturale della frutta frullata. La gomma xantano, se serve, resta soltanto una **correzione facoltativa**.

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

Le ciliegie contengono naturalmente più carboidrati rispetto al limone e più di alcuni frutti di bosco, quindi questa non è una delle marmellate più “strette”, ma resta comunque una bella soluzione senza zucchero aggiunto, da utilizzare con buon senso e in quantità adeguate al proprio piano alimentare.

Prima di iniziare...

Per questa ricetta consiglio di usare **ciliegie mature ma sode**, in modo che la parte aggiunta nella seconda fase di cottura non si disfi troppo facilmente.

Se le ciliegie sono **piccole**, puoi lasciarle anche intere dopo aver tolto il nocciolo.
Se invece sono più **grandi e carnose**, preferisco tagliarle semplicemente **a metà**.

La struttura della ricetta si basa su questa proporzione:

- una parte di ciliegie per creare la **base frullata**
- una parte più abbondante da lasciare **intera o a metà**

In questo modo otteniamo una marmellata più bella, più ricca e più interessante anche visivamente.

Ingredienti

- **1.000 g di ciliegie**, peso già pulito e denocciolato
- **140 g di eritritolo a velo**
- **20 g di succo di limone**
- **stevia pura q.b.**, se necessaria

Facoltativo, solo se necessario

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

Suddivisione della frutta

- **250 g di ciliegie** per la base frullata
- **750 g di ciliegie** da lasciare intere o tagliate a metà

Informazioni rapide

Preparazione: circa 20 minuti

Cottura: circa 30–35 minuti

Difficoltà: facile

Dolcificante: eritritolo + eventuale stevia

Zucchero aggiunto: no

Xantano: facoltativo

Consistenza: composta densa con ciliegie visibili

Resa indicativa: circa 700–800 g

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

Procedimento

1. Preparare le ciliegie

Lava le ciliegie, elimina il picciolo e denocciolale.

Pesa **1.000 g di frutta pulita**.

Dividile in questo modo:

- **250 g** per la base
- **750 g** da lasciare intere oppure tagliate a metà

Se le ciliegie sono molto grandi, consiglio di usare la versione **a metà**. Se invece sono piccole e compatte, puoi lasciarle anche **interi**.

2. Preparare la base frullata

Metti in casseruola i **250 g di ciliegie destinati alla base** insieme a:

- **20 g di succo di limone**

Cuoci a fuoco medio-basso per circa **10–12 minuti**, mescolando ogni tanto, finché la frutta sarà morbida e inizierà a sfaldarsi.

3. Frullare

Togli momentaneamente la casseruola dal fuoco.

Frulla molto bene con il frullatore a immersione fino a ottenere una base liscia, densa e uniforme.

Questa sarà la parte che darà struttura alla nostra marmellata senza dover ricorrere automaticamente allo xantano.

4. Aggiungere eritritolo

Aggiungi alla base frullata:

- **140 g di eritritolo a velo**

Mescola bene e rimetti sul fuoco basso per circa **5 minuti**, così l'eritritolo si scioglierà perfettamente e la base inizierà a concentrarsi.

5. Aggiungere le ciliegie intere o a metà

Unisci ora i restanti **750 g di ciliegie**.

Mescola delicatamente per distribuirle bene nella base.

Cuoci a fuoco medio-basso per circa **12–18 minuti**, mescolando con attenzione per non romperle troppo.

Le ciliegie devono ammorbidirsi, ma restare **belle presenti e riconoscibili**.

6. Controllare la consistenza

Durante gli ultimi minuti di cottura la parte liquida comincerà a ridursi e la base di ciliegia avvolgerà bene la frutta.

Se vuoi una marmellata più “composta”, fermati quando le ciliegie sono ancora molto ben visibili. Se la preferisci leggermente più omogenea, puoi prolungare la cottura di qualche minuto.

7. Regolare la dolcezza

Assaggia.

Se le ciliegie non erano particolarmente dolci e **140 g di eritritolo** non bastano, aggiungi **pochissima stevia pura** e mescola bene.

È meglio correggere con la stevia piuttosto che aumentare troppo l'eritritolo.

8. Solo se necessario: usare lo xantano

Se, nonostante la riduzione, la marmellata risultasse ancora troppo fluida, puoi usare la gomma xantano come **correzione facoltativa**.

Mescola **0,5 g di xantano** con un piccolo cucchiaino di eritritolo e versalo a pioggia nella marmellata calda, mescolando energicamente oppure utilizzando per pochi secondi il frullatore a immersione **solo nella parte liquida**, cercando di non frullare completamente le ciliegie rimaste intere.

Aspetta sempre qualche minuto prima di decidere se aggiungerne altro.

Per questa ricetta **non supererei circa 1 g complessivo**.

Consistenza della marmellata

La consistenza finale deve essere quella di una **base morbida e densa**, capace di avvolgere la frutta, con le ciliegie ancora:

- intere oppure a metà
- visibili
- morbide ma non disfatte

Non dobbiamo ottenere una gelatina compatta né una purea uniforme.

Da calda la marmellata sembrerà sempre più fluida; raffreddandosi acquisterà ulteriore corpo.

Metodo tecnico

Questa ricetta si basa su un principio molto semplice:

una piccola parte di frutta crea la struttura, la parte restante costruisce la consistenza visiva e gustativa.

La base frullata:

- concentra il gusto della ciliegia
- scioglie bene l'eritritolo
- permette di ottenere una consistenza naturale senza dover usare per forza addensanti

Le ciliegie aggiunte nella seconda fase, invece, servono a creare una marmellata più artigianale, più bella nel vasetto e più piacevole da mangiare.

Lo xantano non è quindi il fondamento della ricetta, ma soltanto un **eventuale aiuto correttivo**, nel caso in cui la frutta rilasciasse più acqua del previsto.

Conservazione

Questa marmellata **non è una conserva tradizionale da tenere a lungo in dispensa.**

Non contiene la quantità di zucchero tipica delle confetture classiche e non utilizza un procedimento validato per la conservazione a temperatura ambiente. Per preparazioni di frutta a ridotto contenuto di zucchero, quando non si segue una ricetta ufficialmente validata per il canning, il **National Center for Home Food Preservation – University of Georgia / USDA** raccomanda di preferire **refrigerazione o congelamento.**

In frigorifero

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

Per questa nostra formulazione adottiamo un'indicazione prudenziale di:

7–10 giorni in frigorifero

Preleva sempre il prodotto con un cucchiaino pulito e asciutto.

In freezer

Per il congelamento, dividi la marmellata in **piccoli contenitori da circa 80–125 g**, lasciando un po' di spazio libero in superficie.

Il National Center for Home Food Preservation indica per le freezer jam una conservazione congelata fino a circa **1 anno.**

Una volta scongelata:

- va conservata in frigorifero
- va consumata in tempi brevi
- **non deve essere ricongelata**

Importante

Questa ricetta **non va conservata a temperatura ambiente** con il semplice metodo del riempimento e capovolgimento del vasetto.

Fonte ufficiale utilizzata per la conservazione:

National Center for Home Food Preservation – University of Georgia / USDA.

Segreti e trucchi

Usa **ciliegie sode.** Sono le migliori per mantenere una bella struttura finale.

Non frullare tutta la frutta. È proprio la differenza tra base frullata e frutta intera che rende speciale questa ricetta.

Le ciliegie grandi meglio a metà. Restano più gradevoli e più pratiche da usare.

Lo xantano non va messo automaticamente. Prima lascia lavorare la riduzione naturale della frutta.

Non esagerare con la cottura finale. Se cuoci troppo a lungo, anche le ciliegie aggiunte alla fine tenderanno a disfarsi.

Piccoli vasetti sono i più pratici. Soprattutto per una marmellata senza zucchero e a conservazione breve.

Valori nutrizionali

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

I valori delle ciliegie possono variare in base alla varietà e al grado di maturazione. Per questa ricetta consideriamo indicativamente, per **100 g di ciliegie fresche**, circa:

- **48 kcal**
- **0,8 g proteine**
- **0,1 g grassi**
- **11 g carboidrati disponibili**
- **1,3–1,5 g fibre**

Intera ricetta

Con **1.000 g di ciliegie pulite** e **20 g di succo di limone**, indicativamente:

- **Energia:** circa **485–500 kcal**
- **Proteine:** circa **8 g**
- **Grassi:** circa **1 g**
- **Carboidrati disponibili:** circa **110–112 g**
- **Fibre:** circa **13–15 g**

L'eritritolo e la stevia non vengono conteggiati nei carboidrati disponibili.

Per 20 g di marmellata

Il valore preciso dipende dal **peso finale ottenuto dopo la cottura**.

Con una resa indicativa compresa tra **700 e 800 g**, **20 g di marmellata** apportano approssimativamente:

- **12–14 kcal**

- circa **2,8–3,2 g di carboidrati disponibili**

Trattandosi di una marmellata a base di ciliegie, la quantità utilizzata va sempre adattata al proprio:

- obiettivo nutrizionale
- limite personale di carboidrati
- resto dell'alimentazione della giornata

Fonte nutrizionale utilizzata:

CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Tabelle di Composizione degli Alimenti.

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 alla varietà e maturazione della frutta, ai prodotti utilizzati e al peso finale ottenuto dopo la cottura.

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