

Confettura di albicocche senza zucchero – low carb e adatta alla keto in porzioni controllate

Una confettura di albicocche intensa, morbida e ricca di vera frutta, preparata **senza zucchero aggiunto**, con eritritolo e una piccola quantità di stevia.

Questa ricetta nasce direttamente dalle prove nella cucina di Keto Senza Rinunce. Durante la preparazione abbiamo verificato che le albicocche mature, anche lasciate inizialmente a pezzi, tendono a disfarsi durante la cottura. Per ottenere quindi una confettura cremosa ma con **veri pezzi di albicocca ben riconoscibili**, prepariamo prima una base liscia e addensata e aggiungiamo, se desiderato, altra frutta fresca soltanto negli ultimi minuti di cottura.

Il risultato è una confettura dalla consistenza morbida e spalmabile, che può essere preparata completamente liscia oppure arricchita con pezzetti di albicocca.

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

L'albicocca contiene naturalmente zuccheri: l'assenza di zucchero aggiunto non significa quindi assenza di carboidrati.

Prima di iniziare...

La dolcezza delle albicocche cambia notevolmente in base alla varietà e al grado di maturazione.

Nella nostra prova siamo partiti da una quantità inferiore di dolcificante, ma **180 g di eritritolo** hanno dato un equilibrio migliore.

Se le albicocche risultano ancora particolarmente acidule, è preferibile completare la dolcezza con una **piccolissima quantità di stevia pura**, invece di aumentare eccessivamente l'eritritolo.

Anche la gomma xantano richiede un piccolo accorgimento: nella prova abbiamo verificato che risulta difficile distribuirla perfettamente nella confettura semplicemente mescolando. Per questo la incorporiamo nella base già frullata utilizzando il **frullatore a immersione**.

☐ Ingredienti

Per la base

- 1.250 g di albicocche, peso già pulito e senza nocciolo
- 180 g di eritritolo a velo
- 25 g di succo di limone
- 2 g di gomma xantano

- stevia pura q.b., secondo la dolcezza delle albicocche

Per la versione con pezzi di albicocca

- 200–250 g di albicocche aggiuntive, pulite, denocciolate e tagliate a piccoli pezzi

L'aggiunta finale è facoltativa. Senza questi 200–250 g otterremo una confettura completamente liscia.

i □ Informazioni rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Cottura: circa 30–40 minuti

Difficoltà: facile

Dolcificante: eritritolo + eventuale stevia

Zucchero aggiunto: no

Consistenza: cremosa, densa e spalmabile

Versione: liscia oppure con pezzi di albicocca

Classificazione: low carb, utilizzabile anche in alimentazione chetogenica in quantità compatibili con il proprio piano nutrizionale

□ □ Procedimento

1. Preparare le albicocche

Lava le albicocche, elimina i noccioli e pesa **1.250 g di frutta già pulita**.

Tagliale grossolanamente e trasferiscile in una casseruola capiente, preferibilmente dal fondo spesso.

Aggiungi **25 g di succo di limone**.

2. Cuocere la frutta

Cuoci a fuoco medio-basso senza coperchio.

Le albicocche inizieranno progressivamente a rilasciare il loro liquido e, diventando morbide, tenderanno naturalmente a disfarsi.

Mescola regolarmente, soprattutto quando il composto inizierà a concentrarsi.

Prosegui la cottura per circa **20–25 minuti**, o comunque fino a quando le albicocche saranno completamente morbide.

3. Frullare la base

Togli momentaneamente la casseruola dal fuoco.

Utilizzando il frullatore a immersione, frulla completamente le albicocche fino a ottenere una crema liscia e uniforme.

Questo passaggio permette non soltanto di creare la base della confettura, ma anche di incorporare successivamente la gomma xantano senza lasciare grumi.

4. Preparare eritritolo e xantano

In una ciotola mescola accuratamente:

180 g di eritritolo a velo + 2 g di gomma xantano.

È importante distribuire prima lo xantano nell'eritritolo: aggiunto da solo direttamente alla frutta tende a formare facilmente piccoli grumi.

5. Incorporare eritritolo e xantano

Aggiungi gradualmente il composto di eritritolo e xantano alla purea di albicocche ancora calda.

Contemporaneamente utilizza il **frullatore a immersione**, lavorando soltanto per il tempo necessario a distribuire perfettamente lo xantano.

Nella nostra prova questo metodo si è dimostrato molto più efficace rispetto alla semplice aggiunta e mescolatura nella confettura.

6. Completare la cottura della base

Rimetti la casseruola sul fuoco basso e prosegui la cottura per circa **3–5 minuti**, mescolando.

Non aspettare che la confettura diventi molto compatta mentre è ancora bollente: la consistenza aumenterà ulteriormente durante il raffreddamento.

7. Regolare la dolcezza

Assaggia.

Se le albicocche utilizzate sono particolarmente acidule e i **180 g di eritritolo** non risultano sufficienti, aggiungi una piccolissima quantità di **stevia pura**, regolando la dolcezza secondo il gusto.

8. Aggiungere i pezzi di albicocca

Per ottenere una confettura con veri pezzi di frutta, prepara **200–250 g di albicocche aggiuntive** e tagliale a piccoli cubetti.

Aggiungile soltanto quando la base è ormai pronta.

Mescola delicatamente e continua la cottura a fuoco basso per circa **4–6 minuti**.

I pezzetti devono ammorbidirsi, ma rimanere ancora riconoscibili.

Spegni il fuoco e lascia raffreddare.

☐ Consistenza della confettura

Appena terminata la cottura, la confettura può apparire leggermente più morbida rispetto alla consistenza definitiva.

Durante il raffreddamento la gomma xantano continuerà a strutturare il composto.

Il risultato deve essere **cremoso, denso e facilmente spalmabile, ma non gommoso**.

Nella nostra prova **2 g di gomma xantano sono risultati sufficienti** per questa quantità di frutta.

Non è necessario aumentarne la dose: troppo xantano rischierebbe di trasformare la confettura in un gel eccessivamente compatto.

Nella versione con albicocche aggiunte alla fine avremo invece una base cremosa con piccoli pezzi di frutta ben riconoscibili.

☐ Metodo tecnico

Nelle confetture tradizionali lo zucchero svolge diverse funzioni: dolcifica, contribuisce alla struttura e partecipa alla conservazione.

In questa ricetta lo zucchero tradizionale viene eliminato.

Eritritolo e stevia si occupano principalmente della dolcezza, mentre una piccola quantità di **gomma xantano** aiuta a legare l'acqua naturalmente presente nella frutta e a creare una consistenza più stabile.

Il metodo che abbiamo scelto dopo la prova è:

cottura della frutta → frullatura → aggiunta di eritritolo e xantano → breve seconda cottura → eventuale aggiunta finale dei pezzi di albicocca.

L'aggiunta finale della frutta è importante: se i pezzetti vengono cotti dall'inizio insieme alla confettura, le albicocche mature tendono a disfarsi e a fondersi completamente con la base.

❄ ☐ Conservazione

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

La ricetta non contiene la quantità di zucchero normalmente presente nelle confetture tradizionali e non utilizza un procedimento di conservazione a temperatura ambiente specificamente validato.

Il **National Center for Home Food Preservation – University of Georgia**, fonte di riferimento per la conservazione domestica degli alimenti e collegata alle linee guida USDA, raccomanda per le preparazioni di frutta a ridotto contenuto di zucchero non validate per la conservazione in dispensa di ricorrere alla **refrigerazione o al congelamento**. ([CNC Alimenti a Casa](#))

In frigorifero

Conserva la confettura raffreddata in vasetti molto puliti, ben chiusi e mantenuti costantemente in frigorifero.

Il NCHFP indica fino a **4 settimane** per alcune preparazioni refrigerate a ridotto contenuto di zucchero specificamente formulate e testate. ([CNC Alimenti a Casa](#))

Poiché questa nostra ricetta con eritritolo e gomma xantano è una formulazione domestica e **non è una ricetta di conserva validata dal NCHFP**, per Keto Senza Rinunce adottiamo volutamente un'indicazione più prudente:

conservare in frigorifero e consumare preferibilmente entro 7–10 giorni.

Preleva sempre la confettura con un utensile pulito e asciutto.

In freezer

Per conservarla più a lungo, suddividila in piccoli contenitori adatti al congelamento, lasciando un po' di spazio libero per l'espansione.

Come riferimento ufficiale, il NCHFP indica per le freezer jam una conservazione fino a **1 anno nel congelatore**. ([CNC Alimenti a Casa](#))

Per mantenere al meglio gusto, profumo e consistenza della nostra confettura, è comunque preferibile consumarla progressivamente durante i mesi successivi alla preparazione.

Dopo lo scongelamento conservarla esclusivamente in frigorifero e consumarla in tempi brevi.

Importante

Non considerare questa ricetta adatta alla conservazione a temperatura ambiente e non utilizzare il semplice capovolgimento del vasetto come metodo di conservazione.

L'assenza dello zucchero tradizionale modifica le caratteristiche della preparazione; il NCHFP sottolinea che per fruit spread modificati o preparati con sostituti dello zucchero senza un procedimento validato è preferibile utilizzare frigorifero o freezer. ([CNC Alimenti a Casa](#))

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

□ Segreti e trucchi

Assaggia sempre prima di correggere la dolcezza. La stessa quantità di albicocche può richiedere dolcificazioni differenti a seconda della varietà e della maturazione.

180 g di eritritolo sono la quantità risultata più equilibrata nella nostra prova.

Usa la stevia soltanto per la correzione finale. Permette di aumentare la dolcezza senza dover aggiungere quantità eccessive di eritritolo.

Non aggiungere direttamente lo xantano alla confettura. Mescolalo prima molto bene con l'eritritolo.

Il frullatore a immersione è importante. Nella nostra prova è stato il metodo migliore per distribuire uniformemente la gomma xantano.

Vuoi vedere i pezzi di albicocca? Aggiungili alla fine. È il passaggio che permette alla frutta di rimanere riconoscibile.

Non giudicare la densità quando la confettura è ancora bollente. Diventerà più consistente durante il raffreddamento.

Non aumentare lo xantano. Due grammi sono sufficienti: una quantità superiore rischia di dare una consistenza troppo gelatinosa.

□ Valori nutrizionali

Per il calcolo utilizziamo come fonte di riferimento le **Tabelle di Composizione degli Alimenti CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione**.

Il CREA riporta per 100 g di albicocche fresche circa **42 kcal, 0,4 g di proteine, 0,1 g di grassi, 9,8 g di carboidrati disponibili e 1,5 g di fibre**. ([Alimenti Nutrizione](#))

Il succo di limone apporta circa **10 kcal e 2,5 g di carboidrati disponibili per 100 g**. ([Alimenti Nutrizione](#))

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

Confettura base – con 1.250 g di albicocche

Intera ricetta:

- Energia: circa **528 kcal**
- Proteine: circa **5,1 g**
- Grassi: circa **1,3 g**

- Carboidrati disponibili: circa **123,1 g**
- Fibre: circa **18,8 g**, oltre al contributo della gomma xantano

Versione con 250 g di albicocche aggiunte a pezzi

Utilizzando complessivamente **1.500 g di albicocche**:

- Energia: circa **633 kcal**
- Proteine: circa **6,1 g**
- Grassi: circa **1,5 g**
- Carboidrati disponibili: circa **147,6 g**
- Fibre: circa **22,5 g**, oltre al contributo della gomma xantano

Valori per porzione

La quantità di carboidrati per 20 g di confettura dipende dal **peso finale ottenuto dopo la cottura**, perché l'evaporazione dell'acqua concentra la frutta.

Indicativamente, una porzione di **20 g può apportare circa 2–2,5 g di carboidrati disponibili**, a seconda della riduzione ottenuta durante la cottura.

Questo valore permette a ciascuno di stabilire la quantità da utilizzare in relazione al **proprio obiettivo nutrizionale, al proprio limite personale di carboidrati e al resto dell'alimentazione della giornata**.

Per ottenere un calcolo preciso è sufficiente pesare l'intera confettura una volta completamente cotta: il valore per 20 g potrà quindi essere calcolato sulla resa reale.

Fonte nutrizionale utilizzata: 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 online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.
- Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com