



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 20. 7. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Chia rybízová marmeláda

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Chia-rybizova-marmelada_s10007x9232.html

Zavařování ovoce je v plném letním proudu. Vyzkoušejte netradiční zdravější verzi marmelády bez cukru a želírovacích přípravků. Gelovitou konzistenci obstarají super zdravá chia semínka a kyselejší ovoce je doslzeno agávovým sirupem.



Zdravé marmelády

Co rodina, to oblíbený recept na domácí marmeládu. **Ovoce je však přirozeně sladké a často nepotřebuje tolik přidaného cukru, které se obvykle u výroby marmelád používá.** Já přidávám ke kyselejšímu ovoci **agámový sirup nebo med**, ale některé sladší kousky nechávám klidně bez slazení. **Množství přidaného sladička záleží na vašich chuťových preferencích a také zralosti ovoce.** Čím je ovoce zralejší, tím je sladší a o to méně přidaného doslazení potřebuje. **Sladkou chuť také vytáhne a zvýrazní přidání špetky soli do marmelády.** Gelovitou konzistenci získáte použitím chia semínek nebo také mořské řasy agaru. Na výrobu chia marmelády jsem letos zvolila červený rybíz, ale můžete použít i jakékoli jiné ovoce. Jedinou nevýhodou této marmelády je, že **nevydrží až do zimy, ale jen několik týdnů v lednici.**

Chia semínka nejen do marmelády

Chia semínka jsou semena šalvěje hispánské. Nemají žádnou specifickou chuť, za to jsou přímo nabité zdraví prospěšnými látkami. **Díky svým hydrofilním vlastnostem v kontaktu s tekutinou zgelovatí** a pokrm tak přirozeně zahustí. Můžete použít tedy nejen **na výrobu marmelády, ale přidávat do jogurtu, smoothie, pudinkových dezertů, na výrobu pečiva, i do salátů, apod.** Chia semínka obsahují vysoký podíl vápníku, železa, zinku, draslíku, hořčíku a fosforu. Jsou rovněž vynikajícím zdrojem omega 3 a 6 mastných kyselin a vlákniny. Z vitamínů obsahují převážně vitamíny skupiny B, vitamín A, C a E. **Jsou i zdrojem kvalitních proteinů a antioxidantů.**

RECEPT: CHIA RYBÍZOVÁ MARMELÁDA



SUROVINY:

rybíz červený 500 g

agámový sirup 100 g

citrónová šťáva 10 g

chia semena 40 g

sůl 2 g

POSTUP:

Omytý rybíz dáme do hrnce a pod pokličkou přivedeme k varu. Pak pokličku odklopíme, zakápneme citrónovou šťávou a přidáme špetku soli. Na mírném ohni vaříme za občasného míchání do změknutí a redukce přebytečné tekutiny.

Pokud se na povrchu vytvoří pěna, tak jí lžíci odebereme. Na závěr přidáme chia semínka a necháme ještě chvíli provářit. Po odstavení přidáme agámový sirup, ochutnáme a v případě potřeby ještě dosladíme. Na zkoušení konzistence marmelády si dáme do mrazáku na chvíli malý talířek, na který pak kápnete trochu marmelády a měla by pomalu stékat. **Pokud je marmeláda ještě příliš řídká, tak ještě povaříme a zredukujme tekutinu.** Poté ihned marmeládu nalijeme do zavařovacích sklenic, uzavřeme a otočíme víčkem dolů. **Necháme chvíli stát, dokud marmeláda nevychladne.** Pak sklenici překlopíme zpět a uložíme do lednice.



Nutriční složení:

<i>energie</i>	774,5 kcal
<i>bílkoviny</i>	13,3 g
<i>sacharidy</i>	162,4 g
<i>z toho cukry</i>	109,2 g
<i>tuky</i>	13,3 g
<i>SFA</i>	1,3 g
<i>TFA</i>	0 g

vláknina	35,1 g
sodík	0,783 g
přidaný cukr	74 g

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová - nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.whfoods.com

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz