



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

# Recept: Chia rybízová marmeláda

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Chia-rybizova-marmelada\\_\\_s10007x9232.html](http://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 doslazeno 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 **agávový sirup nebo med**, ale některé sladší kousky nechávám klidně bez slazení. **Množství přidaného sladidla 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 šalvěže hispánské.** Nemají žádnou specifickou chuť, za to jsou přímo nabité zdravými prospěšnými látkami. **Díky svým hydrofilním vlastnostem v kontaktu s tekutinou zgelovají** 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**  
**agávový 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 lžící odebereme.** Na závěr přidáme chia semínka a necháme ještě chvíli provařit. Po odstavení přidáme agávosý 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 zredukujeme 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>	<i>774,5 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>13,3 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>162,4 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>109,2 g</i>
<i>tuky</i>	<i>13,3 g</i>
<i>SFA</i>	<i>1,3 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>

<i>vláknina</i>	<i>35,1 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,783 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>74 g</i>

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

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroje: [www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)*

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)