



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 4. 3. 2025 | redakce Vím, co jím

Když se řekne marmeláda...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-se-rekne-marmelada..._s10010x20962.html

Marmeláda – slovo, které v nás probouzí vzpomínky na prázdniny u babičky, vůni sladkého ovoce na plotně a chuť domácího pečiva s vrstvou ovocné dobroty. Jak si ji i dnes vychutnat ve zdravé a chutné podobě?



Když se vašeň pro chuť promění v řemeslo

Vzpomínka na sladké poctivé marmelády vonící létem a fakt, že takové v

nabídce obchodů nenašla, přivedly Hanu Šindlerovou k odvážnému rozhodnutí – začít vařit kvalitní ovocné pochutiny ve velkém a přenést tak část svého dětství mezi ostatní. Tak se zrodily [Marmelády s příběhem](#), které dnes patří k tomu nejlepšímu, co český trh nabízí.

Výjimečnou kvalitu produktů oceňují i ti nejnáročnější – mezi stále odběratele patří přední čeští šéfkuchaři ocenění michelinskou hvězdou, jako jsou Radek Kašpárek a Roman Paulus. Ti si Marmelády s příběhem vybrali pro jejich prvotřídní kvalitu a autentickou chuť pravého ovoce.



A nutno dodat, že uznání od gastronomické elity je opodstatněné – za každým produktem stojí u Marmelád s příběhem **pečlivý výběr surovin a dokonale zvládnutý výrobní proces**. V portfoliu dnes najdete přes 80 druhů džemů a marmelád, které jsou vyráběny bez jakýchkoli chemických aditiv, barviv a konzervantů. Svou oblíbenou příchuť si tak najde každý – od klasické meruňkové po netradiční kombinace jako [Třešeň s čokoládou](#). Na své si přijdou i vyznavači zdravé výživy. Marmelády s příběhem totiž vyrábějí i řadu **Fit produkty**, která obsahuje džemy zcela bez řepného nebo třtinového cukru a sladidel.

Zcela zásadní je podle Hany Šindlerové prvotřídní kvalita ovoce: *„Díky tomu nejkvalitnějšímu ovoci si můžeme dovolit absolutní eliminaci konzervantů a barviv. Při vaření používáme pektin, který máme samozřejmě zásadně citrusový v kvalitě BIO, halal a košer. Díky pektinu se sníží doba vaření na minimum a v džemu se uchová více vitamínů a zdraví prospěšných látek. To je zásadní rozdíl oproti přípravě džemu nebo marmelády bez pektinu, kdy je třeba k vypaření tekutiny a šťávy dlouhé vaření.“*

Zdravé mlsání bez výčitek

Kvalitní marmelády a džemy mají své místo i ve vyváženém jídelníčku. Díky šetrnému zpracování a vysokému podílu ovoce si takové produkty zachovávají maximum nutričních benefitů – od vlákniny přes minerální látky až po přírodní antioxidanty.

Marmelády s příběhem si můžete do konce března 2025 koupit s 10% slevou. Stačí, pokud na www.marmeladyspribehem.cz zadáte kód VIMCOJIM10.

Zatímco běžné, průmyslově vyráběné marmelády často obsahují minimum skutečného ovoce a množství náhražek, u poctivých výrobků, jakými jsou právě Marmelády s příběhem, najdete ve složení přesně to, co očekáváte – **kvalitní ovoce bez zbytečných příměsí**. Každý produkt obsahuje **jasně deklarované druhy ovoce bez levných náhražek**, jako je například jablečná dřev.

Pro maximální využití zdravotních benefitů doporučujeme kombinovat marmelády a džemy s bílkovinami (tvarohem, jogurtem, sýry) či celozrnnými potravinami. Skvěle fungují také jako přírodní

sladidlo do zdravých dezertů nebo domácích dresinků.

Inspirujte se skvělými recepty

Namazat si marmeládu na celozrnné pečivo je klasika, se kterou jednoduše chybu neuděláte. Ale byla by škoda omezovat se jen na tento způsob konzumace, protože kvalitní ovocné džemy toho nabízejí daleko více. Vyzkoušejte naše inspirativní recepty!

1. Francouzský toast s mango omáčkou – perfektní volba pro víkendovou snídani

Ingredience na 2 porce:

- 4 plátky celozrnného chleba
- 2 vejce
- 100 ml mléka
- 2 lžíce [džemu Mango-maracuja bez cukru](#)
- 50 ml pomerančové šťávy
- 4 lžíce měkkého tvarohu

Postup: Vejce si rozšleháme s mlékem. Obalíme v nich plátky chleba a na

rozpálené pánvi s nepřilnavým povrchem osmažíme dozlatova. Džem Mango-maracuja rozředíme pomerančovou šťávou a lehce prohřejeme. Na každý toast dáme lžící měkkého tvarohu a přelijeme teplou omáčkou z džemu.

2. Snídaňový jogurtový parfait s domácí granolou – rychlá a zdravá svačina do školy i do práce

Ingredience na 2 porce:



- 400 g bílého řeckého jogurtu
- 30 g chia semínek
- 4 lžíce [džemu Borůvka bez cukru](#)
- 100 g domácí granoly ([například té podle Vím, co jím](#))

Postup: Jogurt promícháme s chia semínky. Do dvou vysokých sklenic střídavě navrstvíme jogurt a džem. Navrch nasypeme granolu.

3. Ovesné sušenky s džemem – ideální na cesty nebo jako sladká tečka k odpolední kávě

Ingredience:

- 200 g ovesných vloček
- 100 g másla
- 80 g třtinového cukru
- 1 vejce
- [džem Malina bez cukru](#)

Postup: V míse smícháme vločky s rozpuštěným zchladlým máslem, cukrem a vejcem. Na plechu vyloženém pečicím papírem tvarujeme malé placičky. Do středu každé vytlačíme důlek, který naplníme malinovým džemem. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 12-15 minut.

4. Kuřecí křídla s pikantní meruňkovou omáčkou – skvělá party chuťovka nebo večere

Ingredience na 4 porce:



- 1 kg kuřecích křídel
- 6 lžic [džemu Meruňka bez cukru](#)
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1/2 lžičky chilli pasty
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička zázvoru

Postup: V misce smícháme džem, sójovou omáčku, chilli, česnek a zázvor. Křídla potřeme polovinou marinády a necháme marinovat alespoň 2 hodiny v lednici. Křídla dáme na pekáč a vložíme do trouby vyhřáté na 190 °C na cca 40 minut. Během pečení potíráme zbývající marinádou.

Dopřejte si radost z kvalitních marmelád bez výčitek. S Marmeládami s příběhem nemusíte volit mezi tradicí a zdravím – můžete mít obojí.

Tento článek vznikl ve spolupráci s [Marmeládami s příběhem](#).



Marmelády
s
příběhem

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[domácí potraviny ovoce sladká svačina](#)

Copyright © 2025

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