

# Bobkový list se do jídla musí přidat v jeden specifický moment. Pokud ho neznáte, pokrm pokazíte

---

 [aazdravi.cz/bobkovy-list-se-do-jidla-musi-pridat-v-jeden-specificky-moment-pokud-ho-neznate-pokrm-pokazite](https://aazdravi.cz/bobkovy-list-se-do-jidla-musi-pridat-v-jeden-specificky-moment-pokud-ho-neznate-pokrm-pokazite)

Všechny příspěvky autora Hana Bordovská

6. 7. 2023

Bobkový list by neměl chybět v žádné kuchyni. Zvláště v té české se bez něj neobejdeme při vaření svíčkové nebo rajské. Ač jde o koření oblíbené a časté, můžete se při jeho používání dopouštět chyb. Jak z bobkového listu dostat co nejvíce?

## Kde se vzal, tu se vzal...

---

Bobkový list není nic jiného než list vavřínu vznešeného. Ano, takže Caesar měl korunu z bobkových listů. Tyto listy mají květinovou a bylinnou vůni připomínající oregano a tymián, a přitom jsou chutí velmi univerzální. Při vaření se těší větší oblíbenosti sušené listy, protože jsou aromatictější než ty čerstvé.

## Úloha bobkového listu při vaření

---

Na použití bobkového listu v kuchyni se názory různí. Zatímco jedni kuchaři se domnívají, že jde o koření zcela zbytečné, finální chuť neovlivňující, jiní shledávají, že dodává chuti jemnou hloubku. Bobkový list pomáhá přimět jiné, výraznější chutě a koření, aby se naplno projevíly. Často se přidává do polévek nebo omáček, v jiných zemích také jako nádivka do kuřete či přísada při vaření rýže.

## Lepší dříve než později

---

Mnoho hospodyněk doporučuje přidat bobkový list až na konci vaření, ale průzkumy jasně ukazují, že tento postup není z hlediska lepší chuti ten nejlepší. Bobkový list jednoznačně přidejte na začátku vaření, protože čím déle se vaří, tím více chuti dokáže uvolnit.

## Přidejte bobkový list při restování

---

Pokud smažíte cibuli na oleji, přihod'te bobkový list na pánev už společně s cibulí. Bobkový list totiž uvolňuje své aroma mnohem více do oleje než do vody.



*Foto: Shutterstock*

## **Bobkový list vždy vyndejte**

---

Bobkový list se použije snadno. Vcelku ho přihodíte do pokrmu, a jakmile máte dovařeno, list z jídla vyndáte a vyhodíte. Jednak z hlediska bezpečnosti, bobkový list má celkem ostrou špičku i hrany a někdo by se o něj mohl poranit, pak také z hlediska možného zhořknutí chuti.

## **Zdravotní přínosy**

---

Bobkový list dokáže snižovat hladinu cukru, a tím pomáhat v léčbě cukrovky. Dá se použít také při hojení ran, protože dokáže snižovat zánět v oblasti rány. Navíc předchází vzniku ledvinových kamenů a zlepšuje paměť.

*Foto: Shutterstock, zdroj: [TheSpruceeats.com](https://www.thespruceeats.com), [Healthline](https://www.healthline.com), [seriouseats](https://www.serious-eats.com)*