

# LA CANNELLA



# LA CANNELLA



La cannella è la “Regina delle Spezie”: non c’è biscotto, ciambella, un dolce tipico regionale o tradizionale che non ne contenga un pò. Essa conferisce ai cibi e bevande un sapore e un aroma inconfondibili.

La cannella, il cui nome scientifico è *Cinnamomum Zeylanicum*, è un piccolo albero sempreverde che cresce allo stato selvatico nelle foreste.

Non ha un'origine geografica precisa, ma sicuramente la sua zona di provenienza è Ceylon, la Cina e l'India meridionale. La cannella è una spezie esotica reperibile in due varietà: la cannella di Ceylon e la cannella cinese.



A differenza delle altre droghe, questa spezie, il cui nome in latino significa “cannuccia” non si ricava dal frutto o dal seme ma dal fusto o dai ramoscelli che, dopo essere stati liberati dal sughero esterno, assumono il classico aspetto di una pergamena dal colore nocciola.



La cannella di Ceylon che, per qualità ed aroma è la più fine e pregiata, viene ricavata dalla corteccia di un piccolo albero sempreverde, il *Cinnamomum Zeylanicum*, alto circa 10-15 metri appartenente alla famiglia delle Lauraceae; la pianta originaria dello Sri Lanka ha foglie lucide e piccoli fiori bianchi raccolti in pannocchie.



La cannella cinese, invece, viene ricavata dalla corteccia dei rami giovani di grande albero originario della Cina e del sud est asiatico, il *Cinnamomum Cassia*, appartenente alla famiglia delle Fabaceae. Rispetto a quella di Ceylon ha una superficie rugosa, più grossa e spessa, di colore grigiastro ed un aroma meno intenso.



# PRODUZIONE DELLA CANNELLA



La cannella è ottenuta essiccando la parte interna della corteccia di due diverse piante e tutto ciò avviene manualmente e seguendo il metodo tradizionale.

Durante la stagione delle piogge, i getti dei rami giovani vengono tagliati alla base e quindi posati in una tipica capanna chiamata "wadi"; dopo essere stati levigati da una lama semicircolare,

vengono battuti con una barra di ottone per staccarne la corteccia, che viene tagliata con un coltello e poi pelata. Le parti così ottenute vengono unite per lunghezza fino a raggiungere la dimensione di un metro e riempite con briciole della stessa qualità per mantenerne la forma cilindrica.

Dopo 4/5 giorni di essiccazione, la cannella viene arrotolata per chiudere all'interno i pezzetti e messa al sole per un'ulteriore essiccazione; infine, viene trattata con biossido di zolfo e classificata in base alla qualità.

Il prodotto finale è una spezie a forma di bastoncini aromatici, dalla scorza di colore marrone chiaro sottile ed arrotolata da entrambe le parti, formando un doppio cilindro.

I bastoncini di cannella possono durare a lungo e conservare tutto il loro aroma purché conservati in barattolini di vetro sigillati e lontani dalla luce e dal calore.

La qualità della cannella dipende principalmente dall'età dei rami dai quali si è ricavata: più i rami sono giovani, migliore è la sua qualità.

Si può trovare anche direttamente in polvere anche se intera conserva meglio tutte le sue caratteristiche e aroma.

# UN PO' DI STORIA



La cannella veniva usata dall'uomo sin dai tempi antichi: sembra che i Cinesi ne facessero uso già nel 2.700 a.C. per curare la febbre e la diarrea.



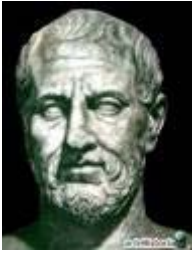
Gli Egiziani la utilizzavano per le imbalsamazioni sin dal 2000 a.C. Consacrata al sole, la si considerava pianta divina al pari dell'incenso, della mirra ed altri aromi rituali.

Fu usata come profumo fin dai tempi del Vecchio Testamento e Mosè la usava come ingrediente nell'olio per la consacrazione, nel tabernacolo. Gli antichi già conoscevano la differenza tra le due spezie: il *Cinnamomum Zeylanicum* era conosciuta come "cinnamomo" mentre il *Cinnamomum Cassia* era conosciuta come "cassia". Di queste due spezie ne conoscevano i pregi e difetti.

Gli antichi greci e latini la utilizzavano come spezie, come profumo e come pianta medicinale per curare i problemi di digestione. Il cinnamomo, come veniva chiamata nell' antichità, venne adottato anche a Roma.

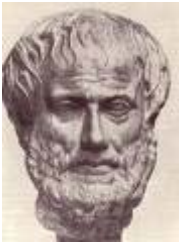


Si narra che l'imperatore Vespasiano ne portò delle corone per adornarne i templi sul Campidoglio. I Romani la consideravano sacra, forse perché, insieme al pepe, era una merce tanto preziosa quanto l'oro.



Sono tante le leggende e le storie che sono nate intorno a queste piante.

Teofrasto (filosofo greco che visse tra il 371 e il 287 a.C.) racconta nel "Libro delle piante" una deliziosa storia dove sostiene che entrambe le piante erano degli arbusti però la *Cinnamomum cassia* aveva una corteccia molto resistente da staccare cosicché le popolazioni antiche, per ricavare la parte commestibile dividevano i ramoscelli in diverse parti che poi sistemavano all'interno di una pelle di animale fresca. In questo modo la pelle iniziava a putrefare e quindi i vermi mangiavano le parti legnose della Cinnamomum Cassia ma lasciavano la parte interna perché amara e aspra.



Aristotele, uno dei maggiori filosofi greci che visse tra il 384 ed il 322 a.C. racconta nella sua "Storia degli animali" che le popolazioni dei paesi dove cresce il cinnamomo dicevano che esisteva un uccello che si chiamava *cinnamomo* che utilizzava per fare il suo nido una pianta che andava a cercare in un posto sconosciuto a tutti che si chiamava cinnamomo. Gli indigeni allora, una volta che l'uccello aveva completato il nido, lo distruggevano con le loro frecce e recuperavano così la spezie.



Nel Medio Evo le classi più facoltose usavano la cannella come simbolo di ricchezza e potere. Per questo durante i banchetti, venivano servite cannella e altre spezie, probabilmente per impressionare gli invitati. L'uso di donare spezie a principi e regine, fa comprendere il valore che avevano in quell'epoca. La cannella e il pepe erano infatti le principali merci di scambio nell'economia di quei tempi.



Dopo il viaggio di Vasco de Gama nel 1505 e la conseguente occupazione di Ceylon, il commercio della cannella ebbe un notevole sviluppo, fino a raggiungere un livello tale da influenzare i commerci e gli interessi delle potenze marinare dell'epoca e da spingere grandi navigatori ad affrontare viaggi rischiosi e duri, attraversando mari sconosciuti.

Il periodo di decadenza della cannella iniziò dopo la scoperta dell'America, con l'arrivo dei nuovi prodotti: cioccolata, caffè, tè, zucchero.

# USO IN CUCINA



La cannella per il suo aroma unico, è utilizzata in tutto il mondo. I popoli occidentali la utilizzano frequentemente nei dolci di frutta specie di mele (strudel ), nella lavorazione del cioccolato, nei biscotti, e nelle crostate, nelle praline, come aroma in creme, sulla panna montata, nella meringa, i gelati, per aromatizzare i vini ed i liquori.



Nella tradizione orientale è più usata per i cibi salati, soprattutto le carni. Sia i popoli orientali che occidentali la usano per aromatizzare il tè.

# CONSERVAZIONE



I bastoncini di cannella possono durare a lungo e conservare tutto il loro aroma purché siano conservati in barattolini di vetro sigillati e lontani dalla luce e dal calore.

La qualità della cannella dipende principalmente dall'età dei rami dai quali si è ricavata: più i rami sono giovani, migliore è la sua qualità.

Si può trovare anche direttamente in polvere anche se intera conserva meglio tutte le sue caratteristiche e aroma.

# PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Le proprietà della cannella sono molteplici: antisettiche, antibatteriche, fungicide, antivirali, stimolanti, digestive e antiossidanti.



Per le sue proprietà antiossidanti la cannella è quindi utilizzata per combattere i radicali liberi. Protegge dalle malattie cardio-vascolari. E' ottima per la memoria in quanto stimola il sistema nervoso centrale. E' eccellente per il diabete in quanto abbassa i livelli di glucosio nel sangue. Aiuta la digestione, risolve problemi ad essa collegati quali diarrea, nausea e vomito.

La cannella è ottima per contenere il livello del colesterolo e i trigliceridi del sangue e allevia i disturbi dovuti all'ipertensione. Grazie alle sue proprietà antisettiche è usata per le infezioni virali e batteriche; inoltre stimola il ciclo

mestruale. Si usa negli stati di prostrazione psico-fisica e nelle anemie; è antisettica e antispasmodica, nelle affezioni dell'apparato respiratorio, nelle malattie da raffreddamento e nelle alitosi (alito cattivo). Gode fama di essere leggermente afrodisiaca. Il suo olio essenziale è un forte antimicotico e favorisce la circolazione del sangue se frizionato sulla pelle.

## LO SAPEVATE...CHE?

Grazie ai suoi effetti antisettici la cannella viene molto usata per fare paste dentifrice, collutori, saponi, profumi, gomma da masticare e sciroppi antinfiammatori.

## CONSIGLI UTILI

Non dimenticate di aggiungere un bastoncino di cannella nel Vin Brulè.