

La cannella: buona, brava e bella

Di Laura

Antibatterico, buona con le mele, si sposa con gli affumicati, fragrante nel pane.

Spezia antichissima (in Cina si hanno notizia del suo impiego già da 2700 a.c. e dal 2000 a.c. in Egitto) ha virtù curative note già agli antichi e confermate dalla ricerca moderna. In modo particolare è certo che sia un buon anti batterico, aiuta per i dolori mestruali, cura la dissenteria e pare riduca il colesterolo. Per millenni non vi era una netta separazione tra alimentazione e cura: la cucina era la forma di prevenzione più diffusa, e le donne presidiavano questa sapienza attraverso rituali complessi. L'uso delle spezie, e della cannella in particolare era molto diffuso, non così in Europa, dove fino all'era moderna erano un vero e proprio lusso.

Tra tardo impero romano e medio evo la cannella era considerata un dono adatto ai re, e molte leggende circondavano la sua origine. T

ra le più suggestive: la cannella era il legno usato dalla fenice per fare il suo nido, e da questo traeva le sue proprietà curative.

Oppure si credeva fosse originaria del Nilo, fiume che si credeva avesse la fonte direttamente nei giardini dell'eden.

In cucina: sarebbe opportuno avere a portata di mano sia la polvere che le stecche.

Le stecche sono certamente più pregiate e più profumate, ma difficili da polverizzare in casa. Quindi per cuocere usate le stecche, che poi eliminerete, mentre per impastare i finire un piatto la polvere è più pratica.

Il suo impiego più noto in Italia è nei dolci: con le mele è superba, ma anche con il cioccolato, con la panna...

Vale però la pena di provarla anche nel salato: si sposa bene agli affumicati, entra in zuppe interessanti, si presta ad essere impastata in pani stupendi.

In natura: *Cinnamomum zeylanicum* (cannella di Ceylon, Sri Lanka;) è un arbusto, di cui si utilizzano i ramoscelli decorticati.

E' la varietà più dolce e pregiata .

Cinnamomum cassia è un imponente albero originario della Cina e del sud est asiatico, in particolare del Vietnam.

Fonte: www.cucinaitaliana.info