

### Cannella, proprietà e utilizzo

#### Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 17/2/2024 9:30:00



**Cannella: Ci sono piante diverse della famiglia delle Lauraceae, in particolare modo la *Cinnamomum zeylanicum*, (nativa dello Sri Lanka, di color nocciola e più costosa) e la *Cinnamomum cassia* (originaria della Cina dall'aroma più aspro e più economica, spesso addizionata alla prima).**

La cannella è una spezia disponibile sia in forma polverizzata che in piccoli cilindri di corteccia essiccati (chiamati cannelli).

Riconoscere la cassia dalla cannella di Ceylon (Sri Lanka) è possibile perché la prima è molto meno aromatica e si presenta con un aspetto più rugoso e rossastro. Altro indizio di pregevolezza è lo spessore dei cannelli: tanto più sono sottili tanto più la droga è di qualità.

La cannella è una fonte di [olio essenziale](#) costituito per lo più da aldeide cinnaminica, contiene tannini (sostanze antiossidanti) e cumarina, una sostanza moderatamente tossica per reni e fegato.



### Cannella: proprietà e benefici

Le proprietà terapeutiche della cannella sono molte e conosciute già nell'Antico Egitto e dai Romani.

È un potente antiossidante naturale, stimola la circolazione sanguigna e contribuisce a combattere il [colesterolo](#).

Ha proprietà antibatteriche (sfruttate nell'Antico Egitto per l'imbalsamazione dei defunti), antisettiche, stimolanti e digestive.

Secondo recenti studi sembrerebbe utile per chi è affetto da [diabete](#) di tipo 2 per la presenza di un particolare polifenolo che avrebbe un'azione simile a quella dell'insulina.

La cannella stimola il sistema immunitario e risulta essere un buon rimedio naturale contro [raffreddore](#), influenza, [diarrea](#), flatulenza e dispepsia per l'azione antimicrobica e astringente.

Nella [medicina Ayurvedica](#) e nella [medicina tradizionale cinese](#) viene utilizzata per disturbi legati al freddo (poich  ha un effetto riscaldante) e contro i [dolori mestruali](#).

Gi  nell'antica Roma la cannella era presentata come una spezia afrodisiaca ma fu nel Cinquecento che l'effetto stimolante a livello sessuale di questa droga fu sancito da diversi trattati medici.

La [cannella](#) sembra combattere la fame nervosa, quindi un perfetto condimento per chi segue diete dimagranti.

### Cannella: uso in cucina

Il suo sapore   molto particolare, infatti   piccante e dolce allo stesso tempo.

Oggi la cannella viene usata per preparazioni prevalentemente dolci: torte, biscotti, frutta, caramelle e creme. Pu  dare inoltre un tocco particolare a gelato, macedonia di frutta e ricotta.

Molte bevande sono caratterizzate dall'aroma speziato della cannella, ad esempio vin brul , sangria, liquori e punch.

Anche nelle ricette salate la cannella trova una sua dimensione come insaporitore di brodo di pesce o carne, nel risotto e nei piatti agrodolci. Soprattutto nella cucina orientale è facile trovare una nota di cannella nei piatti di carne o nelle salse salate, anche perché è una delle spezie utilizzate per il curry.

I bastoncini di cannella sono da preferire alla polvere laddove la preparazione del piatto lo consente poiché mantengono più a lungo l'aroma. Ad esempio in creme e salse possono essere immersi nel liquido durante la cottura e tolti alla fine.

### Cannella: curiosità

Nell'Ottocento la cannella era talmente diffusa che quando nei libri di cucina si parlava di "un pizzico di spezie o di droghe", si intendevano 4 spezie precise e la cannella era tra queste, assieme ai chiodi di garofano, al pepe e alla noce moscata.

Â