Cannella, proprietÃ e utilizzo
Salute e Benessere
Inviato da : Adriana Abussi
Pubblicato il : 17/2/2024 9:30:00

Cannella: CiÃ² che conosciamo col nome di cannella (o cinnamomo) puÃ² identificare piante diverse della famiglia delle Lauraceae, in particolar modo la Cinnamomum zeylanicum, (nativa dello Sri Lanka, di color nocciola e piÃ¹ costosa) e la Cinnamomum cassia (originaria della Cina dall'aroma piÃ¹ aspro e piÃ¹ economica, spesso addizionata alla prima).

La cannella Ã¨ 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) Ã¨ possibile perchÃ© la prima Ã¨ molto meno aromatica e si presenta con un aspetto piÃ¹ rugoso e rossastro. Altro indizio di pregevolezza Ã¨ loÂ spessore dei cannelli: tanto piÃ¹ sono sottili tanto piÃ¹ la droga Ã¨ di qualitÃ .

La cannella Ã¨ unaÂ fonte diÂ olio essenzialeÂ costituito per lo piÃ¹ da aldeide cinnaminica, contieneÂ tanniniÂ (sostanze antiossidanti) ecumarina, una sostanza moderatamente tossica per reni e fegato.

Cannella: proprietÃ e beneficiÂ

Le proprietÃ terapeutiche della cannella sono molte e conosciute giÃ nell'Antico Egitto e dai Romani.

Ãˆ un potenteÂ antiossidante naturale, stimola laÂ circolazione sanguignaÂ e contribuisce aÂ combattere ilÂ colesterolo.Â

HaÂ proprietÃ antibatericheÂ (sfruttate nell'Antico Egitto per l'imbalsamazione dei defunti),Â antisettiche,Â stimolantiÂ eÂ digestive.

Secondo recenti studi sembrerebbe utile per chi Ã¨ affetto daÂ diabeteÂ di tipo 2 per la presenza di unÂ particolare polifenoloÂ che avrebbe un'azione simile a quella dell'insulina.Â

La cannellaÂ stimola il sistema immunitarioÂ e risulta essere un buon rimedio naturale controÂ raffreddore,Â influenza,Â diarrea,flatulenzaÂ eÂ dispepsiaÂ per l'azione antimicrobica e astringente.

NellaÂ medicina AyurvedicaÂ e nellaÂ medicina tradizionale cineseviene utilizzata perÂ disturbi legati al freddoÂ (poichÃ© ha un effetto riscaldante) e contro iÂ dolori mestruali.

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

LaÂ cannellaÂ sembra combattere laÂ fame nervosa, Ã¨ quindi un perfetto condimento per chi segue diete dimagranti.

Cannella: uso in cucina

Il suo sapore Ã¨ molto particolare, Ã¨ infattiÂ piccante e dolce allo stesso tempo.

Oggi la cannella viene usata perÂ preparazioni prevalentemente dolci: torte, biscotti, frutta, caramelle e creme. PuÃ² dare inoltre un tocco particolare a gelato, macedonia di frutta e ricotta.

MolteÂ bevandeÂ sono caratterizzate dall'aroma speziato della cannella, ad esempio vin brulÃ©, sangria, liquori e punch.

Anche nelleÂ ricette salateÂ la cannella trova una sua dimensione come insaporitore di brodo di pesce o carne, nel risotto e nei piatti agrodolci. Soprattutto nellaÂ cucina orientaleÂ Ã¨ facile trovare una nota di cannella nei piatti di carne o nelle salse salate, anche perchÃ© Ã¨ una delle spezie utilizzate per il curry.

I bastoncini di cannella sono da preferire alla polvereÂ laddove la preparazione del piatto lo consente poichÃ© mantengono piÃ¹ a lungo l'aroma. Ad esempio in creme e salse possono essere immersi nel liquido durante la cottura e tolti alla fine.

Cannella: curiositÃ

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

Â