

Kanel – det ældste i krydderi familien



Kanel (på latin: *Cinnamomum verum*) er et 10 til 15 meter højt, stedsegrønt træ. Det er kendetegnet ved, at barken har en særpræget duft, vi anvender som krydderiet kanel. I Indien er det også kendt som "Daalchini". Bladene er 7–18 cm lange, ovale blade. Blomsterne, som er arrangeret i mindre toppe, har en grønlig farve og en meget utiltalende lugt. Kanelfrugten er et lilla bær, cirka 1 cm i diameter, der indeholder et enkelt frø.

De fleste træer gror i Sri Lanka og det sydlige Indien. Sri Lankansk kanel (Ceylon kanel) af god kvalitet er en meget tynd og glat bark, med en lys gul-brun farve og med en meget stærk, og dog blid og rund lugt, og en sød, rund, varm og aromatisk smag. Denne smag kommer fra en aromatisk olie, som udgør op til 1% af kanelbarken. I 2006 stod Sri Lanka for 90% af verdens kanel efterfulgt af Kina, Indien og Vietnam.

Det var kanel, der bragte hollænderne til Sri Lanka, hvor de grundlagde en handelsstation i 1638. Som en hollandsk kaptajn skriver: *"Kysterne af øen er fulde af det, og det er det bedste i hele Østen: når vinden står rigtigt, kan man lugte kanelet 24 mil til havs"*.

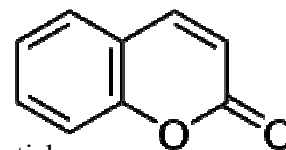
Kanel høstes ved at det yderste lag bark skrabes væk fra grenene, hvorefter man banker indtil det inderste lag løsner sig. Det er den, der er den vigtige og det er kun den inderste tynde bark, der anvendes, resten kasseres. Barken skal forarbejdes straks efter høsten. Den skal tørre helt op et godt ventileret sted og i relative varme omgivelser. Hvis omgivelserne ikke er de rette, kan det medføre at der kommer små skadedyr i barken, som kun kan fjernes ved rygning. En "behandlet" bark anses ikke for at være af samme kvalitet, som den ubehandlede bark.

Cassia kanel

Indonesien produceres 40% af al Cassia kanel, som er en slægt af kanel, men hvad er forskellen? Cassia er meget billigere end kanel og bliver ofte brugt i stedet for, selv om smagen er betydeligt mere harsk. Når kanelstængerne er hele, er det let at se forskel på de to slags bark og ligeledes under et mikroskop. Ceylon kanel, der kun bruger den inderste tynde bark, har en finere mindre tæt og mere smuldrende konsistens, og anses for at være mindre stærk end Cassia. Cassia har en

stærkere smag end Ceylon og er mere hård og træagtig i strukturen og alle lagene af barken anvendes.

Cassia kanel indeholder også et højere indhold af kumarin end Ceylon kanel. Kumarin er en moderat giftig komponent – en kemisk forbindelse, der findes i mange planter. Kumarin er kendt for at forårsage lever og nyre skader, ved indtagelsen af for høje koncentrationer. Ceylon kanel indeholder kun ubetydelige mængder af kumarin, pga. det lave indhold af æstetiske olier fra barken.



En god kvalitetstest er også når kanel bliver behandlet med jod, er der ingen effekt, så længe kanelen er af god kvalitet. Når man derimod behandler Cassia giver det en mørk blå farve.



Til venstre ses Ceylon kanel, til højre Cassia kanel.

Kanel som alternativ naturmedicin

Kanel er uundværlig i vores køkken, men den har fået kronede dage nu i lægemedicinen pga. dens påviste **blodsukker sænkende** virkning. Det siges, at kun 1 gram kanel daglig sænker blodsukkeret med 20%. I apotekerne kan man allerede købe kanelmedicin. Hvis man hver dag indtager 1 tsk. kanel, øger man chancen for et langt og sundt liv – sådan siger de kloge. Kanel skulle også have en afgiftende virkning, den beroliger nervesystemet, er vanddrivende og hjælper ved maveonde og fordøjelsesproblemer. Ud over alle disse gavnlige ting, modvirker kanel også betændelser i kroppen, virker lindrende ved hoste og forkølelser – og man kan også bekæmpe insekter med kanel. Allerede i det gamle Ægypten brændtes kanel for at holde insekter fra deres forråd.

En god kombination er ÆBLER & KANEL.

Kansas State University i USA har foretaget studier med æbler og kanel. Ren æblesaft blev inficeret med bakterier (salmonella, stafylokokker og yersinia). Tilsattes kanel, kunne man konstatere en tilbagegang for bakterier indenfor 1 til 7 dage.

Kanelets livlige duft øger vores velbefindende og styrker derved vores immunforsvar. Kvinder burde altid have kaneldråber i huset, hvis de har præmenstruelle smerter. Derved øger kanel vores livskvalitet.

Kanel har også en god, udvortes effekt på os. Det siges at fodsvamp forsvinder ved at gnide fødderne ind med kanelolie, tyk hud, revner mv. samt fodsved kan bekæmpes med kanelolie. Anvendes kanelolie over længere perioder, modvirker kanel også aflejringer i leddene.

Kanel og mad

Kaneltypen KASSIA anvendtes allerede 4500 år før vor tidsregning i det kinesiske køkken. Dette er skrevet ned i kejserens Shen-Nungs notater.

Kanelfamilien er stor. Der findes i alt 275 forskellige arter. Træerne har en levetid på omkring 200 år.

Arabiske og fønikiske købmænd medbragte kanel til Middelhavet med karavaner ad den berømte silkevej. Kanel brugtes derefter også som helligt rygemiddel, for at udbrede duften i moskeer og andre bygninger.

Grækere og romerne anvendte ofte og gerne kanel i deres madlavning. Aristoteles og Herodot skrev digte omkring kanel, ingen vidste, hvor den kom fra og hvordan kanel blev til. Derfor var kanelets oprindelse omgivet med stor mystik.

Først i det 14. århundrede kom kanel via søvejen til Europa. Som de første var det portugiserne, som fandt kanelskove i Ceylon. Derefter forsøgte de at få monopol på handel med kanel til Europa, men hollændere fandt kanel på andre øer og derved var det muligt at bryde portugisernes monopol. Mod slutningen af det 18. århundrede tog briterne over og siden da, var det London, som var hovedhandelspladsen for kanel.

Man forsøgte at lave kanelplantager i Europa, det mislykkedes pga. vores klima, som kaneltræet absolut ikke tålte. Derfor oprettede kolonihaverne plantager på øerne Indonesien, Malaya, Sri Lanka, Sydindien, Sydøstasien, Kina osv. Kaneltræer plantedes også på Mauritius, Antilles, Guyana og Brasilien.

Kaneltræet formeres med stiklinger, men også gennem frø. Jordbunden skal være løs og luftig og kræver en stor del pleje.

Godt råd: Køb kanel hos specialisten.