



Η κανέλα είναι ένα γευστικότατο και εξαιρετικά δημοφι-λές μπαχαρικό, που συνήθως το προσθέτουμε στα γλυκά ή στον καφέ. Πιστεύετε όμως ότι γνωρίζετε τα πάντα για αυτήν;

Πράγματι η κανέλα είναι ένα μπαχαρικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά, αντιβακτηριδιακό και αντιφλεγμονώ δες. Μειώ νει την κακή χοληστερόλη LDL, βοηθά στον διαβήτη μειώ νοντας τη γλυκόζη στο αίμα. Αυξάνει τη ροή του αίματος και βοηθά στην πρόληψη δημιουργίας θρόμβων. Περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, μαγγάνιο, φυτικές ίνες και Κινναμαλδεύη, τη βασική ουσία της κανέλας που βοηθάει σε πολλά. Αλλά... όλα αυτά υπάρχουν μόνο στην αυθεντική κανέλα Κεϋλάνης! Λίγοι ή ελάχιστοι από εσάς που διαβάζεται αυτό το άρθρο έχετε δοκιμάσει κανέλα. Αυτό που αγοράζουμε από το σούπερ μάρκετ και μας το πουλάνε ως κανέλα, είναι στην πραγματικότητα Κασία. Ένα άλλο μπαχαρικό που μοιάζει με την κανέλα, αλλά καμία σχέση δεν έχει με τις θαυματουργές ιδιότητές της. Μάλιστα η Κασία (ή Κασσία) είναι πλούσια σε ένα συστατικό που ονομάζεται Κουμαρίνη, μια τοξική ουσία που σε μεγάλη ποσότητα βλάπτει τα νεφρά και το συκώ τι. Η αυθεντική κανέλα Κεϋλάνης προέρχεται από το φυτό *Cinnamomum Zeylanicum* και έχει ξυλάκια με πολλές στρώ σεις που σπάνε εύκολα, έχει πιο ανοιχτό χρώ μα και πολύ γλυκό άρωμα. Η Κασία έχει σκούρα ξυλάκια, χοντρά, με λίγες στρώ σεις και δεν σπάνε εύκολα. Η Κασία είναι φτηνή και την πουλάνε σαν κανέλα γιατί έχει και το όνομα κινέζικη κανέλα (εντάξει σου λένε οι έμποροι τώ ρα, εμείς κανέλα την ξέρουμε και αυτή). Άρα η Κανέλα Κεϋλάνης δεν είναι απλά η καλύτερη κανέλα, αλλά η μόνη κανέλα που πρέπει να έχετε στο σπίτι σας.

