På kanelen!

Förr var den en läkeväxt och såldes på apotek för sina antibakteriella egenskaper. Nu gör ceylonkanelen comeback – och slåss med kassia och saigon om platsen på kanelens stjärnhimmel.

TEXT **ANNA-BRITTA STÅHL** FOTO **BIANCA BRANDON-COX**

Kanel har många ansikten och smaken skiljer sig åt mellan olika sorter. Ceylonkanel från Sri Lanka är till exempel känd för sin lite mildare, sötare smak med citrustoner. Medan den vietnamesiska kusinen saigonkanel ofta prisas för sin rena, klara, peppriga smak.

Många uppfattar ceylonkanel, en stigande stjärna på den svenska kanelhimlen, som en nykomling i kanelfloran. Men i själva verket är det en gammal läkekrydda som gör comeback. De gulbruna, spröda stängerna med sina papyrustunna lager, omskrivna för sin antibakteriella verkan, såldes länge på svenska apotek.

APOTEKSKANEL, som den kallades, konkurrerades ut av den billigare, bruna, mer grovbarkade kassiakanelen från Kina som lanserades i början av 1900-talet. **Idag dominerar kassia, eller kökskanel, innehållet i butikernas kanelburkar. Och många strör den över gröt och yoghurt sedan studier antytt att den kan hålla blodsockret i schack.**

Men bruket väcker oro sedan mätningar visat att kökskanelen innehåller höga halter kumarin, ett aromämne som i höga doser kan skada levern hos känsliga. Enligt finska livsmedelssäkerhetsverket Evira rymmer den mellan 2 700 och 3 540 milligram kumarin per kilo, medan motsvarande siffror för ceylonkanel är 10,4 och 26,1 milligram.

EU har tagit fram nya regler för hur mycket kumarin kanelbullar, kakor och halvfabrikat får innehålla. Och i USA marknadsförs den kumarinfattiga ceylonkanelen med orden "ultralow coumarin". Även det svenska livsmedelsverket råder oss att äta högst en tesked kassiakanel om dagen.

– De som äter mindre än en tesked kanel om dagen behöver inte oroa sig. Men de som använder extremt mycket kassiakanel bör gå över till ceylonkanel för att känna sig helt på den säkra sidan, säger Ulla Beckman Sundh, som är toxikolog vid Livsmedelsverket.

Även saigonkanel, som hajpas inom LCHF-rörelsen och i träningskretsar där många blandar kanel i kaffet i tron att kryddan ökar och förlänger förbränningen, kvalar in bland de kumarinrika. Mätningar gjorda i USA visar att den innehåller mer kumarin än kassiakanel.

– Att använda den som krydda är ingen fara, men man bör inte få i sig mer än en tesked om dagen, säger Ulla Beckman Sundh.

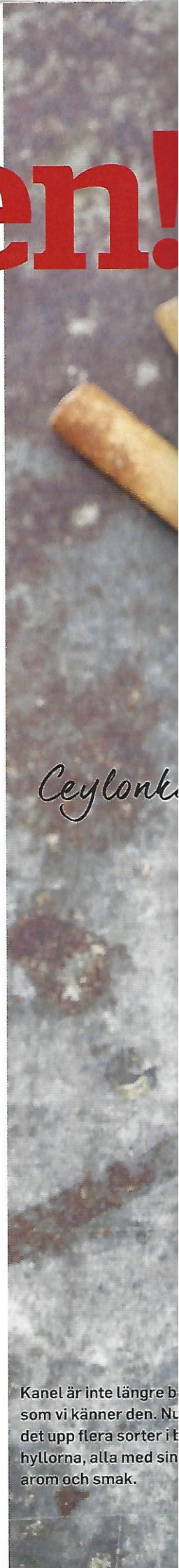
CEYLONKANEL SÄLJS NUMERA i många hälsokostbutiker och passar bra till vegetariska och indiska masalarätter. Men piffar även upp smaken på teer, drycker och bakverk. På hemön Sri Lanka har den även en given plats i husapoteken, och ayurvediska läkare ordinerar ofta kanel mixad med lite honung, en kur som anses stärka immunförsvaret.

Många tuggar också på en kanelstång för att ta kål på munbakterier, och tandpetare gjorda av kanelbark är populära. Och i förkylningstider serverar många kanelte spetsat med färsk ingefära. ✕

NYFIKEN?
slv.se, efsa.europa.eu, evira.fi

Tips!

Rosta kanelstängerna i ugnen i tio minuter på 120 grader innan de mals till pulver. Värmen får aromerna att blomma ut ordentligt och pulvret blir smakrikare.



Kanel är inte längre b
som vi känner den. Nu
det upp flera sorter i b
hyllorna, alla med sin
arom och smak.

4 olika sorter

1 Kassiakanel, "kökskanel".

- ✓ Görs av innerbarken från trädet Cinnamomum cassia.
- ✓ Dominerar innehållet i våra kryddburkar.
- ✓ Sätter smak på allt från kanelbullar till äppelkakor och risgrynsgröt.

2 Ceylonkanel, Cinnamomum verum, eller äkta kanel.

- ✓ Görs av innerbarken från Cortex cinnamomi zeylanici.
- ✓ Används flitigt i indiska rätter där den uppskattas som smakkamrat till koriander, gurkmeja och chili.

3 Saigonkanel, vietnamesisk kanel, Cinnamomum loureiroi.

- ✓ Har en söt, pepprig smak och behåller sina aromer lite längre än ceylonkanel.
- ✓ Sätter inte bara piff på lammrätter, den mildrar också lammköttets karakteristiska doft och bidrar till att långkokt lammkött blir extra saftigt.
- ✓ Ingår i Bombay Hot Toddy, en förkylningsdrink med konjak, varmt vatten och kanel.

4 Dalchini görs av ytterbarken från Cinnamomum cassia.

- ✓ De tjocka, grova rören har en stark, pepprig smak.
- ✓ Sätter smak på många indiska grytor.

Krydda ditt te

4 PERSONER

1 l vatten
1 stång ceylonkanel
4 rågade teskedar svart te
honung efter smak

1. Lägg kanelstången i en kastrull med en liter vatten och låt det koka upp.
2. Ta kastrullen av plattan och lägg i det svarta teet. Låt stå och dra i 3–4 minuter.
3. Söta med honung efter smak, häll upp i fyra muggar och servera.