

**Conoscere le erbe**

Cannella

Cinnamomum

«Ho inumidito il mio letto con olio di cannella» – si legge in un'antica scrittura e queste parole evidenziano la grande importanza che si deve attribuire all'albero di cannella.

**Storia, botanica e cultura**

La corteccia dell'albero della cannella cinese, era anche un componente dell'«incenso» che veniva bruciato nei templi.

**Impiego in cucina e nella medicina naturale**

I biscotti alla cannella sono notissimi per il loro effetto «antistress».

**Ricetta**

Torta flambée alle mele con cannella



Cenni storici – Cannella

Le cortecce di cannella sono tra le spezie più antiche citate e descritte nei libri delle erbe dell'imperatore cinese Shen Nung sin dal 2700 avanti Cristo.

Presso i popoli del Mediterraneo – egizi, greci, romani e arabi – la cannella serviva principalmente come sostanza profumata, ma anche come farmaco e droga.

La letteratura successiva alla Bibbia descrive in modo esauriente la pianta e il suo profumo.

In antiche scritture bibliche si legge: «... per questo il Signore, tuo Dio, ti ha unto con oli pregiati davanti ai tuoi compagni. Tutti i tuoi abiti profumano di mirra, aloe e cassia (cannella)». Questo breve verso illustra chiaramente l'importanza che la cannella aveva nell'antichità.

Per rendere evidente la sua immensa ricchezza, pare che intorno al 1530 un mercante di nome Anton Fugger abbia dato alle fiamme i titoli di credito dell'imperatore Carlo V, bruciandoli su un fuoco alimentato da stecche di cannella.

Nell'Europa del 16° e 17° secolo la cannella pare fosse una delle spezie più care e preziose, tanto da essere addirittura compensata con l'oro. Intorno al 1770 gli olandesi iniziarono ad appropriarsi della coltivazione e del commercio di cannella in grande stile, e per un certo periodo la Compagnia Olandese delle Indie Orientali arrivò a controllare l'intero mercato mondiale.

Botanica e cultura

Nome: albero di cannella, della famiglia delle lauracee *Cinnamomum*

Famiglia: arbusto della famiglia delle lauracee *Lauraceae*

Nomi popolari: cannella di Ceylon, cannella regina, cannella vera

Il paese di origine delle quasi 250 specie di alberi e arbusti sempreverdi è l'Asia orientale e sud-orientale, oltre che l'Australia. Poiché le temperature non possono scendere sotto i 15 gradi Celsius, la coltivazione commerciale della cannella si limita alle zone tropicali e subtropicali. Di importanza economica sono soprattutto la cannella cinese chiamata anche cassia (*Cinnamomum cassia* syn. *C. aromaticum* Nees), e la cannella di Ceylon (*Cinnamomum verum* syn. *C. zeylanicum*).

L'albero di cannella richiede terreni leggeri e viene riprodotto mediante semina o talea. Dopo 6–7 anni è possibile iniziare con il primo raccolto. Si tagliano i rami e si raccoglie la corteccia spellandola con appositi coltelli d'osso, poi viene messa a seccare all'ombra. I pezzi di corteccia lunghi circa 40 cm si arrotolano su se stessi e il conciante della cannella si trasforma in pigmento scuro per l'effetto di un enzima. Da questo deriva l'inconfondibile colore scuro della cannella. I tronchi degli alberi, anch'essi privati della corteccia, vengono tagliati poco al di sopra del terreno e i germogli che crescono nei successivi 5–6 anni possono essere riutilizzati per un altro raccolto.



Impiego nella medicina naturale

La cannella migliore viene da Ceylon. Negli anni '30 andavano di moda le sigarette alla cannella, perché avevano un effetto inebriante simile alla marijuana. Anche leccare l'olio di cannella – pur essendo rischioso per la salute – era un metodo legale per rilassarsi di più.

Sul piano della salute la cannella aiuta in caso di diarrea, infiammazioni gastrointestinali, raffreddore e influenza. A questo punto desideriamo avvertire che in caso di gravidanza si dovrebbe rinunciare all'uso medico.

Nuovi studi provano che la cannella ha l'effetto di ridurre l'indice glicemico. Inoltre, esperimenti hanno dimostrato che la corteccia di cannella bollita può impedire la formazione di ulcere gastriche. Ma anche per la preparazione di rimedi aromatici e stimolanti dell'appetito, per bibite simili alla Cola e liquori, come anche per l'igiene orale e i cosmetici, la cannella e l'olio di cannella ricavato dalle sue foglie trovano numerose applicazioni.

Impiego in cucina

Macinata, la corteccia non insaporisce solo biscotti natalizi (tra i quali le stelle alla cannella), Leckerli di Basilea, pani e torte, ma viene impiegata anche in pietanze dolci, curry e nel vin brûlé.

Vengono utilizzati anche i frutti fatti seccare, simili ai chiodi di garofano.

Inoltre, la cannella è un importante ingrediente della mistura in polvere di cinque spezie cinesi, che nella cucina cinese non può mai mancare.

Poiché le sostanze aromatiche della cannella si volatilizzano molto facilmente, deve essere conservata al riparo dalla luce, in un luogo fresco e asciutto.



Ricetta

Torta flambée alle mele con cannella

Impasto:	250 g	di farina
	1/2 bustina	di lievito in polvere
	1/2 cucchiaino	di zucchero
	1/2 cucchiaino	di sale
	1,5 dl	d'acqua
Guarnizione:	180 g	di crème fraîche
	3-4	mele agrodolci, ad es. Boskop
	10-15 g	di burro
	3 cucchiaini	di zucchero
	2 cucchiaini	di cannella

Impasto: Versare farina, lievito in polvere, zucchero e sale in una terrina e mescolare tutti gli ingredienti. Aggiungere l'acqua, impastare. Far lievitare l'impasto coperto in un luogo caldo per circa 1 ora. Coprire 2 teglie da forno con carta da forno. Spianare 2 pezzi di pasta rotondi e sottili (diametro circa 26 cm). Posare un impasto spianato su ogni teglia.

Guarnizione: Spalmare la crème fraîche sugli impasti spianati. Eliminare dalle mele il picciolo e il torsolo, senza sbuciarle. Tagliare a fette sottili le mele intere usando l'affettaverdure (oppure tagliarle a mano a fette possibilmente sottili). Distribuire le fette sulla pasta. Mettere il burro in un pentolino. Farlo sciogliere sul fornello caldo. Pennellare il burro fuso sulle fette di mela. Mescolare lo zucchero e la cannella e spargerli sulle fette di mela. Preriscaldare il forno a 200 °C. Dato che la torta flambée è buona soprattutto se mangiata ancora calda, è consigliabile non infornare contemporaneamente le due teglie! Far cuocere la torta flambée per circa 15 minuti, finché il fondo diventa croccante.

Consiglio: se si vuole cucinare solo una torta flambée, con i resti di pasta si può fare un panino e cuocerlo insieme alla torta.

