

Kaneel



De naam kaneel is afkomstig uit het Latijn:

"canella" betekent "rolletje".

Kaneel bestaat uit de binnenbast van de scheuten van de kaneelboom, (*Cinnamomum ceylanicum*). De kaneelboom groeit vooral in Sri Lanka, maar ook op Java, in Brazilië en Egypte. De kaneelboom groeit alleen in een tropisch klimaat, en dan het liefst aan de kust. De struik wordt twee tot drie maal per jaar gesnoeid, en daarbij laag gehouden. Van de 2 meter lange scheuten van ongeveer anderhalf jaar oud wordt de bast verwijderd. In kokosmatten gerold vindt fermentatie van de bast plaats. Daarna wordt de schors en de middenbast verwijderd. De dunne binnenste bast blijft over. Die rolt zich vanzelf op. Daarna worden de rolletjes gedroogd. Bij het drogen verkleuren de stengels naar de typische geel-bruine kleur.

Er bestaan vele varianten, maar de belangrijkste zijn de Ceylonkaneel en de cassia. Cassia is wat branderiger en zoeter dan Ceylonkaneel. Kaneel wordt in stokjes verkocht.



Rond 2800 voor Christus wordt kaneel al genoemd in het kruidenboek van de Chinese Keizer Shennung. Ook in het oude Egypte was kaneel al bekend. Het werd gebruikt in parfum. Ook in de Bijbel was kaneel bekend. Het werd zo hoog gewaardeerd, dat kaneel zelfs een waardig geschenk kon zijn voor koningen en andere hoogheden.

Kaneel wordt gebruikt als smaakmaker in zoete gerechten, zoals appelmoes of stoofperen, en in vele soorten gebak. Warme rijst met boter, suiker en kaneel is in sommige gezinnen een door kinderen zeer gewaardeerd dessert. Traditioneel wordt kaneel ook in snoep gebruikt, bijvoorbeeld in kaneelstokken, die op de kermis nog wel verkocht worden. Kaneel wordt sinds het eind van de twintigste eeuw ook gebruikt als smaakmaker in thee of koffie.

In India wordt kaneel (eigenlijk alleen de cassia) in allerhande vlees en groente gerechten gebruikt. Kaneel is dan een onderdeel van het beroemde currymengsel. Verder wordt kaneel toegepast in likeur, bijvoorbeeld Bénédictine, en parfum.

Over kaneel wordt in de Hildegard-boeken het volgende gevonden:

"...wie hem (kaneel) vaak eet, bij diegene verminderen de slechte sappen en worden de goede sappen gevormd..."

Kaneel kan u ook helpen de schadelijke sappen te verminderen in uw hoofd, bijvoorbeeld bij hoofdverkoudheden en holte-ontstekingen kunt u het inzetten naast de reguliere middelen.

Daarop wijst deze Hildegardtekst: " Een mens, wiens hoofd zwaar en dof is, zodat hij moeilijk door de neus in- en uitademt, moet de kaneel tot poeder wrijven en dit poeder vaak met wat brood eten of uit zijn hand likken, en het maakt de schadelijke sappen los, waardoor zijn hoofd dof is."