

# CANELA, EXÓTICA E INTENSA



ANA SANTIAGO

**E**xótica, irresistible a los sentidos, atractivo tinte y sabor inconfundible. La canela no solo sirve para endulzar. En rama o en polvo se utiliza en la gastronomía mundial como complemento para todo tipo de

platos, desde entrantes o guisos hasta postres –y no solo el arroz con leche– y dulces navideños. Aromatiza a la perfección algunas bebidas calientes como el té y el café o también frías como refrescos, sangrías e, incluso, gin-tónico. El té de canela se encuentra muy extendido en países como México y el sur de Estados Unidos, donde es tan popular como el café o el chocolate. En España es más habitual encontrarla acompañando comidas que bebidas, pero cada vez más a estas últimas. Su consumo diario es beneficioso para nuestro organismo y resulta muy sencillo incorporarla a la dieta, por ejemplo espolvoreando una ligera cantidad sobre el café.

La canela se recolecta durante las épocas de lluvias debido a que la humedad facilita separar la segunda corteza del árbol. La capa externa de

la corteza del canelo se descarta utilizándose tan solo la interior. Una vez separada se enrolla hasta formar un tubo compacto conocido como canela en rama, dejándose secar y blanqueándose.

Los usos medicinales de la canela se conocen desde que comenzó a utilizarse en Chi-

na en el tercer milenio a. C. Y es que esta especia regula el aparato digestivo y estimula la salivación y los jugos gástricos, favoreciendo así la digestión y frenando la acidez de estómago. Son conocidas sus particularidades antibacterianas, expectorantes y antiinflamatorias que favore-

cen al aparato respiratorio del ser humano, previniendo y mejorando enfermedades como la bronquitis, resfriados o la tos.

También es beneficiosa para el aparato circulatorio y para afecciones externas, principalmente como anti-séptico para tratamientos de hongos y bacterias, úlceras de boca o mal aliento. En la actualidad, las principales zonas productoras de canela son Sri Lanka, India, sur de China, Isla de Madagascar y Brasil, donde fue introducida por los comerciantes portugueses.

En la antigüedad era usada para darle sabor al vino. En la Edad Media se utilizaba para dar sabor a natillas, guisados, sopas y estofados de ave. Actualmente, se usa en platos orientales, cerdo, chutneys, postres, pastelería, licores, etc.

La canela se ha asociado con rituales de sacrificio o de placer. Los egipcios la usaban como especia en sus embalsamamientos. Se dice que el emperador romano Nerón asesinó a su esposa en un ataque de rabia y luego ordenó que quemaran en su funeral, como muestra de arrepentimiento, la producción de canela de todo un año.

## UN POCO DE HISTORIA

### UNA ESPECIA MÁS VALIOSA QUE EL ORO

El origen de la canela se remonta al tercer milenio a. C. y su procedencia es incierta, ya que existen diversa hipótesis que ubican este árbol en Sri Lanka, las Indias Occidentales y China. En este último país es conocida desde el año 2500 a. C., constituyendo un producto tan apreciado como el oro. No obstante, existen otras zonas donde también fue utilizada para ofrendas religiosas como en Oriente Medio, donde el primer manojo se ofrecía al sol y con el segundo se encendía el fuego sagrado para sus sacrificios a los dioses. También los habitantes del Antiguo Egipto fueron conocedores de las propiedades de esta especia, comerciando con ella y otras plantas aromáticas como la mirra. Incluso en las historias que se cuentan de Salomón y la Reina de Saba está presenta la canela. Ya en estas fechas tan tempranas eran conocidas sus propiedades como afrodisíaco. En el Mar Mediterráneo fue introducida por los comerciantes fenicios y árabes desde islas situadas junto a Zanzíbar.

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## UN CONDIMENTO MUY ESPECIAL



Daniel de Luis  
Catedrático de  
Endocrinología y  
Nutrición de la UVA

La canela se cultiva en ambientes cálidos, de ahí que su origen sea Asia y, desde allí, se haya extendido su uso a todo el mundo. Su nombre deriva del griego y significa corteza dulce. Se obtiene dejando secar la corteza que se acaba enrollando formando canillas. Con las canillas se comercializa la canela en rama, cortándolas y formando palitos de unos centímetros. Con estas canillas también se hace la canela en polvo después de molerlas, que tiene un sabor más fuerte. Ambas deben ser almacenadas en un lugar fresco, oscuro y seco. Existen dos variedades principales de canela: En primer lugar tenemos la 'Cinnamomum verum' (canela original o la canela de Ceilán), que es cultivada en Sri Lanka, el sur de India, y en segundo, tenemos la 'Cinnamomum aromaticum', también conocida como Cassia, que se cultiva en China, Indonesia y Vietnam. Desde el punto de vista nutricional, es un alimento que 'a priori' no nos llamaría mucho la atención, ya que aporta menos de 45 calorías por cada 100 gramos, con un aporte de alrededor de tres gramos de proteínas y otros tantos de grasas, distribuidas prácticamente a partes iguales en monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas. Dentro del aporte de minerales destaca el calcio y el potasio, y dentro del grupo de las vitaminas destacan los carotenos (vit E), vitamina A y vitamina C. En la cocina se usa fundamentalmente como agente saborizante en bebidas gaseosas, té y productos de panadería (barritas de cereales, puddings, pasteles, tartas, etc.). En ocasiones, se añade la canela a la harina de avena, al pan tostado, a los dulces, al chocolate caliente, al té o al café, incluso a veces a los chicles.

Es también un ingrediente en muchas fórmulas medicinales para mejorar el sabor y el aroma de la medicina. Además, la canela se utiliza en la industria de la perfumería. A nivel medicinal se han realizado diversos estudios en el área de oncología, mostrando como inhibe en experimentos 'in vitro' el crecimiento tumoral, debido a la presencia de procianidinas y de eugenol. La canela puede ser también utilizada como un conservante de alimentos para inhibir el crecimiento de las bacterias comunes. Por último, también existen trabajos que muestran un efecto beneficioso sobre la diabetes al mejorar la sensibilidad a la insulina.

Por cada  
100 gramos

44,4  
kcal

vitamina C

1.228  
mg

colesterol

0,0  
mg

9,5  
g

agua

3,9  
g

proteínas

