



LA CANYELLA de Ceilan

Cinnamomum verum = Cinnamomum zeylanicum

L'escorça de canyella s'obté de diferents espècies del gènere Cinnamomum que creixen en zones tropicals i subtropicals. En aquest article s'explica com s'obté la canyella de Ceilan, originària de Sri Lanka i considerada, tradicionalment, com la de més qualitat. També s'exposen els usos medicinals i culinaris de la canyella de Ceilan, que han estat valorats a Europa des de temps molt antics.

L'interès pel comerç de la canyella va provocar la invasió de Sri Lanka per portuguesos, holandesos i anglesos. Actualment són els mateixos singalesos els qui cultiven i comercialitzen aquesta espècie per tot el món.

TEXT I IMATGES: Carme Bosch

La canyella de Ceilan és una espècie originària de Sri Lanka molt usada en la cuina tradicional del nostre país. És un ingredient bàsic de la crema catalana, de l'arròs amb llet, del menjar blanc, de la llet merengada, de les torradetes de Santa Teresa, de moltes melmelades, de les pomes al forn i també de plats amb carn, com el pollastre rostit, la pilota de l'escudella, la vedella rostida, i fins i tot hi ha qui en posa als canelons i a les mandonguilles, sigui en pòls o en canó.



L'arbre de la canyella (*Cinnamomum verum*). Fotografia: Joan Fernández.

Troblem la canyella en receptaris catalans medievals. En el llibre català *Speculum al foder*, anònim del segle XIV, apareix la recepta de llet amb canyella com un dels millors afrodisíacs masculins: "2 lliures de llet de vaca, 1/2 unça de canyella mòlta, és medicina provada que multiplica la sperma e ajuda a esforçar e endressar la verga molt e fort". Ara ja no li donem aquest ús, però segueix essent molt present a la nostra cuina tant en plats dolços com salats.

La canyella és una de les primeres espècies asiàtiques usades pels pobles de la Mediterrània. El geògraf i historiador grec Heròdot (484-425 aC) ja esmenta en els seus escrits l'ús de la canyella de Ceilan. Els fenicis i els àrabs van ser els primers a comercialitzar-la pel Mediterrani. Els portuguesos, el 1536, van ocupar Sri Lanka per dominar el mercat d'aquesta espècie fins al 1658, quan els holandesos van combatre i expulsar els portuguesos de l'illa. A la fi del segle XVIII els anglesos van envair l'illa i s'apoderaren del comerç de la canyella fins al 1948, quan el país aconseguí la independència.

A partir del segle XVIII, portuguesos i holandesos van introduir-ne el cultiu en altres països tropicals.

La curiositat per conèixer l'arbre d'on surt aquesta aromàtica i dolça escorça em va portar a viatjar a Sri Lanka, estat productor de més del 70%

de la canyella cultivada mundialment. Es conrea extensament a la província del Sud, als districtes de Galle, Matara i Hambantota, i, en menor quantitat, a Kalutara, província de l'Oest, i al districte de Ratnapura, a la província de Sabaragamuwa. La canyella que creix a la zona de Meetiyagoda (districte de Galle) és considerada la de millor qualitat.

En total, a l'illa hi ha unes 31.000 hectàrees d'arbres de canyella. Sri Lanka exporta anualment unes 60.000 tones de canyella i el 80% d'aquesta producció es destina a Amèrica. El comprador més important és Mèxic, seguit de Perú, Colòmbia, Bolívia, Equador, Hondures, Nicaragua, Panamà, Xile i Argentina. Els espanyols van introduir el consum de

la canyella a Amèrica per les seves propietats antimicrobianes, que ajudaven a conservar els aliments i a prevenir infeccions. Aquest costum s'ha mantingut molt més a Amèrica que al nostre país, on arriba només un 15% de la producció singalesa.

Com s'obté l'escorça de canyella. Es tallen els rebrots de l'arbre quan fan entre un metre i un metre i mig, majoritàriament, de maig a principis de gener. Es treuen les fulles, que es guarden per a destil·lar. A Sri Lanka gairebé totes les famílies que produeixen canyella tenen una petita destil·leria per fer l'extracció a partir de les fulles i vendre'n l'oli essencial.

L'arbre de la canyella pertany al gènere *Cinnamomum* (família de les lauràcies) amb unes 300 espècies distribuïdes en zones tropicals i subtropicals, que tenen fulles i escorces aromàtiques.

Cinnamomum verum és un arbre de fulles perennes que pot arribar a fer uns 15 m d'alçada, però que quan es conrea no supera els dos metres, perquè contínuament es tallen els rebrots per a obtenir l'escorça, que és el que consumim en forma de cilindres de 10 -15 cm de llargada o en pols.

La floració va de novembre a principis de març. Les flors, hermafrodites, d'uns 0,5 cm i de color blanc verdós, s'agrupen en panícules terminals o subterminals (en aquest últim cas són axil·lars). El fruit és una petita baia el·lipsoidal de color negre quan matura, amb una única llavor a l'interior.

En els cultius es pot observar una àmplia variació morfològica dels arbres, que donen escorces de qualitats diferents.

Els cultius necessiten un clima càlid i humit, amb una temperatura òptima entre 25° i 32 °C.



1. La flor de l'arbre de la canyella. Fotografia: Eva Armero.
2. El fruit. Fotografia: Carme Bosch.
3. Rebrots. Fotografia: Joan Fernández.



Tallant rebrots de canyella. Fotografia: Joan Fernández.

Abans de pelar l'escorça cal deixar les branques netes en remull durant 24 hores.

Un cop fora de l'aigua, es retira la pell exterior de la branca i s'hi passa un cilindre de bronze per a estovar l'escorça i facilitar-ne el tall.

Es talla i es separa l'escorça amb un ganivet, i s'obtenen cilindres de diferents mides. Els trossos més durs i llargs embolcallen els trossos més fins i curts; es fan tires d'escorça d'uns 60 cm de llarg.

Al cap de 24 hores es tanca el cilindre de canyella suaument amb les mans. Els cilindres es deixen assecar a l'ombra de set a deu dies, depenent de la humitat ambiental.



Es passa un cilindre de bronze per a anar estovant l'escorça. Fotografia: Joan Fernández.

Unes 8.000 famílies del sud de Sri Lanka cultiven arbres de canyella per tal d'obtenir-ne l'escorça. Un cop és seca, es porta a les empreses distribuïdores, on es classifica per qualitats.

Hi ha nou categories d'escorça de canyella i tres de pols de canyella. Es considera de millor qualitat l'escorça que té la pell més fina i el color més clar. L'anomenada *Alba* és la més apreciada. Les escorces més dures són les considerades de menys qualitat i són les que es venen més barates.

Un cop classificades, es lliguen i es guarden i durant l'any es van manipulant. Es tallen segons la mida que demana cada país, de 10 a 30 cm. Quan



Les branques es posen en remull durant un dia. Fotografia: Joan Fernández.



Es talla l'escorça i en surten trossos de diferents mides. Fotografia: Joan Fernández.



Els trossos grans embolcalen els petits i l'endemà es tanquen.
Fotografies: Joan Fernández i Carme Bosch.

es talla, se'n perd força; queden molts trossos de diferents mides i gruixos que majoritàriament es converteixen en canyella en pols. Aquests trossos també s'empaqueten i es venen més barats que els canons de canyella.

A Catalunya arriben les canyelles d'escorça prima, la de primera qualitat *Alba* i la de segona qualitat, coneguda per C5 especial.

Usos medicinals de l'escorça de la canyella. L'ús de la canyella com a planta medicinal és molt antic; en trobem referència en els dibuixos trobats a les piràmides egípcies. És una de les plantes més importants de la medicina aiurvèdica, que es consumeix de manera preventiva gairebé diàriament en els àpats típics de la cuina de Sri Lanka.

Tradicionalment s'usa en diferents patologies i per a diverses parts de l'organisme:

- En l'aparell digestiu: s'utilitza per tractar l'excés de gasos o les flatulències acumulades, en diarrees lleus i en digestions difícils. Es prepara una decocció d'1 g de canyella (esmicolada o en pols) per tassa.
- En malalties respiratòries: per les seves propietats antibacterianes, expectorants i antiinflamatòries, s'utilitza en refredats, bronquitis i tos. Té la capacitat d'augmentar la sudoració i d'eleva la temperatura corporal. Tradicionalment, se'n pren una decocció tres vegades al dia. També s'aplica un massatge a la zona pectoral amb un oli vegetal al qual s'ha afegit oli essencial de canyella.
- En malalties de l'aparell circulatori: afavoreix la circulació sanguínia, té propietats antiescleròtiques, antitrombòtiques i antiagregants. Les cremes i els olis que contenen oli essencial de fulles o escorça de canyella diluït en oli vegetal s'usen per a mans i peus freds.
- També s'ha observat que la canyella sembla disminuir la glucosa a la sang, el colesterol sèric i la pressió arterial, fet que suggereix efectes cardiovasculars protectors i beneficiosos.
- Per ajudar a regular la menstruació: es prepara una decocció d'una cullerada de canyella per litre d'aigua i se'n prenen un parell de gots al dia abans de la data prevista.



L'assegador on es deixen entre set i deu dies. Fotografia: Carme Bosch.



Es fan farcells classificats segons la qualitat. Fotografia: Carme Bosch.



Farcells de canyella *Alba*. Fotografia: Joan Fernández.

- En infeccions vaginals per *Candida albicans*: es fa un rentat vaginal amb el líquid resultant de la decocció d'una cullerada de canyella en un parell de litres d'aigua o es prepara una crema amb oli essencial de canyella.

- Per als fongs dels peus i les ungles: es renten amb el líquid resultant de la decocció de dues cullerades de canyella en un parell de litres d'aigua o es prepara una crema amb oli essencial de canyella.

- També és usada com a analgèsica i antiinflamatòria.

- El consum de canyella es recomana com a ajuda per al tractament de la diabetis de tipus 2.

Diferents estudis científics han verificat que els olis essencials de l'escorça i de les fulles tenen un fort component antibacterià i antifúngic que pot servir per a la conservació d'aliments.

De totes formes, calen més assajos científics amb humans per a establir la seguretat terapèutica i

l'eficàcia de la canyella de Ceilan que permeti usar-la amb finalitats medicinals.

Usos culinaris de la canyella

- S'utilitza com a condiment en postres, carns, etc.

- Forma part de la majoria de curris (barreja d'espècies d'origen asiàtic usades per a condimentar) i de la barreja del te chai (te amb espècies d'origen indi).

- És un dels ingredients bàsics de la ratafia i de molts licors casolans a casa nostra.

- És un dels ingredients de la Coca-Cola®.

Oli essencial de canyella. L'oli essencial de canyella s'obté de les fulles i de l'escorça. A Sri Lanka, com ja s'ha comentat, molts petits productors tenen un alambí per a destil·lar les fulles de canyella i obtenir-ne l'oli essencial.

En canvi, l'oli essencial de l'escorça es fa en grans empreses de destil·lació.



Els trossos sobrers es converteixen en canyella en pols. Fotografia: Carme Bosch.



Els canons es tallen a la mida que demana cada país. Fotografia: Carme Bosch.



Destil·leria. Fotografia: Joan Fernández.

El component principal de l'oli essencial de les fulles és l'eugenol i el de l'escorça el cinamaldehyd; tots dos components són potents antiinfecciosos d'ampli espectre.

L'oli essencial de l'escorça s'utilitza en les indústries alimentàries i farmacèutiques. L'oli de la fulla de canyella és més barat que l'oli d'escorça i s'utilitza tradicionalment en la indústria dels saboritzants.

Els olis essencials, tant el d'escorça com el de fulla, varien significativament en la composició química. Els arbres poden tenir variacions en la producció d'oli essencial en funció de l'hàbitat, les condicions en què creixen i el moment de la recol·lecció, cosa que suggereix que també podrien variar les seves propietats remeieres.

Els olis essencials s'utilitzen diluïts en oli vegetal sobre la pell.

Altres espècies anomenades canyella. També s'obté l'escorça de canyella i l'oli essencial d'altres espècies del gènere *Cinnamomum*:

- *Cinnamomum cassia* = *Cinnamomum aromaticum*, anomenada canyella xinesa o càssia. És originària de la Xina, i conreada a la Xina, Indonèsia i el Vietnam. Té una aparença més gruixuda i dura, buida per dins. Conté poc eugenol i més cumarines.

- *Cinnamomum burmanni*, coneguda per canyella de Java. Originària d'Indonèsia, es cultiva a la Xina, Indonèsia i el Vietnam. Té una aparença més gruixuda i dura, buida per dins, i és més amarga que les altres. És més barata que les altres canyelles; no conté eugenol.

Aquestes dues espècies tenen algunes propietats i usos similars a la canyella de Ceilan. Abans, aquestes espècies no es comercialitzaven al nostre país, només s'hi venia la canyella de Ceilan, però ara trobem a les botigues aquestes tres espècies de *Cinnamomum*.

L'oleoresina de la canyella xinesa, obtinguda de l'escorça per extracció amb solvent, s'usa principalment per a aromatitzar productes alimentaris com ara pastissos i confiteria, refrescos i altres begudes.

La diferència més important de la canyella xinesa amb la canyella de Ceilan és l'alt contingut de cumarina que té la canyella xinesa, que pot plantejar riscos per a la salut si es consumeix regularment en quantitats altes.

Segons l'Institut Federal Alemany per a l'Avaluació de Riscos, 1 kg de *Cinnamomum cassia* en pols conté aproximadament entre 2,1 i 4,4 g de cumarina, cosa que significa que una culleradeta de pols contindria entre 5,8 i 12,1 mg de cumarina. Aquesta quantitat està per sobre de la ingesta diària tolerable de cumarina, que és de 0,1 mg/kg de pes corporal/dia recomanat per l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària.

Carme Bosch s'inicia en el món de la botànica l'any 1980 a través de l'artesania floral, i a partir de 1994 comença a dur a terme diferents treballs d'investigació d'etnobotànica i crea unes instal·lacions artístiques al Museu d'Història de la Ciutat de Girona que finalment la portaran a fundar L'Escola de les flors i a oferir tallers d'etnobotànica aplicada arreu de Catalunya.

Ha col·laborat en diverses publicacions, com ara *CuerpoMente*, *Clara i Clip*, i ha publicat *La guia del recol·lector* (2013, Viena ed.), *Dones d'aigua* (2005) i *Essències* (2007), ambdues editades per l'Ajuntament de Girona. [Més ...](#)

Més informació a: www.carmebosch.cat

BIBLIOGRAFIA

Fàbrega J. 2000. *El llibre de les herbes i les espècies*. Ed. La Magrana, Barcelona.

https://www.researchgate.net/publication/282866469_Biological_Properties_of_Cinnamomum_zeylanicum_Essential_Oil_Phytochemical_Component_Antioxidant_and_Antimicrobial_Activities

<https://www.sciencedirect.com/topics/food-science/cinnamon>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3854496/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5745724/>