

CYNAMON

POCHODZENIE

Cejlon i Chiny

WYGLĄD

drzewo cynamonowe kasja osiąga do 12 m wysokości, może rosnąć dziko lub być uprawiane; istotna jest jego brązowa kora, to z niej po wysuszeniu otrzymuje się laski cynamonu, które można stosować w całości lub zmielić i dodawać do potraw w postaci proszku

SMAK

słodkavo-korzenny, lekko piekący

ZAPACH

słodkawy, intensywny



ZASTOSOWANIE

stosowany przede wszystkim do potraw słodkich: ciast, deserów, kompotów, zup owocowych, ale także do ryżu, kaszy kuskus, jagnięciny, baraniny oraz napojów: kawy i herbaty, bardzo popularny jest jako dodatek do pieczonych jabłek; najczęściej używa się proszku, jednak laski cynamonu można wykorzystać np. do przetworów oraz przygotowania grzanego wina i ponczu; dodaje się go przeważnie pod koniec przyrządzania danej potrawy

ZALETY

pobudza apetyt i poprawia trawienie, w działaniu przypomina insulinę odpowiedzialną za transport glukozy i pomaga w jej przyswajaniu, obniża poziom cukru we krwi, stosowany też przy przeziębieniach i bólach mięśni oraz jako afrodyzjak

CIASTEczKA CYNAMONOWE

10 os.

1,5 h

350 g mąki pszennej

125 g cukru pudru

125 g margaryny lub masła

5 łyżeczek zmielonego cynamonu

1 jajko

1 łyżeczka proszku do pieczenia

sól

Siekamy margarynę i mieszamy ją z mąką, w środku robimy wgłębienie, w którym umieszczamy rozmieszane jajko, cukier puder, proszek do pieczenia, cynamon oraz szczyptę soli. Ze wszystkich składników wyrabiamy ciasto. Dzielimy je na kilka części. Każdą część rozwałkowujemy na stolnicy i za pomocą foremek wycinamy ciasteczka. Ciastka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy je w 180°C przez 15-20 min. Po upieczeniu lukrujemy i posypujemy cynamonem.

