



Kanel på gröten - så klart, men vilken?
Barken från äkta kanel (*Cinnamomum verum*)
hemmahörande på Sri Lanka ger spröda cigarr-
lika stänger, medan stänger av *C. aromaticum* är
grova och ihåliga. Den senare ger den billigare
kassiakanelen och innehåller mer kumariner
(en grupp giftiga ämnen) än äkta kanel. I Italien
varnade man för några år sedan för svenska
pepparkakor, men man måste äta åtskilliga för att
komma upp i skadliga mängder.

