



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.

