

# Opinião

Ensino



ALEXANDRA NOBRE Bióloga e docente do Departamento de Biologia da Universidade do Minho  
(A autora não escreve segundo o Acordo Ortográfico 1990)

## Canela – Afinal havia outra e eu sem nada saber, comia

Qual é a coisa, qual é ela cujo aroma associamos aos doces de Natal? É a canela! Pensemos em filhós, tabanadas, azevias, arroz doce e aletria e não há como escapar. O cheirinho doce, amadeirado, intenso e inconfundível da canela desinquieta logo o nosso olfacto. Já pensaram... Desfilamos esta lista de doces e não é o palato que acorda. É o nariz! Na verdade, é com ele que a “comemos”. Querem “ver”? Experimentem colocar um pouco de pó de canela na língua enquanto mantêm o nariz bem apertado com os dedos. A magia desaparece e a única coisa de que se vão aperceber é da sua textura que lembra a de areia fina. Já que falamos de Natal e que saímos dele há pouco, não é ingenuamente que desde “o tempo em que os animais falavam” se polvilham estas iguarias com canela. Quando não havia frigoríficos e a superstição ditava que as mesas se mantivessem “postas e compostas” desde a Consoada aos Reis, os doces de Natal (especialmente a aletria e o arroz doce) facilmente ganhariam manchas esverdeadas de bolor se não fosse o poder fungicida da canela. Polvilhada “ao calhas” ou em desenhos elaborados dependendo dos dotes da cozinheira, o resultado prático é o mesmo. E se saltarmos da cozinha para a horta, muitas são as situações em que este conhecimento empírico também se aplica. Por exemplo, ao pulverizarmos com uma suspensão de aquosa de canela, as feridas que resultam das podas e alporquias, além de facilitarmos a cicatrização, evitamos a infecção das plantas por fungos.

Querem saber um pouco mais?

Era uma vez uma especiaria muito antiga... Tão antiga que antecedia todos os registos históricos de utilização de todas as especiarias. Já há 5000 anos era encontrada nas receitas egípcias de embalsamento e perfumaria. Mais tarde encontramos a mencionada no Antigo Testamento como um ingrediente do óleo de unção sagrado. A sua posse constituía um símbolo de status e riqueza na Idade Média, altura em que valia mais do que o ouro e o marfim, até que no século XVI, Lourenço de Almeida (filho do 1º governador da Índia – Francisco de Almeida) a traz em quantidade para a Europa.

O seu nome, canela (*cinnamon* em inglês), deriva da palavra hebraica “quimã-



Fotografia de Alexandra Nobre

mön” que significa “madeira doce”. A canela, obtida da parte interna da casca que se destaca dos ramos de caneleiras (árvores perenes da família das lauráceas como o loureiro), é usada na culinária, em pau ou moída (neste caso perdendo aroma mais rapidamente), tanto na forma crua como cozinhada, onde potencia o sabor dos alimentos (doces ou salgados) e os ajuda a conservar.

Diz quem me conhece desde pequena “pões canela em tudo” e é quase verdade. O café, as compotas, as sobremesas, os sumos, licores e sangrias, uma simples banana, maçã assada ou torrada e, noutra vertente, os iogurtes e a kombucha que faço em casa (qualquer dia falo-vos das fermentações caseiras) ganham logo outro encanto com uma pitada de canela. E no geral, a grande maioria das pesquisas sobre esta especiaria mostra uma infinidade de benefícios para a saúde, com estudos recentes fornecendo novas evidências. São-lhe reconhecidas propriedades antioxidantes (retarda o envelhecimento celu-

lar), anti-inflamatórias (especialmente em artrite), antidiabéticas (melhora a sensibilidade à insulina), anti-tumorais, anti-ateroscleróticas (promove a saúde vascular), antibióticas e antifúngicas, termogénicas (aumenta a temperatura do corpo), é rica em minerais como ferro e magnésio, reduz o colesterol, ajuda a regular a pressão arterial, combate vários problemas gastro-intestinais (flatulência, perda de apetite, diarreia) e há mesmo estudos que referem o seu efeito promissor na prevenção da doença de Alzheimer.

Só que afinal havia outra e eu sem nada saber, era essa que comia. Ora vamos lá ver! Há basicamente duas “categorias” de canela: a verdadeira ou canela de Ceilão (*Cinnamomum verum*) e a falsa ou canela Cassia proveniente da China, Indonésia e Vietname (*Cinnamomum aromaticum*). E apesar de terem características parecidas, a primeira é mais rara (e por isso está entre as 4 especiarias mais caras), é menos comercializada, é quase exclusivamente produzida no Sri Lanka (antigo Ceilão - a

Taprobana eternizada na primeira estrofe de “Os Lusíadas”, lembrem-se?), apresenta um tom mais claro/dourado (parece que quanto mais clara for, maior é a sua qualidade), enrola-se em várias camadas finas sobrepostas como um mil-folhas em canudo e apresenta níveis 2500 inferiores de cumarina. E esta é que constitui a diferença verdadeiramente importante! A cumarina é uma substância com propriedades anticoagulantes (desadequada para pessoas que tomam aspirina regularmente), irritante para o estômago, que pode causar danos graves ao fígado e que, por estas razões, quando consumida em excesso (dizem os entendidos que até cerca de 5 gramas por dia por períodos longos) pode ser tóxica e bastante perigosa. Já se consumida com moderação, em princípio não trará problemas.

E como o seguro morreu de velho e mais vale prevenir do que remediar, eu, mulher prevenida que vale por duas (pelo menos a comer canela), vou estar muito atenta à que compro.