

Nyhetsbrev 1 2015

Använder du falsk giftig kanel?

När man ska baka kanelbullar och går till affären för att köpa kanel, så tror nog de flesta att burken med den bruna kryddan, på hyllan, är kanel. Tyvärr är det ganska svårt att få tag i äkta mald kanel och den kanel som säljs, i de flesta butiker i dag, är inte äkta, utan en falsk giftig variant som på sikt kan skada levern och som absolut inte bör ätas av barn. Den heter egentligen kassiakanel, men tyvärr så går vårt Livsmedelverk med på att man får sälja denna giftiga form under namnet kanel och inte skriva ut att den är falsk.

Den falska kanelen är lättare att odla och är dessutom mycket billigare att ta fram, så här finns det pengar att tjäna för företagen. Så åter igen luras vi att äta en produkt som vi inte mår bra utav, bara för att någon nånstans ska bli rikare på bekostnad av vår hälsa.

Kryddan kanel består av bark från olika arter av kanelträd. Barken skalas, torkas och rullas ihop till kanelstänger. Den torkade kanelen kan även malas till pulver. Bladen och de torkade kanelfrukterna kan också användas, kan man läsa om man slår upp ordet kanel i uppslagsbok.

Men det finns bara en sorts äkta kanel, de andra arterna är kanelsmakande närbesläktade arter, som i de flesta fall innehåller för mycket av det giftiga ämnet kumarin för att vara lämplig att använda.

Kanel har använts så länge att man inte riktigt vet när vi människor började använda kryddan. Klart är dock att kineserna kände till kanelträdets bark redan 2700 år före vår tideräkning och att egyptierna gärna använde barken i parfym, i rökelse och i den så viktiga mumifieringsprocessen. De använde så pass mycket kanel att mumier än idag doftar av den.

Till Europa kom kanelen troligen via sjömän till Grekland och sedan vidare till romarna, vilkas bägge kulturer med glädje använde den i både mat och vin. På 400-talet f. Kr. berättade den grekiske historieskrivaren Herodotos om hur kaneljakten gick till: Det var nämligen så att stora fåglar byggde bon där bl.a. delar av kanelträd var ett av byggmaterialen. Dessvärre kunde kanelinsamlarna inte bara gå och hämta kanelen då bona var byggda på branta berg, istället högg man så stora stycken oxkött man kunde och lade dessa så nära bona som möjligt, varpå fåglarna flög ner för att föra maten till sina bon. Men bona höll inte för köttstyckenas tyngd, utan föll till marken och jägarna kunde lätt plocka upp kanelen.

Äkta kanel heter alltid (*Cinnamomum verum*) eller (*Cinnamomum zeylanicum*) även kallad *ceylonkanel* och odlas i främst i Asien, men även i mindre skala i Afrika och Amerika.

Äkta kanel är ljusare i färgen än den falska kassiakanelen, och stängerna är sprödare och lättare att pulvrисera. Smaken är mild och aromatisk. Äkta kanel skiljer sig från kassiakanel genom barkens tjocklek. Barken hos den äkta är mycket tunn och papperslik endast 0,3 mm tjock, medan kassiakanelens bark är 1-3 mm tjock och mera barklik. Yttersidan av den äkta kanelbarken är ljusbrun till rödbrun med glänsande vita strimmor och insidan något mörkare. En äkta kanelstång är alltid rullad i flera varv, medan den falska kassian bara har inrullade kanter. Den äkta kanelen ska inte heller ha en bitter smak. När kanelen är mald



är det ju svårt att se hur tjock den varit, utan då får man kolla det latinska namnet.

I den falska kassiakanelen är det leverskadande (levertoxiskt) ämnet Kumarin väldigt högt. Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet EFSA fastställde år 2004 att det dagliga intaget av kumarin bör understiga 0,1 mg per kg kroppsvikt och dygn (för en person på 50 kg således 5 mg kumarin). Men senare forskning har visat att detta är alldeles för högt. Dessutom har inte EFSA egna forskare, utan ofta är det industrin som forskar åt EFSA och de flesta råd som EFSA kommer med är framtagna för att gynna industrin.

Trots att det finns risker med den falska kanel som säljs idag, så finns ingen varningstext på burkarna.

Även ekologisk kanel kan vara kassiakanel.

Kumarin är en aromatisk förening som förekommer i många växter och som på sikt skadar levern. Det finns personer även i Sverige som har konstaterade leverskador efter att de fått i sig för mycket kassiakanel under för lång tid. t.ex. på gröt varje morgon.

Kumarinanalyserna

Evira som är det finska livsmedelverket lät analysera kumarinhalterna i 14 kanelprover. Proverna valdes representativt bland kanelprodukterna på marknaden och omfattade såväl malen kanel som kanelstänger.

Kumarinhalterna i kanelen på marknaden varierade mellan 10,4 och 3 730 mg/kg. Kumarinhalterna i ceylonkanelen (*Cinnamomum zeylanicum*) eller (*Cinnamomum verum*) var betydligt mindre (10,4 – 26,1 mg/kg) än i

kassiakaneln (*Cinnamomum cassia*, *Cinnamomum burmannii* eller *Cinnamomum aromaticum*) (2 700 – 3 540 mg/kg). En mald kanel var enligt företagaren en blandning av *C. cassia* och *C. zeylanicum* och kumarinhalten i den var 1 330 mg/kg.

Kaneln som saluförs i Sverige och på annat håll i Europa är huvudsakligen kassiakanel (*Cinnamomum cassia*, *Cinnamomum burmannii* eller *Cinnamomum aromaticum*) som innehåller kumarin i halter på 2 000 - 3 500 mg/kg vilket är extremt höga halter och bör inte ätas av barn under 5 år eller personer med leverskador alls och äldre barn och vuxna bör begränsa sin konsumtion kraftigt.

Köp bara äkta kanel

Om man letar efter de latinska namnen (*Cinnamomum zeylanicum*) eller (*Cinnamomum verum*) så vet man att man får äkta kanel men mycket låg kumarinhalt och en kanel som är helt ofarlig.

Säg till i din butik att de tar hem äkta kanel både som stång och som pulver. Det danska företaget Urtekram har både mald äkta kanel och mald kassiakanel. Problemet är att burkarna är ganska lika, så det gäller att vara noga och läsa ordentligt så man inte tar fel.

Besökte både ICA-maxi, COOP, Willys och City Gross för att leta efter äkta kanel. Ingen av butikerna hade det i mald form, även om COOP hade ett bra sortiment av Urtekrams produkter. Men hela äkta kanelstänger hittade jag i två av butikerna.

I Dagens Nyheter kunde man för ett tag sedan läsa att en halv tesked kanel om dagen sänker halten av socker i blodet hos diabetiker. Kryddan är ungefär lika effektiv som flera vanliga mediciner, enligt nya resultat från forskare i USA och Pakistan. Upptäckten gjorde vi mer eller mindre av en slump, säger Richard Anderson, biokemist på det amerikanska jordbruksdepartementets forskningsinstitut Agricultural research service i delstaten Maryland.

I sitt laboratorium undersökte han hur ett femtiotal olika kryddor och andra matvaror påverkade fettceller i provrör.

De flesta ämnena gjorde varken till eller från. Men kanel hade en kraftig effekt på cellernas omsättning av sockerarten glukos.

Tyvärr stod det inget om riskerna med kassiakaneln i de artiklar som publicerades i svenska tidningar för att tag sedan.

Även i Postkodsmiljonären sade Rickard Sjöberg för att tag sedan att man skulle äta kanel för att må bra. Utan att nämna något om den giftiga kassiakaneln som faktiskt är den enda man kan få tag i mald i de flesta mataffärer.

Om man vill äta kanel för sin hälsa, bör man nog se till att man bara använder äkta kanel men låg kumarinhalt. Annars är det nog stor risk att man på sikt får andra problem än diabetes.

Ge aldrig barn under 5 år bullar, kakor, efterrätter eller annat där falsk kanel använts. Små barns lever är inte utvecklad att klara detta giftiga ämne. Barn över 5 bör vara mycket sparsamma och inte äta t.ex. kanelbuller ofta. Allt industri- och butiksbakat bröd, jag har hittat, har innehållit falsk kanel.

Utbildningscenter
Tommy Svensson
www.utbildningecenter.se