

tatud Tseiloni kaneel on vaevalt 1 mm paksune ja torukesteks keerdunud.

**Hiina kaneel** (*C. cassia*) ehk kassia pärineb Lõuna-Hiinast. Koort lõigatakse kaneelipuu tüvelt üks kord 8–10 aasta tagant. Valmis kassiaakoore sisepind on krobeline ja punakaspruun, kuivatatud kaneel on 2 mm paksune või paksem. Hiina kaneel on Tseiloni kaneeliga võrreldes märksa teravam maitsega.

**Malabari ehk pruun kaneel** (*C. tamala*) pärineb Edela-Indiast. Ta on robustsema välimusega, vähearomaatne ja kibedama maitsega.

### Abi mitme häda vastu

Ravimina on kaneelil ingveriga sarnane tõhus vereringet tugevdav ja kogu organismi ainevahetust tasa-kaalustav omadus. Kaneelikoos on väärtuslikku kaneeliõli kuni 2%.

Kaneel on nn kolme lõhna põhikomponent, kuhu peale kaneeli kuuluvad veel kardemon ja loorberileht. Kõik need aroomid soodustavad seedimist ning aitavad ravimeid omastada. Tal on suurepärase higistamaajav ja rõgalahtistav toime külmetuse, bronhiidi ning gripi korral. Kaneel leevendab lihaspingeid ja hambavalu, tugevdab südant, soojendab neere ja vähendab seedehäireid.

Puhas kaneeliõli evib maotegevust stimuleerivat toimet ja seda manustatakse 0,2% õlipreparaadina, aga ka segus teiste ravimõlidega (preparaat Carmolis jm). Vürtsina ja ravimina on kaneel vastunäidustatud sisemiste verejooksude korral.

Roomilampides ja viirukis kasutades on kaneelil rahustav ning peavalu vähendav toime.

Dieedis soovitatakse kaneeli soola asendajana, samas soodustab ta ka neerude, maksa ja kõhunäärme tööd.

Kaneeli kasutatakse ka paljudes ajurveda ettekirjutistes. Hiina meditsiinis on tõestatud kaneeli tuberkuloosibakterite arengut pärssiv ja hävitav toime. Vastunäidustuseks kaneeli tarvitamiseks on rasedus ning ülitundlikkus kaneeli suhtes.

### Soolasele ja magusale

Kõiki eespool nimetatud kaneeliliike kasutatakse laialdaselt pagaritööstuses taina maitsestajana (küpsised, keeksid, praänikud, pirukad) ja magustoitude valmistamisel (pudingid, želeed, saia-, makaroni- ja riisivor-

miroad, vahud, kohupiimakreemid, kompotid, keedised jne).

Lääne-Euroopas maitsestatakse kaneeliga puuviljasalateid, aga ka spinatist, punasest peakapsast, kõrvitsast, melonist, porgandist ja suhkrumaisist valmistatud toite. Eriti hästi sobib kaneel toitide juurde, mille koostises on õunad, pirnid ja kirsid.

Klassikalistest vürtsidest täiendab kaneeli kõige paremini nelk. Maitse segu valmistamiseks võtke 10 osa kaneeli ja 1 osa nelgipulbrit.

Idamaa köögis on kaneel tavaline lisand linnupraele ja linnulihasalatitele, lamba- ja ka sealiha. Kaneel kuulub pea kõikide karrisegude koostisesse. Tais olles sain hõrku peekonit, mis oli hautatud kaneeliga maitsestatud meekastmes.

Kaneelil on omadus muuta rasvane liha maitavamaks. Tavaliselt võetakse idamaades ½–1 tl peenestatud kaneeli ühe kilo riisi, kohupiima, liha või taina kohta.

Kaneel kuulub ka puuviljade, seente ja liha marineerimisel kasutatavate vürtsisegude koostisesse. Seentest vajaksid kaneeli kitse- ja kännumampel, külmaseen, torbikseen ja kuuseriisikas.

Tavaliselt lisatakse kaneel jahvatatult (eriti salatitele ja praadidele), kuid jooke ja marinaade võib maitsestada ka peenestamata kaneelikoosiga. Kompottidele ning üldse kuumadele magustoitudele lisatakse kaneel 7–10 minutit enne nende lõplikku valmimist, salatitele, kohupiimale ja toorjuustule aga alles enne serveerimist.

Kaneel kuulub ka paljude teesegude ja hõõgveini vürtsise segu koostisesse.

### Lambapraad sibulapealse- tega mongolipärastel

- 500 g taist lambafileed
- 1 ¼ klaasi taimeõli
- 100 g sibulapealseid või murulauku
- 1–2 muna
- 3 sl tärklis (originaalis riisitärklis)
- 1–2 sl punast kuiva veini (originaalis riisiviina)
- 1 tl soola
- 1 tl peeneks riivitud värsket ingverit
- 1 tl kaneelisuhkrut
- 2 tl sojakastet
- noatsatäis jahvatatud valget pipart

Tükeldage lambafilee parajateks suutäiteks. Toores munavalge, vein, tärklis ja sool segage ühtlaselt läbi ning lisage tükeldatud lambaliha. Ajage õli vakkpannil kuumaks ja praadige selles väikes- te kogustena eelnevalt ette valmistatud lambaliha (praadimise aeg mõni minut).

Nõrutage praetud tükid õlist. Seejärel valage enamik õlist pannilt ära, jättes alles umbes ühe supilusikatäie. Lisage sellele lambalihatükid, hakitud sibulapealsed, kaneelisuhkur, jahvatatud ingver, pipar, sojakaste ja vajadusel maitseks soola. Hautage liha tasasel tulel lõplikult valmis, vajadusel lisage veidi vett või veini ja serveerige koos sömeraks keedetud riisiga.

### Aromaatne kana hiinapäraselt

- 500 g kanafilee
- 1 klaas kana- või aedviljapuljongit
- 100 g seapekki
- 1 sl suhkrut
- 1 tl värskelt riivitud ingverit
- 1 sl peenestatud värsket tilli ja sama palju peterselli
- 2 sl riisiviina või valget kuiva veini
- 20 g tärklis
- ½ tl jahvatatud kaneeli, nelki, jahvatatud vürtsipart
- maitseks soola

Kanafilee lõigake väikesteks suutäiteks, lisage kuubikuteks lõigatud seapekk ja segage tasasel tulel, kuni filee on kergelt pruunistunud. Nüüd valage hautis savinõusse (ahjupotti) ja segage juurde kõik maitseained ning maitseroheline ja peale valage puljong. Hautage ahjus kaane all parajas kuumuses, kuni liha on pehme. Valage puljong lihalt väiksemale pannile ja segage sellele juurde väheses soojas vees lahustatud tärklis, kuumutage pidevalt segades keemiseni ning valage taas lihale peale. Serveerige koos sömeralt keedetud riisiga.

### Aromaatne peekon prae- tud seentega idapäraselt

- 500 g peekoniõike
- 500 g šampinjone
- 2 sl taimeõli
- 2–3 sl valget veini
- 2 sl mett
- 2–3 küüslauguküünt
- 1 sl peeneks riivitud värsket ingverit
- 1 sl sojakastet
- 1 tl kaneeli
- 1 tl soola
- ½ tl valget jahvatatud terapiart
- noatsatäis tsillit

Praadige õhukesed peekoniõigud kuumal pannil väheses õlis korralikult läbi ja tõstke sügavamasse vaagnasse. Peske seened, nõrutage, lõigake õhukesteks viiludeks ja praadige samal pannil kergelt läbi, kuni seenemahl eraldub. Nõrutage seened praeleemest ja lisage peekoniõikudele. Ülejäänud vedelikule lisage maitseained, mesi, vein, viilutatud küüslauk ning kuumutage pidevalt segades 2–3 minutit. Valage kuum kaste vaagnal olevatele praetud peekoni- ja seenelõikudele, segage kergelt läbi ning laske veidi aega seista. Soovi korral võib praele puistata jämedalt purustatud maapähkleid. Segage roog veel kord kergelt läbi ja serveerige koos sömera keedetud riisiga.

**TOIVO NIIBERG**

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja