

# CYNAMON

<b>POCHODZENIE</b>	Cejlon i Chiny
<b>WYGLĄD</b>	drzewo cynamonowe kasja osiąga do 12 m wysokości, może rosnąć dziko lub być uprawiane; istotna jest jego brązowa kora, to z niej po wysuszeniu otrzymuje się laski cynamonu, które można stosować w całości lub zmielić i dodawać do potraw w postaci proszku
<b>SMAK</b>	słodkavo-korzenny, lekko piekący
<b>ZAPACH</b>	słodkawy, intensywny



<b>ZASTOSOWANIE</b>	stosowany przede wszystkim do potraw słodkich: ciast, deserów, kompotów, zup owocowych, ale także do ryżu, kaszy kuskus, jagnięciny, baraniny oraz napojów: kawy i herbaty, bardzo popularny jest jako dodatek do pieczonych jabłek; najczęściej używa się proszku, jednak laski cynamonu można wykorzystać np. do przetworów oraz przygotowania grzanego wina i ponczu; dodaje się go przeważnie pod koniec przyrządzania danej potrawy
<b>ZALETY</b>	pobudza apetyt i poprawia trawienie, w działaniu przypomina insulinę odpowiedzialną za transport glukozy i pomaga w jej przyswajaniu, obniża poziom cukru we krwi, stosowany też przy przeziębieniach i bólach mięśni oraz jako afrodyzjak

## CIASTEczKA CYNAMONOWE

10 os.

1,5 h

*350 g mąki pszennej  
125 g cukru pudru  
125 g margaryny lub masła  
5 łyżeczek zmielonego cynamonu  
1 jajko  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
sól*

Siekamy margarynę i mieszamy ją z mąką, w środku robimy wgłębienie, w którym umieszczamy rozmieszane jajko, cukier puder, proszek do pieczenia, cynamon oraz szczyptę soli. Ze wszystkich składników wyrabiamy ciasto. Dzielimy je na kilka części. Każdą część rozwałkowujemy na stolnicy i za pomocą foremek wycinamy ciasteczka. Ciastka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy je w 180°C przez 15-20 min. Po upieczeniu lukrujemy i posypujemy cynamonem.

