16 listopada 2026

Cynamon więcej niż przyprawa do wypieków

Cynamon to nie tylko przyprawa, ale także doskonały składnik zdrowotny. Zawiera witaminy A, K, C oraz minerały, takie jak potas i żelazo, co czyni go korzystnym dla zdrowia. Działa przeciwzapalnie (zawiera przeciwutleniacze, które pomagają w redukcji stanów zapalnych w organizmie), wspiera układ pokarmowy (przynosi ulgę w przypadku niestrawności i wzdęć), może pomóc w obniżeniu poziomu cukru we krwi, co jest szczególnie korzystne dla osób z cukrzycą typu 2. Może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu i trójglicerydów, co jest przydatne dla osób z miażdżycą. Jego właściwości antynowotworowe mogą przeciwdziałać rozwojowi raka jelita grubego. Ze względu na swoje właściwości antybakteryjne, cynamon może wspierać układ odpornościowy i pomagać w ochronie przed infekcjami.

Cynamon to jedna z tych przypraw, które zazwyczaj kojarzą się nam z ciepłymi wypiekami, deserami czy też aromatycznym herbatnikiem. W wypiekach cynamon dodaje głębi smaku i aromatu, nadając ciastom wyjątkowego charakteru. W napojach, jak kawa i herbata, dodaje im intensywnego aromatu. Świetnie komponuje się z owocami, które stają się pysznymi deserami. Można go z powodzeniem stosować w ciastach korzennych (piernik), muffinsach czy owocowych drożdżówkach. Cynamon – to klasyk, król przypraw w ciastach, który kojarzy się z domowymi wypiekami. Jego słodki, lekko pikantny aromat doskonale komponuje się z jabłkami, orzechami, czekoladą. Potrafi odmienić nawet najprostsze ciasta.

Cynamon wzbogaca nie tylko smak wypieków, ale także jest doskonałym składnikiem w wielu innych potrawach, wspiera zdrowie i zdrowy styl życia. W mięsach nadaje mu niepowtarzalny smak. Cynamon można stosować w różnych kuchniach, od indyjskiej curry po marokańskie tagine, co sprawia, że jest wszechstronną i cenną przyprawą w użyciu. Coraz częściej intensywny i charakterystyczny smak cynamonu znajduje zastosowanie także w daniach głównych, zwłaszcza w mięsnych potrawach. Czy jednak cynamon rzeczywiście pasuje do mięsa, czy też jest to jedynie modny dodatek? W niektórych kuchniach tradycyjnych świata, zwłaszcza w krajach Bliskiego Wschodu, cynamon był używany w codziennym gotowaniu od setek lat. W połączeniu z mięsem, zwłaszcza drobiowym lub jagnięciną, tworzy niezwykle aromatyczne i smaczne dania, które wyróżniają się na tle innych potraw. Jednak w kuchniach europejskich i amerykańskich stosowanie cynamonu w mięsnych daniach jest stosunkowo nowym trendem. Wraz z rozwojem kulinarnych eksperymentów i poszukiwaniem nowych smaków, cynamon zaczął coraz częściej pojawiać się w nowoczesnych przepisach na mięso. Kucharze eksperymentują z jego zastosowaniem w różnorodnych daniach, od curry z kurczaka po marynaty do pieczeni. Cynamon dodaje potrawom głębi smaku i aromatu, co czyni je niezapomnianymi dla podniebienia. Doskonale komponuje się z

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

wołowiną, nadając jej głębi i intensywności. W marynatach do wieprzowiny dodaje wyjątkowego smaku, szczególnie w połączeniu z miodem i czosnkiem. W kuchni śródziemnomorskiej cynamon jest popularny w marynatach do jagnięciny, poprawiając jej smak. Świetnie też współgra z drobiem, nadając mu smak i aromat. Istnieje wiele sposobów na wykorzystanie cynamonu w mięsnych potrawach. Można go dodać do marynaty, sosu czy też przyprawić mięso przed smażeniem lub pieczeniem. Cynamon świetnie komponuje się z przyprawami takimi jak imbir, czerwona papryka czy też kolendra, tworząc unikalne i wyraziste smaki. Mimo że cynamon może dodać potrawom mięsnym niezwykłego smaku, nie wszyscy są przekonani do jego zastosowania w takiej formie. Niektórzy uważają, że jego intensywny aromat może przytłoczyć smak mięsa lub po prostu nie pasować do konkretnych dań. Kontrowersje wokół stosowania cynamonu w mięsie nadal pozostają, a ostateczne decyzje co do jego wykorzystania pozostawia się indywidualnym upodobaniom kulinarnym. Cynamon do mięsa? Brzmi nietypowo, ale dodaje mu niezwykłego aromatu i smaku. Jest to naprawdę ciekawy sposób na ożywienie tradycyjnych dań mięsnych, którym dodaje nieco słodyczy i delikatności, co może być świetnym urozmaiceniem dla osób, które lubią eksperymentować w kuchni. Jednak trzeba być ostrożnym z ilością cynamonu, bo zbyt duża jego ilość może przytłoczyć smak potrawy.

Warto znać różnice między rodzajami cynamonu. Najczęściej w kuchni używa się cynamonu cejlońskiego i kasja. Cynamon cejloński, znany jako „prawdziwy cynamon", jest delikatniejszy i ma być zdrowszy ze względu na niższą zawartość kumaryny, która w większych ilościach może być szkodliwa. Jest bardziej ceniony w kuchni, szczególnie w wypiekach, ze względu na swoją jakość. Cynamon kasja jest bardziej powszechny i tańszy, jednak jego smak jest mocniejszy i nieco gorzkawy. Często spotykany w masowej produkcji przypraw.

Warto pamiętać również, że świeżość przypraw ma ogromne znaczenie. Cynamon najlepiej kupować w postaci laskowej i mielić go samodzielnie tuż przed użyciem. Zmielony cynamon traci aromat znacznie szybciej, ponieważ olejki eteryczne ulegają utlenieniu. Dobrze jest również przechowywać go w szczelnie zamkniętym pojemniku, w ciemnym i chłodnym miejscu.

Eksperymentuj, odkrywaj nowe smaki i ciesz się radością pieczenia oraz gotowania!

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT