



Cannelle de Ceylan ou Cassia : comment les distinguer et choisir en toute connaissance de cause en cuisine

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Lorsque l'on parle de cannelle, beaucoup pensent à une seule et unique épice, identique dans chaque emballage. En réalité, il existe différents types en vente, qui varient selon la plante, l'odeur et le goût. Parmi les plus connues, on trouve la cannelle de Ceylan et la cannelle cassia, utilisées dans de nombreux aliments. Toutes deux parfument les desserts, les boissons et les recettes, mais elles possèdent des saveurs différentes et se distinguent avec plus ou moins de facilité. Savoir les différencier permet de mieux lire l'étiquette, de comprendre le format et de choisir en fonction de l'utilisation. La forme, en bâtons ou en poudre, change également la facilité avec laquelle on peut les identifier avec précision. Dans cet article, nous examinerons l'aspect, le nom et l'usage pratique, sans prendre des indices pour des preuves irréfutables. En résumé, voici les points clés que nous aborderons plus en détail :

- Origine botanique différente et noms à lire avec attention
- Indices visuels utiles pour les bâtons et les autres formats
- La poudre nécessite une plus grande attention portée à l'étiquette alimentaire
- Arôme plus délicat ou plus intense selon les recettes
- Un choix plus avisé lorsque l'on utilise souvent la cannelle

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

cannella di Ceylon vs cassia
differenza cannella Ceylon cassia
cannella più pregiata
tipi di cannella
cannella in polvere scelta
cannella da supermercato

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.



2. POURQUOI LA CANNELLE DE CEYLAN ET LA CASSIA NE SONT PAS LA MÊME ÉPICE

Lorsque l'on parle de cannelle de Ceylan vs cannelle casse, on ne désigne pas une seule et même épice. Ces deux formes proviennent d'espèces différentes de *Cinnamomum*. L'origine différente modifie la qualité et l'écorce du produit. Il faut savoir que le terme « cannelle » peut désigner des épices distinctes. Utiliser le nom correct aide à comprendre le produit et à choisir avec plus d'attention. Cette différence compte, car les emballages n'indiquent pas toujours clairement ce qu'ils contiennent. Le problème concerne surtout la cannelle en poudre sélectionnée et la cannelle de supermarché. Les deux épices ont des identités botaniques et commerciales différentes. Par conséquent, l'arôme, le rendement et la valeur ne sont pas toujours identiques. Nous examinerons d'abord les signes visuels des bâtons. Ensuite, nous comprendrons pourquoi il est beaucoup plus difficile de reconnaître l'espèce dans la poudre. Pour s'y retrouver, il convient de partir du nom complet et des signes les plus faciles à remarquer :

- Les espèces botaniques sont différentes et produisent des épices aux caractéristiques propres.
- L'écorce change d'aspect, de texture et de méthode de transformation.
- Le nom inscrit sur l'emballage en dit plus que le simple mot générique « cannelle ».
- Un choix attentif commence avant même d'utiliser l'épice pour cuisiner ou assaisonner.

La différence entre la cannelle de Ceylan et la cannelle casse provient de leur origine botanique distincte. Les paragraphes suivants présentent les signes pratiques qui permettent de les distinguer lors de l'achat.

2.1 Ceylan et casse : deux variétés botaniques différentes

Ceylan et casse ne sont pas des termes équivalents, mais désignent des variétés botaniques différentes du genre *Cinnamomum*. Cette différence explique pourquoi le mot « cannelle » décrit des produits aux caractéristiques parfois très variées. L'écorce, la texture du bâtonnet et le nom utilisé pour vendre l'épice changent. Une appellation générique ne suffit donc pas à définir précisément le produit. Cette information est importante si vous recherchez une

cannelle de qualité supérieure ou si vous souhaitez savoir ce que vous achetez. Les sources sur la nomenclature et la botanique montrent que les noms communs et scientifiques sont souvent confondus [1][2] [3]. La comparaison des sources permet donc de clarifier quelle espèce correspond aux différents noms mentionnés. Les études indiquent que distinguer les espèces de *Cinnamomum* aide à bien lire les étiquettes et les fiches commerciales. La taxonomie (science qui classifie les êtres vivants) ne suffit cependant pas à décrire le produit fini. Il faut également évaluer les signes visuels de l'épice. Si la forme entière est absente, des contrôles plus précis sont nécessaires.

2.2 Bâtons de cannelle : couches fines ou écorce compacte

Lorsque l'épice est vendue sous forme de bâtons, sa forme donne des indices utiles pour distinguer les types. La cannelle de Ceylan a tendance à présenter de nombreuses couches fines et une structure plus fragile. La cannelle casse, en revanche, apparaît généralement plus épaisse, dure et compacte. Ces signes ne sont pas absolus, car la transformation et la conservation peuvent les modifier. Ils restent toutefois parmi les critères les plus faciles à utiliser lors de l'achat de l'épice. Observer le bâton aide si l'étiquette est vague ou si l'on compare plusieurs produits en rayon. Les analyses sur des échantillons authentiques ainsi que les tests spectroscopiques et chromatographiques confirment la valeur de ces critères [4][5]. Ces tests évaluent la manière dont une substance réagit à la lumière et en séparent les différents composés. Le bâton permet donc un contrôle visuel rapide, mais n'offre pas de preuve certaine. La transformation peut modifier l'aspect extérieur, tandis que le format entier n'est pas toujours disponible. Dans la poudre, en revanche, les signes typiques de l'écorce disparaissent presque totalement.

2.3 Cannelle en poudre : pourquoi l'identification est plus difficile

Pour la cannelle en poudre, le contrôle visuel perd une grande partie de son utilité. Le broyage élimine la structure qui permet de distinguer les différents bâtons. C'est pourquoi deux poudres très similaires en apparence peuvent provenir d'espèces botaniques différentes. La couleur, le grain et l'odeur donnent quelques indices, mais ne permettent pas de



distinguer avec certitude la cannelle de Ceylan de la cannelle casse. Le choix dépend donc de l'étiquette, du nom commercial et, lorsqu'il est présent, du nom botanique. C'est de là que naît une erreur courante : acheter une « cannelle » générique en pensant qu'elle est toujours la même. Les revues sur les méthodes d'identification indiquent que la poudre est le format le plus difficile à distinguer avec les sens [6]. Les analyses en laboratoire peuvent identifier des marqueurs chimiques (des substances qui aident à reconnaître l'espèce). Ces tests ne sont cependant pas disponibles au rayon du supermarché. Les différences subsistent, mais deviennent peu visibles après le broyage. Si l'épice est souvent présente dans votre alimentation, bien lire l'emballage aide à comprendre ce que vous achetez.

3. ARÔME ET INTENSITÉ : COMMENT ADAPTER SON UTILISATION EN CUISINE

En cuisine, la cannelle ne sert pas seulement à donner du goût. Elle peut transformer l'arôme d'un dessert, d'une boisson ou d'un plat salé. Le résultat varie en fonction du dosage, de la fraîcheur et de la recette. Une épice délicate laisse la place aux autres ingrédients, tandis qu'une variété plus intense peut dominer le goût final. Avant de choisir, il convient de définir le résultat souhaité. Vous pouvez rechercher un arôme léger et rond ou, au contraire, une note nette et immédiatement perceptible. Cette différence amène à évaluer quatre aspects pratiques :

- Comprendre quel profil aromatique est le plus délicat ou le plus prononcé.
- Choisir la cannelle la plus adaptée aux desserts et aux boissons.
- Évaluer la fréquence d'utilisation de cette épice dans votre alimentation.
- Lire avec plus d'attention l'emballage et l'étiquette alimentaire.

Le choix repose sur le profil sensoriel (ce que nous percevons par nos sens) et s'adapte à chaque recette. Les étapes suivantes montrent comment varient l'arôme, l'usage quotidien et la fréquence de consommation.

3.1 Ceylan plus délicate, casse plus intense : le profil aromatique

Le profil aromatique permet de distinguer immédiatement les deux types de cannelle lorsque nous les utilisons en cuisine. Une note plus douce se marie bien avec les autres saveurs dans les recettes légères. Un arôme plus prononcé reste perceptible même avec du lait, du beurre ou des pâtes riches. Cette différence n'indique pas quelle épice est la meilleure. Elle montre plutôt si la cannelle accompagne ou masque les autres ingrédients. Les analyses sensorielles et de composition chimique révèlent des différences entre les échantillons des deux cannelles. Ces derniers ne possèdent pas le même ensemble de composés volatils (molécules responsables de l'odeur et du goût). Une étude a examiné 16 échantillons de cannelle moulue vendus sur le marché espagnol. Les chercheurs ont identifié 52 composés volatils, dont 4 exclusifs à *C. zeylanicum* et 9 exclusifs à *C. cassia* [7]. Une autre recherche sur les méthodes permettant de distinguer les cannelles confirme que les profils aromatiques ne coïncident pas. Les résultats peuvent toutefois varier en fonction de l'origine, de la conservation et de la mouture [8].

3.2 Quelle cannelle utiliser pour les desserts, les boissons et les recettes du quotidien

Dans les préparations quotidiennes, la cannelle en poudre doit être choisie en fonction de l'effet recherché : plus discret dans les desserts délicats, plus présent dans les boissons épicées ou les recettes qui supportent bien un goût marqué. La différence pratique n'est pas seulement sensorielle, mais aussi culinaire : une épice plus intense peut modifier l'équilibre de la préparation, tandis qu'une plus fine a tendance à rester en arrière-plan. Les preuves disponibles montrent que l'identification des échantillons commerciaux est possible même sur des mélanges de poudres, le choix du produit influence donc réellement le résultat final. La limite est que le rendu en cuisine dépend également de la dose, de la cuisson et de la fraîcheur, et pas seulement de l'espèce [9].



3.3 Usage fréquent de la cannelle : pourquoi le choix de la variété compte

Lorsque la cannelle est souvent présente dans les petits-déjeuners, les boissons ou les pâtisseries maison, la qualité de l'épice s'invite dans votre alimentation. Il ne s'agit pas seulement du goût du moment, mais aussi de son usage sur le long terme. Une variété forte peut devenir répétitive ou masquer les autres saveurs. Une variété plus délicate, en revanche, peut être plus facile à utiliser régulièrement. Un usage fréquent exige de la vigilance, car il augmente l'exposition à certaines substances présentes dans l'épice. L'Autorité européenne de sécurité des aliments a fixé une dose journalière tolérable pour la coumarine (substance aromatique naturelle présente dans certaines variétés de cannelle). Cette dose est fixée à 0,1 mg/kg de poids corporel par jour [10]. La référence exprimée par kilogramme lie donc la quantité tolérable au poids corporel de la personne. Les recherches sur les risques indiquent qu'une consommation habituelle peut porter l'exposition à des niveaux nécessitant une attention particulière [11]. Par conséquent, lorsque l'usage est régulier, l'évaluation porte sur l'exposition répétée au cours de l'alimentation. Cette donnée ne proscriit pas l'épice, mais invite à mieux choisir le produit utilisé fréquemment.

4. COMMENT LIRE L'ÉTIQUETTE ET L'EMBALLAGE SANS SE TROMPER

Pour distinguer les types de cannelle, il faut lire attentivement les informations fournies par le fabricant. L'indication la plus utile est le nom botanique (nom scientifique de la plante), qui permet de lever les doutes entre les produits appelés « cannelle ». L'emballage doit indiquer l'identité et la qualité de l'épice, et ne pas se limiter à un aspect attrayant. L'examen visuel peut donner d'autres indices, mais il ne remplace pas les données inscrites sur l'emballage. Il convient donc de distinguer les indices des données vérifiables. L'emballage guide le choix, tandis que l'étiquette décrit mieux le produit. Les sections suivantes montrent comment le nom botanique, l'emballage et le format aident à éviter les erreurs les plus courantes. Ces éléments ne doivent cependant pas laisser croire que certains détails, qui restent de simples indices, sont des certitudes. Ce

contrôle est d'autant plus important pour la cannelle en poudre, car son aspect est peu révélateur. Avant l'achat, il est donc utile de vérifier certains aspects pratiques :

- Vérifier le nom botanique inscrit sur l'emballage.
- Lire avec une attention particulière l'étiquette de la cannelle déjà moulue.
- Utiliser le prix et la couleur uniquement comme premiers indices.
- Privilégier les emballages qui indiquent clairement l'origine et le format.

Après avoir vu ce qu'il faut rechercher sur l'emballage, il est nécessaire de comprendre quelles données sont fiables et lesquelles exigent de la prudence.

4.1 Nom botanique sur l'étiquette : la donnée la plus fiable

Parmi tous les éléments imprimés sur l'emballage, le nom botanique reste la référence la plus solide pour s'orienter entre la cannelle de Ceylan et la cannelle casse. Une dénomination précise limite les ambiguïtés du terme commercial « cannelle » et aide à mieux évaluer la qualité de l'épice. Cela est particulièrement utile lorsque le produit est intégré régulièrement à l'alimentation ou lorsque l'on recherche un choix cohérent avec un objectif précis. La force de cet indicateur est simple : il ne dépend pas de perceptions subjectives, mais d'une mention vérifiable. La limite est que tous les emballages ne sont pas explicites de la même manière : lorsque le nom est incomplet ou générique, l'information perd de sa valeur pratique. C'est pourquoi, si la donnée est présente, elle doit être considérée comme la plus fiable pour distinguer les produits, avant même d'en évaluer l'aspect extérieur. En pratique, le nom botanique permet de savoir avec certitude s'il s'agit de *Cinnamomum verum* ou de *Cinnamomum cassia*. Cette distinction est importante car les deux espèces présentent des profils différents en coumarine. La coumarine est une substance naturelle qui, à doses élevées, peut fatiguer le foie. La cannelle de Ceylan en contient très peu, tandis que la casse en contient davantage. Pour ceux qui consomment de la cannelle quotidiennement, cette différence peut avoir son importance. Par conséquent, lire le nom botanique n'est pas une simple formalité, mais une étape concrète pour un choix plus sûr.



4.2 Emballage, prix et couleur : des indices utiles mais pas décisifs

Le prix, le graphisme et la couleur de la poudre peuvent offrir une première orientation, mais ce ne sont pas des critères suffisamment robustes pour identifier avec certitude la cannelle la plus précieuse ou la variété souhaitée. Un produit plus cher n'est pas automatiquement meilleur, et une teinte plus claire ou plus foncée ne garantit pas à elle seule une origine spécifique. Ces signaux doivent donc être interprétés comme un contexte, et non comme une preuve. La limite pratique est précisément celle-ci : en magasin, nous ne disposons que d'indices visuels ; il convient donc de les utiliser avec prudence et de ne pas les transformer en certitudes. Par exemple, la cannelle de Ceylan a souvent une couleur plus claire et une consistance plus friable. La casse, en revanche, a tendance à être plus foncée et plus dure. Mais ces différences ne sont pas constantes : elles dépendent de nombreux facteurs, comme la saison de récolte ou la transformation. Le prix peut également être trompeur : une cannelle de Ceylan authentique coûte généralement plus cher, mais un prix élevé n'est pas une garantie. Il pourrait s'agir d'un produit bénéficiant d'un bon marketing, mais pas forcément d'une qualité supérieure. C'est pourquoi le prix et la couleur ne doivent être utilisés que comme premiers indices, à vérifier ensuite sur l'étiquette.

4.3 Bâtons ou poudre : quel format facilite le choix

Le format influe considérablement sur la facilité avec laquelle on peut comprendre ce que l'on achète. Dans les bâtons, on peut observer la structure, la compacité et la régularité, tandis que dans la cannelle en poudre choisie, ces repères disparaissent presque totalement. C'est pourquoi ceux qui achètent des bâtons disposent d'un contrôle visuel supplémentaire ; ceux qui achètent de la poudre doivent se fier principalement à la transparence de l'étiquette et à la qualité des informations fournies. La limite ne réside donc pas dans le format lui-même, mais dans la moindre lisibilité pratique du produit lorsqu'il est déjà broyé. Les bâtons de cannelle de Ceylan sont formés de fines couches enroulées ensemble, comme un cigare. Ils se cassent facilement avec les doigts et ont un parfum délicat. Les bâtons de cannelle cassia, en

revanche, sont plus épais, durs et ne comportent qu'une seule couche enroulée. Ces différences sont visibles à l'œil nu, mais seulement si le produit est entier. Sous forme de poudre, tout se confond : la couleur, la texture et l'arôme varient peu entre les variétés. C'est pourquoi le format en bâtons offre un avantage réel à ceux qui souhaitent vérifier par eux-mêmes. Cependant, tout le monde n'utilise pas les bâtons en cuisine : la poudre est plus pratique pour les desserts et les boissons. Dans ce cas, l'étiquette devient le seul outil fiable.

4.4 Comment choisir entre la cannelle de Ceylan et la cannelle casse de manière éclairée

Le choix le plus éclairé repose sur trois questions simples : à quelle fréquence utilisez-vous cette épice, sous quel format l'achetez-vous et à quel point l'étiquetage est-il explicite ? Il n'existe pas de réponse unique valable pour tous, car la décision dépend de votre usage quotidien et du niveau de précision que vous souhaitez atteindre au moment de l'achat. En pratique, l'objectif est d'éviter qu'une étiquette générique ne fasse passer des produits différents pour des produits identiques. Cela ne signifie pas que chaque choix doit devenir compliqué, mais que le consommateur devrait privilégier des emballages clairs, surtout s'il utilise l'épice fréquemment. La limite est que l'emballage seul ne dit pas tout : c'est pourquoi le meilleur choix reste celui guidé par le nom botanique, le format et la fréquence d'utilisation. Par exemple, ceux qui n'utilisent la cannelle qu'occasionnellement peuvent se contenter d'un produit sans nom botanique. Mais ceux qui en ajoutent chaque jour dans leur café ou leur yaourt devraient privilégier la cannelle de Ceylan, afin de réduire l'apport en coumarine. Le format compte également : si vous souhaitez un contrôle visuel, les bâtons sont préférables. Si vous préférez la praticité, la poudre convient, mais uniquement avec une étiquette claire. En fin de compte, le choix éclairé n'est pas le choix parfait, mais celui qui allie informations fiables et habitudes personnelles.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Cette synthèse rassemble les sources les plus utiles de la liste. Elle montre quels aspects disposent des preuves les plus solides et lesquels dépendent du type d'étude, du format et de l'utilisation.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Année de publication	Domaine étudié	Ce que les études indiquent
2012	sécurité de la coumarine	les preuves indiquent que l'exposition peut devenir significative en cas d'utilisation fréquente [10]
2014	dénomination botanique et identité de l'espèce	les preuves indiquent que le nom botanique est la donnée la plus fiable pour distinguer les produits [1]
2018	confusion nomenclaturale entre cannelle et casse	les résultats ne sont pas uniformes, mais les sources font état de fréquentes ambiguïtés commerciales [2]
2019	authentification et classification des espèces	les preuves indiquent que des marqueurs botaniques et chimiques sont nécessaires, au-delà du nom commercial [3]
2022	différenciation analytique entre vraie cannelle et fausse cannelle	les preuves indiquent des différences dans les marqueurs chimiques et la teneur en coumarine [8]
2024	adultération de la cannelle en poudre	la donnée semble cohérente : la poudre se distingue par des analyses spécifiques, et non par son seul aspect [5]
2025	distinction entre cannelle de Ceylan et casse sur le marché réel	des profils aromatiques et chimiques différents sont apparus dans les échantillons en vente [7]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

ANALYSE ÉDITORIALE DES PREUVES

En lisant les études rassemblées dans cet article, j'ai trouvé un tableau cohérent : la cannelle de Ceylan et la cannelle casse ne sont pas équivalentes. Leur identité botanique, leur profil chimique et la facilité avec laquelle nous pouvons les distinguer diffèrent. Les études et les revues s'accordent sur un point : une étiquette générique ne suffit pas toujours. Le format et les marqueurs chimiques (substances utiles pour reconnaître une espèce) sont bien plus efficaces. J'ai constaté des preuves plus solides concernant l'identification, les ajouts non déclarés et les différences aromatiques dans les produits en vente.

Je dois cependant signaler une limite importante. De nombreuses études évaluent des échantillons, des marqueurs ou des méthodes pour reconnaître les espèces, mais peu mesurent les effets dans l'usage quotidien. L'origine, la transformation, le broyage et la conservation peuvent également modifier l'aspect, l'arôme et le goût. Les conclusions sont donc solides pour distinguer les variétés. Elles sont en revanche moins certaines lorsque je les étends à chaque produit présent sur le marché.

NOTE CRITIQUE FINALE

Les sources distinguent clairement les deux variétés sur le plan botanique et lors des analyses en laboratoire. Elles offrent cependant moins de données sur le choix pratique au moment de l'achat. Je constate donc un décalage entre ce que la science identifie et ce



que le client voit sur l'étagère. Les preuves exigent de la prudence : certaines études examinent des échantillons précis, d'autres sont des revues ou évaluent des méthodes pour vérifier l'origine. Elles ne fournissent donc pas des preuves du même niveau. Si l'étiquette est vague, un doute concret subsiste, surtout pour la poudre et pour les produits sans origine claire.

CONCLUSIONS ET SYNTHÈSE ÉDITORIALE

Des études examinées ici, j'ai tiré une conviction : distinguer la cannelle de Ceylan de la cannelle casse aide à mieux comprendre ce que nous achetons et utilisons. Les sources montrent des différences dans l'origine botanique, dans les composés aromatiques et dans la facilité d'identification. Cela compte surtout pour la poudre, qui offre peu d'indices visuels et rend l'étiquette essentielle.

Il n'existe pas de variété « meilleure » dans l'absolu. Il existe, en revanche, un produit plus adapté à l'usage, à la fréquence de consommation et à la clarté des informations. Un choix attentif prend donc en compte le goût, le nom botanique, le format et l'usage prévu. De là naît une lecture plus claire de l'épice, dans le cadre de l'alimentation quotidienne et de la qualité des ingrédients.

Aggiornato al 21/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Histoire de l'article.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] Community herbal monograph on *Cinnamomum verum* J. Presl, cortex
2014
EMA
DOI: <https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-communi>
- [2] Cinnamon and Cassia Nomenclature Confusion: A Challenge to the Applicability of Clinical Data
Oketch Rabah et al., 2018
Clinical Pharmacology & Therapeutics
DOI: <https://doi.org/10.1002/cpt.1162>
- [3] Cinnamon – Differentiation of Four Species by Linking Classical Botany to an Automated Chromatographic Authentication System
Ford et al., 2019
Journal of AOAC INTERNATIONAL
DOI: <https://doi.org/10.5740/jaoacint.18-0343>
- [4] Authentication of true cinnamon (*Cinnamomum verum*) utilising direct analysis in real time (DART)-QToF-MS
Avula et al., 2015
Food Additives & Contaminants: Part A
DOI: <https://doi.org/10.1080/19440049.2014.981763>
- [5] Application of HPLC-UV combined with chemometrics for the detection and quantification of 'true cinnamon' adulteration
Pages-Rebull et al., 2024
Talanta
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.talanta.2024.125676>
- [6] Differentiating True and False Cinnamon: Exploring Multiple Approaches for Discrimination
Feldes et al., 2023
Micromachines
DOI: <https://doi.org/10.3390/mi14101819>
- [7] Multivariate analysis of chemical markers to distinguish "Ceylon" and "Cassia" cinnamon in the Spanish market
Lipan et al., 2025
Food Chemistry: X
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fochx.2025.102484>



- [8] Application of spectroscopic techniques and chemometric methods to differentiate between true cinnamon and false cinnamon
Lopes et al., 2022
Food Chemistry
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2021.130746>
- [9] Cassia Cinnamon as a Source of Coumarin in Cinnamon-Flavored Food and Food Supplements in the United States
Wang et al., 2013
Journal of Agricultural and Food Chemistry
DOI: <https://doi.org/10.1021/jf4005862>
- [10] Scientific Opinion on Coumarin in Flavorings and Other Food Ingredients with Flavoring Properties
2012
EFSA
DOI: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2809>
- [11] Risk assessment of coumarin using the benchmark dose (BMD) approach: Children in Norway which regularly eat oatmeal porridge with cinnamon may exceed the TDI for coumarin with several folds
Fotland et al., 2012
Food and Chemical Toxicology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2011.12.005>
- [12] Relative bioavailability of coumarin from cinnamon and cinnamon containing foods compared to isolated coumarin: A four way crossover study in human volunteers
Abraham et al., 2011
Molecular Nutrition & Food Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/mnfr.201000394>
- [13] Safety of Cinnamon: An Umbrella Review of Meta-Analyses and Systematic Reviews of Randomized Clinical Trials
Gu et al., 2022
Frontiers in Pharmacology
DOI: <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.790901>
- [14] The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose response meta analysis of randomized controlled trials
Moridpour et al., 2024
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.8026>
- [15] Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis
Allen et al., 2013
The Annals of Family Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1370/afm.1517>
- [16] Efficacy and safety of cinnamon in type 2 diabetes mellitus and pre-diabetes patients: A meta-analysis and meta-regression
Deyno et al., 2019
Diabetes Research and Clinical Practice
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107815>
- [17] The effect of cinnamon supplementation on lipid profiles in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials
Jamali et al., 2020
Complementary Therapies in Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102571>
- [18] Effects of cinnamon on controlling metabolic parameters of polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis
Heydarpour et al., 2020
Journal of Ethnopharmacology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.112741>



- [19] **The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta analysis**
Heshmati et al., 2021
Journal of Food Biochemistry
DOI: <https://doi.org/10.1111/jfbc.13543>
- [20] **Insulin resistance improvement by cinnamon powder in polycystic ovary syndrome: A randomized double blind placebo controlled clinical trial**
Hajimonfarednejad et al., 2018
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.5970>
- [21] **Influence of Cinnamon on Glycemic Control in Individuals With Prediabetes: A Randomized Controlled Trial**
Romeo et al., 2020
Journal of the Endocrine Society
DOI: <https://doi.org/10.1210/jendso/bvaa094>