



الزعفران

يعتبر الزعفران من النباتات العطرية الزكية حيث أنه يكون على شكل صبغة صفراء اللون يوضع على الاكل ليعطيه نكهه طيبة ، يتم إنتاج الزعفران عن طريق تجفيف مياسم زهور الزعفران وجزء من السيقان في الظل ثم توضع على شبك رفيع على نار هادئة ثم تحفظ في أواني محكمة الاغلاق لكي لا يفقد قيمته ، حيث أنه حوالي ٤٠٠٠ زهرة يمكنها إنتاج ٣٠ غرام من الزعفران ولذلك هو باهض الثمن ، الزعفران ذو رائحة زكية وبنفاثة ولكن طعمه مر ، حيث يستخدم كمنكه للطعام أو في تلوين الحلويات ، ويستخدم أيضاً كمادة منكهة في القهوة العربية



فوائد الزعفران

- ٣ تقليل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر
- ٤ تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب
- ٥ التخفيف من عسر الطمث
- ٦ التخفيف من أعراض متلازمة ما قبل الطمث



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : عصمت راشد
المديرة : اسماء ابو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية