



- عشبة الكركم هي أحد أفضل وأقوى الأعشاب الطبيعية، حيث يتربع على عرش المواد الطبيعية التي تدخل في العديد من الصناعات مع تاريخ مميز من الاستخدامات المتنوعة.



- تتكون عشبة الكركم من مادة الكركمين، التي تعتبر العنصر النشط المسؤول عن الكثير من الفوائد الصحية للعُشبة، مما يضع الكركم في أعلى قائمة الأعشاب الأكثر استخدامًا في العالم.
- يُصنع الكركم من نبات يسمى كركم لونغا، وينمو هذا النبات في العديد من دول جنوب شرق آسيا والهند، حيث تنتمي إلى عائلة الزنجبيل.
- وداخل العديد من الأطعمة يعتبر الكركم واحدًا من التوابل الرئيسية، وأشهرها الكاري الهندي الذي يعتمد عليه في النكهة، ليس ذلك فحسب، بل يعتبر من أفضل الأعشاب الطبيعية التي تحتوي على مواد فعالة ضد الكثير من الأمراض، حيث أكد الكثير من العلماء أن للكركم فوائد صحية إيجابية مميزة.

- طريقة الحصول على الكركم
- يستخرج من نبات كركم لونغا عن طريق:
- طحن الجذور بعد تجفيفها مباشرةً بطريقة طبيعية.
- ومن ثم يُضاف إليها مسحوق أصفر يعطيه اللون الذهبي المميز.

عمل طالبة . شذى اللبدي

باشراف المعلمه . عصمت راشد

مديره اسماء ابو صاع

مدرسه بنات زيتا الثانويه