

1. Étolaj

Az étolaj étkezési célú, különböző növényekből előállított olajok összefoglaló elnevezése. Érdemes a különböző élelmiszerek elkészítéséhez a nekik megfelelő típusú olajokat választani. Ebben a feladatban egy étolajokról szóló írást kell elkészítenie az alábbi leírás és minta alapján. A dokumentum elkészítéséhez használja fel az *olajforras.txt* UTF-8 kódolású szövegállományt és a *tipusok.png*, *vegylet.svg* képfájlokat!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével az *etolaj* nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában az *olajforras.txt* felhasználásával! Az elkészített dokumentum ne tartalmazzon felesleges szóközöket és üres bekezdéseket!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A bal és jobb oldali margót állítsa 2,4 cm-re, míg az alsó és felső margót 1,8 cm-re!
3. Keresse meg és cserélje le a dokumentumban a „**Celsius-fok**” szöveget a „°C”-ra két helyen!

A dokumentumban – a feladat leírása szerint – több esetben kell beállítania bordó színt. Ez minden esetben az RGB(130, 30, 30) színkódú színt jelenti.

4. A dokumentumban – ahol a feladat nem ír elő mást – a következő beállításokat alkalmazza!
 - a. A betűtípus EB Garamond legyen! A szövegtörzs karaktereinek betűméretét 11 pontosra állítsa!
 - b. A bekezdések előtt 0, után 3 pontos térköz legyen, és a bekezdések sorközét állítsa egyszeresre!
 - c. A bekezdések igazítása sorkizárt legyen!
 - d. A teljes dokumentumban alkalmazzon automatikus elválasztást!
5. Készítse el a cím és a hat alcím formázását a következőképpen!
 - a. A dokumentum címe és alcímei legyenek bordó színűek!
 - b. A dokumentum címe legyen 18 pontos betűméretű, félkövér betűstílusú, továbbá állítson be előtte 0 pontos, utána 12 pontos térközt!
 - c. A hat alcím legyen 13 pontos betűméretű, félkövér, nagybetűs betűstílusú, illetve állítson be előttük 3 pontos, utánuk 6 pontos térközt!
 - d. Az alcímeket az alatta levő szövegtől vékony bordó színű vonallal válassza el a szövegtükör teljes szélességében!
 - e. Állítsa be, hogy minden alcím egy oldalra kerüljön az utána következő bekezdéssel!
6. Az első és a második alcím között az étolajkategória-nevek hangsúlyosak, ezért a minta szerinti három megnevezés legyen dőlt betűstílusú!
7. A „**Néhány érdekesség**” alcím utáni bekezdésekben a három étolajnevet félkövér betűstílussal formázza meg!
8. A mintán két helyen lát felsorolást. Ezeket alakítsa ki úgy, hogy karikás pont szimbólum (például: „”) legyen a felsorolásjelző!

A feladat a következő oldalon folytatódik.

9. „**A növényi olajok felhasználási lehetőségei**” alcím utáni, tabulátorokkal tagolt részt alakítsa kétoszlopos táblázattá, és alakítsa, formázza a minta és a következők szerint!
- A táblázatban a szöveg 9 pontos betűméretű legyen!
 - Az első oszlop celláiban a vesszőt és az azt követő szóközt cserélje le bekezdéstörés vagy kézi sortörés jelekre!
 - Az oszlopok szélességét állítsa 4, illetve 11 cm-esre, a táblázatot igazítsa középre!
 - A táblázat első sorának háttere legyen bordó, betűszíne fehér, félkövér betűstílusú!
 - A táblázat celláit szegélyezze vékony fekete vonallal a mintának megfelelően!
10. A „**Néhány érdekesség**” alcím utáni első bekezdés alá, középre igazítva, helyezze el a *tipusok.png* képet a mintának megfelelően! A kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a magassága 4 cm legyen, majd szegélyezze vékony bordó vonallal!
11. Az „**Amit lehet...**” alcím elé helyezze el a *vegyulet.svg* képet vízszintesen középre igazítva a mintának megfelelően! A kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a magassága 1 és 2 cm között legyen, és legfeljebb az utána következő alcímtől kerüljön a harmadik oldalra a szöveg!
12. A felsorolásban található „**Omega-3**” szóhoz „*****” szimbólum hivatkozással szúrjon be egy lábjegyzetet, amelynek szövegét a forrás végén található kapcsos zárójelek közül helyezze át! A kapcsos zárójeleket törölje a dokumentumból! A lábjegyzet szövegét EB Garamond betűtípussal, 9 pontos betűmérettel és dőlt betűstílussal jelenítse meg!

25 pont

Minta az Étolaj feladathoz:

NÉHÁNY ÉRDEKESSÉG

A háziasszonyok sokáig ódzkodtak a **repcelaj** használatától annak kellemetlenebb illata miatt, de ma már emiatt sem kell aggódnunk. A repcelajnak, a növényfemesítésnek köszönhetően, nagyon csekély az erukasav- és a glükózinolattartalma (az erukasav felett a szagért). Korábban ezek nagyobb koncentrációban voltak jelen a repcelajban, ezért a pajzsmirigy- és érrendszeri betegségeket okozó, illetve karcinogén hatások miatt sem volt vonzó alternatíva a konyhában. Ez már a múlt.



A **kókuszolajról** gyakran olvasni, hallani számos pozitív hatást, azonban minden alkalommal, amikor egy adott alapanyagról olyan információk keringenek, hogy mindenre alkalmazható, legyen bennünk némi egészséges szkepticizmus! Fogyasztása a változatos étrend részeként beépíthető a konyhai repertoárunkba, de csodát ne várjunk tőle! Kizárólagos zsíradékforrásként ne használjuk!

A **pálmazsírról** napjainkban a közösségi médiának és az online, off-line sajtónak köszönhetően már szinte mindenki tudja, hogy nem kifejezetten a fenntartható étrend alapeleme, mivel a pálmazsírnak a kereslet rohamos növekedése miatt fokozott termelése jogos aggodalmat vet fel környezeti szempontból. Válasszuk azt a terméket, amely nem tartalmaz pálmazsírt, pálmazsirt (jelentős telített zsírsavtartalmú, ami a mi éghajlatunkon szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotú), ill. a transz zsírsav-tartalma miatt szív és érrendszeri kockázatot szempontjából kerülendőnek számító hidrogénezett, keményített növényi zsírt!

SÜTÉSI TIPPEK

Az egyik legfontosabb tanács, amit a sütésre (és a hidegen) használt olajok esetében érdemes követni, az a változatosság. Mivel nem minden olaj alkalmas minden célra a konyhában, jó, ha többféle is tartunk otthon. Ezzel azt is biztosíthatjuk, hogy az étrendünk zsírsavösszetétele is minél kiegyensúlyozottabb legyen.

Az olajokat a bennük található zsírsavak telítettsége és a telítetlen kötések számlálásán belüli elhelyezkedése alapján csoportosíthatjuk. Ine, egy rövid összefoglaló arról, hogy melyekben melyik zsírsav dominál, javaslatunk, hogy mindegyik csoportból és minden célra legyen otthon egy-egy.

- Egyzseseresen telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok: olívaolaj, avokádóolaj, repceolaj, földimogyoróolaj.
- Omega-6 zsírsavakban gazdag növényi olajok: napraforgómagolaj, mandulaolaj, diófélék olaja, tökmagolaj, szezámmagolaj, mákolaj, szójaolaj, kukoricaolaj, búzacsíraolaj, szójólómagolaj.
- Omega-3 zsírsavakban gazdag növényi olajok: közönséges dió olaja, lenmagolaj, repceolaj.



AMIT LEHET, NE BŐ OLAJBAN SÜSSÜNK!

Hőstabil sítóolaj ide vagy oda, a bő olajban süttött ételek fogyasztását a sütés közben az étellel, különösen a panírral együtt megkevert jelentős olajmennyiség miatt korlátozzuk heti legfeljebb egy alkalomra!

* Az omega-3 zsírsavak ajánlott napi bevitelére 1,6 gramm/nap férfiak és 1,1 gramm/nap nők esetén.

17 olaj, amit így érdemes használni a konyhában

HOGYAN CSOPORTOSÍTHATJUK AZ ÉTKEZÉSI OLAJOKAT?

Az olajok az előállításuk technológiája alapján lehetnek szűz, hidegen sajtolt és finomított étolajok. A szűz és a hidegen sajtolt étolajok esetén semmiféle adalékanyag hozzáadása nem engedélyezett, a forrásként szolgáló, nagy olajtartalmú alapanyagból történő kinyerésük pusztán mechanikai módszerekkel történik).

- A **szűz étolaj** az alapanyagokból tisztítás (az idegen anyagok eltávolítása) után és bizonyos magvak esetén hajlítás (a híg eltávolítása) és aprítás után mechanikus úton, préselésével állítják elő. A hőkezelés engedélyezett az olajkinyerés elősegítésére. Az olaj kémiai anyagokkal nem, pusztán vizes mosással, ülepítéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.
- A **hidegen sajtolt étolaj** az alapanyagokból tisztítás és bizonyos magvak esetén hajlítás és aprítás után, mechanikus úton, sajtólással állítják elő, hőkezelés nélkül. A hidegen sajtolt olaj kizárólag vizes mosással, ülepítéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.
- A **finomított étolaj** az alapanyagokból tisztítással, sajtólással és/vagy extrahálással, valamint finomítással állítják elő.

MELYIK ÉTOLAJ MIRE ALKALMAS?

A boltok polcain számos növényi olaj sorakozik, nehéz eligazodni, vajon melyiket mire érdemes felhasználni, vagy éppen mikort követünk el kisebbajta bűnt az adott olajjal kapcsolatban, melyekben süthetjük meg a vasárnapi ebédet (ami persze jó, ha nem mindig csak rántott hús sült krumpolival). Általános alapelvként megfogalmazható, hogy a finomított olajok hőstabilitása nagyobb, ezért ezeket elsősorban főzésre, sütésre célszerű felhasználni. A finomított olajok zsírsavösszetételükből eredően a hőre érzékenyebbek, oxidációs képességük nagyobb a finomítottakhoz képest, ezért ezeket nem javasolt hevíteni, hanem hidegen, például salátaként vagy kenyérre (pirítósa) locsolva élvezhetők.

A NÖVÉNYI OLAJOK FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEI

Olaj típusa	Felhasználási lehetőségek
kukoricaolaj	Általános használatra alkalmasak: salátaöntet, főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is. Az ismételten használatú a bő olajban süttét követően függ az alapanyagától, a süttési időtől és a süttési hőmérséklettől.
szójaolaj	Főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is használható.
napraforgóolaj	A napraforgóolaj helyett használható bő olajban sütésre, főzésre, párolásra is.
szőlőmagolaj	Főzésre, párolásra és hirtelen süttetett olajban (bő olajban) sütésre a szűz olajolaj nem javasolt).
finomított (szűz) olívaolaj	Főzésre, párolásra és hirtelen süttetett olajban (bő olajban) sütésre a szűz olajolaj nem javasolt).
lenmagolaj	Salátaöntet, főzésre, párolásra. Az extra szűz olívaolaj ugyanúgy kibirja a hőkezelést is (fűtőpontra 210°C körül), de ízének gazdagsága csak természetes állapotban érvényesül igazán, mivel a túl sokáig és/vagy túl magas hőfokra (>185-210 °C) történő hevítés hatására aromaváltozás és tápanyagvesztés lép fel.
dióolaj	Salátaöntet, főzésre, párolásra. A finomított változatok párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak.
szesámolaj	Salátaöntet, főzésre, párolásra. A finomított változatok párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak.
mogyoróolaj	Salátaöntet, főzésre, párolásra. A finomított változatok párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak.
tökmagolaj	Salátaöntet, főzésre, párolásra. A finomított változatok párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak.
olajkeverékek (napraforgó- és repcelaj keverék)	Ezen, nagy olajtartalmú olajkeverékek egyaránt alkalmazhatók magas hőfokon való sütésre, főzésre és salátaöntet készítésére is.
pálmazsír	Ipart célú alkalmazása terjedt el szélesebb körben. Bő olajban sütésre, sütésre (például felkész, kész termékekhez, süteményekhez) alkalmas.
kókuszolaj	Ipart célú alkalmazásra, főzésre, párolásra, sütésre, bő olajban sütésre is alkalmas.