

1. Étolaj

Az étolaj étkezési célú, különböző növényekből előállított olajok összefoglaló elnevezése. Érdeemes 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 kétszlopos 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 ózdkodtak a **repeceolaj** használatától annak kellemetlenebb illata miatt, de ma már emiatt sem kell aggódnunk. A repeceolajnak, a növényemesítésnek köszönhetően, nagyon csekély az erukasav- és a glükózinolattartalma (az erukasav felett a szagért). Korábban ezek nagyobb koncentrációban voltak jelen a repeceolajban, ezért a pajzsmirigy- és érrendszeri betegségeket okozó, illetve karcinogén hatásuk 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 **pálmaloajról** napjainkban a közösségi médiának és az online, off-line sajtónak köszönhetően már szinte mindenki tudja, hogy nem kifejezetten a fenntartható étrend alapeleme, mivel a pálmaloajnak a kereslet rohamos növekedése miatti fokozott termelése logos aggodalmat vet fel környezeti szempontból. Válasszuk azt a terméket, amely nem tartalmaz pálmaloajt, pálmazsírt (jelentős telített zsírsavtartalom miatt a mi éghajlatunkon szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotú), ill. a transzzsírsav-tartalma miatt szív és érrendszeri kockázatot szempontjából kerülendőnek számító hidrogénezett, keményített növényi zsírt!

SÚTÉSI TÍPPEK

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 számláján belüli elhelyezkedése alapján csoportosíthatjuk. Ine, egy rövid összefoglaló arról, hogy melyekben melyik zsírsav dominál. Javaslunk, hogy mindegyik csoportból és minden célra legyen otthon egy-egy.

- Egyyszeresen telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok: olívaolaj, avokádóolaj, repceolaj, földimogyoró-olaj.
- Omega-6 zsírsavakban gazdag növényi olajok: napraforgómag-olaj, mandulaolaj, diófélék olaja, tökmagolaj, szezámmagolaj, mákolaj, szójaolaj, kukoricaolaj, búzacsíraolaj, szójólímaolaj.
- Omega-3 zsírsavakban gazdag növényi olajok: közönséges dió olaja, lenmagolaj, repeceolaj.



AMIT LEHET, NE BŐ OLAJBAN SÜSSÜNK!

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

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

17 olaj, amit így érdemes használni a konyhában

HOGYAN CSOPORTOSÍJTUK AZ ÉTKEZÉSI OLAJOKAT?

Az étolajok 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 hajtálás (a héj eltávolítása) és aprítás után mechanikus úton, préselés-sel 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 hajtálás és aprítás után, mechanikus úton, sajtolással állítják elő, hőkezelés nélkül. A hidegen sajtolt olaj kizárólag vizes mosással, ülepítéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.
- A *finomított étolaj* az alapanyagokból tisztítással, sajtolással 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 mikor követünk el kisebbajta bűnt az adott olajjal kapcsolatban, melyekben süthetjük meg a vasárnapi ebédet (ami persze jó, ha nem mindig csak rántott hús sült krump-lival). Általános alapvként megfogalmazható, hogy a finomított olajok hőstabilitása nagyobb, ezért ezeket elsősorban főzésre, sütésre célszerű felhasználni. A finomítatlan olajok zsírsavössze-tételükből eredően a hőre érzékenyebbek, oxidációs képességük nagyobb a finomítottakhoz ké-ppest, ezért ezeket nem javasolt hevíteni, hanem hidegen, például salátájaként vagy kenyérre (pi-rításra) locsolva élvezhetők.

A NÖVÉNYI OLAJOK FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEI

| Olaj típusa | Felhasználási lehetőségek |
|--|--|
| kukoricaolaj | Általános használatra alkalmasak: salátaöntetthez, főzésre, párolásra, bő olaj-ban sütésre is. Az ismételt használatuk a bő olajban süstét követően függ az alapanyagtól, a sütési időtől és a sütési hőmérséklettől. |
| szójaolaj | Főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is használható. |
| földimogyoró-olaj | A napraforgóolaj helyett használható bő olajban sütésre, főzésre, párolásra is. |
| repeceolaj | Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre a szűz oli-vaolaj nem javasolt). |
| sáfrányolaj | Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre a szűz oli-vaolaj nem javasolt). |
| napraforgóolaj | Főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is használható. |
| szójaolaj | Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre a szűz oli-vaolaj nem javasolt). |
| finomított (szűz) olívaolaj | Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre a szűz oli-vaolaj nem javasolt). |
| lenmagolaj | Salátakészítésre javasoltak. Az extra szűz olívaolaj ugyan kihírja a hőkezelést is (füstpontja 210°C körül), de főzések gazdaságára 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. |
| extra szűz olívaolaj | Salátakészítésre, a finomított változataik párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak. |
| dióolaj | Salátakészítésre, szendvicsek készítésére, kész ételek díszítésére is alkalmas. |
| szeszmóolaj | Salátakészítésre, szendvicsek készítésére, kész ételek díszítésére is alkalmas. |
| mogyoróolaj | Salátakészítésre, szendvicsek készítésére, kész ételek díszítésére is alkalmas. |
| tökmagolaj | Salátakészítésre, szendvicsek készítésére, kész ételek díszítésére is alkalmas. |
| olajkeverékek (napraforgó- és repeceolaj keveréke) | Ezen, nagy olajtartalmú olajkeverékek egyaránt alkalmazhatók magas hőfo-kon való sütésre, majonézok és salátaöntet készítéséhez is. |
| pálmaloaj | Ipart célú alkalmazása terjedt el szélesebb körben. Bő olajban sütésre, sütésre (például felfőzés, kész termékekbe, süteményekbe) alkalmas. |
| kókuszolaj | Ipart célú alkalmazásra, főzésre, párolásra, sütésre, bő olajban sütésre is alkal-mas. |