

## 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 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 ÉRDEKESÉG

A házasítottok sokáig óztkodtak a **repcelaj** használatától annak kellemetlenebb illata miatt, de ma már emiatt sem kell aggódnunk. A repcelajnak, a növényemelésnek 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 hatásúkat miatt sem volt vonzó alternatívája a konyhában. Ez már a múlt.



A **kókuszolajról** gyakran olvassuk, hallani számos pozitív hatást, azonban minden alkalommal, amikor egy adott alapanyagról olyan információk kereknek, 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 **pálmaolajról** napjainkban a közösségi médiának és az online, off-line sajtónak köszönhetően már szinte mindenki tudhatja, hogy nem kifejezetten a fenntartható étrend alapeleme, mivel a pálmaolajnak a kereslet rohamos növekedése miatt fokozott termelésre jogos aggodalmat vet fel környezeti szempontból. Válasszuk azt a terméket, amely nem tartalmaz pálmaolajat, pálmazsír (jelölés nélkül) zsírsavtartalmát, vagy 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 szánlancban belüli elhelyezkedése alapján csoportosíthatjuk. Így, egy rövid összefoglaló arról, hogy melyekben melyik zsírsav dominál, javaslatunk, hogy mindegyik csoportból és minden célra legyen otthon egy-egy.

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



### AMIT LEHET, NE BŐ OLAJBAN SÜSSÜNK!

Hőstabilítóolaj ide vagy oda, a bő olajban sütött ételek fogyasztását a sütés közben az étellel, különösen a panírral együtt megvevett jelentős olajmennyiség miatt korlátozzuk heti legfeljebb egy alkalommal!

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

## 17 olaj, amit így érdemes használni a konyhában

### HOGYAN CSOPORTOSÍTHATJUK AZ ÉTKÉZÉSI OLAJOKAT?

Az étolajok az előállításuk technológiájára alapítva lehetnek szűz, hidegen sajtolt és finomított étolajok. A szűz és a hidegen sajtolt étolajok esetén semmiféle adalékanyag hozzáadása nem engedélyezett, a forrásuktól szolgáltató, nagy olajtartalmú alapanyagból történő kinyerésük pusztán mechanikai módszerekkel történik.

- A **szűz étolaj** az alapanyagokból tisztítás (az idegen anyagok eltávolítása) után és bizonyos magvak esetén hajálás (a hő elváltatása) és aprítás után mechanikus úton, préselésel 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 hajálás 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 kisebbfajta 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 zsírsavösszetételükben eredően a hőre érzékenyebbek, oxidációs képességük nagyobb a finomítottakhoz képest, ezért ezeket nem javasolt hevíteni, hanem hidegen, például salátájaként vagy kenyérré (pirítórsra) locsolva élvezhetők.

### A NÖVÉNYI OLAJOK FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEI

Olaj típusa	Felhasználási lehetőségek
kukortacsíraolaj	Általános használatra alkalmasak: salátákhoz, főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is. Az ismételt használatuk a bő olajban sütést követően függ az alapanyagától, a sütési időtől és a sütési hőmérséklettől.
földimogyoróolaj	Főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is használható.
repcelaj	A napraforgóolaj helyett használható bő olajban sütésre, főzésre, párolásra is.
sáfrányolaj	Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre a szűz olajolaj nem javasolt).
szőlőmagolaj	Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre, főzésre, párolásra is).
finomított (szűz) olívaolaj	Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre, főzésre, párolásra is).
lenmagolaj	Salátákészítésre javasoltak. Az extra szűz olívaolaj ugyan kibirja a hőkezelést is (fűspontja 210°C körül), de izének 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	Salátákészítésre, a finomított változatokat párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak.
százamóly mogyoróolaj	Salátákészítésre, szendvicsek készítésére, kész ételek díszítésére is alkalmas.
tökmagolaj	Ezen, nagy olajsavtartalmú olajkeverékek egyaránt alkalmazhatók magas hőfokon való sütésre, majonézok és saláták készítéséhez is.
olajkeverékek (napraforgó- és repcelaj keverék)	Ipart célú alkalmazása terjedt el szélesebb körben. Bő olajban sütésre, sütésre (például feltész, kész termékekhez, süteményekhez) alkalmas.
pálmaolaj	Ipart célú alkalmazásra, főzésre, párolásra, sütésre, bő olajban sütésre is alkalmas.
kókuszolaj	