

9. A minta szerinti táblázatot alakítsa ki vízszintesen középre igazítva! A forrásszövegben a táblázat adatait tabulátorjel tagolja. A táblázat a mintának és az alábbi leírásnak megfelelően jelenjen meg:
- Az első sorban félkövér, a második oszlopban – a fejléc cella kivételével – nagybetűs betűstílusú legyen a szöveg!
  - A táblázat celláiban a bekezdések előtti és utáni térközöt állítsa 0 pontosra!
  - A táblázat oszlopainak szélességét az alapértelmezettnél keskenyebbre állítsa úgy, hogy a táblázat fejlécében a mintának megfelelő cella szövege kétsoros legyen!
  - A cellák tartalmát vízszintesen és függőlegesen a minta szerint igazítsa, a cella margókat lent és fent 0,1 cm-esre állítsa!
  - A táblázat celláit vékony szürke vonallal szegélyezze a mintának megfelelően!
10. A „**Búzaliszt (B)**” alcím utáni részben, négy helyen a lisztfajták nevét állítsa félkövér és dőlt betűstílusúvá a minta szerint!
11. A második oldalon „**A fogós liszt**”-ről szóló bekezdés mellé, a jobb margóhoz igazítva, készítsen egy 5,5 cm széles szövegdobozt (keretet)! Háttere legyen világosszürke és szegélye vékony fekete vonal! A kapcsos zárójelben lévő forrás szöveget helyezze át szövegdobozba, a zárójeleket törölje! Gépelje be a magyarázó szövegnek a címét, a „**Sikér**” szót!
12. Állítsa a szövegdoboz bekezdéseinek térközét 0 pontosra és a szöveg igazítását a minta szerint! A szövegdoboz magasságát állítsa akkorára, hogy a tartalma teljesen látható legyen!
13. A szöveg végére helyezzen el egy jobbra mutató kéz szimbólumot 36 pontos betűmérettel és gépelje be a „**Folytatás a Liszt kisokos írásokban az interneten.**” mondatot! A betűstílust és a vízszintes igazítást a minta szerint állítsa be!

40 pont

## Forrás:

### 1. Gabonalisztek

<https://visualpharm.com/free-icons/wheat-595b40b65ba036ed117d2785> Utolsó letöltés 2018. december 10.  
<http://tudatosvasarlo.hu/cikk/liszt-kisokos-melyiket-valasszam> Utolsó letöltés 2018. december 10.  
<http://eteltcsakokosan.hu/2017/01/10/lisztek-es-tulajdonsagaik/> Utolsó letöltés 2018. december 10.  
<https://csaladireceptkonyv.hu/storage/images/recipes/36030.jpg> Utolsó letöltés 2018. december 10.

### 2. Pitagorasz

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3d/Kapitolinischer\\_Pythagoras.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3d/Kapitolinischer_Pythagoras.jpg)  
[http://www.bethlen.hu/matek/mathist/forras/Kepek/Matek/Pitagorasz\\_csillag.jpg](http://www.bethlen.hu/matek/mathist/forras/Kepek/Matek/Pitagorasz_csillag.jpg)  
<http://www.faena.com/aleph/articles/pythagoras-a-silent-inductee/>  
[https://didaktik.mathematik.uni-halle.de/veranstaltungen/mathemonatmai\\_2011/5\\_mai/](https://didaktik.mathematik.uni-halle.de/veranstaltungen/mathemonatmai_2011/5_mai/)  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/56/Bronnikov\\_gimnpifagoreizev.jpg/1280px-Bronnikov\\_gimnpifagoreizev.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/56/Bronnikov_gimnpifagoreizev.jpg/1280px-Bronnikov_gimnpifagoreizev.jpg)  
<https://hu.wikipedia.org/wiki/Négyzetszámok>

### 3. Vegyszerek

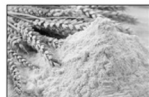
[http://www.szkarabeusz.hu/?page\\_id=66](http://www.szkarabeusz.hu/?page_id=66) Utolsó letöltés 2018. december 16.

**Minta a Gabonalisztek feladathoz:**

**Liszt kisokos**

Ember legyen a talpán, aki a polc előtt állva kiigazodik a számtalan lisztféle között. Ebben próbálunk segítséget nyújtani: mit, miért és mihez használjunk?

**LISZTET ADÓ NÖVÉNYEK**



Az emberi táplálkozásban a gabonafélék csoportjába tartozó növények (pl. búza, kukorica, rizs, árpa, rozs, zab, tritikále, köles, cirok, pohánka, amarant, tönkölybúza) a legfontosabbak, mert széntermékük energiában gazdag, jól tárolható, viszonylag egyszerűen feldolgozható és sokféleképpen felhasználható.

Többségüket már több ezer éve termesztik. A különböző gabonaféléknek eltérő az éghajlat- és talajigénye. Hazánk természeti adottságai elsősorban a búza, kukorica, árpa, rozs és zab termesztésének kedveznek.

**LISZT KÉSZÍTÉSE**

A gabonafélék őrlése során lisztet, darát és korpát állítanak elő. A liszt a gabonafélék terméséből őrléssel és részleges héjeltávolítással nyert finom szemcsésű termék. Tágabb értelemben a gabonaőrleményeken kívül a gumók, hüvelyesek őrleményeit is a lisztek közé soroljuk (pl. burgonyaliszt, borsoliszt).

**LISZTEK CSOPORTOSÍTÁSA**

- ☞ gabona fajtája alapján (búza, rozs, rizs, kukorica)
- ☞ szemcseméret alapján (sima liszt, fogós liszt - ld. alább)
- ☞ hamutartalom alapján (izzítás és kénsavas kezelés után visszamaradó anyag, amely a színt adja a lisztnak)

**A BÚZA- ÉS ROZSLISZTEK JELÖLÉSE\***

- ☞ A csomagoláson a betűjelzés: B - búza, R - rozs, D - durumbúza, G - graham, TB - tönkölybúza.
- ☞ A második betű a szemcseméretet jelöli: L - liszt - apró szemcsésű finomliszt, FF - kétszer-fogós - közepes szemcsésű liszt, FFF - háromszor-fogós - durva szemcseméretű pl. rétesliszt, D - dara.
- ☞ A szám pedig a hamutartalmat fejezi ki. Minél nagyobb ez az érték, annál több a korpa a lisztben.

**LEGISMERTEBB LISZTFAJTÁK ÉS JELÖLÉSÜK**

Lisztfajta megnevezése	Csomagoláson fel-tüntetett jelölés
Búzafinomliszt	BL 55
Búzakenyérliszt, fehér	BL
Búzarcésliszt	BFF
Világos rozsliszt	RL
Sötét rozsliszt	RL
Tésztaipari búzaliszt	BTL
Búzakenyérliszt, félféher	BL

**BÚZALISZT (B)**

A búza a legfontosabb, és egyben leggyakrabban használt gabona csak a magbelsőből áll, minőség szempontjából fontos anyagokat veszt.

\* A Magyar Élelmiszerkönyv előírásai szerint.

előnyösebb, ha olyan lisztet választunk, amely a búzaszem őrlése után a búza mindhárom részét tartalmazza. Ezek a teljes kiőrlésű lisztek (BL 200), amelyek tartalmazzák a búzaszem külső rétegeit (korpa) és a csírárt is. A búzalisztnak három fő típusát különböztethetjük meg: finomliszt, fogós liszt, kenyérliszt.

A **finomliszt** (pl. BL 51; BL 55) apró szemcseméretű, alacsony korpatartalmú, világos színárnyalatú őrlemény. Főleg cukrászati termékek és a péksütemények előállítására használják. Háztartásokban pedig süritéshez (habarászhoz, rántáshoz, lisztzörőshöz), panirozáshoz, palacsintatészta, valamint kalácsokhoz, kelt tésztákhoz és süteményekhez használják.

A **fogós liszt** (rétes- vagy grizes liszt) (pl. BF 50; BFF 55) a finomlisztnél érdesebb tapintású, nagyobb szemcseméretű őrlemény. Mivel sikkértartalma az őrlés során kevésbé károsodott, ezért olyan termékek-nél használják, ahol a jó sikkéminőség elsőrendű követelmény.

A **rétesliszt** pogácsához, piskótához, réteshez, valamint gyúrt tészta, nokedli (galuska) és nudli készítéséhez való. A csak lisztbe (vagy paprikás lisztbe) forgatott húсок, halak sütésénél is ezt a lisztfajtát érdemes használni. A rétesliszt és a griz korpatartalma, hamutartalma azonos a finomlisztével, hiszen ehhez is csak a búzamazbelsőst használják fel, csak durvábbra őrlik.

A **kenyérlisztek** (pl.: BL 80; BL 112; BL 160) viszonylag több héjrész tartalmazó, sötétebb színű őrlemények. A sütőiparban a különböző kenyérfajták alapanyagaiként kerülnek felhasználásra. Ez a legideálisabb lisztfajta kenyerek és kelt tészták sütéséhez.

**ROZSLISZT (RL)**

A rozs a búza után a legfontosabb gabonafélék. A rozslisztet (pl. RL 60; RL 90; RL 125; RL 190) leginkább kenyérsütéshez használják. Vitalizáló, immunerősítő hatással, növeli a fizikai erőnlétet. Gazdag B-vitaminokban, kalciumban, magnéziumban, nitrogénben és foszforban. Alacsony sikkértartalma miatt célszerű más lisztekkel keverni.

**DURUM SIMALISZT (DSL)**

A durumbúza a mediterrán vidék búzája. Magas a fehérjeter tartalma. A durumbúza magbelsőjére jellemző sárgás alapszínű, finomszemcsés őrlemény. Csekély mennyiségben a lisztszemcsékkel azonos méretű világos héjrészeket is tartalmaz. A durumbúza lisztje magas fehérjeter tartalmú, kitűnő tészták készíthetnek belőle.



Folytatás a **Liszt kisokos** írásokban az interneten.

**Sikér**  
A gabonafélék szemtermésében előforduló, vízben nem oldódó fehérjék együttese, amelyek főként a tészta rugalmasságát és nyújthatóságát határozzák meg.