

1. Brokkoli

Tavasszal sokféle vitaminban gazdag növény áll rendelkezésre a korszerű táplálkozáshoz, amelyekhez télen csak fagyaszttva juthatunk hozzá. Ebben a feladatban a brokkoliról szóló írást kell elkészítenie az alábbi leírás és minta alapján. Az elkészítéséhez használja fel a *brokkoliforras.txt* UTF-8 kódolású szövegállományt és a *fejlecke.jpg*, *sultke.jpg*, *vegyeske.jpg* és *felsorjel.png* képfájlokat!


1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a *brokkoli* nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában a *brokkoliforras.txt* felhasználásával! Az elkészített dokumentum ne tartalmazzon felesleges szövegeket és üres bekezdéseket!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A felső margót állítsa 4 cm-esre! Ha a használt szövegszerkesztő programban az élőfej a szövegtükörből veszi el a területet, akkor a felső margó legyen 1,4 cm, az élőfej magassága 2,6 cm és az élőfej és a szöveg távolsága 0 cm! Az alsó, a bal és a jobb oldalt 2,2 cm-esre állítsa be!
3. Készítse el a dokumentum élőfejét a minta szerint! A bal illetve a jobb margóhoz igazítva helyezze el a *fejlecke.jpg* kép két példányát az oldalárányok megtartásával 2,5 cm magasságúra átméretezve! A bal oldali képet – a szimmetria kialakítása miatt – tükrözze, de más tulajdonságát ne változtassa meg!
4. A dokumentumban – ahol a feladat nem ír elő mást – a következő beállításokat alkalmazza:
 - a. A betűtípus Times New Roman (Nimbus Roman) legyen! A szövegtörzs karaktereinek betűméretét 11 pontosra állítsa!
 - b. A bekezdések igazítása sorkizárt legyen!
 - c. Állítsa a bekezdések sorközét egyszeresre, előttük 0 pontos, utánuk 6 pontos térköz kövesse!
 - d. A teljes dokumentumban alkalmazzon automatikus elválasztást!
 - e. A szövegben háromféle színt használunk, feketét, fehéret és RGB(78, 125, 63) kódú brokkolizöldet, röviden zöldet!
5. A forrásból beolvasott szöveg hosszabb az elkészítendő dokumentumnál. Ezért, a kapcsos zárójelekben lévő szöveg kivételével, a minta szerinti három recept, a „**Fűszeres sült brokkoli**”, a „**Párolt brokkoli kis színmegőrző trükkel**” és „**Brokkoli-burgonya gratin**” részletes leírását törölje az ételek nevein kívül! Az étel nevei után, a folytatás jelzésére, írja be a „>>>” jeleket!
6. Az „**Összetétel**” alcím utáni második bekezdésben a „**mikrogramm**” mértékegységet cserélje le a „**µg**” jelölésre!
7. Készítse el a cím és a hat alcím formázását a következőképpen!
 - a. A címhez 28 pontos és az alcímekhez 16 pontos betűméretet alkalmazzon!
 - b. A cím betűstílusát kiskapitálisra és az alcímekét félkövérre állítsa!
 - c. A cím és az alcímek betűszíne a megadott zöld legyen!
 - d. A cím és az alcímek előtt 3 és után 6 pontos térköz legyen!
8. A cím utáni bekezdésnek állítson megadott zöld hátteret és fehér betűszínt a minta szerint! A bekezdés szövegeinek betűstílusát állítsa félkövérre!
9. Hangsúlyos a brokkoli tudományos neve a bevezetőben („**Brassica oleracea**”) és a vitaminok neve az „**Összetétel**” alcím után. Az első előfordulásukat formázza dőlt betűstílussal a minta szerint, összesen 6 helyen!

A feladat folytatása a következő oldalon található!

10. Szúrja be a minta szerinti két helyre a *vegyeskep.jpg* és a *sultkep.jpg* képeket! Az elsőt 7 cm, a másodikat 5,2 cm szélességűre méretezze át az oldalárányok megtartásával! A képeket és az első kép utáni leírást igazítsa a mintának megfelelően! A képeknek állítson 1 pont vastagságú, a megadott zöld színű szegélyt! Az első kép alatti szöveget formázza meg 8 pontos betűméretűvé és dőlt betűstílusúvá!
11. Az „**Összetétel**” alcím utáni bekezdések mellé, a jobb margóhoz igazítva, készítsen egy 5,7 cm széles szövegdobozt (keretet)! Állítsa háttérét a megadott zöldre, és ne legyen szegélye! A kapcsos zárójelben lévő forrásszöveget helyezze át a szövegdobozba, a zárójeleket törölje! Gépelje be a magyarázó szöveg címét, a „**Színének megőrzése**” kifejezést! A szöveg betűszíne fehér legyen!
12. Állítsa be a szövegdoboz (keret) bekezdéseinek térközét 0 pontosra és a szöveg igazítását a minta szerint! A szövegdoboz magasságát állítsa akkorára, hogy a tartalma teljesen látható legyen!
13. A második oldalon a „**Fűszeres sült brokkoli**” alcímhez „*” szimbólum hivatkozással szúrjon be egy lábjegyzetet, amelynek tartalmát a kapcsos zárójelben lévő forrásszövegből helyezze át! A lábjegyzet szövegét Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípussal, 8 pontos betűmérettel és dőlt betűstílussal jelenítse meg! A kapcsos zárójeleket a benne lévő szöveggel törölje!
14. A „**Brokkolis rétes**” alcím után a „**Hozzávalók:**” és az „**Elkészítés:**” szavakat félkövér betűstílussal formázza!
15. A „**Hozzávalók:**” után alakítsa felsorolássá a minta szerinti bekezdéseket és állítsa be a *felsorjel.png*-t felsorolásjelnek! Alakítsa kéthasábossá a felsorolást és gondoskodjon arról, hogy a bekezdésekre beállított térköz a felsorolásokban is megjelenjen!

40 pont

Minta a Brokkoli feladathoz:




BROKKOLI, AZ EGÉSZSÉGŐRZŐ

Sokan nagyon szeretik, mások helyből elutasítják. Az utóbbiban talán szerepet játszhat, hogy bár elkészítése nem igényel különösebb konyhai gyakorlatot, gyakran túlfőzve, nem megfelelően fűszerezve kerül tállásra. Kis odafigyeléssel azonban ez a csodálatos zöldségféle igazi kedvenc lehet a konyhában!

A fejés káposztához és közeli rokonához, a karfiolhoz hasonlóan a keresztesvirágúak családjához tartozó káposztafélé tudományos neve *Brassica oleracea*. A vadkáposzta nemisített és természet változata, a karfiolhoz hasonlóan a brokkolinál is a növény virágzataiból, többnyire rózsákra bontva készítik a különböző fogások.

Bár elsősorban tömör virágzatát fogyasztjuk, zsenge szárában és egészséges leveleiben is rengeteg jótékony összetevő található. A friss brokkoli feldolgozásánál ezeket is érdemes a fazékba, sütőbe vagy épp salátákba varázsolni.



Káposzta- vagy uborkagyalun vékonyra szelveletve nyersen is felhasználható salátákhoz, de rövid ideig párolva nem csupán ragyogó zöld színűvé változnak a gondosan megmosott rózsák, hanem értékükből sem sokat veszítenek.

A gyorsfagyasztott brokkolit minden esetben felengedés nélkül helyezétek lobogva forró sós vízbe, vagy levecs, krenleves készítése során a fazékba, így nem vesz el értékes vitamin- és tápanyagtartalmát! Soha nem szabad túlfőzni – a friss brokkoli nagyobb rózsáinak is elegendő 5-8 perc, a mélyhűtöttnek gyakran ennél is kevesebb.

Fűszeres sült brokkoli* >>>
Párolt brokkoli kis szímmegőrző trükkkel >>>

Réteslapba töltve pedig különleges meleg előétel lehet!

Brokkolis rétes

Hozzávalók:

- ☞ 6 db nyújtott réteslap
- ☞ 50 dkg rózsákra bontott brokkoli
- ☞ 2 evőkanál tejföl
- ☞ 10 dkg reszelt félkemény sajt
- ☞ 2 db kisméretű egész tojás
- ☞ 1/2 dl semleges növényi olaj
- ☞ 2 evőkanál zsemlemorzsza
- ☞ só, frissen őrölt bors

Elkészítés: A brokkolit kisebb rózsákra bontjuk, sós, lobogva forró vízben 5 percig főzzük. Jeges vízbe dobjuk, leszűrjük. A tojásokkal, tejföllel, sóval, borsal turmixgép potarába töljük, összeturmixoljuk. Az így kapott krémhez keverjük a reszelt sajtot.

A süítő 180 fokra előmelegítjük, egy nagy gáztepsit sütőpapírral borítunk. Egy rúd réteshez 3 lapot használunk. Nedves konyhanthára terítjük az első lapot, amelyet kenőcsset segítségével vékonyan megkenünk olajjal. Erre helyezük a második lapot. Ugyanígy járunk el vele, mint az előzővel, végül a harmadikkal lefedjük. Az eljárás itt is ugyanaz, de az olajozás után megszórujuk 1 evőkanál zsemlemorzsával. Erre kamalozzuk a brokkolirém felét úgy, hogy körben a szélein 2 cm-t üresen hagyunk. Konyharuha segítségével felekezzük, a rudat megolajozzuk.


A maradék alapanyaggal pontosan így járunk el.

A réteseket 30-35 perc alatt világosra sütjük. Melegen tálaljuk.

Sütőben süttve, fűszeres burgonyakockákkal pedig remek mediterrán egytálétel.

Brokkoli-burgonya gratin >>>

* A receptet megtalálja a <http://www.mindmegette.hu/brokkoli-az-egeszsegerzo-46222-cimre>.

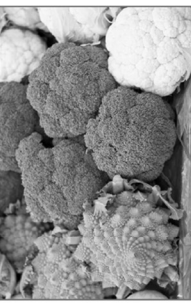


BROKKOLI, AZ EGÉSZSÉGŐRZŐ

Sokan nagyon szeretik, mások helyből elutasítják. Az utóbbiban talán szerepet játszhat, hogy bár elkészítése nem igényel különösebb konyhai gyakorlatot, gyakran túlfőzve, nem megfelelően fűszerezve kerül tállásra. Kis odafigyeléssel azonban ez a csodálatos zöldségféle igazi kedvenc lehet a konyhában!

A fejés káposztához és közeli rokonához, a karfiolhoz hasonlóan a keresztesvirágúak családjához tartozó káposztafélé tudományos neve *Brassica oleracea*. A vadkáposzta nemisített és természet változata, a karfiolhoz hasonlóan a brokkolinál is a növény virágzataiból, többnyire rózsákra bontva készítik a különböző fogások.

Bár elsősorban tömör virágzatát fogyasztjuk, zsenge szárában és egészséges leveleiben is rengeteg jótékony összetevő található. A friss brokkoli feldolgozásánál ezeket is érdemes a fazékba, sütőbe vagy épp salátákba varázsolni.



Összetétel

100 g-ja mintegy 89 mg C-vitamint tartalmaz, ami az átlag 2000 kcal-ás étrend mellett javasolt C-vitamin-szükséglet 107%-a. A vitaminok közül nagy mennyiséggel bíszkélkedhet *K-vitaminból* (101 µg – ez kis hányán a napi szükséglet 100%-a), *A*-, többféle *B*- (köztük a folsavként ismert *B9-vitamint*) és *E-vitaminokból*. Magnézium, kalcium, cink és vas – ez utóbbi legnagyobb mennyiségben a levelekben – egyaránt gazdagítja ezt a nyersen, párolva, süttve, főzve egyaránt kitűnő zöldségféléket.

Természetes vitamintartalmát legjobban akkor lehet megőrizni, ha rövid ideig főzzük, a mélyhűtést ugyanakkor remekül viseli.

Magyarországon az 1980-as évek végén ugyan már termelt néhány kiskertben, igazán az 1990-es évek második felétől terjedt el nagyobb területen, és az egyéves, fagyűrő brokkoli a karfiollal máig nem keit népszerűségi versenyre.

Brokkoli ebédre, vacsorára

A piacon, zöldségesnél kínált brokkolik közül mindig érdemes azt a példányt választani, amelynek feje tömör, egészséges, sötétzöld színű, teherőség szerint kis leveleit sem távolították el róla a szállítás és csomagolás során. Legjobb azonnal felhasználni, de a hűtőszekrény zöldséges rekeszében papírba csomagolva 3-4 napig tárolható.

A feldolgozásánál a karfiolhoz hasonlóan éles késsel érdemes rózsákra bontani, folyó víz alatt alaposan megmosni, hogy minden szemelyeződést hatékonyan eltávolíthassunk.

Tejszínnel, fokhagymával, sajttal, kenyérkockával is variálhatjuk a brokkolikrémleves