

2. A kapor

A kapor markáns illata és íze megosztja az embereket. Előnyös tulajdonságai miatt egyszerre fűszer és gyógynövény.

Készítsen weblapot a kaporral kapcsolatos tudnivalókról! A feladat megoldása során a weblap mellett egy képet is el kell készítenie.

A weblap szövegét és vázát a *webforras.html* állományban találja. A feladat megoldásához szükséges képek: *sarok.png* és *noveny.jpg*. A képek használata során ügyeljen arra, hogy azok a vizsgakönyvtár áthelyezése után is helyesen jelenjenek meg!

1. Készítse el a weboldal tetején megjelenő 900×300 képpontos képet a leírás és a minta alapján! A képet *cim.png* néven mentse!
2. A rajz háttérszíne fehér legyen! Erre RGB(34, 177, 76) kódú zöld színnel, tetszőleges vonalvastagsággal rajzoljon egy lekerekített sarkú téglalapot úgy, hogy a kép többi részét ebben kell majd elhelyeznie! A téglalap minél nagyobb legyen, de a képről ne lógjon le!
3. A rajzon helyezze el a mintának megfelelően a *sarok.png* kép négy példányát a minta szerinti helyzetben! A növények a téglalaphoz ne érjenek hozzá, a száruk helyzetére ügyeljen!
4. A rajz középső területére írja – a minta szerint – talp nélküli betűtípussal és a megadott zöld színnel a „Kapor” szót! A szöveg magassága a kép magasságának legalább a negyede legyen, de ne lógjon ki a szegélyből!
5. A *webforras.html* állományt használja fel a kaporról szóló weblap elkészítéséhez, amelyet mentsen *kapor.html* néven!
6. A dokumentumban az „*ek*” mértékegység rövidítést cserélje le az „*evőkanál*” szóra!
7. A weboldal tulajdonságait állítsa be egységesen a következők szerint:
 - a. Az oldal háttérszíne fehér, a szöveg színe fekete legyen!
 - b. A linkek használata minden állapotban sötétzöld (#336600; RGB(51, 102, 0) kódú szín) legyen!
 - c. A böngésző címsorában megjelenő cím a „Minden a kaporról” szöveg legyen!
 - d. Az oldal teljes szövege Helvetica vagy Arial betűtípussal jelenjen meg!
8. Az oldal elejére helyezze el a *cim.png* képet, és igazítsa vízszintesen középre! Amennyiben a képet nem készítette el, használhatja a *pot_cim.png* állományt!
9. A címkép utáni első bekezdés szavait dőlt és félkövér betűstílussal formázza a minta szerint!
10. Az alcímek (5 darab) szövege kettes szintű, a dokumentum végén szereplő „Kaporleves” hármas szintű címsor stílussal, valamint mindegyik zöld (#22B14C; RGB(34, 177, 76) kódú) betűszínnel jelenjen meg!
11. A „Kaporleves” alcím után a „Hozzávalók:” és az „Elkészítés:” szöveg legyen félkövér betűstílusú!
12. Az 1. alcím mellé helyezze el a *noveny.jpg* képet jobbra igazítva, 10 px bal és jobb margóval! Állítsa be alternatív (magyarázó) szövegnek a „Kifejlett növény” kifejezést, és a képet 2 px vastag vonallal szegélyezze!

13. A cím utáni első bekezdés „|” jellel elválasztott szavaira külön-külön készítsen linkeket, amelyek az oldalon belüli öt alcímre mutassanak! Az alcímeket előzőleg alakítsa könyvjelzővé (hivatkozási célponttá) a következő szerint!

<i>Link szövege</i>	<i>Könyvjelző helye</i>
„Története”	„A kapor története”
„Gyógyhatás”	„A kaporfogyasztás előnyei”
„Vásárlási tanács”	„Mire figyeljünk kapor vásárláskor?”
„Felhasználás”	„Hogyan használjuk fel a kaprot?”
„Recept”	„Receptek”

14. Alakítsa ki a minta szerinti kétoszlopos táblázatot „**A kapor tápértéke:**” utáni „:”-tal tagolt szövegből! A táblázat legyen 200 pont széles, szegélyezett és középre igazított! A táblázat kialakítása után kettőspont ne maradjon a szövegben!
15. Alakítsa ki a minta szerinti számozatlan és számozott felsorolásokat!

30 pont

A feladathoz tartozó minta a következő lapon található.

Minta A kapor feladathoz:

Kapor

Története | Gyógyhatás | Vásárlási tanács | Felhasználás | Recept

Az uborkafűnek is nevezett egynyári, illatos fűszernövényünk az ernyősvirágzatúak családjának tagja. Ismertebb rokonai a petrezselyem, a sárgarépa és a köménymag.

A kapor története

A kapor Spanyolország és Portugália partjaitól a Földközi-tenger vidékén át egészen Dél-Oroszországi őshonos, és vadon jelenleg is megterem. Egy svájci, tóparti település régészeti feltárása során bizonyítást nyert, hogy termesztése az újkőkorszakban kezdődött, de ókori egyiptomi írások is említik, valamint kedvelt volt a görögök és a rómaiak körében is. Utóbbiaknál egyrészt a tehetőség jelképe volt, másrészt mint egészséges fűszernövényt is nagyra tartották. Hippokratész a fehérborban megfőzött, mézzel édesített kapormag-készítményt szájöblögetésre javasolta, harci sebesülésekre, a sebek begyógyítására pedig pirított kapormag-töretet alkalmaztak.

A középkorban a kapor bájjalok készítéséhez, gonosz varázslatok kivédése ellen használták, az 1570-es években azonban már mint közönséges kerti fűszernövényt említik a leírások. Napjainkban a kapor elsősorban Észak-Afrika, Oroszország és Skandinávia konyhájában kap fontos szerepet.



A kaporfogyasztás előnyei

A kapor legismertebb tulajdonsága nyugtató hatása. Illóolaja ellazítja az izmokat, különösen az emésztőrendszer izmait. Évszázadok óta használják gyomorrontás, puffadás, bélgyulladás, hányinger kezelésére, kisgyermekek hascsikarásának enyhítésére. Csökkenti a gyomor és a belek puffadását, de serkenti a tejelválasztást is.

Az ásványi anyagok közül igen sokat tartalmaz vasból, mangánból és kalciumból. Enyhíti a csontritkulás és reumatikus ízületi gyulladás tüneteit. Három evőkanálnyi kapormag több kalciumot tartalmaz, mint egy jó pohár tej, vitaminjai közül pedig a C-vitamin a legfontosabb.

Említésre méltó még élelmi rosttartalma, amellyel hozzájárul az emésztőrendszer kielégítő működéséhez. A kapor illóolajai megállítják a káros baktériumok termelődését – antibakteriális hatása megközelíti a fokhagymáét. Antioxidáns vegyületei (monoterpének és flavonoidok) semlegesítik a szervezetbe jutott szabadgyököket és más, rákkeltő hatású anyagokat. A gazdag összetétel ellenére a kapor alacsony kalóriatartalmú étrend-termék. 100 g termék 40 kcal-t tartalmaz. A kapor tápértéke:

víz	85,5 g
szénhidrátok	6,3 g
hamu	2,3 g
fehérjék	2,5 g
diétás rost	2,8 g
zsír	0,5 g

Mire figyeljünk kapor vásárláskor?

A friss kapor íze és illóolajtartalma mindenképpen felülmúlja a szárítottét; ezért ha lehet, frissest válasszunk. Mivel szedés után igen hamar fonnyadnak indul, a csak kissé fonnyadtat bátran megvásárolhatjuk. A sárgásra fakult, laposra aszalódott kapor viszont már régi szedésű; keressünk inkább szárítottat helyette.

A friss kaporot mindig tegyük be a hűtőszekrénybe. Lazán tekerjük nedvesített konyharuhába, vagy állítsuk vízbe.

Hogyan használjuk fel a kaporot?

- A kapor jellegzetes ízét illóolajainak köszönheti, amelyet a növény minden része termel. Ezek védelme érdekében csak egy-két perccel fátalás előtt adjuk az ételhez.
- A levél kellemes, friss ízt kölcsönöz leveseknek, salátáknak, halételeknek. Próbáljuk ki sajttételekhez, sajtos tésztafélésekhez, tojásos salátákhoz. Igen jól harmonizál burgonyával. Segítségével remek fűszervaj készíthető. Húsokhoz és zöldséges ragukhoz is remek. A skandináv konyhában a kapor halételek gyakran kizárólagos fűszere.
- A magokat savanyított zöldségek készítéséhez, húsok pácolásához, raguk és zöldségételek ízesítéséhez használhatjuk. Próbáljuk ki rizottókhoz, süssük kenyérbe, ízesítsünk vele gyökérzöldségekből készült kását. A teljesen kiszáritott, ledarált magokkal sőt helyettesíthetünk.
- A kinyílt virágtányér kiváló ízt ad olajnak, ecetnek.
- Sajnos a kapor két-három napnál tovább nem tartható el. A friss szárat és leveleket érdemes ollóval gyorsan felvagdálni, majd kisebb-nagyobb adagokban lefagyasztani. Ez a fajta tartósítás szinte változatlan formában őrzi meg a növény ízvilágát. A vastag száraz és magok inkább szárításra alkalmasak.

Receptek

Próbáljuk ki az alábbiakat:

- Frissítő ízű mártogatást kapunk, ha az összevágott leveleket reszelt uborkával natúr joghurtba keverjük.
- Lazac és pisztráng elkészítésekor használjuk bátran a kaporot. E halfélések és a kapor íze remekül összeillik.
- Tegyük szendvicsbe saláta mellé vagy ahelyett.
- A kapormag emésztést elősegítő hatása közismert. Nagyobb vendégség alkalmával, nehéz ételek mellé helyezünk az asztalra kis tálkában belőle. Gyomrunk működésének serkentése mellett friss lehetet is biztosít.

Kaporleves

Hozzávalók:

- 1 csokor friss kaporlevél apróra vágva
- 3 evőkanál vaj
- 6 dl erőleves (alaplé vagy víz)
- 2 dl tejföl
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt
- 1 evőkanál méz

Elkészítés:

A vajat olvasszuk fel. Tegyük bele a kaporot, és sűrű kevergetéssel pároljuk kettő percig. Adjuk hozzá az alaplevet és forraljuk fel. Közben a tejfölből, mézből és a lisztből készítsünk habarást, amivel behabarjuk a levest. Langyosan és melegen egyaránt tálalhatjuk.