

## 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 weblap szövegét és vázát a *kapor\_nyers.txt* fájlban, a stílusok egy részét a *kaporstil\_nyers.txt* állományban találja.

1. A *kapor\_nyers.txt* állományt használja fel a kaporról szóló weblap elkészítéséhez, amelyet mentsen *kapor.html* néven!
2. Hozzon létre egy stíluslapot *kaporstil.css* néven, és csatolja a *kapor.html* fájlhoz. Másolja át a *kaporstil\_nyers.txt* állomány tartalmát a létrehozott stíluslapra!
3. 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 kódú szín) legyen!
  - c. A böngésző címsorában megjelenő cím a „Minden a kaporról” szöveg legyen!
  - d. Az oldal teljes szövege Arial, Helvetica vagy más talp nélküli betűtípussal jelenjen meg!
4. Az oldal elejére helyezze el a *cim.png* képet, és igazítsa vízszintesen középre!
5. A címkép utáni első bekezdés szavait dőlt és félkövér betűstílussal formázza a minta szerint!
6. Az alcímek (5 darab) szövege kettes szintű, a dokumentum végén szereplő „**Kaporleves**” hármas szintű címsor stílussal, valamint mindegyik zöld (#22B14C kódú) betűszínnel jelenjen meg!
7. A „**Kaporleves**” alcím után a „**Hozzávalók:**” és az „**Elkészítés:**” szöveg legyen félkövér betűstílusú!
8. 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! A formátumok beállításához használja fel a stíluslapon előkészített *novkep* osztályt!
9. 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 kapot?”     |
| „Recept”            | „Receptek”                           |

10. Alakítsa ki a minta szerinti kétszlopos 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!

11. Alakítsa ki a minta szerinti számozatlan és számozott felsorolásokat!

---

\* A 2022. októberi középszintű informatika érettségi feladat felhasználásával

## Minta A kapor feladathoz:



[Története](#) | [Gyógyhatás](#) | [Vásárlási tanács](#) | [Felhasználás](#) | [Recept](#)

Az uborkafűnek is nevezett egyhári, illatos fűszernövényünk az ernyővirágzatúak 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-Oroszországig 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 szájbölgőre javasolta, harci sebesülésekre, a sebek begyógyítására pedig pirított kapormag-töréteet alkalmaztak.

A középkorban a kapor bájtalok 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, bélgyorsok, 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 csonttrikulás és reumatikus izületi 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 fonnyadásnak 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 tálalás előtt adjuk az ételhez.
- A levél kellemes, friss ízt kölcsönöz leveseknek, salátáknak, halételeknek. Próbáljuk ki sajtóételekhez, 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 rizottókhöz, süssük kenyérbe, ízesítsünk vele gyöcközöldségekből 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 olíval gyorsan felvagdalni, majd kisebb-nagyobb adagokban lefagyasztani. Ez a fajta tartósítás szinte változatlan formában őrzi meg a növény ízvilágát. A vastag száruk 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 lehetetet 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.