

---

## 1. A zöldborsó


Egyik legkedveltebb zöldség a zöldborsó, amelyet sokféleképpen elkészítve fogyasztunk. A zöldborsófogyasztás történetéről és főzéséről szóló írás áll rendelkezésére az UTF-8 kódolású *zoldforras.txt* állományban. Készítse el a mellékelt mintának és a leírásnak megfelelő dokumentumot! A szöveg tagolásához ne alkalmazzon felesleges bekezdésjeleket!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a *zoldborso* állományt a program alapértelmezett formátumában a *zoldforras.txt* állomány felhasználásával!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A bal oldali, a jobb oldali és az alsó margót 2,2 cm-re állítsa be! 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 1,0 cm és az élőfej magassága 2,5 cm)!
3. Készítse el a dokumentum élőfejét a minta szerint! A bal, illetve a jobb margóhoz igazítva helyezze el a *borso.jpg* képet, amit módosítson arányosan úgy, hogy a szélessége 4 cm legyen! A bal oldali képet – a szimmetria kialakítása miatt – tükrözze, de más tulajdonságát ne változtassa meg!
4. A szöveg karakterei Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípusúak legyenek! A dokumentumban négyféle betűméret van: 28, 16, 11 és 8 pontos. A betűméreteket a minta alapján állítsa be! A dokumentumban a sorköz legyen egyszeres, a bekezdéseket a minta szerint igazítsa! A bekezdések között 6 pontos térköz legyen (ahol a leírás vagy a minta mást nem kíván)!
5. Készítse el a cím és az alcímek formázását, amelyek azonos sötétzöld RGB(0, 140, 60) kódú színűek! Utánuk állítson 6 pontos térközt! A cím kiskapitális, az alcímek félkövér stílusúak és a minta szerinti igazításúak legyenek! Biztosítsa, hogy az alcímek egy oldalra kerüljenek az azokat követő bekezdéssel!
6. A kapcsos zárójelben lévő forrás szövegét helyezze a címhez „\*”-gal jelzett végjegyzetbe! A végjegyzet szövege 8 pontos karakterméretű és dőlt stílusú legyen! (A végjegyzet akár új oldalra is kerülhet.) A kapcsos zárójeleket a benne lévő szöveggel törölje!
7. A dokumentumban – az élőfejben lévő képeken kívül – öt képet kell elhelyeznie a mintán látható igazítással. A képek aláírása 8 pontos betűmérettel, dőlt betűstílussal jelenjen meg! A képaláírások szövege kapcsos zárójelben található a forrásszövegben. Az aláírások elhelyezése után a kapcsos zárójeleket a benne lévő szöveggel törölje!
8. A „**Borsófajták**” alcímhez tartozó második bekezdés után helyezze el a *zold01.jpg* képet egy új bekezdésbe, és állítson utána 6 pontos térközt! A kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a szélessége 7 cm legyen! Az alcím utáni kapcsos zárójelben lévő szöveget helyezze a kép alá! A képet és a feliratot a minta szerint igazítsa!
9. Készítsen egy 5×3,5 cm méretű szövegdobozt (keretet) jobbra zártan a mintának megfelelő bekezdés mellett! Ebben helyezze el a *zold02.jpg* képet az oldalárányok megtartásával úgy, hogy az elférjen! A képet tartalmazó bekezdés után állítson 6 pontos térközt! A szegély nélküli szövegdobozban a kép alá a „**Borsókázzunk**” alcím utáni zárójelben lévő szöveget helyezze el! A képet és az alatta lévő szöveget a minta szerint vízszintesen igazítsa!

10. A receptek alcímei mellé szúrja be a *recept1.jpg*, *recept2.jpg* és *recept3.jpg* képeket a jobb margóhoz igazítva! A magasságukat 3,9 cm-re állítsa az arányok megtartásával!
11. A dokumentumban a „**Hozzávalók:**” és az „**Elkészítés:**” szavak félkövér betűstílussal jelenjenek meg, és utánuk ne legyen térköz! Alakítsa felsorolássá a hozzávalók listáját minden receptnél, és állítsa be a *borsoszem.jpg*-t felsorolásjelnek! A felsorolásban szereplő bekezdések előtt és után egyáltalán ne legyen térköz!
12. A dokumentumban alkalmazzon elválasztást és az élőlábban oldalszámozást 11 pontos betűmérettel!

**40 pont**

**Minta:**



### A KORA NYÁR CSODÁJA: A ZÖLDBORSÓ\*

Hazánk borsótermesztő nagyhatalom, a megtermelt borsó csupán néhány százalékát fogyasztjuk frissen, a többi már órán belül lefagyaszterá alá kerül. Azon kevés zöldségfélék egyike, amit a gyerekek többsége is megeszik!


**Borsófőrténelem**

6000 éves története van, valószínűleg Afganisztán, illetve a mai Etiópia területéről származott el a Földközi-tenger környékére. Az ókori Egyiptomban, Rómában és Görögországban is fontos táplálék volt. A középkorban nagy mennyiségben termesztették, de inkább állati takarmánnyként használták, a tényleg nagyon jó ízű lesz, ha zöldborsót fogyaszt.

**Borsófajták**

Több zöldborsófajtát is lehet kapni a piacokon. Az édes borsószemek a gyerekek kedvencei. Az úgynevezett fejtő vagy kifejtőborsót keresek, nagy borsószemek jellemzők, egyik fajtáját Petitborsónak hívjuk a szintén francia Petit Provencal (rajnai törpe) kifejezésből.

A cukorborsó márciusiúól vehető, és ennek hüvelyt meg lehet enni. Tulajdonképpen nagyon hasonlít a mangetou borsóhoz (ejtsd: manzstu, jelentése: eled meg az egészet, de szerényen nevezhetjük Mindmegette-borsónak is), mely lapos cukorborsó fajta, a szemek még éretlenek a hüvelyen. Wokételekben gyakori, de salátában is finom, hiszen csak a két végét kell lecsipni, és már lehet is enni. Egyre inkább terjed zöldségköretben is. A velőborsót ráncos, nagy cukortartalmú borsószemek jellemzik.




Mangetou-borsó

A felesborsó szárított zöldborsó, nem azonos a sárgaborsóval. A sárgaborsó nem a megsárgult, kiszáradt zöldborsó, hanem egy szárazborsó fajta.

**Borsókázzunk**

Ha piacon vesszük a fejteni való borsót, figyeljük, hogy zsenge, zöld, ropogós, éj hüvelytől, sérülésmentes példányok kerüljenek a kosarunkba. A borsó nagyon értékes táplálék, kalóriatartalma megegyezik a burgonyával, fehérjetermálma viszont háromszorosa annak.

A zöldborsó nagyon jól viseli a mélyhűtést, az ételmiszeripar kifinomult technológiájának köszönhetően a leszedés után néhány órával már elkészül a mélyhűtött borsó. Ha lehet választani, érdemes a konzerv zöldborsó helyett a fagyaszítottat előnyben részesíteni, persze a frissnél nincs jobb.



### Hagyományos zöldborsóleves

**Hozzávalók:**

- 1 kg friss zöldborsó (kb. 50 dkg tisztított vagy mélyhűtött)
- 1 sárgarépa
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 kis fej hagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 l zöldség alaplé
- 2 evőkanál olaj
- 1 evőkanál liszt
- 1 kávéskanál édesememes pirospaprika
- 4 dkg szárazszószta

**Elkészítés:**

A zöldborsót kifejtjük. A répát, a zöldséget megtisztítjuk, megmossuk, kisebb darabokra (kockákra, karikákra) vágjuk, a hagymát egyben hagyjuk, a petrezselymet leöblítjük, felaprítjuk.

A borsót, a répát, a zöldséget, a hagymát az alaplében fel tesszük főni lefedve, lassú tűzön az egészet puhára főzzük.

Az olajat felforrósítjuk, világosra pirítjuk benne a lisztet, lehűzzük a tűzről, és hozzáadjuk a pirospaprikát. Felengedjük kb. 3 dl vízzel, csomómentesre elkeverjük, és a levesbe öntjük, azaz berántjuk vele a levest. Sóval, borsal ízesítjük.

A levesbe szórjuk a tészta, és kb. 5 percig főzzük. Lehűzzük a tűzről, megszórk a petrezselyemmel, 10 percig állni hagyjuk, és utána tálaljuk.

**Zöldborsó francia módra**

**Hozzávalók:**


- 40 dkg zöldborsó
- fél fej saláta
- 1 fej hagyma
- 1,5 dl zöldségerelevés
- 5 dkg vaj
- fél csokor petrezselyem
- fél csokor turbolya (el is maradhat)
- só
- fehérbors

**Elkészítés:**

2 dkg megforrosított vajon üvegesre pároljuk a kockára vágott hagymát. Hozzáadjuk a zöldborsót, és 2 percig pároljuk. Felöntjük a levessel, és néhány percig főzzük. A fedőt levéve a lé nagy részét elpárologtatjuk. Hozzáadjuk a darabokra tépdesett fejes salátát. Sóval, fehérborsal, frissen vágott petrezselyemmel és turbolyával ízesítjük. A tűnyéron rámozsoljuk a maradék hideg vajat. Párolt rizzsel körítjük.

**Borsósült**

**Hozzávalók:**



**Elkészítés:**

A zöldborsót sós vízben néhány percig főzzük. A sárgaborsólisztet csipetnyi sütőporral, sóval, örlött római köményel ízesítjük, majd annyi vizet öntünk hozzá a borsó főzövizéből, hogy palacsintasűrűségű tésztát kapjunk. A tésztát jól kidolgozzuk, majd belekeverjük a leszűrt zöldborsót.

A masszából bő, forró olajba kanálnyi adagokat szaggatunk, és mindkét oldalon aranyárgára sütjük. Itatósra szedjük, a felesleges zsíradékokat szaggatunk, és mindkét oldalon aranyárgára sütjük. Itatósra szedjük, a felesleges zsíradékokat lecsöpögtetjük. Ha van, összevágott mentalevéllel megszórkjuk. Csipős paradicsommártással kínáljuk.

**Színes zöldségcsomagok**

**Hozzávalók:**

- 20 dkg cukkini
- 3 újhagyma
- 1 sárga húzó paprika
- 1 fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 10 dkg cukorborsó
- 20 dkg feta sajt

**Elkészítés:**

A cukkinit megmossuk, szárazra töröljük, végeit levágjuk, és a húsát felszeleteljük. Az újhagymát megtisztítjuk és felkarikázzuk. A paprikát negyedeljük, kimagozzuk, megmossuk és feldaraboljuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, és kockákra szeljük. A cukorborsót megtisztítjuk és megmossuk. A sajtot felkockázzuk.

A hozzávalókat összekeverjük, sóval, borsal és pirospaprikával ízesítjük. A zöldségeket két megfelelő alufóliába szétosztjuk, a fóliát összezzük, és az egészet negyedórát sütjük.

\* <http://www.mindmegette.hu/a-kora-nyar-csodaja-a-zoldborsó-46506>