

---

## Fűszerek és gyógynövények

A fűszerekről és gyógynövényekről egy-egy írás áll rendelkezésre az UTF-8 kódolású *fuszer.txt* és *fuszerlista.txt* állományban. Készítse el a mellékelt mintának és a leírásnak megfelelő dokumentumot! A szöveg tagolásához ne alkalmazzon felesleges, üres bekezdéseket!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a *fuszer* nevű állományt a program alapértelmezett formátumában a *fuszer.txt* állomány felhasználásával!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A bal és a jobb oldali margót 2,2 cm-re, a felsőt és az alsót 2,6 cm-re állítsa be!
3. A forrásban sok idézőjel szerepel, de ezek használata és típusa – mind a kezdő, mind a záró idézőjelek esetén – nem felel meg a magyar helyesírásnak. Javítsa ki ezeket a dokumentumban! Helyesen a kezdő idézőjel alul, a záró pedig felül helyezkedik el. Minta a téves és a helyes idézőjel-típusra, használatra:

"helytelenül" és „helyesen”.

4. A szövegtörzs karakterei – ahol más előírás nincs – Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípusúak és 11 pontos betűméretűek legyenek!
5. Ahol a leírás vagy a minta mást nem kíván, végezze el a következő beállításokat!
  - a. A dokumentumban a sorköz legyen egyszeres, a bekezdéseket tegye sorkizárttá!
  - b. Állítsa be, hogy a bekezdések első sorai a margótól 0,5 cm-rel behúzva kezdődjenek!
  - c. A bekezdések után 3 pontos térköz legyen!
6. Készítse el a cím és a hét alcím formázását az alábbiak szerint!
  - a. A címhez 27 pontos, az alcímekhez pedig 17 pontos betűméretet, kiskapitális és félkövér betűstílust alkalmazzon!
  - b. A cím és az alcímek előtt 3, utánuk 6 pontos térköz legyen! *Állítsa be, hogy az alcímek egy oldalra kerüljenek az azokat követő bekezdéssel!*
  - c. Az alcímeket az alatta levő szövegtől vékonyabb, és a felette lévőből vastagabb fekete színű vonallal válassza el a szövegtükör teljes szélességében!
  - d. Az alcímek ritkítottak 2pt-vel, kitöltő színük szürke, a betűszín fehér.
7. A cím utáni kapcsos zárójelben lévő forrás szövegét helyezze a címhez „\*”-gal jelzett lábjegyzetbe! A lábjegyzet szövege Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípusú, 8 pontos karakterméretű és dőlt stílusú legyen! A kapcsos zárójeleket és a benne lévő szöveget törölje a dokumentumból!
8. A bekezdésekbe helyezze el a fotókat képet a mintának megfelelően!
  1. Az ánizs.jpg kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a szélessége 4 cm legyen! A képet vékony fekete vonallal szegélyezze!
  2. A citromfű.jpg kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a szélessége 5 cm legyen!
  3. A bazsalikom.jpg kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a szélessége 5 cm legyen!
  4. A kakukkfű.jpg kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a szélessége 4 cm legyen!
  5. A zsálya szöveg legyen kéthasábos, vonallal elválasztva. Helyezze el a zsálya.jpg képet a hasábok közepére. Állítson be hasábtörést a minta alapján.
  6. A rozmaryng.jpg kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a szélessége 5 cm legyen!
9. A dokumentum élőlábában alkalmazzon oldalszámozást Times New Roman (Nimbus

Roman) betűtípussal, a minta szerinti vízszintes elhelyezkedéssel és 13 pontos betűmérettel!

10. Az oldalszámok elé szúrja be a *minta.png* képet! A kép szélességét állítsa 3,8, a magasságát 0,5 cm-re! A képet a mintának megfelelően tükrözve helyezze el az oldalszámok után is! Ismételt szöközők használata nélkül, tetszőleges módszerrel oldja meg, hogy a képek és az oldalszámok között vízszintesen a mintához hasonló távolság legyen!
11. A fűszerek listáját a *fuszerlista.txt* állományban tabulátorokkal tagolt szövegfájl tartalmazza. Készítse el a „**Fűszerek listája**” alcím után az oszlopos szerkezetet behúzások és tabulátorok használatával!
  - a. A bekezdések 0,7 cm bal és 3 cm függő behúzásúak legyenek! Utána 6 pt térköz.
  - b. A teljes listát formázza 10 pontos betűmérettel és dőlt betűstílussal!
  - c. A bekezdések háttere világosszürke legyen! Állítson balról az alapértelmezettnél vastagabb fekete szegélyt!
12. A dokumentumban alkalmazzon elválasztást a lehető legkisebb hatókörrel!

## FŰSZER- ÉS GYÓGYNÖVÉNYEK<sup>\*</sup>

„A stressz olyan, mint a fűszerek – a megfelelő mennyiségben kiemelik az étel ízét. Ha túl kevés van benne, ízetlen, jellegtelen lesz az étel, ha túl sok, akkor fuldoklunk tőle.” - Donald Tubesing


### ÁNIZS - PIMPINELLA ANISUM



Népies neve: „ánizsmag, illatos ánizs, közönséges ánizs, bécsi- vagy édeskömény”. A hazánkban termesztett ánizs 30-50 cm magas, egyéves növény. Virágai apró, júliusban virágzó, fehér virágokból álló, összetett ernyőt alkotnak. Termése augusztus-szeptemberben érik. Meleg és tápanyagigényes, ezért naps helyen fekvő, jó táperőben lévő földbe vessük. Magvai már 4-5 C-on csíráznak, de az optimuma 25 C. A magvakat 20-24 cm sortávolságra vessük folyamatosan, 1,5-2 cm mélységbe. A vontatott kelés miatt ügyeljünk a vetemény gyommentesen tartására. Magját augusztusban, szeptemberben a főernyők teljes érésétől kezdve folyamatosan szedjük. Hatása: gyógynövényként emésztést serkentő, étvágygerjesztő, nyálkaoldó, tejelválasztást serkentő teakeverékben használhatjuk.

### CITROMFŰ MELISSA OFFICINALIS

Népies neve: „orvosi citromfű, citromszagú melissa, méhfű, mézfű, igaz nádráfű”. Évelő féleszerű, akár 1 méterre is megnő. Kellemes illatú, kiváló méhlegelő. Vetés: palántáról szaporítjuk, mivel lassan és vontatottan kel. Március elején vetjük fóliába. Május elején ültetjük ki 70x40 cm térállásban. Vetőmagszükséglet: palántaneveléshez 0, 5 g/10 m<sup>2</sup>. Felhasználás: leveleit fűszerként salátákban, mártásokban használjuk. Hatása: idegnyugtató, emésztést serkentő hatású, valamint külsőleg borogató szer. Teája és illóolaja is ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, és gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is. Enyhíti az idegességet, így idegerősítőként kiváló gyógynövény. Szerepe van a depresszió oldásában is. Gyomorrontás, gyomorsavtúltengés, hányinger, puffadások idején különösen jó a citromfű. Izzasztó, szélhajtó, epeműködést serkentő hatása is ismert. Emellett javítja az emésztést, csökkenti a vérnyomást és a fejfájást és általános görcsoldó szer.



### BAZSALIKOM OCIMUM BASILICUM



Egyéves 25-30 cm magas fehér, vagy halvány bordó virágú fűszernövény. Vetés: április - május hónapokban Sor és tőtávolság: 40\*25 cm. Kétszer vágjuk júniusban és szeptemberben a virágzás kezdete-ke. Saláták, mártások fűszere. Hatása: teája idegnyugtató. A népi gyógyászatban étvágygerjesztőnek, vizelet- és szélhajtónak, köhögéscsillapítónak használják. Főzetét külsőleg borogatásra, torokgyulladás esetén öblögetésre is alkalmazzák. A kerti bazsalikom leveléből készült forrázatot gyomorrontás és étvágytalanság esetén alkalmazzák. A felfűvódás és a bélgáz képződés kiegészítő kezelésekként szélhajtónak használják. Összehúzó hatása enyhíti a garatgyulladás tüneteit. Külsőleg alkalmazott alkoholos kivonata a sebgyógyulást elősegítő kenőcsök egyik alapanyaga; sebekre, sérülésekre ajánlott; a bazsalikomot gyakran más növényekkel (menta, fűszerkömény) együtt használják

<sup>\*</sup> ROMVÁRI VILMOS: FŰSZEREK KÖNYVE

1

## KAKUKKFŰ THYMUS NEMZETSÉG

Kellemes illatú, 20-30 cm magas, kúszó, élő félceserje. Rózsaszínes virágai május-júniusban nyílnak. Vetés: március közepén szabadágba, 25-30 cm-es sortávolságra. Nyár elején ültethetjük végleges helyére 50x25 cm-es kötésben. Vetőmagszükséglet: 8 g/10 m<sup>2</sup>. Felhasználás: a második évtől szedjük virágos szárát. Fűszerként salátákhoz, levesekhez, húshoz használjuk. Hatása: tea kitűnő étvágygerjesztő, gyomorjavító, görcsoldó, köhögéscsillapító, szélhajtó is. Fürdővizekben illatos és frissítő hatású.



## ZSÁLYA SALVIA OFFICINALIS

30-50 cm magas, élő növény. Tölevelei hosszú nyelűek, mélyen szíves vállból háromszög alakúak, tompa csúcsúak, a fonákukon molyhosak. A levél széle enyhén csipkés. A szár levéltelen, csak a virágzatok alatt találhatók apró üdő, hegyes csúcsú murva-levelek.

Segíti az emésztést, fűszerként különböző zsíros ételeket ízesíthetünk vele. A zsálya fő hatóanyagai a növény illóolajában találhatóak, melynek fő komponense a mérgező tujon (30-50%). Fontos tudnunk, hogy lehetséges mérgező hatása miatt az orvosi zsálya illóolaja nem használható gyógyításra. Ilyen célokra sokkal alkalmasabb a muskotályzsálya (Salvia sclarea), amely tartalmazza az orvosi zsálya minden jótékony tulajdonságát, ám nem mérgező. Hatása: forrázata illóolaj- és cseranyag-tartalmánál fogva mandula- és torokgyulladás, köhögés, rekedtség ellen használható, öblögetésként pedig szájüreggyulladás, illetve gennygócos fogak kezelésére alkalmas.



(A mérgező tujon kb. öt perc főzéssel elillan.) Éhgyomorral fogyasztva a meleg zsályatea csökkenti a vércukorszintet, keserű íze miatt pedig kitűnő étvágyjavító. Csökkenti a gyulladást, izzadást, összehúzó és antibiotikus hatása is van. Az egyik legjobb vértisztító gyógynövény, különösen ekcéma, köszvény és nehezen gyógyuló sebeknél. Aranyeres bántalmaknál ülőfürdők készítésére javasolt, külsőleg pedig sebek gyógyítására és nedvező ekcémára alkalmas. Ellazítja az emésztőszervek izomzatát, így elősegítve a könnyebb emésztést és nyugtatja a bélgáz vagy gyomorfájás miatt háborgó emésztőrendszert. Jótékonyan hat a pikkelysömör okozta gyulladásoknál és más egyéb bőrbetegségeknél. Az égési seb gyorsabban gyógyul és csökken a viszkető, égető érzés is általa. Fiatalosan tartja a bőrt, szabályozza a faggyúki választást ezáltal csökkentve a pattanásosodást. Ha a fejbőrbe masszírozzuk, elmúlhat a korpásodás és csökken a hajhullás.

## ROZMARING ROSMARINUS OFFICINALIS



Évelő, 150 cm magas félceserje. Meleg- és fényigényes. Vetés: nehezen csírázik. Szaporító ládába vetéskor február-márciusban, majd május végén ültetjük. Vetés: 1g/10 m<sup>2</sup>. Használt fűszerként használjuk. Hatása: Forrázatát ideg- és szívtáji problémák kezelésére használhatjuk, miközben

## FÜSZEREK LISTÁJA

Ánizsmag.	Hasonlít a köménymaghoz, de íze és illata erősebb. Süteményekhez, mártásokhoz kitűnő, a vadhúsok ízét előnyösen befolyásolja. Babérlevél. Általánosan ismert, alkalmazzuk mértékkel, mert különben kesernyés ízt ad az ételnek.
Borókabogyó.	Főleg vadhúsokhoz használjuk, de igen jó másfajta húshoz.
Bors.	Ismert fűszer.
Borsfű.	Mártásokhoz, húshoz, savanyúságokhoz használható.
Csombor.	Káposztába, tökébe, uborkába használják. Próbáljuk meg húshoz is.
Fahéj.	Főleg italokhoz, süteményekhez, gyümölcskészítményekhez használják.
Fokhagyma.	Sok receptünkben szerepel mint ízesítő, aki nem szereti, pótolhatja vöröshagymával és metéltölgymával. A fokhagyma íze kellemesebb, ha nem pirítjuk zsírban, inkább tegyük egész gerezd alakjában az ételre, vagy nyersen elkaparva közvetlenül a tálalás előtt.
Gyömbér.	Nálunk húshoz, levesekhez használjuk, az angolok még ezen kívül sokféle étel ízesítésére.
Kakukkfű.	Elfejtett fűszernövényünk, főleg mártások és húskészítésre ajánljuk, a francia konyha kedvelt fűszernövénye.
Kapor.	Közismert fűszerünk.
Koriander.	Húskok, halak, saláták, téltre eltett savanyúságok ízét emeli.
Köménymag.	Levesek, főzelékek, húskok fűszerezésére használjuk.
Lestyan.	Csorbákhoz, borsokhoz nélkülözhetetlen.
Majoránna.	Húskok, főzelékek ízesítésére alkalmazzuk, érdemes főzelékekhez és levesekhez is használni, de csak nagyon keveset tegyük belőle.
Metéltölgyma.	Levesek, mártások, saláták, körözötték ízét javítja.
Mustár.	A mustárt is érdemes többféle módon használni ízesíthetjük vele a húskok mártását, a különféle salátákat, előételeket, pástétomokat.
Petrezselyem zöldje.	Talán ezt az ízesítőt használjuk a leggyakrabban; ha nyersen, tálalás előtt ízesítünk vele C-vitamin tartalmának jó részét megőrzi.
Pirospaprika.	Legkedveltebb és leggyakrabban használt fűszerünk. Amikor az évszak engedi, használjunk mellette vagy helyette zöldpaprikát.
Szegfűszeg.	Édességekhez, italokhoz használjuk.
Szegfűbors.	Pástétomok, húskok, saláták ízét fokozza, nagyon keveset használjunk belőle.
Szerecsendió.	Hús- és csontlevesbe kitűnő.
Tárkony.	Főleg a savanyított ételekhez ajánljuk.
Torma.	Önállóan is adhatjuk étel mellé reszelt formában, de kiváló húskok, saláták fűszerezésére.
Vanília.	Krémek, fagyalok, édességek ízesítésére használjuk: tudnunk kell róla, hogy a vanília készítményeket nem szabad tárolni, állott állapotban ugyanis igen kedvező tenyésztelája a veszedelmes paratípus köröközőnek (ételmérgezés).
Vöröshagyma.	A hagymát a régi időkben gyógyászati célokra is használták. A tudomány az utóbbi évtizedekben igazolta híreit: a hagyma bizonyos sugarakat bocsát ki, a sugárzás akkor indul meg, amikor a hagymát felvágjuk és körülbelül 40 percig tart. A reszelt vagy finomra aprított hagymánál még rövidebb a sugárzás időtartama, ezért a hagymát – amennyiben nyersen fogyasztjuk – csak közvetlenül étkezés előtt vágjuk fel és szórjuk a nyers salátára, főzelékfelére, vagy keverjük a körözöttbe.