

Moi Drodzy !

Trwa kolejny tydzień bez was, bez nas i bez warsztatów.....

Ale nie panikujmy jeszcze....idźmy dalej naszym torem.....

A dzisiaj poprzyglądamy się kulturze jedzenia przy stole.....

Na początek obejrzyjcie filmik:

<https://youtu.be/OWsTnxpxxH4> - o kulturze przy stole

Obejrzany????.....to teraz trochę nowoczesnej poezji...

„ PRZY STOLE”

Gdy przy stole siadasz z nami, nigdy nie baw się sztuczkami.

Łokieć zabierz ze stolika. I jedzenia nie dotykaj

Do łóżka zostaw ziewanie i w zębach dziury szukanie

Buzię zamknij gdy coś jesz, poproś, kiedy więcej chcesz.

I pamiętaj w domu, w szkole jak zachować się przy stole!



I już możemy dostrzec, że na pierwszy plan wysunęła się etykieta jedzenia a inaczej postępowanie zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami savoir-vivre.....Etykieta to przede wszystkim zdrowy rozsądek i empatia, zwracanie uwagi i szanowanie drugiego człowieka.

W obecnych czasach możemy sobie pozwolić na wiele więcej swobody przy stole, podczas spożywania posiłków, niż to było dawniej. Niezmiernie ważne jest jednak, umiejętne dostosowanie się do danej sytuacji.....inaczej jemy w barze szybkiej obsługi, a inaczej w eleganckiej restauracji. Ranga wydarzenia też ma ogromne znaczenie. To ważne z jakiego powodu zasiądziemy przy stole i w jakim miejscu

A zatem od początku...

Nakrywanie do stołu

Sposób nakrycia stołu zależy głównie od tego, czy podajemy codzienny posiłek, czy wydajemy uroczyste przyjęcie. Jednak zarówno w pierwszym jak i drugim przypadku ważna jest estetyka.

W przypadku codziennych posiłków, stół pokrywa się obrusem w dowolnym kolorze, gdy mamy ładny stół, można obrus zastąpić lnianymi lub bawełnianymi serwetkami

Uroczyste przyjęcie to już nieco inna bajka. Konieczne jest wówczas użycie raczej białego obrusu, a przynajmniej jasnego koloru i nie z syntetycznego materiału lecz płóciennego.

Obrus powinien zwisać około 20 cm z każdej ze stron.

Nakrycia kładzie się tak, by każda osoba miała dla siebie przynajmniej 60 cm miejsca przy stole.

Nakrycie powinno znajdować się 2 cm od krawędzi stołu.

Serwetki

Podczas codziennych posiłków mogą być papierowe. Kładzie się je po lewej stronie talerza. Uroczyste obiady, kolacje inne posiłki wymagają użycia serwetek płóciennych. Złożone w kwadrat lub trójkąt, kładzie się na talerzu z lewej strony lub powyżej nakrycia. Zaraz po zajęciu miejsca bierzemy serwetę ze stołu, i nie machając nią, rozkładamy na kolanach, trzymamy aż do powstania od stołu. Wstając po ukończonym posiłku, domownicy składają zwykle swoje serwetki i umieszczają na stole lub w specjalnych opaskach lub pierścieniach, gość zaś kładzie swą serwetkę na stole po prawej stronie nakrycia, niezłożoną.

Sztućce

Ważna wskazówka-jeśli nie wiemy, jak należy jeść daną potrawę, lepiej zapytać kogoś albo poobserwować innych przy stole

Podczas jedzenia nóż trzymamy w prawej dłoni, a widelec w lewej (w wypadku osób leworęcznych- odwrotnie). Palec wskazujący nie powinien dotykać ani ostrza noża, ani wybruszenia widelca.

Raz użytych sztućców nie odkładamy z powrotem na obrus.

Łyżki nie wkładamy całej do ust, tylko jej zwężony koniec.

Tak samo postępujemy z widelcem.

Noża nigdy nie wkładamy do ust, podobnie jak łyżeczki do kawy czy herbaty.

Mieszając kawę czy herbatę, nie dzwonimy o szklankę.

Zanim zaczniemy pić, obowiązkowo wyjmujemy łyżeczkę z filiżanki czy ze szklanki.

Talerze

Idealnie czyste, niekoniecznie porcelanowe (ale nie plastikowe). Układa się je zależnie od przewidzianego zestawu potraw. Nie powinno się ich układać jeden na drugim. Talerze zmienia się po każdym daniu. Talerzyki na pieczywo powinny stać na lewo od talerza, za sztućcami.

Prawidłowa postawa przy stole

Przy stole siedzimy prosto.

Nóg nie krzyżujemy, nie zakładamy jednej na drugą, nie zaplatamy ich wokół nóg krzesła.

W żadnym wypadku nie wolno ściągać butów pod stołem.

Nie opieramy łokci na stole, i nie podpieramy się.

Siedzimy wygodnie i opieramy się o oparcie krzesła.

Ręce trzymamy na stole, nie pod nim.

Nie bawimy się sztućcami ani bębnimy palcami w blat stołu.

Czego nie robimy przy stole?

Nie mówimy z pełnymi ustami,

Nie palimy papierosów,

Nie czyścimy paznokci,

Nie poprawiamy makijażu,

Nie wycieramy szminki w serwetkę z materiału,

Nie żujemy gumy,

Nie korzystamy z telefonu komórkowego,

Nie mówimy szeptem,

Nie zapełniamy całej buzi jedzeniem,

Nie rozpieramy się łokciami ani nie unosimy ich wysoko ponad stołem,

Nie opieramy sztućców o brzeg talerza ani nie odkładamy ich z powrotem na stół,

Nie wycieramy talerza chlebem,

Nie pochylamy się nad talerzem,

Nie rozpoczynamy jedzenia, dopóki wszystkim biesiadnikom nie podano jeszcze dań

A teraz zbierzmy te wiadomości w pigułkę

- https://youtu.be/oZk_CH_jCOA piosenka o kulturze jedzenia

Koncentrat poznanych zasad:



Jak zachowywać się przy stole

Myj ręce przed jedzeniem, niech pod strumieniem wody zginą niebezpieczne bakterie



Pamiętaj o przygotowaniu serwetki, aby w czasie posiłku wytrzeć buzię lub ręce

Nie pij wtedy, kiedy masz buzię pełną jedzenia

Pamiętaj, aby gryźć dokładnie, nie szczedź na to czasu! Połykanie dużych kawałków nie jest dla Ciebie dobre



Nie siorb, nie młaskaj. Podczas jedzenia nie powinieneś czytać oraz oglądać telewizji



Przy stole bądź wyprostowany, łokcie trzymaj przy sobie, a nie na stole

Ne odchodź od stołu dopóki inni jeszcze przy nim siedzą



Używaj sztućców. W ręce lewej trzymaj widelec, a prawej nóż (gdy jesteś leworęczny może być odwrotnie)



Nie wylizuj talerzyków i miseczek po jedzeniu

Pamiętaj, aby śmieci zawsze wyrzucać je do kosza na śmieci

Jeśli przy stole siedzi wiele osób i masz do wyboru potrawę, dobieraj je tak, aby starczyło dla wszystkich



Nie grymasz przy jedzeniu, pamiętaj, że dobre maniere popłacają

Zawsze myj zęby po jedzeniu. Nie pozwól zamieszkać na zębach i dziąsłach bakteriom



ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZY STOLE.

- MYJEMY RĘCE PRZED POSIŁKIEM
- ROZPOCZYNAMY POSIŁKI WSPÓLNIE
- ŻYCZYMY SOBIE „SMACZNEGO”
- NIE ODCHODZIMY OD STOŁU W CZASIE JEDZENIA
- UŻYWAMY SZTUĆCÓW
- NIE SIORBIEMY I NIE HAŁASUJEMY
- NIE ROZPYCHAMY SIĘ ŁOKCIAMI
- PO SKOŃCZONYM POSIŁKU MÓWIMY „DZIĘKUJĘ”



<https://youtu.be/CWq9Y00tZ6Y> -filmik zasady zachowania przy stole

Możemy wysnuć wniosek....

Dobre maniere przy stole są bardzo ważne, ponieważ jedzenie stanowi znaczną część naszego życia towarzyskiego i trzeba umieć zachować się w trakcie konsumpcji, przynajmniej po to, by nie zniechęcić innych do spożywania.

Warto zadbać o to, by znaleźć czas na spokojne spożycie posiłku i odpowiednią jego oprawę. Przy spokojnym jedzeniu mamy więcej przyjemności i mniej zagraża nam ze strony niefortunnnych wpadek i przejedzenia się.

Nie zapominajmy więc o tych wszystkich zasadach.....i stosujemy je wytrwale...

Pozdrawiam was serdecznie i do jutra

Pani Bożenka