



KURS SAVOIR VIVRE

Nakrycie stołu do śniadania



Dużo mówi się o tym, że **śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia**. Dlatego warto pomyśleć nie tylko o tym co, ale i jak podać śniadanie.

Nawet jeśli na co dzień nie mamy czasu na wspólne **posiłki**, to **warto je** choć trochę **celebrować** w wolnych chwilach.

Przy wyborze nakrycia do śniadania najważniejsze oczywiście jest to, co będziemy podawać oraz charakter posiłku, czyli czy jest to śniadanie domowe i prywatne, czy raczej oficjalne lub uroczyste.



Podstawowe zasady nakrycia stołu do śniadania:

Zastawa:

duży talerz stawiamy przed każdą osobą, po prawej stronie **filiżanka do kawy/herbaty**, **szklanka do soku**, po lewej stronie stawiamy **talerzyk na pieczywo** (szczególnie jeśli podajemy pieczywo niepokrojone np. bułki).

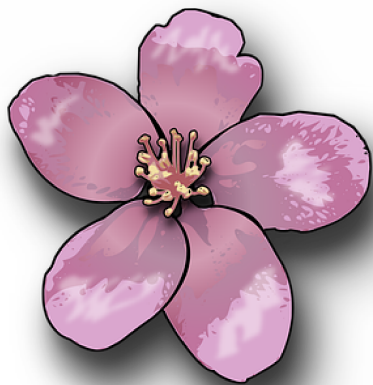
Sztućce:

widelec po lewej stronie, **noż** po prawej, **łyżka** obok noża (jeżeli planujemy np. zupę mleczną), **łyżeczka** po prawej stronie obok noża (jeśli zamiast zupy będziemy podawać jajka), **łyżeczka do kawy/herbaty**: i tu pojawia się pewien problem, ponieważ według wielu zasad powinno się ją położyć na spodeczku filiżanki, jednak nie każdy spodek się do tego nadaje (np. zdarza

się, że gdy położymy łyżeczkę na spodkach od filiżanek, to bardzo utrudnia ich podnoszenie, dlatego proponuję położenie łyżeczki poziomo nad talerzem). Na talerzyku do pieczywa kładziemy **nóż do masła**, jest to specjalny nóż z zaokrąglonym końcem.

I jeszcze kilka drobiazgów:

- **serwetka** najlepiej po lewej stronie obok widelca
- **kieliszki do jajek**: możemy postawić po lewej stronie, lub na talerzu
- **pieczywo**, podajemy w specjalnym koszyczku do pieczywa lub koszyczku wyłożonym serwetką.
- **mleko** podajemy w małym dzbanku zwanym mlecznikiem
- **dekoracja** kwiatowa nie musi być bardzo skomplikowana, a nawet można z niej zrezygnować, a w zamian postawić paterę z owocami, które będą częścią posiłku.



Kultura jedzenia, czyli jak zachowywać się przy stole

Nienaganne zachowanie przy stole, bez względu na to, czy jesteśmy w domu, na przyjęciu czy w restauracji, **to potwierdzenie dobrego wychowania**. Dzięki zastosowaniu podstawowych reguł, jedzenie może stać się eleganckim rytuałem. **Na kulturę jedzenia wpływają m.in. sposób posługiwania się sztućcami, kolejność, w jakiej domownicy i goście rozpoczynają jedzenie dań czy rozmieszczenie posiłków i napojów na stole.**



Oto kilka użytecznych wskazówek:



1. **Staraj się wyrobić w sobie nawyk trzymania łokci** poza stołem. Wiem, że na początku może być to trudne, jednak staraj się kontrolować swoje ciało. **O stół opieraj wyłącznie nadgarstki.** Gdy jesz i łyżka lub widelec wędruje do ust, łokieć powinien podążać razem z nią. Jeśli obawiasz się, że przez brak podparcia zawartość łyżki lub widelca spadnie, **bierz** po prostu **mniejsze porcje.**
2. **Nie odmawiaj** próbowania potraw.
3. **Nie namawiaj** do jedzenia.
4. **Nie dmuchaj** na jedzenie – poczekaj, aż wystygnie.
5. **Widelec do ust, a nie usta do widelca.** Przy stole siedź prosto i nie nachylaj się nad talerzem. To jedzenie ma trafiać do Twoich ust, a nie usta do talerza. Jedząc zupę, pamiętaj też, że nigdy nie należy jeść bokiem łyżki.
6. Jeśli podana jest herbata ekspresowa, **torebkę odłóż na specjalnie przeznaczony do tego talerzyk.**
7. **Brudnych sztućców nigdy nie odkładaj na obrus** i nie opieraj o talerz.
8. **Jeśli nie wiesz, jak coś jeść, zapytaj.**

9. **Postępuj właściwie z serwetką.** Przed posiłkiem należy serwetkę rozłożyć na kolanach. Ogromnym faux pas jest zawiązanie jej wokół szyi (to nie ma być śliniaczek!). Równie dużym błędem bywa pozostawienie serwetki nienaruszonej - obowiązkiem dobrze wychowanego człowieka jest skorzystanie z niej.



*Niezależnie od wszystkich zasad **pamiętajmy**,
że wspólny posiłek powinien sprawiać wszystkim
przyjemność
najważniejsza jest atmosfera.*



Smacznego i miłego dnia

