

Урок №1

Тема: Основы застольного этикета

Еда занимает уникальное место в нашей жизни не только по биоэнергетическим причинам, но и потому, что, совместно принимая пищу, мы вступаем друг с другом в самые разнообразные социальные отношения. Всем значительным событиям в жизни человека - рождению, празднику, встрече, проводам, свадьбе, новоселью, похоронам - сопутствует еда. С другой стороны, даже мимолетные встречи (к соседке на минутку) и официальные события, торжества (дипломатический прием или выпускной бал), когда, казалось бы, без еды можно обойтись, сопровождаются хотя бы символической трапезой. Поэтому не удивительно, что по поведению человека за столом можно судить о его культуре и воспитании.

Во все времена застольному этикету уделялось особое внимание. Его правила не придумали за один день, они формировались и менялись на протяжении столетий. Этикет - это совокупность исторически сложившихся правил поведения человека в обществе. Правила этикета обычно складываются в тесной связи с развитием культуры народа, его национальными традициями и основаны на воспитании в людях вежливости, внимания, уважения друг к другу. Правила застольного этикета предусматривают, в частности, умение держать себя за столом и правильно пользоваться столовыми приборами.

Общие правила поведения за столом

Даже в кругу ближайших родственников необходимо следовать правилам культуры приёма пищи. Сидеть за столом нужно прямо, на комфортном расстоянии от стола, так, чтобы руки, согнутые в локтях, находились на одном уровне с ножами и вилками. Никогда не ставьте локти на стол! Если не знаете, куда деть руки - просто сложите их на коленях.

Взяв салфетку, предназначенную для индивидуального пользования, нужно развернуть ее и положить на колени, чтобы предохранить костюм или платье от капель, брызг, крошек. Разворачивать салфетку принято одним плавным движением, встряхивая ее для того, чтобы расправить. То, каким образом положить салфетку на колени, зависит от размера салфетки. Возможно два варианта: 1. Салфетки большого размера обычно сервируют на более официальных мероприятиях, и в таких случаях принято разворачивать салфетку наполовину. 2. Салфетки меньшего размера разворачивают полностью, и они целиком покрывают колени. Не заправляйте салфетку за воротник, между пуговицами рубашки или за ремень пояса.

После еды салфеткой можно вытереть концы пальцев, но для губ правильнее пользоваться собственным носовым платком. Закончив еду, салфетку, не складывая, кладут на стол.

Если Вам уже подали блюдо, дождитесь, пока обслужат всех гостей за столом, и только после этого берите в руки приборы и начинайте есть. Как близко должны стоять к Вам блюда, чтобы Вы могли самостоятельно до них дотянуться? Тут все просто: допустимо дотягиваться только до тех предметов, которые находятся в непосредственной близости от Вас, так, чтобы Вы могли достать их вытянутой рукой, слегка отклонившись в сторону. Не перегибайтесь через соседа, чтобы достать блюдо. Чтобы получить то, что находится за пределами Вашей досягаемости, просто попросите «Передайте, пожалуйста...», и также не забывайте поблагодарить любого, кто передаст Вам необходимый предмет. По правилам этикета, перед началом трапезы каждый из присутствующих должен убедиться, что другим гостям было предложено все, что им могло понадобиться - масло, вода, соль и перец, и т.д.

Как правильно передавать еду за столом

- По правилам еду передают слева направо, при этом блюдо должно двигаться только в одном направлении.

- Возможны два варианта: либо один из обедающих держит блюдо, пока его сосед наполняет из него свою тарелку, либо обедающий передает блюдо соседу и тот сам и держит блюдо, и наполняет свою тарелку.

- Тяжелые либо неудобные для удерживания на весу блюда принято ставить на стол при каждой передаче соседу.

- Супницы и другие предметы посуды с ручками принято передавать таким образом, чтобы ручка смотрела по направлению к гостю, принимающему блюдо.

Правила сервировки стола

Все столовые приборы можно разделить на основные (используются индивидуально каждым человеком за столом) и вспомогательные (используются всеми участниками). Основные, в свою очередь, делятся на столовые, закусочные, рыбные, десертные и фруктовые приборы. К этим приборам дополнительно иногда добавляют приборы для оригинальных блюд (например, вилки для лимона или шпрот).

В повседневной жизни мы обходимся привычным столовым прибором. В ресторанах и кафе можно встретить сервировку с добавлением к столовому набору закусочного, десертного и приборов для рыбы. Сладкий стол иногда украшает фруктовый набор, хотя чаще ограничиваются десертным с добавлением чайной и кофейной ложек. С остальными видами столовых приборов вы можете столкнуться разве что на официальных званых обедах или банкетах.

Набор столовых приборов предназначен для употребления первых и вторых блюд.

Набор закусочных приборов предназначен для употребления холодных блюд и закусок.

Набор рыбных приборов предназначен для употребления горячих рыбных блюд.

Набор десертных приборов предназначен для употребления десертов (пирогов, муссов, пудингов, фруктов в сиропе...) Чай и кофе подаются с соответствующими ложками, дополняя десертный набор. Если в качестве десерта подается мороженое, то набор может быть дополнен ещё и специальной ложкой (с длинной ручкой).

Основные наборы могут быть дополнены специальными приборами для некоторых блюд. Ну и, конечно, для сервировки стола используется множество вспомогательных приборов.

Существует три основных сервировки стола: базовая, неформальная и формальная.

По правилам **основной** или **базовой** сервировки мы накрываем наш стол ежедневно. Не нужны дополнительные приборы и украшения, только необходимый минимум: тарелка, вилка, нож, ложка, бокал для напитка и, конечно, салфетка. Даже ложка не всегда обязательна.

Неформальная сервировка подходит для неформального ужина или обеда или завтрака. При такой сервировке предметов на столе уже больше. Каждый предмет сервировки занимает свое почетное место, стол накрывают скатертью или дорожками. В зависимости от предполагаемого меню количество столовых приборов может быть различным.

Формальный стол - это уже высший пилотаж... Если Вы устраиваете банкет или Ваше меню для праздничного ужина изобилует необычными редкими блюдами, которые требуют подачи на высшем уровне, то формальный стол как раз на такие случаи. Лучший способ познакомиться с настоящим формальным столом, с красивой сервировкой, правильной подачей блюд – это сходить в ресторан высокой кухни. И потом, обязательно, попробовать повторить у себя дома.

Традиционно **сервировку** начинают со столовых ножей: их кладут справа от тарелки, обращая к ней лезвие. Слева - столовая вилка, зубцами вверх. Парно с этими приборами идут закусочные нож и вилка, соответственно правее и левее от тарелки. Если предполагаются рыбные блюда, справа между столовым и закусочным ножами добавляется рыбный нож, к вилкам слева рыбная вилка: вилка на четыре зубца, но иногда и на три, причем крайние зубцы выступают, чтобы было удобно подцеплять косточки; нож имеет тупое лезвие, похожее на лопатку. С блюда рыбу раскладывают при помощи специального предмета, который выглядит как округлая лопатка с зубцами. Соленую и копченую рыбу подают прибором с двумя длинными зубцами.

Для торжественной сервировки используют три набора приборов, каждый из которых включает ложку, вилку и нож.

- Столовый, основной, набор, которым пользуются когда едят первые и вторые блюда. В него входят самые крупные предметы.
- Закусочный, используется при подаче закусок и холодных блюд. Он немного меньше столового.
- Десертный, включает самые компактные приборы. С их помощью едят торты, пирожные, муссы, мороженое, взбитые сливки. Десертные приборы располагаются за тарелкой - ложка черенком направо (чтобы удобно было брать правой рукой), с ее помощью вкушают муссы, кремы, желе.

Для пирогов, пудингов, шарлоток, а также часто для сыра на стол кладут вилку - черенком налево. При необходимости разделки десерта подается и **нож**, его место ближе к тарелке, черенком направо. Если в меню числится мороженое, на пирожковую тарелку можно выложить специальную, более широкую, чем чайная, ложечку и особую вилку с тремя зубцами, переходящими в черпачок (таким удобно вылавливать ягоды, цукаты и кусочки вафель).

Количество приборов при сервировке завтраков, обедов, ланчей и ужинов различается в зависимости от количества подаваемых блюд.

Пользование персональными приборами

Каждый уважающий себя человек должен уметь красиво есть, в частности, уметь правильно держать приборы и пользоваться ими.

Нож, самый «востребованный» прибор, имеет две функции, одна из которых — разрезать пищу на мелкие кусочки, а вторая - помогать класть еду на вилку. Поэтому нож принято держать в правой, более развитой у правшей руке. Задача же вилки состоит в том, чтобы подносить пищу ко рту. Вилку принято держать в левой, менее ловкой руке.

Ложку правшам также удобнее держать в правой руке, кроме одного из способов употребления спагетти, когда ее берут в левую.

При пользовании ножом и вилкой локти не должны торчать в стороны, чтобы вы не задевали соседей справа и слева. Кроме того, пережевывая пищу, нужно следить за тем, чтобы нож и вилка находились параллельно тарелке. Жестикулировать ими во время застольной беседы нельзя.

Как едят различные блюда

Правилом хорошего тона считается брать **хлеб** руками, а не вилкой. Хлеб берут из общей тарелки и кладут на пирожковую тарелку, которая находится слева от подставной тарелки и специально предназначена для хлеба. Небольшие кусочки хлеба отламывают (не откусывают!) от ломтика

(или булочки) пальцами левой руки и отправляют в рот. При этом вилку кладут зубцами вверх на край тарелки, а нож остается в правой руке.

Прежде чем хлеб намазать медом или вареньем, ломтик хлеба разрезают на продолговатые кусочки и только потом намазывают их вареньем или медом по мере потребления. Не следует собирать хлебом с тарелки остатки соуса!

Птицу, дичь едят с помощью ножа и вилки (но не руками). Однако разрезая мясо на куски, не стоит прилагать слишком больших усилий, так как отрезанный кусочек может легко выскользнуть из тарелки на скатерть.

Раков едят при помощи специального прибора, который состоит из коротенькой вилки и лопатки. Из туловища рака едят только мясо, находящееся в клешне. Затем рака переворачивают на спину, отделяют от туловища шейку и вилкой выбирают мясо.

Рыбу в горячем виде (судак, лещ, карп) принято есть при помощи специального прибора, чтобы не подрезать кости. У тупого лезвия ножа этого прибора лопатообразная форма, а у вилки - четыре зубца. Если таких приборов нет, можно есть рыбу при помощи двух вилок. Едят рыбу и одной вилкой, держа ее в правой руке и помогая себе кусочком хлеба в левой руке. Кости с помощью вилки складываются на край тарелки или на предназначенное для этой цели блюдечко или тарелочку.

С копченой рыбы сначала удаляют кожу, затем отделяют мясо от костей. После того как верхняя часть съедена, рыбу переворачивают на другой бок и едят дальше. Рыбу, как и мясо, расчленяют маленькими кусочками.

Картофель и овощи, как и прочую мягкую пищу, не режут ножом, а расчленяют на кусочки вилкой, находящейся в левой руке, нож только придерживает картофель. Нарезают лишь поджаристую кожицу картофеля, так как она тверда для вилки. Картофель, сваренный «в мундире», придерживая вилкой, чистят ножом, находящимся в правой руке. Очищенный картофель кладут на тарелку, поставленную для этой цели.

Салаты, предназначенные как дополнение к жаркому и сервированные на маленьких тарелках каждому отдельно, едят прямо из них, не перекладывая их на большую тарелку. Жидкость от салатов не доедают ложкой, а оставляют в тарелке. Салат, поданный в вазе, накладывают себе на тарелку ложкой, приложенной к салату. Отдельно поданный нарезанный «розочками» редис с зеленью, а также сельдерей берут рукой и, обмакнув в соль на своей тарелке, откусывают. Остаток кладут на краешек своей тарелки или в предназначенную для этого маленькую тарелочку.

Бутерброды едят ножом и вилкой. Для приготовления бутербродов на свою тарелку кладут хлеб, масло, затем намазывают ломтик хлеба, который придерживают на тарелке двумя пальцами (хлеб не держат на ладони, так как это негигиенично). Колбасу, ломтики мяса и т. д. кладут на бутерброд вилкой.

Кулебяки, пироги и торты подают на стол нарезанными. Куски их кладут на свою тарелку лопаточкой, щипцами или большой вилкой. **Куски**

кулебяки, пирога едят с ножом и вилкой; **пирожки маленькие** - держа пальцами. Если пирожки очень жирные, их можно есть также с ножом и вилкой.

Масло, если оно сервировано большим куском, берут специальным ножом (шарик или розочку, бочоночки из масла можно взять своим ножом). Кусочек масла кладут с правой стороны хлебной или десертной тарелки и лишь оттуда берут, чтобы намазать на хлеб или булку.

Горчицу и соль берут специальными ложечками. Горчицу кладут на дно тарелки (а не на край) с правой стороны.

Яйца всмятку подают в яичной рюмке. Скорлупу легко разбивают ложкой. Осколки снимают пальцами и кладут в блюдечко, на котором стоит яичная рюмка. Затем осторожно снимают ложкой с яйца его верхушку так, чтобы не пролился желток. Яйца вкрутую чистят до конца, разрезают вдоль на две половинки и затем постепенно расчленяют вилкой.

Яичницу и омлет с ветчиной едят вилкой, находящейся в правой руке. В случае необходимости помогают кусочком хлеба, держа его в левой руке. Глазунью с большими кусками ветчины, которые нужно разрезать, едят ножом и вилкой.

Макароны размельчают обычно еще до подачи на стол. Если они длиннее, чем нужно, их следует расчленить вилкой. Ложка употребляется только для того, чтобы на ней намотать длинные макароны (спагетти) на вилку.

Пельмени едят вилкой целиком, чтобы из них не вытекал сок.

Колбасы и ветчину подают на стол нарезанными ломтиками; кожица должна быть предварительно снята. Ломтики кладут на свою тарелку вилкой, находящейся у общего блюда. Если у колбасы или ветчины кожица не очищена, ее обрезают ножом, придерживая ломтик вилкой на своей тарелке. У поданных на стол **горячих колбасок «шпикачек»** всю шкурку сразу не снимают, а делают это постепенно, по мере еды. Так шпикачка дольше сохраняется горячей. У тонких колбас, таких, как охотничья колбаса, шкурку не снимают. Кожицу **ливерной колбасы** обрезают постепенно, потому что если эту колбасу извлекать из оболочки, она становится некрасивой.

Пирожные едят специальной вилкой или чайной ложкой. Твердые пирожные - миндальные, ореховые, которые легко крошатся, - можно есть рукой. Пирожное в бумажной розетке кладут на тарелку вместе с розеткой и едят из нее.

Конфеты берут руками. За праздничным столом их кладут на свою тарелку, разворачивают и тогда уже кладут в рот.

Лимон подают как приправу к кушаньям и напиткам. Ломтик лимона кладут в чашку с чаем, ложкой выдавливают сок, остатки извлекают и кладут на край блюдечка.

Яблоко и грушу разрезают фруктовым ножом на тарелке вдоль на четыре или восемь частей. Затем их чистят и удаляют сердцевину. Эти куски больше не режут, а откусывают от них.

Персики и абрикосы едят по-разному. Большой персик берут в левую руку и надрезают по кругу до косточки, затем разламывают. Косточку удаляют ножом. При еде отрезают от половинок кусочки. Абрикос гораздо меньше персика, поэтому его не разрезают на куски, а кладут по половинке сразу в рот.

Банан берут левой рукой за нижнюю часть и надрезают ножом так, чтобы было удобно снять с него кожуру. Так как длинный банан без кожуры может сломаться, его очищают сначала только до половины. Едят банан, держа его рукой. Кожуру банана складывают на тарелку.

Ягоды обычно подают в вазе или уже разложенными на тарелочки порциями, иначе они легко мнутся (особенно клубника и малина). Их посыпают сахаром и едят чайной ложкой. В более торжественных случаях ягоды подают со взбитыми сливками.

Виноград едят, пальцами срывая ягоды с грозди. В рот кладут по одной ягоде. Семена и твердую кожицу осторожно опускают на тарелку.

Вишни и другие ягоды и фрукты с маленькими косточками едят, как виноград.

Арбузы и дыни подают нарезанными долями сектора с кожурой. Взятый с блюда толстый ломоть кладут на тарелку кожурой вниз, а фруктовым ножом и вилкой отрезают тонкий кусочек. Если арбуз и дыня несладкие, их при желании посыпают сахарной пудрой и фруктовым ножом и вилкой (или чайной ложкой) едят мякоть до твердой кожи.

Апельсины и мандарины едят, надрезав кожуру и разделив мякоть на пять-шесть частей. От каждой из них постепенно отделяют по небольшой дольке. Таким образом, апельсин можно есть, не пользуясь вилкой и ножом.

Если с кем-либо хотят поделиться каким-нибудь плодом, его разрезают пополам и предлагают лучшую половину. Себе оставляют половину с хвостиком, сердцевинкой или косточкой. Отведав фрукт, вытирают руки бумажной салфеткой и кладут ее на фруктовую тарелку.

Орехи никогда не щелкают зубами, а раскалывают специальными щипцами. Содержимое вынимают из скорлупы пальцами и кладут в рот.

Пудинги, мороженое, кремы едят десертной ложкой. К ним принято подавать сухарики, печенье, слоеные булочки, которые берут руками. Муссы едят также десертной ложкой.

Чайная ложечка служит только для помешивания чая. Перемешав чай, кофе, ложку кладут на блюдце, а не оставляют в стакане или чашке.

«Язык ножей и вилок»

У вас в жизни наверняка были случаи, когда в ресторане вы выходили позвонить и оставляли на столе полупустую тарелку, надеясь позже доесть понравившийся салат. Но вот ужас: вы возвращаетесь, а блюдо уже унесли! И не надо в данной ситуации ругать официанта – наверняка вы сами дали ему понять, что обед завершен. Язык знаков в ресторане нередко заменяет слова. Чтобы вас правильно понимали, нужно овладеть им в совершенстве.

Большинство знаков за столом принято подавать с помощью приборов. Если хочется ненадолго освободить руки (чтобы взять хлеб или спокойно поговорить с соседом), вилку следует положить слева, а нож справа так, чтобы ручками они опирались на стол, а кончиками, слегка развернутыми от едока, – на тарелку. Если пользуетесь только вилкой, точно так же водрузите ее справа от себя.

Иногда во время трапезы требуется немного отдохнуть, отойти по своим делам, выйти покурить или поговорить по телефону. Для столь длительных пауз существуют свои сигналы. Приборы перекрещивают на тарелке, причем нож кладут острием влево, а вилку – зубцами вправо. Это будет знак официанту, что трапеза еще не закончена и блюдо уносить не нужно. Данное правило иногда даже слишком скрупулезно соблюдается в европейских странах. Порой сидящие за столом люди долгое время ждут следующего блюда лишь из-за того, что один из них не знает правил этикета (скрестил приборы на тарелке), ведь в ресторанах принято менять кушанья всей компании одновременно, и вымуштрованный официант будет ждать, пока все не закончат.

Если хочешь показать официанту, что твою тарелку пора убирать, не нужно отодвигать ее от себя или кидать в нее грязные салфетки. Достаточно просто положить приборы параллельно друг другу так, чтобы ручки соответствовали стрелкам, указывающим на полшестого. При этом лезвие ножа смотрит на едока, а зубцы вилки – вверх. Точно так же следует класть вилку и ложку после того, как съешь десерт.

Столовой ложкой правильно просигнализировать официанту сложнее. Обычно суп подается в глубокой тарелке, стоящей на мелкой. После завершения трапезы в европейских ресторанах принято вынимать ложку и класть ее на нижнее блюдо. Прибор, оставленный в супе, будет расценен как знак, что гость хочет продолжить дегустацию. В наших ресторанах считается допустимым оставлять ложку в тарелке независимо от того, решила ты просто отдохнуть или закончить трапезу. Внимательный официант, конечно, уточнит, что именно вы имеете в виду, но если не хотите раньше времени расстаться с супом, следите, чтобы его ненароком не унесли. Точно так же принято поступать, когда салаты или десерты подают в глубоких вазочках или пиалах, куда положить нож или вилку невозможно. Такую посуду обычно ставят на мелкое сервировочное блюдо. Пока не закончите дегустацию, пусть ваши вилка и нож опираются на него кончиками, как на обычную тарелку, а в завершение положите приборы параллельно – это должно привлечь внимание официанта. Если же вазочка позволяет, допустимо оставить ложку прямо в ней.

Волшебные «НЕ» застольного этикета

- Если вы приглашены на чай, обед или ужин, не опаздывайте.
- Не садитесь за стол, пока не сядут все дамы или пока хозяйка не пригласит занять места.

- Не предлагайте даме, которую сопровождаете к столу, левую руку. Только правую. Таков этикет.
- Не забывайте, что дама, сидящая рядом с мужчиной, особенно по правую руку, имеет полное право на внимание с его стороны.
- Даме, сидящей рядом, необходимо уделять внимание, даже если вы незнакомы.
- Нельзя знакомить гостей после того, как они сели за стол.
- Не сидите слишком далеко или близко к столу
- Не затыкайте салфетку за воротник и не раскладывайте ее на груди. Салфетку нужно класть на колени.
- Не ешьте суп с конца ложки.
- Не просите вторую порцию супа, то бишь добавки.
- Не сгибайтесь над тарелкой. За столом необходимо держаться прямо.
- Если желаете что-то достать, не тянитесь через тарелку рядом сидящего человека.
- Не берите хлеб вилкой, только рукой.
- Не намазывайте маслом целый кусок хлеба. Отламывайте кусочки и намазывайте их.
- Не крошите хлеб в суп
- Не ешьте с ножа.
- Не накладывайте на вилку с помощью ножа. Берите на вилку столько, сколько помещается.
- Не ешьте быстро и не наполняйте рот огромным количеством пищи.
- Не расставляйте локти, не ставьте их на стол. Они должны быть обязательно прижаты к бокам.
- Не поднимайте бокал или стакан высоко.
- Не выплевывайте косточки от рыбы. Извлеките косточку изо рта на вилку, прислоненную к губам, и только затем положите на тарелку.
- Фруктовые косточки извлекайте на ложечку, старайтесь делать это незаметно.
- Не играйте салфеткой, вилкой и остальными принадлежностями стола.
- Не вытирайте лицо салфеткой. Она необходима для того, чтобы промокнуть губы.
- Не поворачивайся спиной к другому человеку, если намерены поговорить с рядом сидящим.
- Не разговаривай с другими людьми через соседа.
- Не разговаривайте с полным ртом.
- Не откидывайтесь на стуле. Это неприлично.
- Старайся быть уравновешенным и спокойным.
- Не роняйте нож или вилку. Если же уронили, не смущайтесь, а попросите другую.
- Не угощайте гостя назойливо.

- Не делайте замечаний по поводу подаваемых блюд. Не критикуйте блюда.
- Не отказывайся от блюд, ссылаясь на то, что оно не нравится или является вредным. Откажитесь без объяснения причины.
- Не рассказывайте за столом о болезнях.
- Не кладите чайную ложечку в чашку. Помешав кофе или чай, положите ее на блюдце.
- Не складывайте салфетку после того, как закончили трапезу. Положите ее на стол.