



Warszawa, 20.12.2016 r.

## **Rzecz o dobrych manierach przy wigilijnym stole!**

**Wielkimi krokami zbliża się najbardziej oczekiwana w roku chwila! Święta Bożego Narodzenia to magiczny czas – pełen pachnących potraw, mieniącej się tysiącami światełek choinki, góry prezentów i uśmiechniętych twarzy najbliższych. To właśnie w Wigilię przykładamy szczególną uwagę, aby wszystko było perfekcyjne, a rodzinne ciepło udzieliło się zarówno nam, jak i każdemu z naszych gości. Niepowtarzalny, świąteczny klimat z pewnością pomoże stworzyć znajomość dobrych manier! A zatem czas na lekcję savoir-vivre'u!**

### **Co powinniśmy wiedzieć zasiadając do stołu?**

Kolacja wigilijna tuż, tuż... Pojawiła się pierwsza gwiazdka na niebie, więc zasiadamy do stołu. Jak zrobić to w sposób kulturalny? Przede wszystkim: nie przeciskamy się, by zająć jak najbardziej komfortowe miejsce! Jeśli gospodyni wcześniej nie przydzieliła gościom miejsc, pytamy gdzie możemy usiąść. Siadając do stołu, powinniśmy dosunąć krzesło dość blisko, jednak tak, aby nie opierać się klatką piersiową o krawędź stołu. Jeśli na stole znajdują się serwety, bierzemy tę, która została położona przy naszym nakryciu i rozkładamy ją na kolanach. Serweta ta powinna pozostać rozłożona aż do momentu wstania od stołu.

### **Podano do stołu!**

Jak zachować się w sytuacji, gdy zasiedliśmy już przy wspólnym stole, ale nadal oczekujemy na wigilijne potrawy? Na pewno nie zaczynamy jeść, jeśli przy stole nie znaleźli się wszyscy – łącznie z biegającą z półmiskami panią domu. Rozpoczynamy wigilijną kolację w momencie, gdy na stole jest zestaw dań, a przy stole komplet domowników.

Warto wiedzieć, że istnieje kilka fundamentalnych zasad, którymi należy kierować się nakładając jedzenie na talerz. Zawsze powinno się brać pierwszy kawałek z brzegu tak, by nie naruszyć dalszych porcji. Zdecydowanie nie wolno nakładać posiłku z półmiska swoimi sztućcami! Warto, by przy każdej potrawie znalazły się dodatkowe sztućce. Należy pamiętać, że na talerz powinniśmy nakładać tylko tyle, ile jesteśmy w stanie zjeść – pozostawianie resztek uważa się za nieeleganckie. Ponadto, góra jedzenia na talerzu wygląda nieestetycznie. Gdy rozpoczęliśmy już konsumpcję, a chcemy nalać sobie napój lub nałożyć dodatkę potrawy, powinniśmy skrzyżować nóż i widelec na talerzu. To znak, że zamierzamy jeść dalej. W trakcie jedzenia, lewą rękę trzymamy z brzegu stołu, natomiast prawą podnosimy do ust nie opierając łokcia o stół i nie pochylając się nad potrawą. Osoby leworęczne nie są zwolnione ze stosowania tej reguły! Powinny jej przestrzegać, jednak w odwrotnej konfiguracji.

Podczas posiłku nie wstajemy od stołu! Gdy chcemy wziąć coś, co stoi daleko od nas, prosimy osobę siedzącą obok o podanie. Nie sięgamy także przed sąsiadem ręką, ani nic przed nim nie podajemy. Powinno się przekazywać przedmiot za plecami osoby siedzącej przy stole, bądź prosząc ją o podanie go dalej.



### **Kłopotliwa ryba**

Ryba, w Polsce najczęściej karp, to jedna z 12 tradycyjnych potraw na wigilijnym stole. Można ją podawać na wiele sposobów: smażoną, nadziewaną, w galarecie czy po żydowsku. Jakkolwiek jednak nie zostałyby zaserwowane, jej jedzenie często sprawia trudności. Warto wiedzieć, że ryby – wbrew przyjętym zwyczajom – nie powinno się spożywać dwoma widelcami, a tradycyjnie nożem i widelcem, najlepiej dedykowanymi do tego rodzaju potrawy. Problemатyczne ości wyciąga się z ust za pomocą widelca i odkłada na specjalnie do tego przeznaczony talerzyk. Jedno jest pewne – grzebanie w ustach czy płucie jest surowo zabronione!

### **Inne problematyczne potrawy**

Na kolację wigilijną przygotowujemy wiele potraw, w tym między innymi zupy. W Polsce na tę okazję gotuje się zwykle barszcz czerwony z uszkami oraz zupę grzybową. Jak powinno się je spożywać? Zgodnie z zasadami savoir-vivre, zupy je się końcem łyżki – nigdy bokiem. Gdy na talerzu zostanie nam już niewiele płynu, możemy delikatnie odchylić talerz od siebie, by móc zjeść danie do końca. W dobrym tonie jest także pozostawienie resztek zupy na talerzu. A co robimy z chlebem bądź bułkami dodawanymi do potraw? Wbrew powszechnej opinii, pieczywa będącego dodatkiem do potrawy nie kroi się nożem, tylko łamie. Ostatnia reguła dotyczy napojów: jeśli chcemy się napić, powinniśmy wcześniej lekko wytrzeć usta serwetą. Zapobiegnie to pozostawieniu nieestetycznego śladu ust na brzegu szklanki.

### **Zabronione nie tylko przy wigilijnym przy stole**

Większość grzechów przy stole popełniamy bezwiednie. Warto więc dowiedzieć się trochę więcej na ich temat, by móc się przed nimi uchronić! Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że rozpoczęcie posiłku zawsze inicjuje gospodarz, mówiąc „smacznego”. Niekulturalnym nawykiem wielu z nas jest także dmuchanie na gorące danie czy zbyt głośne spożywanie go. Gdy potrawa ze względu na za wysoką temperaturę nie nadaje się jeszcze do jedzenia, powinniśmy spokojnie dać jej ostygnąć.

Należy pamiętać, aby nie kłaść brudnych sztućców na obrusie! Nie opieramy ich także o zastawę. Po ukończeniu posiłku sztućce kładziemy na talerz – nóż i widelec, równolegle do siebie, trzonkami zwróconymi na godzinę piątą. Nigdy nie wycieramy serwetą talerza ani sztućców. Wycieranie talerza z resztek jedzenia za pomocą chleba również nie jest w dobrym tonie!

### **Rozmowa przy stole to podstawa!**

Rozmowa to jeden z fundamentalnych elementów budujących atmosferę w trakcie spotkań. Nie inaczej wygląda to w Wigilię i święta, gdy stęsknieni za sobą członkowie rodziny zasiadają do stołu. Nic tak nie buduje świątecznej atmosfery, jak miła rozmowa czy zaśpiewanie kolędy! Należy jednak pamiętać, aby nie rozpoczynać dyskusji czy śpiewu z pełną buzią.

Stosowanie się do tych kilku zasad savoir-vivre sprawi, że przy wigilijnym stole będzie nie tylko miło i uroczyście, ale także kulturalnie. A kto wie, może te zasady pomogą nam także w codziennym życiu? Na pewno warto wziąć je do serca!



###

*„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.*

*Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.*

**Patroni honorowi:** Minister Edukacji Narodowej, Minister Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego oraz Ośrodek Rozwoju Edukacji.

**Kontakt dla mediów:**

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

[zsiz@synertime.pl](mailto:zsiz@synertime.pl)

506-510-787