## RECEITOS PORO EDVOTOR



Se deben cumplir una serie de pautas en la mesa, tanto en nuestra casa como cuando nos encontramos invitados

Juan Carlos López

E-mail: juancarlos68vc@hotmail.com

Como ya hemos dicho en otras ocasiones "en la mesa y en el juego se conoce al caballero", pero para comportarnos como un caballero de adulto, debemos aprenderlo de joven

El guardar normas de urbanidad en nuestra propia casa, creará un hábito, que hará que se realicen espontáneamente en cualquier lugar y momento de forma natural.

He aquí algunas normas que no deberíamos olvidar cuando nos dispongamos a comer, unas hacen referencia cuando nos encontramos de invitados pero otras conviene ponerlas en práctica en nuestra propia casa.

- Cuando se llame a la mesa, acude rápidamente tanto por educación como por respeto y consideración a los demás.
- Al comedor entra correctamente, no corriendo, gritando, ni silbando.
- Antes de sentarse en la mesa procura pasar por el cuarto de baño. Es muy feo tenerse que lavar durante la comida.
- Deberás sentarte correctamente no solo en beneficio a tu salud, sino para tomar también de manera correcta tus alimentos.
- La silla no debe servirte de mecedora. No estiraremos las piernas, ni nos recostaremos en nuestro asiento, ni en el de los demás, ni ocultaremos una mano mientras comemos con la otra.
- Jugar con los cubiertos, darle la vuelta al vaso o al salero, no es correcto.
- La cuchara debe ser llevada a la boca de punta y no de lado.

## Si estamos invitados:

► No te sientes a la mesa

mientras no lo hagan las personas mayores a menos que así te lo indiquen y al hacerlo evita actos bruscos.

- ► Al sentarse a la mesa no escojas tu propio lugar, espera a que se te indique y si no lo hicieran siéntate en el menos modesto.
- ➤ Aunque la comida se encuentre ya servida en los platos, espera a que empiecen las personas mayores. En las casas ajenas, no se come hasta que no se nos ofrece.

## "Somos lo que comemos, pero sobretodo somos cómo comemos"

- ➤ Cuando se está en una casa que no es la nuestra, no se dice que se tiene hambre ni se pide nada de comer.
- Nunca se cogen dos cosas al mismo tiempo para comer, de una en una. Y "con moderación", por mucha hambre que tengamos no podemos comernos la ración de los demás.
- No empezar a comer hasta que empiece el dueño de la casa, la persona de más edad o el anfitrión.
- ▶ Por lo general no se alaban ni desaprueban las comidas, ni por parte de los invitados ni por quien invita. Aunque algunas veces puede ser oportuno por parte de los invitados, hacer una benévola aprobación.
- Si no nos gustase la comida, o encontrásemos en ella algún objeto desagradable, no efectuaremos movimientos ni gestos de desagrado ni diremos palabras molestas.
- ► Antiguamente era norma "no fumar en la mesa si otros

Necesitamos que nuestros hijos conozcan ciertas normas si no queremos que nos saquen los colores en público

no lo hacían y con la aprobación de las señoras y dueños de la casa", hoy en día esta observación sobra ya que no es conveniente fumar nunca, sobretodo no deben hacerlo los padres delante de sus hijos

➤ Se intenta no dejar nada en el plato o lo menos posible para que no parezca que no nos ha gustado.

➤ No se habla con la boca llena. ➤ Cuando en el plato quede poca sopa, se toma suavemente con la cuchara hacia dentro del plato, pero nunca lo inclines.

- No nos levantaremos, ni extenderemos el brazo por delante de otra persona para tomar otro objeto cualquiera, si necesitásemos algo de la mesa, lo pediremos con amabilidad a alguno de nuestros inmediatos comensales.
- No nos introduciremos, en la boca, pedazos mayores de los que podamos comer de una sola vez, la vista de alimentos al masticar es desagradable, para los demás comensales.
- ► El comer o beber deprisa, es un acto de glotonería.
- ► El comer o beber excesivamente despacio, además de ocasionar desesperación en los demás, puede ocasionar que tengamos que seguir comiendo cuando hayan terminado los demás.
- ► Hacer ruido al comer, roer lo huesos o limpiarlos, rebañar el plato, inclinarlos para coger

mejor la salsa, hablar mientras se mastica no demuestran respeto por las personas que se sientan en la mesa.

Los huesos de la carne o de las frutas y las espinas del pescado, se deben de colocar dentro de nuestro plato y separados a un lado del resto de la comida.

➤ Si en el transcurso de la

comida nos viéramos en la obligación de soltar el cubierto lo colocaremos dentro de nuestro plato.

- Antes y después de beber nos limpiaremos los labios con las servilletas y nunca tomaremos bebida alguna teniendo en la boca comida.
- ➤ Nunca separaremos la miga de la corteza del pan.
- ► No se chupan los dedos.
- ➤ No preguntaremos nada ni llamaremos la atención de otra persona cuando esté masticando o bebiendo.
- ➤ Nunca ofreceremos a nadie líquido que hayamos probado, el pan que hemos empezado, ni el vaso o copa en que estamos bebiendo o hemos bebido.
- No ofreceremos un alimento, a otro comensal, más de dos veces. La persona que quiera aceptar una invitación, lo hará a la primera o segunda vez que le sea ofrecida, la insistencia de más de dos veces puede provocar la aceptación por no ofender, aun a costa de no apetecer o gustar.

Procuraremos no levantarnos de la mesa, sin causa justificada y siempre solicitando el permiso de los que nos rodean.

En fin, en algunos casos pueden parecernos normas muy estrictas, pero necesitamos conocerlas y educar a nuestros hijos en consecuencia si no queremos que nos saquen los colores en público. Muchas veces no se respetan las normas por desconocimiento: nadie nos ha dicho cómo había que comportarse. Que no les ocurra esto a nuestros hijos. Y, como siempre, nosotros deberemos ser los vivos ejemplos en el cumplimiento de las mismas.

