

правила хорошего тона

Официант, меню пожалуйста!

Десять правил ресторанного этикета, которые не дадут опозориться

Одни люди ходят в рестораны раз в год, другие — каждый день, но правила поведения для всех одинаковы. Правда, с каждым годом они становятся менее строгими, но все еще существуют! Узнайте, что нельзя делать в ресторане и как себя вести.

Куда положить телефон

Согласно правилам ресторанного этикета, мобильный телефон нельзя класть на стол, собственно, как и любые посторонние предметы — ключи от машины, солнечные очки, кошелек и т.д. Но в последние годы это правило в отношении телефона так часто нарушается, что теперь не считается моветоном, а в некоторых заведениях и вовсе стали предлагать специальную подставку под смартфон и мобильное зарядное устройство к нему. Но разговоры по телефону все еще не приветствуются, особенно на повышенных тонах. Также недопустимо переключаться по ресторану и громко говорить по телефону, да и сам телефон лучше перевести в беззвучный режим.

Как сделать заказ

Если вам нужно время, чтобы ознакомиться с меню, можно попросить официанта подойти к вам через 5-10 минут. В случае, когда нужна помощь, попросите совет, что следует заказать. Кстати, существует правило, касающееся удержания в руках меню — его нельзя отрывать от стола: желательно, чтобы хотя бы одной стороной оно касалось поверхности или полностью лежало на столе. Как бы вам не хотелось поднести его ближе к глазам.

Первым всегда делает заказ тот, кого пригласили — вне зависимости от того, романтический ли это ужин или деловой обед. И количество курсов все же должно быть одинаковым, чтобы не получилось так, что один человек заказал лишь салат, а другой — первое, второе и десерт. Это невежливо.

Как позвать официанта

В действительно хорошем ресторане ни один гость не останется без внимания — официанты заботливо следят за ходом обеда или ужина. Но бывает так, что вам нужно привлечь внимание обслуживающего персонала. Конечно, не стоит свистеть, кричать «эй, вы!» и «посчитайте нас!» или же начать активно жестикулировать, изображая в красках поедание супа или расстройство по поводу отсутствия ножа на столе, доста-

точно установить зрительный контакт с кем-то из сотрудников и поднять вверх руку. Кстати, заигрывание и флирт с официантами так же недопустимы, как и устраивание скандалов. Если вы чем-то недовольны, вежливо попросите вызвать менеджера и объясните ситуацию.

Что делать с салфеткой

Сервировка стола, вне зависимости от уровня заведения, предполагает наличие тканевой салфетки, которая предназначается не для рук и лица, а для защиты одежды — ее следует расправить и расположить на коленях. Если салфетка испачкается, попросите официанта принести свежую. По окончании ужина сложите тканевую салфетку пополам и положите слева от тарелки, но не надо класть ее на грязную посуду. Если же вам нужно ненадолго отлучиться, сложенную салфетку можно положить на сиденье вашего кресла, а затем снова разместить на коленях. Губы и руки во время приема пищи луч-



ше промакивать с помощью привычных бумажных салфеток. Не нужно с помощью этой салфетки вытирать столовые приборы, при необходимости вам всегда могут их заменить.

Что делать со столовыми приборами

Расположение ножа и вилки на тарелке — это целая наука и даже особый язык, который может рассказать официанту, закончили ли вы прием пищи или всего лишь взяли небольшую паузу. Но часто этой грамоте не обучены ни гости, ни персонал. Поэтому важно запомнить следующее: если сервировка сложная, то сначала используются внешние сто-

ловые приборы, например, вилка и нож для закусок. Вилку принято держать в левой руке, а нож в правой, но также допустимо переложить вилку в правую руку, если блюдо уже нарезано. Нельзя облизывать нож, класть грязные столовые приборы на стол или скатерть, а не на тарелку, и поднимать упавшие на пол столовые приборы.

Как уйти в туалет

Первое правило туалета: никогда не говорить о туалете. Лучше всего вежливо извиниться, встать из-за стола без объяснений и при необходимости негромко спросить у персонала, где находится дамская или мужская комната.

Как использовать зубочистку

После славного стейка или зеленого салата, безусловно, может возникнуть необходимость в использовании зубочистки. Но не спешите орудовать зубочисткой во рту, сидя за столом в ресторане. Даже прикрыв рот ладошкой или салфеткой! Лучше всего встать из-за стола и выйти в уборную, где провести все необходимые манипуляции.

Что делать с несъедобными частями

Во время ужина могут оставаться несъедобные части, например, косточки от оливок, рыбные кости или лимонная цедра. Куда их можно сложить? Не стоит заворачивать их в салфетку и подсовывать под тарелку. Согласно правилам этикета, их можно оставить в верхней левой части вашей тарелки.

Кто должен платить

Это самый сложный вопрос, касающийся ресторанного этикета. Согласно правилам, должен платить тот, кто приглашает. Но это правило часто нарушают. Лучше всего заранее обговорить данный вопрос, чтобы не возникло неловких ситуаций. Или же можно предложить разделить счет — сейчас это очень просто сделать даже в безналичном варианте.

Как оставить чаевые

Если вам понравилась работа персонала заведения и вы получили приятное гастрономическое впечатление, можно оставить чаевые. Обычно их размер составляет 10-15% от суммы конечного счета. Это могут быть и наличные, но сейчас существует несколько вариантов безналичной оплаты — можно воспользоваться специальным приложением или отсканировать QR-код на чеке.

к вашему столу

Ленивые голубцы в духовке

Фарш мясной - 400 г
Капуста - 400 г
Рис круглоз. - 0,5 стакана
Яйцо - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Чеснок - 2 зубчика
Масло подсол. - 1 ст. ложка
Перец чёрный - по вкусу
Соль - по вкусу

Для соуса:

Томатная паста - 2 ст. ложки + 1 стакан воды
Для подачи:

Сметана - по вкусу

Зелень свежая - по вкусу

Капусту мелко нарезать и залить кипятком минут на 10. Откинуть капусту на дуршлаг и дать жидкости стечь.

Рис помыть и отварить на небольшом огне до полуготовности, примерно 10-12 минут после закипания.

Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Чеснок очистить и выдавить через пресс.

Обжарить лук и морковь на подсолнечном масле в течение 7 минут на среднем огне.

Смешать фарш, капусту, рис и обжаренные овощи. Добавить яйцо, чёрный молотый перец, измельчённый чеснок и соль. Всё хорошо перемешать.

Из фарша мокрыми руками сформировать котлеты. Томатную пасту развести водой. Уложить котлеты в форму для запекания, залить томатной пастой, разведённой в воде (или томатным соком).

Включить духовку и разогреть до 180°C. Запекать ленивые голубцы в духовке в течение одного часа.

Подавать ленивые голубцы со сметаной и свежей зеленью. На гарнир к таким голубцам можно подать отварной картофель или картофельное пюре.

помоги себе сам

Простой рецепт

Путь к долголетию и молодости - через стакан теплой воды

Мечты о вечной жизни и молодости витали в умах людей еще с древних времен. Не раз ученые всех поколений объявляли, что такой эликсир найден. Но время показывало, что такого чудо-средства нет. И появится ли оно вообще – остается загадкой.

Пока известно несколько правил здоровой жизни: правильное питание, сон, положительный настрой, физическая активность. Но вот самое главное мы пропускаем. А это то, о чем говорили еще древние ученые и мыслители. И это – вода.

Правда последнее время современная медицина советует больше пить воды, только вот не все прислушиваются и выполняют эти рекомендации.

Еще в 10 веке Авиценна давал рекомендации по употреблению воды, чтобы не нанести вред здоровью.

А ведь вода действительно способна продлить жизнь. Об этом говорили еще восточные целители. И этим согласна современная медицина.

Старость – это усыхание организма. С возрастом человек меньше пьет. И как следствие снижается тургор кожи, морщин становится больше, мышцы теряют былую силу, кровь становится гуще и появляются проблемы с сосудами. Да и вообще человек «обрастает болячками», которые принято относить к «возрастным»

Только вот что надо знать, как воду превратить в эликсир молодости, лекарство. Восточная медицина советует:

1. Стакан чистой воды надо выпивать утром сразу после пробуждения небольшими глотками. При этом вода должна быть теплой. Такая вода не дает стресс для организма как холодная вода после пробуждения и не требует энергетических затрат организма на ее подогрев.

Даже если пить не хочется, и выпить сразу стакан воды не получится, то можно делать это по глоткам. Со временем употребление воды войдет в привычку, и норму ее потребления можно будет постепенно увеличить до 2-х и более стаканов.

2. Завтрак – не ранее, чем через полчаса. Полезно проводить такую «водотерапию» перед каждым приемом пищи, также за полчаса до еды. Это будет способствовать уменьшению величины порции, а, следовательно, поможет скинуть лишние килограммы.

3. Пить надо воду с добрыми помыс-

лами и «открытым» сердцем. Научкой доказано, что вода способна записывать информацию и менять ее структуру. Позитивные мысли заряжают воду позитивной информацией

Утренний прием воды утоляет жажду после сна, способствует очищению организма от шлаков и токсинов, улучшению обменных процессов, нормальной работе желудочно-кишечного тракта. Это активная помощь в сохранении молодости

При стрессовой ситуации также может помочь вода. Она успокоит нервы, нормализует дыхание, снимает напряжение и тревогу.

Ежедневный ритуал по «выпиванию» теплой воды положительно скажется и на внешнем облике. Кожа приобретет сияющий вид, а морщин станет меньше. Этот факт констатируют современные косметологи.

А еще вода необходима для работы мозга. Обычно говорят: «Не дай мозгам засохнуть!» И это действительно так. Наш мозг на 80% состоит из воды. Для его нормальной работы эту влагу надо пополнять. Когда специалисты советуют пить побольше чистой воды, то к этим советам надо все же прислушиваться.

Но если у Вас есть хронические заболевания, то обязательно надо посоветоваться со своим врачом



Информация в статье предоставлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион и привычки питания.

Страницу подготовила
Марина Джумакаева