# 1. Правила поведения за столом

Этикет - это порядок проведения определенной церемонии. Однако стоит помнить, что современный этикет это не только правила приема пищи за столом, но и умение производить приятное впечатление своим внешним видом на окружающих, манерой говорить и общаться.

# Поведение человека за столом - целая наука. Все нормы и правила поведения за столом выработаны многими поколениями и в своей основе имеют, прежде всего, здравый смысл, а также правила гигиены, гуманное отношение к людям и т.п. По тому, как человек держаться за столом, как ест, можно судить о его культурном уровне. Без соблюдения правил поведения за столом, без хороших манер трудно добиться успеха в обществе. И, поскольку приемы - неотъемлемая часть деловой жизни, современные школы бизнеса, колледжи и другие учебные заведения обучают будущих бизнесменов правильно вести себя за столом, проявлять вежливость и предупредительность по отношению к соседям, есть не только красиво, но и «безопасно» для окружающих. Постараемся рассмотреть основные правила поведения за столом

Не садись за стол, пока не сядут дамы или пока хозяин или хозяйка не пригласят занять место. Мужчина сопровождает женщину к столу, усаживает ее справа от себя, после чего может сесть сам. Право на внимание и помощь мужчины принадлежит женщине, сидящей справа от него, но женщина, сидящая слева, также не должна оставаться вне его поля зрения. Мужчина за столом должен оказывать одинаковые знаки внимания и знакомым женщинам, и женщинам, которым он не представлен, однако не забывайте, что даму, сидящую рядом с тобой, следует занимать не зависимо от того, представлен ты ей или нет.

В гостях не следует приступать к еде, прежде чем кушанье не было предложено всем гостям. В первую очередь необходимо обслуживать дам. Когда подают следующее блюдо, не обязательно ждать, пока наполнятся тарелки остальных. Наливать вино сидящей справа даме следует левой рукой, слегка повернувшись направо. Если открыта новая бутылка, мужчина наливает немного вина себе, затем даме.

Не следует класть локти на стол (можно задеть соседа или его столовый прибор). На столе находятся только кисти рук, а локти, по возможности, прижаты к телу. За столом следует сидеть прямо, не наклоняясь над тарелкой.

Если трудно дотянуться до какого-либо предмета на столе, надо попросить его передать, а не вставать с места и, нависая над столом, с риском окунуть рукава пиджака в чужие тарелки, доставать с трудом до желанной салатницы.

Когда еда закончена, вилку и нож кладут параллельно друг другу на тарелку, «без десяти четыре», т.е. так, что если тарелку считать круглым циферблатом, то вилка и нож должны показывать именно это время. Не многие знают, что официант не должен убирать со стола, пока все не закончат есть. Если же закончили трапезу раньше, сидите спокойно и продолжайте разговор. Никогда не составляйте тарелки одна на другую и тем более не отодвигайте от себя – это против правил. В оставшееся время можно пить чай, кофе, сок. Не клади чайную ложку в стакан или чашку. Помешав чай или кофе, положи ложку на блюдце. Избегайте действий, которые будут подгонять ваших спутников. Но если Вы едите медленнее всех на деловом обеде, лучше не доесть, чем заставлять всех ждать.

Не делай никаких замечаний относительно подаваемого блюда. Не критикуй то, что подается к столу. Не забудьте подняться из-за стола после того, как встали женщины. Оставайся стоять, пока они не выйдут из комнаты, и затем можешь сесть снова, если намерен остаться и курить за столом.

**За столом принято вести беседу,** но за столом не принято говорить о делах, беседа должна носить общий характер. Если число участников приема небольшое, беседа бывает общей для всех, если число гостей более 30-40 человек, беседуют рядом сидящие. О делах будут разговаривать потом, когда закончится застолье, длящееся обычно от 1,5 до 2 часов.

Общепринятые в светском этикете ограничения на тематику застольных бесед действуют и в деловом этикете: не принято говорить о здоровье - своем или кого-либо из присутствующих, о заработной плате и вообще о доходах, а также о болезнях и недомоганиях, семейных проблемах и неурядицах, спорах и конфликтах с руководством. Желательно избегать длинных монологов в разговоре. Не следует спрашивать собеседников о возрасте или их должностном ранге. За столом же следует затрагивать общие темы - о погоде, о культуре и искусстве, причем не рекомендуется углубляться в какие-либо темы, так как это может привести к спорам и даже конфликтам. При этом не принято переговариваться через головы соседей: если очень нужно что-либо сказать соседу, сидящему через одного человека, надо это сделать, отклонившись назад, т.е. за спиной непосредственного соседа, а не перед его лицом. При разговоре с одним соседом нельзя поворачиваться спиной к другому соседу.

Полезно не только говорить в соответствии с правилами этикета, но и уметь слушать, т.е. не прерывать собеседника, смотреть на него со вниманием и интересом, давать ему высказать свою мысль полностью, показать собеседнику (выражением лица, позой и т.п.), что тема разговора интересна.

Не поворачивайся спиной к другому, если намерен поговорить с соседом. Не разговаривай с другим через соседа. Не разговаривай с полным ртом. Не откидывайся и не разваливайся на стуле.

**Предметы сервировки.**Пусть вас не пугают своим блеском и количеством столовые приборы – они положены в том порядке, в каком подаются блюда: суп, рыба, мясо, десерт (по направлению к еде). Сев за стол, осмотритесь, обратите внимание на то, как сервирован стол. Посуды и приборов вроде бы много, но каждый на своем месте, у каждого своя роль. Прямо перед вами закусочная (или мелкая столовая, а на ней закусочная) тарелка. Слева от нее - пирожковая тарелка или бумажная салфетка. Справа от тарелки - ножи и ложки, а слева - вилки. Перед тарелкой расположены десертные приборы или один прибор - обычно десертная или чайная ложка. За десертными приборами стоят фужер и рюмки. На закусочной тарелке лежит салфетка. Если не предусмотрено первое блюдо, ложка отсутствует.

Правильно и умело пользоваться предметами сервировки - это в первую очередь использовать их только по назначению. Прежде всего, нужно запомнить, что все приборы - ножи и ложки, расположенные справа от тарелки, берут и держат во время еды правой рукой, а все те, что расположены слева, - левой рукой. Десертные приборы, расположенные ручками вправо, берут правой рукой, а ручками влево - левой рукой.

Нож рекомендуется держать так, чтобы конец его ручки упирался в ладонь правой руки, средний и большой пальцы нужно держать за бока начала ручки, а указательный палец - на верхней поверхности начала ручки ножа. Этим пальцем ручку ножа прижимают вниз при отрезании нужного куска. Остальные пальцы должны быть несколько согнуты к ладони.

Вилку при пользовании ею рекомендуется держать в левой руке зубцами вниз так, чтобы конец ее ручки слегка упирался в ладонь. Большим и средним пальцами нужно держать вилку за ребро ручки, а указательный палец держать сверху, прижимая ручку вилки вниз. Остальные пальцы нужно слегка согнуть и прижать к ладони.

Мелкие куски пищи, а также некоторые гарниры к мясу или рыбе (картофельное пюре и каши, например) невозможно есть вилкой. В этих случаях ею пользуются как ложкой: переворачивают ее зубцами вверх так, чтобы плоская часть начала ручки вилки лежала на среднем пальце, слегка упираясь концом ручки в основание указательного пальца, указательным пальцем нужно придерживать вилку со своей стороны, а большим - сверху. Остальные пальцы рекомендуется слегка прижать к ладони. Пищу в этих случаях подхватывают на вилку, помогая кончиком лезвия ножа. Ложку следует держать в правой руке так, чтобы конец ручки ложки лежал на основании указательного пальца, а начало ручки ложки - на среднем пальце. Большим пальцем при этом нужно слегка прижать ручку сверху к среднему пальцу, а указательным - поддерживать ее сбоку. К некоторым блюдам, кусочки от которых легко отделяются вилкой, подают только вилку. В этих случаях ее держат в правой руке.

**Как правильно пользоваться салфеткой.** Современные нормы этикета предлагают положить салфетку на колени, чтобы избежать порчи одежды из-за возможного попадания на нее пищи. Поэтому прежде чем приступить к трапезе, аккуратно, спокойно разверните свою салфетку и, сложив ее пополам прямо или по диагонали, накройте ею колени. Пальцы, случайно испачканные во время еды, осторожно вытирают верхней половиной салфетки, не снимая ее с колен. Для обтирания губ салфетку берут с колен двумя руками, укорачивают путем перевертывания ее концов в ладони и, приложив середину к губам, промокают их о верхнюю половину салфетки. Вытирать губы путем скользящих движений по ним салфеткой некрасиво. По окончании еды салфетку не следует тщательно складывать, пытаясь придать ей прежний вид, а просто аккуратно положить справа от своей тарелки. Не рекомендуется вешать ее на спинку стула или класть на его сиденье.

**2. Как и что едят**

Хлеб берут с общей тарелки и над своей хлебной тарелочкой (она стоит вверху слева от основного прибора) разламывают пополам; одну половинку кладут на хлебную тарелку, и она «дожидается своей очереди», а вторую едят, отламывая левой рукой по кусочку того размера, который можно сразу положить в рот. Затем так же поступают со второй половинкой куска хлеба. Очень часто хлеб имеет вид небольших булочек; с ними поступают как с куском хлеба, т.е. разламывают, и т.д.

Если на столе есть общая масленка, возьмите из общей массы на свою тарелочку немного масла, а затем намажьте на отломленный кусочек хлеба. Масло из масленки берется специальным широким ножом, но если его нет, можно взять масло своим ножом и положить его на тарелку. Держите все это над хлебной, а не основной тарелкой. Никогда не намазывайте маслом весь кусок сразу – это не сэндвич.

Бутерброды едят так же, как антрекот: лежащий на тарелке гостя бутерброд поедается постепенно, кусочками, отрезаемыми с помощью ножа и вилки.

Сыр обычно подается либо уже нарезанный ломтиками, либо куском на фарфоровой (фаянсовой) плоской тарелке (подносе), от которого отрезан 1-2 ломтика, и здесь же находится нож для отрезания сыра по желанию гостя.

Следует отрезать для себя сыр специальным ножом и своей вилкой переложить на свою тарелку.

**Как едят салаты?** С обычной тарелки салат едят вилкой для основного блюда, тем более, если все подают одновременно. Если салат подают отдельно, его принято есть салатной вилкой. В ресторане могут даже предложить специальный салатный нож. Он, как и салатная вилка, меньше обычных приборов. Если овощи в салате крупные, то их разрезают, пользуясь вилкой и ножом. Отрезают обычно по одному кусочку.

Помидоры черри едят так: покрупнее – режут, помельче – едят целиком. Если черри или маслины твердые, мелкие и не политы соусом или маслом, то лучше взять их непринужденно руками и съесть, чем гонять по тарелке с риском загнать на чьи-нибудь колени. Главное – делать все естественно.

**Как едят гарниры: макароны, картошку, тушеные овощи?** Макароны по своей форме бывают разными, поэтому и едят их несколькими способами. Если подают макароны по-итальянски (длинная тонкая лапша, именуемая иногда спагетти), то потребуется в основном вилка. Зубцы вилки погружают в макароны и крутят в руке, пока не намотается достаточное количество. Если спагетти слишком свисают, лишнее можно попробовать откусить, а что-то тихо втянуть в рот. Можно накручивать спагетти, помогая себе ложкой, то есть крутить вилкой с лапшой по дну ложки. Если манипуляции с наматыванием сложны для вас, можно макароны разрезать на мелкие кусочки и съесть обычным способом при помощи вилки и ножа. То же делаем и тогда, когда макароны мелкие, то есть в виде колечек, завитушек, перьев и т.д.

Картофель фри в фаст-фудах можно есть руками, но в настоящем ресторане лучше воспользоваться вилкой. Также поступаем с картошкой, жареной по-русски на сковороде. Печеный и вареный картофель разрезают на кусочки, если он очищен, и едят вилкой. Картофель в мундирах разрезают пополам, середину выкладывают на тарелку и едят вилкой, соль и соусы добавляют по вкусу. Кожура картофеля считается полезной, поэтому ее тоже можно есть, что и делают во многих странах.

Тушеные овощи, а их великое множество (так же как и способов их приготовления) едят в основном вилкой, иногда при помощи ножа, если овощи крупные. Кое-что можно есть руками, например спаржу, но лучше все же при помощи приборов, в том числе и специальной ложечкой, если овощные или другие гарниры подают в виде жидкого пюре либо каши.

**Как едят первые блюда?** Если первое блюдо подают в тарелке, то обычно не принято при последних каплях приподнимать край тарелки. Если есть необходимость доесть суп полностью, тарелку наклоняют от себя, но лучше этого не делать и оставить ту часть супа, которая без труда в ложку не набирается. Но если это пиала или чаша с двумя ручками, можно, доедая остатки, убрать ложку и допить прямо из чашки (без звука). Столовой ложкой лучше пользоваться «от себя». Если используете ложку с широким, тупым носиком, тогда ее подносите ко рту боковой стороной, если с узким – с узкого конца. А главное при пользовании любыми столовыми приборами – набирайте в них столько еды, сколько можете поместить за один раз в рот.

**Как правильно употреблять мясные блюда?** Мясные блюда очень разнообразны. При употреблении мясных блюд, будь то свинина, говядина, дичь, мясо птицы, этикет предусматривает практически одно основное правило: следует всегда стараться по максимуму использовать приборы и только в случае крайнего неудобства есть руками. Некоторые вольности в столовом этикете допускаются, в основном, на пикниках, барбекю, иногда на приемах типа буфет и фуршет. Там брать кое-что руками, например шашлыки, считается естественным. В ресторанах, на приемах с рассадкой за столом мясную пищу съедают, главным образом, при помощи приборов, а они раскладываются официантами строго в очередности подачи блюд, так что ошибиться практически невозможно. К стейкам, котлетам, отбивным – слева очередная вилка, справа – очередной нож. К рагу, гуляшу – специальные ложечки.

Общепринято, что в левой руке держат вилку, в правой – нож. Мясо отрезают обычно по одному небольшому кусочку. Приборы принято держать, как держат ручку или карандаш. Необязательно класть приборы, пока еда пережевывается. Мясо отрезают по кусочку и съедают; отрезать желательно поперек волокон - в этом случае мясо легко жуется и легко переваривается. Котлету едят вилкой. Если мясо приготовлено на костях, его отрезают ножом, а кости помещают на край тарелки. Блюда из птицы тоже едят с помощью вилки и ножа. Колбасу, сосиски едят также с помощью ножа и вилки.

Соусом следует полить то блюдо, к которому соус подан, - например, соусом к мясу не следует поливать гарнир.

**Как едят рыбные блюда?** Как правило, при помощи вилки и специального широкого ножа. Существуют даже специальные рыбные ножи с изогнутой ручкой, но если их не подадут, можно использовать и обычные. С рыбой нужно обращаться осторожно, поскольку по обыкновению в ней много костей. Все кости и косточки надо отделить с помощью ножа и вилки, сложить их лучше в отдельную тарелочку, если подадут, либо на край своей. Если шкурка рыбы не особо съедобна или на ней осталась чешуя, то она тоже отделяется. Все остальное можно есть, не забывая, однако, что мелкие косточки могут остаться. Если таковые обнаружились, их можно вытолкнуть языком на вилку или снять изящно пальцами и положить на тарелку. С рыбным филе все просто: его едят так же, как кусок мяса. Мелкую рыбу типа шпрот едят целиком. Если это жареная мелкая рыба, то можно отделить косточки и голову.

**Как едят морепродукты?** Для лобстератребуются специальные приборы: щипцы, разные вилочки, большой лист бумаги или пластиковый нагрудник, емкость для расколотых и раскрошенных панцирей. Есть его следует так: одной рукой крепко держать лобстера, в другую взять щипцы. Теперь можно отделить клешни. Раскалывать клешни нужно очень аккуратно, чтобы не забрызгать соседей соком. Затем специальной вилочкой извлекают и едят мясо. Мясо с хвоста отделяют поочередно с каждой стороны. Если снимается вся полоска целиком, ее следует с помощью ножа и вилки разделить на кусочки. Печень и икра омара считаются деликатесами, их едят вилкой. Остатки панциря складывают в емкость для мусора.

Сырые устрицы, а также моллюски и мидииподаются на льду на раскрытых раковинах. Раковину надо придерживать большим и указательным пальцами на тарелке, а мясо есть специальной вилочкой или ложечкой. Если мясо достается с трудом, можно прибегнуть к помощи обычной вилки. Соус к устрицам добавляют непосредственно в раковину, а можно просто макать мясо в соус. Содержимое раковины стараются вынуть и съесть за один раз. Вкусный сок можно выпить прямо из раковины. Крекеры к устрицам кладут в соус сразу по несколько штук и едят их вилкой. Чтобы сломать панцирь краба, потребуются щипцы, все остальное делают пальцами. Мясо достают и едят специальной маленькой вилочкой. На официальных приемах для VIP-гостей мясо крабов извлекают из панциря заблаговременно.

**Каковы особенности поедания суши?** Суши – японское кушанье из кусочков сырой рыбы и приправленного уксусом риса. Кусочек рыбы берут пальцами и, окунув в соевый соус, сразу едят. Принято есть целиком, но если кусок слишком крупный, откусите часть, обмакните остаток еще раз в соус и доешьте. Если суши подают завернутыми в водоросли, то есть придется, как японцы, палочками, и только в крайнем случае по-европейски – вилкой.

**Десерт.** Для десерта обычно подаются специальные приборы - нож, вилка и ложка. Вилкой (часто двухзубцовой) едят торт, ложкой - пудинги, мороженое; нож и вилка нужны для фруктов.

Яблоки, груши разрезают на четыре части и вырезают ту часть, где находятся семечки. Апельсин очищают с помощью ножа, дольки можно брать руками. Не возбраняется также очистить яблоко или грушу. Лимон, поданный аккуратно нарезанными пластинками, по желанию можно положить в чай, кофе или использовать в других блюдах. Надо помнить, что вынимать ломтик лимона из чашки после того, как чай выпит, не следует - надо его оставить в чашке. Грейпфрут принято подавать на десерт уже разрезанным на две половины; желательно проследить, чтобы к нему подали ложечку с острыми краями, так как обычной маленькой ложкой трудно доставать мякоть грейпфрута. Ананас подается разрезанным и подготовленным к употреблению. Его следует есть с помощью десертных вилки и ножа, взяв кусочек ананаса на свою тарелку. С дыней поступают подобным же образом. Но если дыня фаршированная, т.е. заполнена какой-либо начинкой, не позволяющей пользоваться вилкой, используют десертную ложку. Арбуз, поданный на десерт, обычно не вызывает проблем и затруднений, так как его принято подавать уже нарезанным на куски, по размеру вполне приемлемые для того, чтобы есть их, пользуясь ножом и вилкой. Виноград отщипывают от грозди по одной ягодке и кладут в рот рукой, с косточками обращаются так, как об этом было сказано выше. Предпочтительно подавать на стол тот сорт винограда, который не имеет косточек.

Поданный в качестве десерта компот едят десертной ложечкой вместе с фруктами, находящимися в компоте. (Ни в коем случае нельзя, выпив компот из чашки, выбирать затем ложкой фрукты, складывая «отходы» обратно в чашку, - это «моветон» (mauvais ton - плохой тон, плохое воспитание). Если в компоте есть ягода с косточкой (вишня, черешня и пр.), следует, съев ее, аккуратно выложить косточку на ложку, поднесенную ко рту, и затем с помощью ложки положить ее на специальную тарелочку для отходов. Заметим, что вместо маленькой тарелки не должно подаваться блюдце.

Торт едят с помощью десертной вилки, сухое пирожное можно есть, держа его рукой, при этом надо следить, не осталось ли крошек на губах или на одежде.

**Напитки.** Во время делового приема подаются разнообразные напитки. Минеральная вода всегда должна находиться на столе. Ее подают в тех бутылках, в которые она изначально разлита, не переливая в другие емкости. Соки также могут наличествовать на столе во время делового приема. Их подают в хрустальных графинах, чтобы был виден цвет и консистенция сока.

Относительно алкогольных напитков существует множество правил и предписаний. Два основных правила: во-первых, их следует употреблять в умеренном количестве, и, во-вторых, следует помнить, что не напитки следует закусывать, а поглощаемую пищу - запивать. Есть одно несомненное правило: чем крепче напиток, тем меньше для него емкость. Вот как ставиться посуда - фужер, бокал для шампанского, рюмка для красного вина, рюмка для белого вина, мадерная (для крепленых вин) рюмка, рюмка для водочных напитков и коническая стопка для соков и морсов. Если предполагается обойтись без алкогольных напитков, то при сервировке стола рюмок, кроме фужеров, на стол не ставят. Рядом с фужером в этом случае ставят коническую или цилиндрическую стопку для различных безалкогольных напитков, ассортимент которых определяется перечнем подаваемых блюд. При этом все безалкогольные напитки подают к столу охлажденными.

Для возбуждения аппетита перед едой еще до занятия посадочных мест, предлагаются аперитивы. В роли аперитива могут выступать различные напитки: водка, виски, коньяк, настойки, крепленые вина, портвейны, сухие вина, различные бальзамы. В целом следует помнить, что аперитивы - это алкогольные напитки, подаваемые в небольшом количестве. В качестве аперитива может быть предложен и безалкогольный напиток, например сок апельсина, грейпфрута и т.п., а также их смесь. Подают аперитивы на подносе в соответствующей посуде - рюмках, фужерах и т.п., в зависимости от состава и характера напитка.

Кстати, ни один гость не обязан пить: каждый должен знать сколько он может выпить не выходя за рамки приличия и не ставя себя в неудобное положение.

**Список использованной литературы**

1. Макаров Б.Ф. Деловой этикет и общение. Учебное пособие для вузов / Б.Ф. Макаров, А.В. Непогода. – М.: Юстицинформ, 2006. - 240 с.
2. **Рогова А.В.** Столовый этикет в вопросах и ответах **/ А.В. Рогова, Б.А. Шардаков //** Секретарь-референт. - **2007. -** **№11.**
3. Самсонова Е.А. **Этика, мораль, этикет. Деловой этикет:** учебник / Е.А. Самсонова. – М.: Бизнес, 2006. - 192 с.
4. Спраклинг Х. Искусство столового этикета / Х. Спраклинг. - М.: ЮНИТИ, 2005. - 288 с.