

Elgesio taisyklės prie stalo: kaip valgyti vaisius ir daržoves



Ar dažnai atsiduriate tokioje situacijoje, kad nedrįstate imti vaisių ar daržovių nuo stalo, nes nežinote, kaip teisingai juos valgyti? Ką daryti su vynuogių kauliukais, kaip valgyti arbūzą ar žirnius?

Tiek vaisiams, tiek daržovėms taip pat galioja etiketas ir yra taisyklės, kaip taisyklingai valgyti ir nerausti iš gėdos. Vaisių stalą ruošiantys žmonės taip pat turėtų išmanyti taisykles, nes neteisingai patiektas vaisius galės taip ir likti neparagautas arba valgantys bus priversti pasijusti nemalonai.

Kaip valgyti sėklų ar kauliukų turinčius vaisius?

Bene daugiausia klausimų sukelia vaisiai, kurie turi kauliukų. Vienas mėgiamiausių vaisių ant vaišių stalo – **vynuogės**. Parduotuvėse galima įsigyti besėklių vynuogių, tačiau jeigu patiektos vynuogės turi savyje sėklų, reikėtų žinoti, kad vynuogių kauliukų spjaudyti nedera. Jeigu negalite valgyti vynuogių su kauliukais, jų geriau neliesti apskritai. Visgi suvalgius, kauliukus derėtų liežuvium išstumti į šaukštelį. Valgomos pirštais skabant nuo kekės. Jeigu vynuogės jau nuskabytos – šakute arba pirštais.

Vyšnios turėtų būti paimamos už kotelio, o kauliukas liežuvium išstumiamas į šaukštelį ir padedamas į lėkštutę.

Didelius kaulus turintys vaisiai – **slyvos, persikai, abrikosai** ir pan., turėtų būti perpjaunami per pusę, išimamas kauliukas, tuomet suvalgomos abi vaisiaus puselės. Jeigu vaisius didelis, jį reikėtų dar pasmulkinti peiliu.

Kai valgyti trukdo žievė

Arbūzas ne tik turi sėklų, bet ir žievę. Kaip susidoroti su šiuo iššūkiu ir taisyklingai valgyti arbūzą: jeigu vaisius patiekiamas su žieve, pirmiausiai reikėtų šakute ir peiliu minkštimą atskirti nuo žievės. Valgoma tik šakute, sėklos išrenkamos taip pat šakute.

Ananasas dažnai tampa vaisiu, kuris taip ir nebūna paragautas, nes tiesiog padėtas ant stalo ananasas taps puošmena, o ne maistu. Valgant ananasą jį reikia peiliu ir šakute arba tik šakute susismulkinti iki vieno kėsnio dydžio gabaliukų. Valgyti su šakute.

„Atrodo paprasta, kai žinome, ką, kada ir kaip valgyti, tačiau net ir kelios menkos klaidos gali sugadinti nuotaiką, ištepti drabužius ir priversti atsisukti aplinkinius.

Keletas įdomybių

Uogos visada valgomos tik šakute arba šaukšteliu, net jeigu tai ir maža žemuogė arba atvirkščiai – gan didelė braškė.

Šparagus (smidrai), jeigu jie patiekti be padažo, galima valgyti pirštais arba šakute. Svarbu įsidėmėti, kad visada tik po vieną. Kad ir kaip keistai skambėtų, tačiau **žirniai** valgomi šakute ir yra smeigiami iš viršaus. Nei šakute, nei šaukštu semti nederėtų.

Taigi pasidomėti stalo etiketu tikrai verta, taip pat atkreipti dėmesį į tai, kaip patys serviruojame stalą, o tuomet belieka mėgautis vaisiais ir daržovėmis. O jeigu kyla klausimas – pirštais ar šakute, visuomet tik šakute.

Jadvyga Grubliauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė