

En la mesa

Comer no es sólo una actividad biológica; es también algo social, cultural. La comida es un momento muy especial en el que de algún modo se manifiestan actitudes esenciales ante la vida.

La costumbre de muchas familias de bendecir la mesa y dar gracias a Dios al terminar es un buen exponente de lo significativo del momento.

Es una ocasión de ejercer el control de la razón y el espíritu sobre lo material, biológico.

En realidad los buenos o malos modales son un indicador del grado de control adquirido; también son una forma de adquirir o mejorar dicho control.

ALGUNAS DE LAS PAUTAS

Veamos algunas de las pautas a tener en cuenta en la mesa:

- Guerra al capricho.
- Si procede, ayudar a poner la mesa.
- Manos lavadas y peinados.
- Postura erguida. Son los cubiertos los que tienen que ir a la boca y no la boca a los cubiertos; los codos fuera de la mesa.
- Comentar lo buena que está la comida; valorar la dedicación de quien la ha hecho.
- La servilleta es para usarla.
- Evitar la elección de lo más apetitoso por definición; los demás también cuentan.
- No se debe gesticular con los cubiertos en la mano.
- Al terminar un plato se dejan los cubiertos juntos, y paralelos, en el plato.
- No se debe llevar el cuchillo a la boca.
- Hay frutas como la mandarina y el plátano que se toman con la mano sin necesidad de cuchillo y tenedor de postre.
- Ha de evitarse jugar con los cubiertos y hacer ruido con ellos, golpeando los platos, el vaso, la mesa, etc.
- Al tomar comidas caldosas se debe evitar sorber de la cuchara; hay que procurar no llenarla demasiado para evitar salpicaduras.
- Beber con naturalidad y moderación, sin fruición.
- En la comida se conversa, pero no con la boca llena.
- Al masticar es más agradable tener los labios cerrados.
- Al pedir la sal, agua, el pan, etc., acordarse de: «Por favor» y «Gracias».
- Al terminar la comida, es muy agradable tener la costumbre de la tertulia. Si al acabar, uno se levanta y se va manifiesta que sólo importaba saciar el hambre; el resto de los comensales no contaban.
- Y, por supuesto, es muy bueno ayudar a recoger la mesa.

HACER DE LA COMIDA UN ENCUENTRO FAMILIAR AGRADABLE

