

## ESSEN & TRINKEN / ERNÄHRUNG

### „Guten Appetit“ sagt man heute nicht mehr!

Auch in früheren Zeiten wurde bei einem offiziellen Essen oder Bankett kein „Guten Appetit!“ gesagt. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Das Signal zum Essensbeginn war und ist dann nonverbal, indem traditionell die Gastgeberin – auch, wenn ein Paar einlädt – oder der Gastgeber – wenn ein Mann allein Einladender ist – zum Besteck greift und zum Beispiel aufmunternd in die Runde schaut.

Bei informellen Essen, etwa im Kollegenkreis in der Kantine, gibt es keinen Grund, der dagegen spricht, sich gegenseitig einen „Guten Appetit“ zu wünschen. Bei Einladungen hält sich ein höflicher Gast allerdings mit diesem Wunsch zurück. Die Gastgebenden entscheiden darüber, ob sie ihn aussprechen möchten oder nicht. Tun sie es, ist es höflich, ihn zu erwidern.

### Bier statt Wein zu einem festlichen Essen?

Bierfans kommen manchmal in ein Entscheidungs-dilemma, wenn sie zu einem Menü eingeladen sind, zu dem die Gastgebenden – wie üblich – auch die begleitenden Weine ausgesucht haben. Verlangt es dann die Höflichkeit, dass sie den vielleicht ungeliebten Wein trinken? Oder ist es ohne Fettnäpfchengefahr möglich, sich einfach ein Bier zu bestellen?

In der Gastronomie bitten Sie am besten eine Restaurantfachkraft, diese Frage diskret mit den Einladenden zu klären. So kommt bei ihnen nicht das Gefühl einer Verpflichtung auf, Ihrem direkt an sie gerichteten Wunsch zustimmen zu müssen, wenn sie dies gar nicht möchten.

Im Privathaushalt ist Fingerspitzengefühl gefragt. Kennen Sie sich gut, dürfte die Bitte problemlos erfüllt werden. Wissen Sie jedoch zum Beispiel nicht, ob Ihre Gastgebenden stets Bier im Haus haben, würden diese durch Ihre Frage danach eventuell in Verlegenheit gebracht. Unabhängig davon könnte sich jemand beleidigt fühlen, wenn er Ihnen seinen „besten Tropfen“ anbietet und Sie ihn verschmähen. Als Alternative bleibt immer noch die Bitte um ein Mineralwasser.

Tipp für Einladende: Ersparen Sie Ihren Gästen am besten solche Zweifel und Schwierigkeiten, indem Sie direkt von sich aus anbieten: „Wenn Sie lieber ein Bier statt Wein zum Essen trinken möchten, bestellen Sie es sich doch, bitte/hole ich es Ihnen gern.“

### Essen und Trinken auf der Straße

Gerade in der Adventszeit, auf Weihnachtsmärkten, allerdings auch das ganze Jahr über bei Volksfesten aller Art und im allgemeinen Straßenverkauf, ist die Verlockung groß, sich an Getränkebudens und Essensständen mit Leckereien zu versorgen. Doch Einkaufshektik hin oder her: Der höfliche Mensch nimmt sich die Zeit, sein Getränk oder seine Speise vor Ort zu verzehren, statt essend oder trinkend weiterzueilen. Zum einen bietet das die Möglichkeit, den Abfall dort zu entsorgen. Zum anderen werden Belästigung und Gefährdung der Mitmenschen vermieden. Dass Speisen und Getränke in Geschäften nichts zu suchen haben, versteht sich von allein.

### Zurück zur häuslichen Esskultur

Die Klagen von Erziehenden in Kindergärten und Schulen werden immer zahlreicher, dass zunehmend mehr Kinder und Jugendliche nur wenig oder gar keinerlei Erfahrung mehr damit haben, an einem gedeckten Tisch zu essen. Offensichtlich wird in manchen Elternhäusern auf diese Esskultur kaum noch Wert gelegt.

Das ist nicht nur mit Blick auf gesundheitliche Aspekte bedauerlich. Gemeinsame Mahlzeiten sind mehr als Nahrungsaufnahme! Sie fördern das Miteinander in der Familie und das Sozialverhalten, erlauben einen intensiven Austausch und bieten gleichzeitig die Möglichkeit, den Nachwuchs mit Tischsitten vertraut zu machen.

Deshalb lohnt es sich, so oft wie eben möglich, Familienmahlzeiten am gedeckten Tisch einzunehmen. Wünschenswert ist, dass dies mindestens ein Mal am Tag stattfindet. Wenn sich das, etwa wegen zu großer Arbeitsbelastung, nicht realisieren lässt, ist es gewiss besser, alle paar Tage oder wenigstens am Wochenende die Möglichkeit eines gemeinsamen Essens zu schaffen, als ganz darauf zu verzichten.