



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



MÓDULO 5

Compromiso

El arte de comer

La forma adecuada de comer cada alimento

1-1 Compromiso

- Aplicaremos las reglas de protocolo siempre que sea posible. Es decir, que como premisa comeremos cada alimento como se debe y con su cubierto correspondiente, incluso en la intimidad de nuestro hogar. Recordemos que la educación es un hábito y como tal se fija con la práctica. Si estamos habituados a comportarnos y comer educadamente no deberemos hacer un esfuerzo para actuar de la forma correcta cuando estemos en público.
- Nunca corregiremos el accionar ajeno ni daremos lecciones en público sobre lo que es o no correcto.
- Comeremos los alimentos del modo en que nuestro anfitrión lo previó, sea con la mano o con los cubiertos. No solicitaremos cubiertos ni copas adicionales si no están colocadas en la mesa.
- Si encontramos alguna dificultad con cierto ingrediente de nuestro plato o no sabemos cómo manipular correctamente ciertos cubiertos copiaremos a nuestro anfitrión. Y en caso de que no podamos resolverlo es preferible no tomar ese alimento antes que hacerlo con la mano o caer en ridículo.

1-2 ¿Cómo deben comerse diferentes alimentos?

Algunas de las cuestiones a tener en cuenta con respecto a los alimentos serán las circunstancias y el entorno en los cuales se servirán.

Si se trata un cocktail o lunch, las personas no tienen un lugar asignado en las mesa, sino que permanecen de pie y tomarán los alimentos (canapés y aperitivos) con la mano. Justamente por ello el servicio carecerá de vajilla y los camareros dispondrán los alimentos en bandejas que hará circular, a fin de que los propios comensales puedan servirse.

El tamaño que tendrán los alimentos será apropiado para poder comer los alimentos de un solo bocado, o cuanto mucho en dos a fin de no hacer malabares con los mismos. Estará previsto que estén montados en pirotines, tarteletas o sobre tostadas, o incados ya en palillos o brocheta, o en formato de vasos de shot, o pequeñas cazuelas y los mozos ofrecerán siempre junto con los alimentos una pequeña servilleta que conviene tomar y tener disponible en la otra mano.

En caso de que para la comida haya previstas mesas tomaremos ubicación en la mesa que se nos indique y procederemos a tomar los alimentos con el cubierto o el modo pertinente, según corresponda.

o **Carnes: aves, carne vacuna, pescado y mariscos**

Aves y carne vacuna: con cuchillo y tenedor, nunca con la mano. Se cortan a medida que se va comiendo y no toda la pieza de golpe.

Las aves, pueden servirse enteras. Si es grande las trincha el anfitrión o el personal de servicio y posteriormente las sirve. Si son piezas pequeñas las trocea el comensal.

o **Pescados y frutos de mar**

Pescado: pala y tenedor de pescado. Cuando se sirven enteros, se le quita la cola, las espinas y la cabeza, y luego se toma con el tenedor de pescado. Si la pieza se sirve

limpia, solamente utilizaremos el tenedor de pescado tanto para comer como para trocear con tenedor de pescado, la pala de pescado se usará para separar la piel y las espinas, no para cortar.

Pulpo: con el tenedor, aunque en determinadas ocasiones habremos de auxiliarnos con el cuchillo.

Langostinos: Por lo general se sirven ya pelados en cocktail. En caso de que se utilice alguno como decoración en el plato o en la copa puede llegar a mantener su cola o su cabeza y el resto del cuerpo pelado. En este caso deberemos separar la parte de esqueleto cuidadosamente con el cuchillo, manteniendo pinchado el cuerpo pelado con el tenedor.

Si el langostino llegara a nuestro plato entero, se procede de la siguiente manera: se pincha el cuerpo y con el cuchillo se corta la cabeza y la cola, luego con el langostino pinchado y con la punta del cuchillo se separan las patas quedando solamente el cuerpo recubierto con un caparazón parecido al plástico. Se retira el tenedor de donde lo teníamos pinchado y se clava en la parte carnosa de donde acabamos de retirar las patas y entonces introducimos la punta del cuchillo entre la carne y el caparazón y la vamos separando del cuerpo. Una vez hecho esto el langostino está listo para comer.

Langostas: no se sirven enteras, sino abiertas a lo largo, quedando dos partes iguales que no ofrecen dificultad para comerla con los cubiertos de pescado. En caso de que se sirvan enteras se suelen poner pinzas, tenazas u otras herramientas para romper el caparazón. Y en caso de que nuestro anfitrión prevea que la comamos con la mano pondrá también abundantes servilletas y bowls para lavarnos las manos.

Cangrejo: En el caso de los cubiertos se sostiene por el caparazón con el tenedor, y con el cuchillo se separan las patas desde las articulaciones. Se retira lo que se pueda del

interior de las patas con la punta del cuchillo. De las partes más finas, se saca su contenido con ayuda de un tenedor especial. Para el resto de la misma se utilizan pinzas especiales para romper el caparazón.

En caso de que el servicio de mesa esté dispuesto sin cubiertos podremos tomarlo con las manos, pero en ese caso también habrá previsto un bowl con agua y limón y una servilleta adicional para enjuagar los dedos y secarlos.

Moluscos de concha: Se despegan de la concha utilizando el tenedor y se llevan a la boca con él. En determinados casos, solo si es bandejeado, y no hay cubiertos, se lleva a la boca con la cáscara, como si fuese una cuchara, pero sin sorber.

Mejillones: se usará el tenedor, o nos ayudaremos con una de las conchillas, ya vacía. Se suelen servir en comidas informales.

Ostras: con un tenedor para ostras o con el de postre. Se sujeta el caparazón con los dedos de la mano izquierda, se come el animal entero. Normalmente se le agrega limón (que es lo que idealmente matará a la ostra) o algún otro condimento tipo pimienta de cayena, que se le pondrá mientras esté en su caparazón. Si nos trajeran una salsa especial: se pinchará la ostra, se mojará en la salsa y se llevará a la boca.

Mariscos: se pelan con los cubiertos. Si nos la sirven peladas, se toman con el tenedor de pescado. Sin embargo mariscos grandes se deben comer con los cubiertos del pescado. Cuando se sirve al comensal este tipo de alimentos de debe incluir una toallita limpiadora o una rodaja de limón.

Debemos tener en presente en todos los casos, siempre que se sirvan este tipo de alimentos, de observar cuál es la intención del anfitrión a la hora de comerlos. Si hay previstos cubiertos deberemos usarlos. Y si no estamos muy diestros utilizando los

cubiertos y pelando los alimentos, es mejor no comer esa fracción del plato que nos sirvieron. Como regla general, si hay cubiertos nunca es conveniente utilizar las manos. Sólo en el caso en el que el anfitrión haya decidido comer con las manos, podremos hacer uso de ellas. En ese caso como mencionamos anteriormente notaremos la falta de cubiertos y algún elemento para higienizarnos luego de tocar la comida.

Caviar: se sirve en un recipiente especial compuesto de dos bowls: uno más reducido en el interior del otro, colocándose hielo machacado entre ambos. O se lo puede servir en el recipiente original, rodeado de hielo.

Serviremos una cucharadita de caviar en el plato. Se untará el pan con mantequilla y sobre él colocaremos el caviar, usando el cuchillo y sin aplastarlo. Luego, unas gotitas de limón.

o **Sushi**

Hay que comer cada pieza de sushi de un solo bocado. En general, el sushi está hecho para comerse de un solo bocado porque es la mejor manera de disfrutar la variedad de sus suaves sabores, a excepción de los temakis, que por su forma y tamaño obligan a comerlos en más de un mordisco.

En realidad el sushi no se come con palitos, sino con los dedos, salvo el sashimi que se toma con palillos. En Japón, comer con los dedos es lo más aceptable. En los mejores restaurantes de sushi en la mesa hay pañitos mojados con agua tibia para higienizarse. En nuestra cultura está muy arraigado el hábito de comer el sushi con palitos. El uso de los palitos es un hábito que requiere práctica. Si no estamos familiarizados y no nos sentimos cómodos al manipularlos no pediremos un tenedor. Es preferible comer las piezas con los dedos.

Si decidimos utilizar los palillos debemos tener en cuenta que por lo general, Las cenas asiáticas (ya sean en casa o en un restaurante) implican compartir grandes platos de comida y no es apropiado hundir los palillos que llevamos a la boca en el plato del que todos comerán

Por ello deberemos tomar la comida con el otro extremo (el lado ancho, con el que no se come) de los palillos. Otra opción es destinar un par de palillos para servir de uso general que nunca toquen nuestro propio tazón de arroz o comida, ni el de ninguna otra persona.

Para comer con palillos deberemos seguir los siguientes pasos:

1. Apoyar la parte angosta del primer palillo en la punta del dedo mayor y la parte ancha sobre el ángulo en el que el dedo pulgar y el índice se conectan haciendo presión entre el pliegue del dedo índice y el pulgar para que el palillo quede prácticamente inmóvil. Este palillo será como un ancla: no deberá moverse. Deberemos poner rígida la mano para lograr un agarre firme.
2. Sostendremos el segundo palillo con el dedo índice y el pulgar. Este es el palillo que se mueve. Deberemos asegurarnos de que las puntas más delgadas de los palillos estén alineadas entre sí para evitar que se crucen o que no puedan "tomar" la comida, y para ello las emparejaremos el plato. Será muy difícil usar palillos que no están alineados.
3. Practicaremos abrir y cerrar los palillos, asegurándonos de que los extremos anchos de los palillos no formen una "X", ya que esto hará que sea difícil tomar la comida. Recordemos que solo debemos mover el palillo que está encima.

o **Pastas**

Con el tenedor solamente, nunca se cortarán con cuchillo. Si fueran tipo spaghetti se enroscarán únicamente con el tenedor y no nos ayudaremos con la cuchara. Jamás se cortan ni con el cuchillo ni con el tenedor. No se sirven en plato hondo. Se comen silenciosamente.

o **Pizza, empanadas y tartas**

Pizza y empanadas: son más habituales en comidas de tipo informal y se comen con la mano. A menos que nuestro anfitrión haya dispuesto cubiertos en la mesa y los utilice para llevar la comida a la boca, porque a menudo también sucede que los anfitriones, para comodidad de los invitados colocan cubiertos en la mesa, por si llegado el caso éstos prefirieran utilizarlos antes que mancharse las manos.

Tartas: se cortarán con tenedor solamente, si nos encontráramos con un pedazo de masa muy duro, nos ayudaremos con el cuchillo, y seguiremos con el tenedor.

o **Verduras y legumbres**

Ensaladas: Con tenedor. Debe servirse ya cortada, lo más pequeña posible, tipo juliana. Si fuera muy necesario nos ayudaremos con el cuchillo. No se servirán en comidas formales.

Alcauciles: se sostienen con los dedos de la mano izquierda, se arranca una hoja, se moja en la salsa, y se saca con los dientes la parte comestible. Al llegar al corazón se usa tenedor y cuchillo, separando la parte de las espinas y comiendo el resto. Son vegetales difíciles de comer elegantemente, por lo tanto se servirán en comidas informales, en caso de que sea una comida formal, solo se comerán los corazones.

Choclos: Se usarán los pinchos para choclos. Se pueden untar con manteca y salar. Se comen usando ambas manos. Sólo para comidas informales.

Guisantes: Con tenedor solamente. Nunca con cuchara.

Lentejas: Con tenedor, no con cuchara. Se servirán en cazuelas o en plato playo, no en plato hondo.

Palta: Con cuchara de postre

Espárragos: Se comen con la pinza de espárragos o con tenedor. Si el anfitrión previó que los comiéramos con la mano, se debe colocar un bowl como con los mariscos. Generalmente se sirven en comidas informales.

- **Guarniciones**

Crepes, Croqueta, Omelette, Soufflés, Tortilla y Arroz se comen con tenedor solamente.

- **Quesos y untables**

Manteca y foie gras: Se toma con la espátula de la manteca, o con el cuchillo pequeño, sirviéndose una porción que se deja en el borde del plato. Si las porciones se presentan en servicios individuales, se toman directamente para untar un trozo pequeño de pan, que comeremos de un bocado, sin necesidad de pasarlas al plato.

Paté: Se prepara cada bocado untándolo en un trozo de pan o tostada. Si nos fuera servido en rebanadas, como primer plato, usaremos solamente el tenedor y no lo untaremos, sino que lo comeremos como plato en sí mismo

Queso: Se prepara un bocado, pequeño, cortándolo con la punta del cuchillo, no se usa el tenedor. Se coloca sobre un trozo de pan, tostada y se lleva a la boca entre el pulgar y el índice. Si son fermentados o duros, pondremos manteca en el pan, para que el queso se adhiera.

A los quesos duros se les quita la corteza. A los cremosos no hace falta; en vez de cortar, lo que se hará es escarbar con la punta del cuchillo, recogiendo la parte que deseamos y trasladándola al pan, que tendrá manteca o no.

- **Varios**

Las Aceitunas: se toman con la mano, aunque también se puede utilizar el tenedor.

Los Huevos: los huevos pasados por agua o con un hervor, se toman con una cucharilla de postre. Cualquier otro preparado de huevo se toman con el tenedor, salvo que tengan tropezones duros que necesiten el auxilio del cuchillo. Los huevos duros, son una excepción, ya que se necesita el tenedor para sujetar el huevo y el cuchillo para cortarlo. De otra manera no sería nada fácil, trocearlo.

Las almendras, nueces, avellanas: se abren con un cascanueces o rompenueces y se comen con la mano.

El Pan, tostadas, galletitas: se trocean con las manos, nunca se cortan con cuchillo ni se muerden. Jamás se ensopan.

Consomé y sopas: las sopas, caldos y consomés, se toman con la cuchara. La cuchara se colocará al costado en la boca, no de punta, y se bebe silenciosamente, La cuchara debe moverse, en el plato, desde adentro hacia fuera. Si la sopa está caliente, no debe removerse para que se enfríe. Se toma del borde, nunca del centro.

- **Postres**

La mayor parte de los postres se toman con los cubiertos de postre y algunos con la cuchara de postre.

Budines: Con el tenedor solamente, sean dulces o salados.

Helados y cremas: Con cucharas para helados o lunch, eventualmente de postre.

Mousse: Con tenedor de postre, si no estuviera a punto utilizaremos la cuchara de postre.

Tartas dulces: al igual que las saladas se cortarán con tenedor solamente, si nos encontráramos con un pedazo de masa muy duro, nos ayudaremos con el cuchillo, y seguiremos con el tenedor

Tortas: Con tenedor de torta o de postre. No se usará el cuchillo ni la cuchara.

Arroz con leche: Se come con cuchara de postre.

Turrón: con la mano y se comen de un solo bocado

o **Frutas**

No se servirán en comidas formales ni banquetes de gala. En caso de que se ofreciera, se servirá pelada y trozada a modo de facilitar la tarea a los comensales.

En comidas informales las mismas pueden traerse enteras. Las piezas de fruta que sean de un tamaño medio y una piel fina, se deben tomar con cuchillo y tenedor

Pomelo ½: Con cuchara de pomelo o de té

Ananá: Se come con tenedor y cuchillo de postre.

Cerezas y guindas: se usará un tenedor para llevarlas a la boca y si no se han retirado antes en el plato, los carozos se depositarán en el cubierto para llevarlos de la boca al plato. No se utilizará la mano para retirar el carozo de la boca.

Uvas: Se comen con piel y se tragan las semillas.

Duraznos, peras y manzanas: se cortan en pedazos pequeños, se pela cada uno de ellos en el momento de llevarlos a la boca. Se usa tenedor y cuchillo de postre.

Frambuesas y frutillas: generalmente se sirven preparadas. Se usará la cuchara de postre, eventualmente nos podremos ayudar con el tenedor de postre.

Melón: si se dispone del tenedor especial para melón –que tiene un filo cortante en su borde izquierdo-, separaremos la parte comestible y lo cortaremos en trozos a medida que lo comemos. Si no disponemos de él, se sujetará con el tenedor de postre, cortando con el cuchillo la porción que llevaremos a la boca con el tenedor. Se cortan según se van comiendo, y no toda la rodaja de una vez.

Naranjas: se cortan al medio, luego en gajos, se separa la pulpa de la cáscara, y se come. Se usan cuchillo y tenedor de postre. Las semillas se separan en el plato.

Banana: se cortan los extremos con el cuchillo y se hace una incisión por el lado interior de la curvatura. Se abre como una solapa y se cortan rodajas y se van comiendo.