

Ein schön gedeckter Tisch macht aus jedem Essen ein Fest!

Nicht zu viel dekorieren - das Essen kommt noch auf den Tisch – zwei Farben sind ausreichend.

Geschirr: Der Teller steht etwas von der Tischkante entfernt. Festlich ist ein Platzteller, auf den der Essteller gestellt wird.

Besteck: Rechts Messer und Suppenlöffel, links die Gabel, oben quer der Dessertlöffel. Bei mehreren Gängen, das Besteck in der Reihenfolge der Gänge von außen nach innen legen wie man es für die Gänge greift. **Anlegebesteck darf nicht fehlen!** Eine Spezialist: das Fischmesser hat keine scharfe Klinge hat.

Gläser: rechts oberhalb des Tellers.

Tischdecken: Weiße/ andere einfarbige Tischdecken ist mit allem kombinierbar. Auch Folie oder Papier sind als Decke denkbar. Bei einem schönen Tisch reichen Sets oder Läufer - auch selbst gebastelt. (bunte Pappe, Tapete ...).

Servietten: schön gefaltet und platziert.

Beleuchtung: Leuchterkerzen z. B. in Äpfel stecken oder in Gläser, die du mit Sand füllst. Teelichter auf: Blättern, Moos oder einzelnen Kacheln u. anderen hitzebeständigem Material.

Blumen: Sträußchen in Gläsern verteilen. Oder nur Blüten auf den Tisch streuen. Efeuranken sind dekorativ. Kleine Kräutertöpfchen riechen gut. Naturmaterialien: Vieles was die Natur bietet ist schön und geeignet: frische Früchte, Ähren, Maiskolben, Muscheln, und Steine aus dem Urlaub, bunte Blätter, Kastanien, Hagebutten, Moos, kleine Kürbisse, Nüsse, Zapfen, Eicheln, Tannengrün.



Kleiner „Knigge“ am Familien-Tisch:

Vor dem Essen nach dem Essen - Hände waschen nicht vergessen!

Ich nehme Rücksicht auf alle am Tisch und benehme mich ruhig.

Ich beginne erst dann zu essen wenn alle am Tisch Essen genommen haben und wünsche guten Appetit.

Die Serviette entfalte ich und lege sie zum Gebrauch auf meinen Schoß.

Jeder isst mit seinem Besteck nur von seinem Teller. Mit dem Anlegebesteck erfolgt das Nehmen aus Schüsseln/ von Platten.

Über den ganzen Tisch greifen ist tabu - Schüsseln, Platten anreichen.

Jeder kommt zu Wort und darf ungestört ausreden. Mit vollem Mund spricht man nicht.

Mit offenem Mund kaut man nicht!

Experimentieren ist erwünscht – jeder probiert alles – über das Essen wird nicht gemeckert!

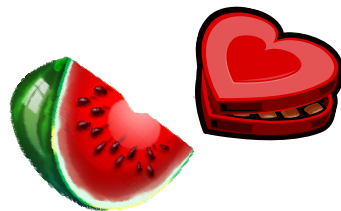
Ich nehme nur die Menge auf den Teller, die ich auch essen kann – lieber nehme ich nach.

Was ich nicht mag lege ich unauffällig an den Tellerrand.

Ich stehe nach dem essen erst dann auf, wenn alle mit dem Essen fertig sind.

Nach dem Essen helfe ich beim Tisch abdecken und aufräumen.

Der Tisch wird abgewischt – der Fußboden evtl. gefegt.



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

„Der Tag klingt aus...“

- gemeinsames Abendessen -

als Endspurt cooler Kids



Das gemeinsame Abendessen als „Familienritual“ ist die Gelegenheit den turbulenten Tag hinter sich zu lassen, ihn gemeinsam abzuschließen und die Basis für eine „gute“ Nacht zu schaffen.



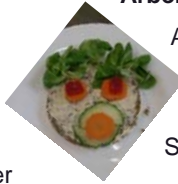
Gesunde Leckereien, wie auch eine gute Tischkultur schaffen den Rahmen für einen gut gestalteten Tagesabschluss in aller Ruhe.



Lustige Brotgesichter

Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel
Küchenmesser
Schneidebrett
Abfallschüssel
Sparschäler



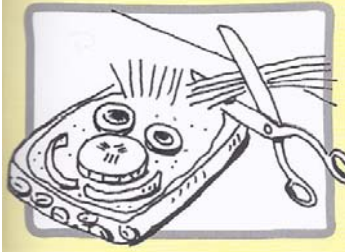
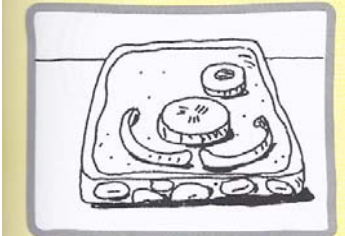
Teller
Tafelmesser, Küchenschere, großer Teller oder Platte

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Vollkornbrot
Frischkäse
1 Möhre, 1 Paprika, 1 halbe Salatgurke
Schnittlauch

So wird es gemacht:

- Wasche das Gemüse.
- Lege es in das Abtropfsieb.
Stelle die Schüssel darunter.
- Schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben.
- Lege es auf den Teller.
- Bestreiche die Brotscheiben mit Frischkäse.
- Lege aus dem geschnittenen Gemüse Gesichter aufs Brot.
Für die Haare schneide den Schnittlauch mit der Schere.
- Richte die Brotgesichter auf dem großen Teller an.



Wir alle brauchen Rituale

... und Kinder brauchen sie ganz besonders. Nicht umsonst bestehen sie darauf, immer wieder die gleiche Gute-Nacht-Geschichte zu hören oder morgens stets auf die gleiche Weise durch Kitzeln geweckt zu werden.

Wiederkehrende Abläufe geben dem Leben Struktur, schenken Geborgenheit und Halt und stärken das Ich- und Wir-Gefühl. Lange Zeit wurden Rituale mit überholten Traditionen und starren Regeln gleichgesetzt. Heute jedoch, in einer Zeit des ständigen Wandels, Werteverlustes und Schnelllebigkeit, erleben Rituale ein Comeback – wir wissen wie wichtig sie sind.

Rituale

- sie erleichtern das Lernen und die Konzentration
- sie fördern die Selbstständigkeit und reduzieren Ängste
- durch Rituale werden Regeln und Grenzen gesetzt
- sie schaffen Ordnung und Orientierung und helfen dabei, Krisen zu bewältigen
- sie geben uns Halt, schenken Geborgenheit

Jeden Tag sind neue Erlebnisse und Herausforderungen zu meistern und am Abend vor dem Schlafen gehen sollten sie spätestens zufriedenstellend verarbeitet worden und Sorgen, wenn sie auch noch so klein sind, vertrauensvoll aufgefangen sein.

Experten raten dazu, zwei bis höchstens drei einfache Rituale in den Tag zu integrieren, dazu ein paar Wochen- und/oder Jahresrituale.

Wichtig ist, dass die Rituale allen Spaß machen und dass man auch mal davon abweichen darf. Passt auf, dass Rituale nicht dazu neigen, das Familienleben in allzu feste Schemata einzuteilen, die das Miteinander leblos und zwanghaft machen. In der Familie bieten gemeinsame Mahlzeiten die Chance zu sprechen und miteinander für einander da zu sein – und gemeinsam kochen macht Spaß.

In der Familie ist das gemeinsame Abendessen ein hilfreiches Ritual und lässt sich in der Regele gut organisieren und einplanen!

Wir decken den „Familien“-Tisch



„Tischlein deck' Dich ...“

