



### UND FRIEDEN AM TISCH

Tipps gegen Essensstress vom Kölner Psychologen Werner Hübner

#### > Regel 1

Für alle Köche und Gastgeber: Vermeiden Sie Hektik in der Küche am Festtag. Stellen Sie Ihre Menüs also so zusammen, dass Sie die Komponenten vorkochen können – oder wählen Sie Gerichte, die wenig Arbeit machen. In der Praxis: lieber einen Vogel, der im Ofen gart, als ein Steak, das à la minute zu braten ist. Lieber ein Eis anbieten, das man schon Tage zuvor zubereiten kann, als ein Soufflé, das noch in letzter Minute eben nicht aufgeht.

#### > Regel 2

Natürlich ist es auch eine prima Idee, die Gäste jeweils einen Gang mitbringen zu lassen, das erspart den Gastgebern viel Arbeit. Dann aber müssen Sie mit den freundlichen Gästen die Speisenfolge genau absprechen – und die Mitbringsel auf jeden Fall ausführlich würdigen.

#### > Regel 3

Das Tranchieren von Vögeln oder Braten am Festtagstisch kann zum peinlichen Moment werden, wenn die

Person mit dem Messer das Zerlegen nicht beherrscht; normalerweise sind das küchenfremde Männer. Tipp: Entweder Sie säbeln schon vorher in der Küche – oder lassen jemanden ran, der zerlegen kann.

#### > Regel 4

Wer kriegt das erste Stück? Erbtante Else oder die Kinder? O ja, darüber haben sich schon viele Familien am Heiligen Abend zerstritten. Meine Empfehlung: Verteilen Sie die Portionen entweder links oder rechts um den Tisch herum, dann beschwert sich niemand.

#### > Regel 5

Das beschwerliche Aufräumen nach dem Mahl sollte keinesfalls die Köchin übernehmen – in den seltensten Fällen ist es ja ein Koch –, sie hat genug getan.

Die Spülpflichten sollten allerdings vorher verteilt sein. Im Gegenzug sollte die Gastgeberin die Hilfe auch als Würdigung der eigenen Leistung begreifen und den Helfenden die Küche souverän zur freien Verfügung überlassen.

