

# Jak Francouzi stolují

---



## Francouzský způsob stolování

Francouzské stolování se od toho českého liší především tím, že si **Francouzi** jídlo **skutečně dokážou vychutnat**, a to snad za všech okolností. **Zhltnout rychle** to, co mají před sebou na talíři, **považují za barbarské**.

Obvykle se **konverzuje během jídla** i nad **prázdnyimi talíři**. Takový oběd či večeře je **společenskou událostí**. Samozřejmě délka jídla se odvíjí od času, který na něj mají. Oběd v restaurace **během pracovních týdnů** trvá **kratší dobu** (i když stále je o dost delší než u nás) a při **návštěvě u přátel** se **protahuje i na několik hodin**. Pokrmy se **zapíjejí dobrým vínem**, vybraným tak, aby co nejlépe **podtrhlo chuť jídla**.

## Z čeho se skládá hlavní jídlo?

**Hlavní jídlo** (ať už oběd či večeře) se **skládá z několika chodů**. Předkrmem bývá **salát** (zeleninový, těstovinový či jiný) s **křupavou bagetou nebo slaný koláč**. Následuje **hlavní chod**, jež mohou tvořit různé **druhy mas a i přílohy jsou rozmanité**. V dalším chodu přichází na řadu **ochutnávání sýrů** (opět s bagetou) a poté **dezert**, který na rozdíl od našich dezertů je spíše **lehčí**. Tvoří ho například **ovoce, čokoládová pěna** atd.

# Proč zkusit francouzský způsob stolování?

Francouzský způsob stolování má určitě něco do sebe. Francouzi si **vychutnávají jídlo**, neomezují se ve výběru lahůdek – jedí **tučné sýry a bílé pečivo**, **pijí víno**, mají rádi **sladké** a našlo by se i více prohřešků proti dietnímu stravování. Přesto mají **méně obézních obyvatel**, než je u nás.

**Jak je to možné?** Je to dáno především tím, že **jedí pomalu a s potěšením**. Více si jídlo vychutnávají, a i když jejich jídlo má hodně chodů, od každého **sidopřávají pouze malou porci**. Také **nemají tendenci přejídat se**. Právě díky tomu, že jedí pomaleji, **nastoupí u nich pocit sytosti dříve**, než kdyby jídlo rychle zhltili. Jídlo **není pro ně stresovou záležitostí** a zpravidla se ani netrápí **drastickými dietami**.

Problémem u nás je, že mnoho lidí bere **jídlo jako nutnost**. Vzpomeňte si na tento článek, až budete příště usedat k jídlu. Zkuste si **vychutnat každé sousto a jezte co nejdéle**. Ne vždy to jde (máte-li v práci půlhodinovou pauzu na oběd, je obtížné si jídlo skutečně vychutnat), ale jistě najdete alespoň občas příležitost dopřát si **francouzský způsob stolování** se vším všudy.