



# etikett doktorn

**Mats Danielsson**  
visar vägen till  
framgångsrikt bemötande  
– små detaljer som förändrar

## ETIQUETTE LETTER – MATEN ÄR INTE MÅLET MED MIDDAGEN

# 20 april 2015

### *Att kunna laga mat är en gåva*

Men lev inte i tron att maten är allt. Så här kommer du lyckas med middagen.

#### **Skapa atmosfär!**

Att lyckas servera den varm till ett middagssällskap är också en konst.

Det är många som lever i tron att det måste lagas något fint när det är fest på gång. Men anpassa menyn, givetvis kan enkelt också se vällagat ut men att skapa atmosfär och harmoni runt bordet är en ännu större konst.

#### **Du är mer än mat**

Du vill att middagen ska bli kul, då måste du lägga krutet på detta. Det viktigaste är alltså inte maten, utan att få gästerna att stortrivas.

Det gäller att du coachar dem och får dem att bjuda på sig själva. Det är då det blir roligt. Tänk så här: "Ingen går på middag för att enbart äta middag och du är mer än mat"

#### **Professorns råd**

Brian Wansink amerikansk professor från Iowa har forskat i matpsykologi.

Han skrev:

*"The way people perceive your dinner has less to do with what's on their plate than what's in their head".*

Tricket är enligt professorn att hålla sig till enkla, säkra favoritrecept.

Den här texten får du gärna skriva ut, kopiera, dela ut och sätta upp. Kom ihåg att ange källan!

#### **All stress med fyndig mat från TV**

En alltför ambitiös meny kan ta musten ur vilket normalbegåvat värdpar som helst.

Risken blir att någon i det stressade värdparet sparkar till partnern under bordet och väser mellan tänderna, "persiljan!".

Till och med den mest lugna personen kan känna av stressen kring bordet. Så vinnas inga segrar i värdskap.

#### **Tips**

- Våga avstå att laga en middag som tagen ur TV4:s matruta eller matbilagan.
- Satsa på enkel god mat. Våga hoppa över förrätten och lägg krutet på en huvud/varmrätt som tar lång tid att äta.
- God, okomplicerad mat gör att både gäster och värdpar koncentrerar sig på att umgås.
- Hoppa över receptdiskussionerna, tas det upp så svara kort och gott "det blev bra det här".
- Trugandet att ta om och ta om igen är riskfyllt.
- Bjud en gång till och låt det sedan vara bra.
- Övermätta gäster är trötta gäster och då blir det ett smärre socialt hot.
- Satsa på "enkel mat och smarta tankar

Kom ihåg! - artighet lönar sig och är en underskattad resurs!

**Etikettdoktorn Mats Danielsson**

Mer vett och etikett med  
konkreta tips, hittar du på  
[www.vett-och-etikett.com](http://www.vett-och-etikett.com)

# Etiquette  
Letter:  
20 april 2015