

Newsletter Moderne Umgangsformen

Sehr geehrte Damen,
sehr geehrte Herren,

der letzte Newsletter handelte vom Anrichten der Speisen, um für Gäste ein besonderes Esserlebnis zu kreieren. Am besten eignen sich dazu klassische weiße Teller, damit die Speisen perfekt zur Geltung kommen.

Aber wussten Sie, dass Tellerfarben unser Essverhalten beeinflussen? Dieses Essverhalten wurde in verschiedenen Studien untersucht und man stellte zum Beispiel fest, dass Personen, deren Tellerfarbe mit der Farbe des Gerichts übereinstimmte, deutlich größere Portionen auf ihre Teller füllten als bei unterschiedlichen Farben. In einer anderen Studie haben Forscher herausgefunden, dass rote Teller eher zum Aufhören verleiten als andere. Die Probanden aßen deutlich mehr Snacks von blauen und weißen Tellern. Dahinter vermutet man die Signalwirkung der Farbe Rot, die wie ein Stoppsignal oder eine Verkehrsampel wirkt. Wer also gesund essen will und dabei noch ein wenig auf seine Linie achten möchte, der platziert Schokolade und Chips beim Fernsehabend auf einem roten Teller und Obst auf blauen und weißen Tellern.



Farben und Größen unserer Teller hängen laut Forschung stark mit unserem Essverhalten zusammen. Je kleiner und roter der Teller ist, desto weniger essen wir. Allerdings sollten Sie keinen roten Teller wählen, wenn Sie zum Beispiel Nudeln mit roter Tomatensoße essen. Haben Gericht und Teller dieselbe Farbe, steigert es den Appetit. 60 Testpersonen wurden zu einem Spaghetti-Buffet eingeladen. Die Probanden konnten zwischen roter und weißer Soße wählen. Das Ergebnis: Hatten Teller und Soße die gleiche Farbe, fielen die Portionen wesentlich größer aus.

Außerdem gab es interessante Untersuchungen zur Tellergröße. Dabei kam heraus: Ist der Teller kleiner, essen wir insgesamt weniger. Füllt man eine Portion auf einen größeren Teller, wirkt sie kleiner und man selbst hat das Gefühl, nur wenig gegessen zu haben. Auf einem kleinen Teller sieht dieselbe Portion dagegen schon viel sättigender aus. Wer Kalorien sparen möchte, sollte also auf einen kleinen roten Teller setzen...

...und schalten Sie immer vor dem Essen Ihren Fernseher ab! Sonst ist Ihr Gehirn so mit dem Schauen beschäftigt, dass Sie die Signale Ihres Körpers verpassen. Genießen Sie das Essen lieber gemeinsam mit Ihren Lieben und haben Sie dabei

viel Freude im Umgang mit anderen Menschen

Ihre

Barbara Rumpf

Haben Sie eine Frage zum Thema Umgangsformen oder möchten Sie den Newsletter abbestellen, schicken Sie mir bitte eine Email an rumpf-barbara@t-online.de