**Рекомендации о выборе и приготовлении шашлыка**

Впереди долгожданные теплые деньки, когда так хорошо собираться с друзьями на природе. Не секрет, что всеми любимое «пикниковое» блюдо – шашлык. Приготовление мяса на углях – это, конечно, искусство, но при правильном подходе справиться с ним может даже начинающий кулинар. Ведь для успеха в этом деле требуется немного: подходящее мясо, правильное маринование и хорошее настроение!

Главный фактор – это выбор мяса. Качество мяса –  залог успеха и гарантия того, что шашлык получится сочным, ароматным и по-настоящему вкусным. Мясо необходимо приобретать в специализированных организациях торговли и рынках. Воздержитесь от покупки продукции в неприспособленных для этого помещениях и местах: во дворе, из багажника машин, в подъезде и т.п.

Какое же мясо будет правильным для приготовления? Рынки и супермаркеты предлагают «мясо для шашлыка» и «готовые шашлыки» без указания отрубов и их кулинарных особенностей, при этом покупателям остается рассчитывать на свой опыт и порядочность продавца, который несет равноценную ответственность с производителем за качество реализуемого мяса и мясной продукции. И не пренебрегайте [правилами выбора](http://24.rospotrebnadzor.ru/about/Ugol_Potreb/Pamyt/149713/) продуктов и [помните об особенностях маркировки мясной продукции](http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/rez_nadzor/sanepidnadzor/149546).

Общие рекомендации по выбору мяса для шашлыка:

- мясо должно быть свежим и охлажденным, достаточно мягким и нежным, в нем должно присутствовать небольшое количество жира, поверхность мякоти должна быть сухой, глянцевой, с легким блеском и равномерным цветом;

- лучше брать целый кусок мяса для шашлыка и самим разделить его на кусочки, которые должны быть одинаковыми по размеру, форме и весу, это позволит им прожариться равномерно и одновременно;

- если Вы решили купить в магазине замаринованный шашлык, не старайтесь выбирать его только по внешнему виду. Важно изучить маркировку. Желательно, чтобы на ней, кроме общей массы, был прописан сорт мяса: берите только высший или первый. Во всех сортах ниже будет много сухожилий и удовольствие такой шашлык Вам вряд ли доставит.

Найдите в составе консерванты – их указывают в конце списка. Лучше, если это будет лимонная кислота. Она не так агрессивно действует на слизистую желудка, как диацетат и цитрат натрия. Также убедитесь, что в составе нет фосфатов. Если в составе значится Е450, лучше отказаться от покупки –  это влагоудерживающий агент.

 Обязательно найдите дату изготовления: производственный маринад может храниться не более недели. Лучше, когда дата проштампована на упаковке. Если Ваш выбор – шашлык, упакованный в пластиковое ведерко, проверьте крышку. Она должна быть слегка вогнутой, ни в коем случае не вздутой.

Если берете мясо в заводской упаковке, то смотрите, чтобы в нем не было слишком много жидкости. Охлажденное хорошее мясо поглощает маринад, а замороженное мясо,  залитое уксусом, наоборот выделяет сок.

Общие рекомендации  по приготовлению шашлыка

–  для приготовления маринада лучше использовать только натуральные ингредиенты: лук, специи, соль, уксус, чеснок; также не исключается добавление оливкового масла, пряных трав и разнообразных соусов. Не рекомендуется использование майонеза и кетчупа в маринаде. Что касается времени маринования мяса для шашлыка, то рекомендация однозначная — не более суток;

– осуществляйте жарку непосредственно  перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70-75 ° С;

–  используйте для еды на природе посуду и столовые приборы  разового пользования.

Шашлык – это тяжёлая пища, поэтому к её перевариванию желудочно-кишечный тракт нужно подготовить (перекусить, не есть на голодный желудок).

Не храните готовый шашлык, особенно на природе, готовьте его по мере употребления.

К шашлыку оптимально подходят различные овощи и зелень. Клетчатка способствует лучшему пищеварению. Чувство тяжести может возникнуть от употребления с шашлыком газированных сахаросодержащих напитков, от переедания.

Отдых на природе - занятие активное, в паузах между приемами пищи играйте в активные игры, танцуйте, просто гуляйте, чтобы не допустить переедания.

Не злоупотребляйте алкоголем. Помните, что алкогольные напитки можно приобретать только в предприятиях торговли, имеющих лицензию на их реализацию, исключите приобретение алкогольных напитков через Интернет или с рук.

По окончании пикника не забудьте убрать за собой весь мусор и выбросить его в мусорный контейнер по дороге. Обязательно погасите костер, затушите все угольки

 В целях защиты своих прав потребители могут обращаться за соответствующими разъяснениями в [территориальный отдел](http://24.rospotrebnadzor.ru/about/structure/maps/) Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске в рабочие дни по телефону 8(39161)22212 и в приемные дни: понедельник с 09-00ч. до 12-00ч., среда с 15-00ч. до 18-00ч. по адресу: Красноярский край, г. Канск, ул. Эйдемана, 4, кабинет № 1.