Приготовление шашлыка для многих – важная и обязательная составляющая отдыха на природе.

Хороший шашлык получается из мяса хорошего качества и грамотно подобранного маринада. Качество мяса – залог успеха и гарантия того, что шашлык получится сочным, ароматным и по-настоящему вкусным.

Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил при выборе мяса, чтобы шашлык получился вкусным и безопасным для здоровья. Мясо необходимо приобретать в специализированных организациях торговли и рынках, где созданы правильные условия для его хранения и реализации. Воздержитесь от покупки продукции в неприспособленных для этого помещениях, в местах несанкционированной торговли, с машин или вдоль дорог. Как правило, у продавцов такой продукции отсутствуют документы, подтверждающие происхождение мяса, его качество и безопасность.

Перед покупкой мяса оцените его внешний вид и цвет, состояние жира и сухожилий, консистенцию, запах: оно должно быть свежим и охлаждённым, достаточно мягким и нежным, в нём должно присутствовать небольшое количество жира, поверхность мякоти должна быть сухой, глянцевой, с лёгким блеском и равномерным цветом.

Покупая мясо в заводской упаковке, смотрите, чтобы в нём не было слишком много жидкости. Охлаждённое хорошее мясо поглощает маринад, а замороженное мясо, залитое уксусом, наоборот, выделяет сок.

Если вы решили купить в магазине замаринованный шашлык, старайтесь выбирать его не только по внешнему виду. Важно изучить маркировку. Желательно, чтобы на ней, кроме общей массы, был прописан сорт мяса: выбирайте высший или первый (в других сортах будет много сухожилий).

Необходимо обратить внимание на состав продукции, в том числе консерванты: убедитесь, что в составе нет фосфатов, лучше, если это будет лимонная кислота.

Обязательно найдите дату изготовления и срок хранения. Если выбрали шашлык, упакованный в пластиковое ведёрко, – проверьте крышку. Она должна быть слегка вогнутой, ни в коем случае не вздутой.

Какой маринад выбрать для мяса – дело вкуса и опыта, но надо помнить, что маринады на основе молочнокислых продуктов портятся быстрее, чем маринады из овощей и лимонного сока.

Для приготовления маринада лучше использовать только натуральные ингредиенты: лук, специи, соль, уксус, чеснок. Не рекомендуется использование майонеза и кетчупа в маринаде.

Что касается времени маринования мяса для шашлыка, то рекомендация однозначная – не более суток. Мясо для шашлыка лучше нарезать поперёк волокон и крупными кусками, а жарить непосредственно перед употреблением и до полной готовности. Готовность шашлыка можно определить по прозрачному соку, выделяющемуся при надрезе и равномерной окраске мяса внутри. У готового куриного шашлыка косточка должна стать серой, а сухожилия равномерного белого цвета.

Для лучшего усвоения есть шашлык следует с овощами и зеленью, но не забывайте, что мясо – очень калорийная пища, поэтому нужно соблюдать меру при его употреблении.