**Рекомендации о выборе и приготовлении шашлыка**

Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил при выборе мяса, чтобы шашлык получился вкусным и после его употребления не возникло неприятностей со здоровьем.

Ни для кого не секрет, что хороший шашлык начинается с качественного мяса. Роспотребнадзор не рекомендует покупать мясо (и другие продукты) в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

Приобретайте пищевые продукты в стационарных предприятиях торговли. Обратите внимание на сопроводительную документацию: накладная на товар, сертификат соответствия, ветеринарная справка на мясо должны быть у продавца обязательно.

При покупке охлажденного мяса обращайте внимание на его внешний вид и запах. Запах не должен быть неприятным! Если от мяса хотя бы чуть-чуть веет затхлостью, сыростью, химией, гнилью - от покупки стоит отказаться. Свежее охлажденное мясо - сухое, но при этом глянцевое, чуть поблескивающее, равномерного цвета. На ощупь оно не должно быть влажным, липким и сочиться кровью. Перед покупкой обязательно разверните охлажденное мясо, так как зачастую продавцы укладывают куски, пряча жир и жилы внутрь. Мясо лучше покупать целым куском, чтобы с него не свисали жир и жилы. Не нужно брать темное мясо - скорее всего оно старое. Бывает что под видом охлажденного мяса, потребителю предлагают мясо размороженное. Как отличить охлажденное мясо от замороженного и оттаявшего? Надавите на него пальцем: мясо должно быть упругим. У оттаявшего - более интенсивный цвет, рыхлая консистенция, красный мясной сок. Замороженное мясо можно использовать для приготовления шашлыка, но по вкусовым качествам оно будет уступать охлажденному.

Повторно замороженное мясо продавать нельзя. Чтобы отличить нормально замороженное мясо от повторно замороженного, нужно прикоснуться к мясу и подержать палец несколько секунд: при нагревании на мороженом мясе останется пятно темного цвета, а повторно замороженное - окраску не изменит.

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 банке. Если ваш выбор шашлык, упакованный в пластиковое ведерко, проверьте крышку. Она должна быть слегка вогнутой, ни в коем случае не вздутой.

Надежнее мясо в заводской упаковке от известного производителя. 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.

Уксусно-лимонные маринады не дают испортиться мясу в течение 3 дней, а мясо в майонезно-кефирном соусе портится быстрее. Состав «правильного» шашлыка-полуфабриката: свинина, соль, уксус, лук свежий, специи (перец, имбирь, кориандр и т.п.).

Уважаемые потребители, следуя этим простым рекомендациям, вы обезопасите себя и близких от некачественной продукции, и вашему здоровью ничто не навредит.

Территориальный отдел Роспотребнадзора