|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  **ФИЛИАЛ**  **Федерального бюджетного учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области**  **в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**  ул. Советская, 13  г. Красноуфимск  Свердловской области  тел. 8-34394-2-06-05  факс 8-34394-7-59-43  ОКПО 77145016, ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/661943001  E-mail: [mail\_07@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_07@66.rospotrebnadzor.ru)  № 66-20-007-07/19-1265-2025 от 13.05.2025 г. |  | Статья в СМИ  СОГЛАСОВАНО:  **Рекомендации по выбору и приготовлению шашлыка в летний период года.**  Главный врач филиала ФБУЗ  «Центр гигиены и эпидемиологии в  Свердловской области в городе Красноуфимск,  Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. В. Шевелев |

**Рекомендации по выбору и приготовлению шашлыка в летний период года.**

Приготовление шашлыка в теплые летние дни 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.

Красноуфимский филиал «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» 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.

**Информация Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Свердловской области»**

**Исп. Князева М. В.** врач по гигиене питания **Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Свердловской области**