

Когда теплые деньки радуют солнечной погодой, усидеть дома просто невозможно. Многие люди с нетерпением ждут выходных, чтобы, вырвавшись из душных офисов, отправиться за город и отдохнуть на природе. Все знают, как быстро на свежем воздухе может разыграться аппетит, поэтому отправляясь на пикник, запасаются вкусной едой. Приготовление шашлыка для многих — обязательная составляющая отдыха на природе. Но нередко употребление жареного на углях мяса заканчивается расстройством пищеварения.

Сегодня практически в любом супермаркете, гипермаркете мы можем купить «готовый шашлык»: мясо нарезанное и замаринованное. Что может быть проще: покупай - и жарь. Но не всегда есть гарантия, что полуфабрикат приготовлен из свежего продукта: специи, уксус и другие добавки замечательно реанимирует несвежее мясо, возвращая ему привлекательный вид и вкус.

Покупая мясо для шашлыка в ведёрке, внимательно смотрите на дату приготовления и срок годности. Большой срок хранения указывает, что в такой продукт добавили консерванты.

Первым делом стоит усвоить: замороженное мясо абсолютно не подходит для приготовления настоящего шашлыка, так как в нем нет многих полезных веществ, которые содержатся в свежем мясе, и его вкусовые качества значительно хуже. Однако и парное мясо с кровью для приготовления шашлыка не подойдет. Если выбираете свинину, то ее цвет должен быть розовым, а если говядину или баранину – то красным. Естественно, запах выбираемого мяса должен быть приятным. Лучше искать кусок средней жирности, чтобы шашлык не получился слишком сухим или напротив, слишком жирным и вредным для здоровья.

Хитрости: Свежесть мяса можно определить, надавив на него пальцем. Если оно быстро вернется к прежней форме, при этом выделится прозрачный сок – мясо свежее. Также о свежести говорит цвет жировых прослоек: они должны быть белыми или светло-желтыми.

Ни в коем случае не маринуйте шашлык в металлической посуде. Маринады для шашлыка в основном имеют кислую среду и могут вступать в реакцию с металлом. На вкус

шашлыка это повлияет негативно. Лучшей же посудой для маринования будет эмалированная либо стеклянная.

Шашлык готов!

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

К шашлыку оптимально подходят различные овощи и зелень. Клетчатка способствует лучшему пищеварению.

Большинство людей любят шашлык употреблять с майонезом и томатным кетчупом. Необходимо учитывать, что майонез утяжеляет процесс пищеварения.

Чувство тяжести может возникнуть от употребления с шашлыком газированных сахаросодержащих напитков, от переедания.

Лучше шашлыка не переедать, но если так случилось, на следующий день старайтесь пить как можно больше жидкости (лучше — воду в чистом виде), употреблять больше овощей и фруктов — клетчатка способствует абсорбированию излишков белкового обмена.