ШАШЛЫК!..

Теперь я буду сохнуть от тоски
И сожалеть, проглатывая слюни,
Что не доел в Батуми шашлыки
И глупо отказался от сулугуни.

Владимир Высоцкий
/Теперь я буду сохнуть от тоски.../

«Верченное» мясо - русские традиции средневековой кухни свидетельствуют о способе приготовления на вертеле целых туш кур, зайцев, поросят и других животных - оно подавалось на пирах, требовало больших затрат древесины и времени. При контактах с астраханскими и крымскими татарами русские познакомились с более эффективным способом жарки мяса на открытом огне - шашлыком. Вместе с новым способом приготовления, из иностранных языков в русский язык пришли слова:
«шашлык» (тюркское *şışlıq* -вертел),
«мангал» (арабский *mankal* -жаровня),
«шампур» (через армянский или грузинский от сирийского *šappūbā* — пика).

<u>NB! Рецептура шашлыка в России регламентируется ГОСТ Р 70148-2022.</u>
Шашлык – это белковое блюдо, источник полноценного животного белка со всеми незаменимыми аминокислотами, которые необходимы для строительства клеток в организме, работы всех систем, в том числе иммунной; в шашлыке много жирорастворимых витаминов А, Е, Д и витаминов группы В.

- Наличие витаминов группы В - положительно воздействует на нервную систему, помогает укрепить волосы и ногтевые пластины.
- Железо - препятствует появлению анемии и обеспечивает полноценное дыхание тканей.
- Аскорбиновая кислота, ретинол, медь и цинк в мясе придают ему антиоксидантные свойства и снижают риски развития онкологии.
- При длительном приготовлении на открытом огне мясные продукты теряют много жиров, поэтому в шашлыке меньше калорий, чем в обычном жареном мясе.

Шашлык в больших количествах противопоказан людям с подагрой, острыми и хроническими заболеваниями пищеварительной системы – могут быть неприятные ощущения в желудке, чувство распирания, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также людям с высоким холестерином; обугленный шашлык – содержит канцерогены.
Виды мяса по содержанию насыщенных жирных кислот - на первом месте баранина, потом говядина и на третьем месте свинина.

Как выбрать хорошее мясо
- Свинина – шейная часть или корейка;
- Телятина – задняя часть;
- Баранина – каре или почечная часть

Мясо должно быть свежим, не липким, сухим и упругим, иметь равномерный оттенок, говядина и баранина должны быть цвета малины и не темнее, свиная шейка должна быть бледно-розового цвета, жир не должен иметь оттенок серо-желтый. Обязательно проверяем запах –приятный парной.

Кульминация – это маринад!
Маринад для шашлыка должен быть простым. Нужно подобрать 2-3 ингредиента, лук — обязательный ингредиент. Он добавляет сочности и аромат. Кислоты должно быть в меру (лимонный сок, уксус или кефир) для размягчения мяса. Соль нужно добавлять за 30 минут до жарки.
Время имеет значение. Свинину обычно маринуют 3–5 часов, курицу — 1–2, говядину и баранину — от 6 часов и дольше.
Несколько слов про соусы (мои рецепты):

1-й рецепт от доктора Джинны

Томатная паста – 200 гр
Минеральная вода – 400 мл
Соль 1ч.л., но по вкусу, в концерт!
Черный молотый перец – ½ чайной ложки
Свежая зелень: петрушка, укроп, кинза (если любите) – по пучку – мелко нарезать
Лук репчатый – режем мелкий кубик 2 головки (после нарезки залить кипятком на 5 минут)
Чеснок – 1 головка средняя – мелко нашинковать
Все перемешать и готово!

2-й рецепт от доктора Джинны

Греческий мацони – 400 гр
Соль в конце
Перец черный молотый – ½ чайной ложки
Укроп – 2 пучка – мелко нашинковать
Чеснок 1 крупная головка – мелко порубить

Все перемешать и готово!

Приятного аппетита!
Готовьте с удовольствием и радуйте своих близких отличным шашлыком в любое время, но не забывайте о здоровье!

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева