

How to Cook: Beans

Cooking beans is easy! Dried beans are inexpensive, nutritious, and delicious! Follow these simple steps to learn how to prepare and cook with dried beans.



Cooking Dried Beans

1. **Sort:** Before preparing dried beans, sort through for tiny pebbles or shriveled beans and throw them away.
2. **Soak:** Dried beans need to be soaked before they are cooked.
There are two ways to soak dried beans:
 - *Quick Soak:* For each pound (2 cups) of dried beans, add 10 cups of hot water; heat to boiling and let boil for 2 to 3 minutes. Remove from heat, cover and set aside for 1-2 hours.
 - *Overnight Soak:* For each pound (2 cups) of dried beans, add 10 cups of cold water and let soak overnight, or at least 8 hrs.
3. **Cook:** After the beans have soaked, drain soaking water and rinse with fresh water. Cover the beans with fresh water and simmer for 1-2 hours until tender. Beans should always be covered with water.

Note: Only add salt and acidic foods (like tomatoes, lemon juice, wine or vinegar) at the end of cooking beans. Salt with toughen bean skins and can keep beans from ever getting tender.



Storing Dried Beans

- Place in a cool dry place. Beans may spoil if they get wet.
- Dried beans can be kept in an airtight container for a year.



Storing Cooked Beans

- Cooked beans may be stored in the refrigerator for 4-5 days.
- Cooked beans can be stored in the freezer for up to 6 months.
- Before freezing, cover the cooked beans with water to prevent freezer burn.

Como cocinar: Frijoles

¡Cocinar frijoles es fácil! ¡Los frijoles secos son baratos, nutritivos y deliciosos! Siga estos sencillos pasos para aprender a preparar y cocinar con frijoles secos.



Cooking Dried Beans

1. **Sort:** antes de preparar frijoles secos, clasifíquelos para eliminar pequeños piedritas o frijoles marchitos y tírelos.
2. **Remoje:** Los frijoles secos deben remojar antes de cocinarlos. Hay dos formas de remojar los frijoles secos:
 - *Remojo rápido:* por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua caliente; Caliente hasta que hierva y deje hervir durante 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y deje reposar durante 1-2 horas.
 - *Remojo durante la noche:* por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua fría y déjelos en remojo durante la noche, o al menos 8 horas.
3. **Cocine:** Después de que los frijoles se hayan remojado, escurra el agua de remojo y enjuague con agua fresca. Cubra los frijoles con agua fresca y cocine a fuego lento durante 1-2 horas hasta que estén tiernos. Los frijoles siempre deben cubrirse con agua.

Nota: Solo agregue sal y alimentos ácidos (como tomates, jugo de limón, vino o vinagre) al final de la cocción de los frijoles. La sal endurece la piel de los frijoles y puede evitar que los frijoles se ablanden.



Almacenamiento de frijoles secos

- Coloquelos en un lugar seco y fresco. Si se humedecen, los frijoles pueden dañarse.
- Los frijoles secos se pueden guardar en un recipiente hermético durante un año.



Almacenamiento de frijoles cocidos

- Los frijoles cocidos pueden conservarse en el refrigerador durante 4-5 días.
- Los frijoles cocidos pueden conservarse en el congelador hasta por 6 meses.
- Antes de congelar, cubra los frijoles cocidos con agua para evitar las quemaduras por congelamiento.

烹饪方法： 豆子

煮豆子很容易！干豆便宜，营养又美味！请按照以下简单步骤来学习如何准备和煮干豆。



烹饪干豆子

1. **排列：**准备干豆之前，先整理一下小卵石或干瘪的豆子并把它们扔掉
2. **浸泡：**干豆在煮熟之前需要先浸泡。有两种浸泡干豆的方法：
 - **快速浸泡：**对于每磅（2杯）干豆，加10杯热水；加热至沸腾，煮沸2至3分钟。从火上移开，盖上盖子并放置1-2个小时。
 - **隔夜浸泡：**对于每磅（2杯）干豆，加10杯冷水，让其浸泡一整夜，或至少8个小时。
3. **烧：**将豆浸泡后，沥干浸泡水并用淡水冲洗。用水盖住豆类，煮1-2小时，直到变软。豆应该总是被水覆盖。

注意：仅在煮豆末添加盐和酸性食物（例如西红柿，柠檬汁，葡萄酒或醋）。盐会使豆皮变硬，可以防止豆变嫩。



储存干豆子

- 放置在阴凉干燥的地方。如果豆变湿，可能会变质。
- 干豆可以在密闭的容器中保存一年。



储存熟豆子

- 煮熟的豆类可以在冰箱中存放4-5天。
- 煮熟的豆类可以在冰箱中保存长达6个月。
- 冷冻前，将水煮熟的豆子盖上，以防止冻伤。

طهي الفاصوليا بطريقة سهلة!

الفاصوليا المجففة غير مكلفة ومغذية ولذيذة! أتبع هذه الخطوات البسيطة لتتعلم كيفية تحضير وطهي الفاصوليا المجففة.

طهي الفاصوليا المجففة



1. **التنقية:** قبل تحضير الفاصوليا المجففة تنقى من الحصى الصغيرة أو الفاصوليا الذابلة.
 2. **النقع:** يجب نقع الفاصوليا المجففة قبل طهيها. هناك طريقتان لنقع الفاصوليا المجففة:
 - **النقع السريع:** أضف 10 أكواب من الماء الساخن لكل رطل (2 كوب) من الفاصوليا المجففة وتسخن حتى الغليان وتترك تغلي لمدة 2 إلى 3 دقائق. ترفع عن النار وتغطي وتترك جانباً لمدة 1-2 ساعة.
 - **نقعها طوال الليل:** لكل رطل (2 كوب) من الفاصوليا المجففة، تضاف 10 أكواب من الماء البارد وتترك منقوعة طوال الليل أو 8 ساعات على الأقل.
 3. **تغطي:** الفاصوليا بالماء العذب وتترك على نار هادئة لمدة 1-2 ساعة حتى تنضج. يجب دائماً تغطية الفاصوليا بالماء.
- ملاحظة:** يضاف الملح والأطعمة الحمضية في آخر لحظات طهي الفاصوليا فقط (مثل الطماطم أو عصير الليمون أو النبيذ أو الخل). فالملح يجعل قشور الفاصوليا قاسية وقد يمنع الفاصوليا من أن النضوج.

حفظ الفاصوليا المجففة



- توضع في مكان بارد وجاف. قد تفسد الفاصوليا إذا تبللت.
- يمكن حفظ الفاصوليا المجففة في حاوية محكمة الإغلاق لمدة عام.

حفظ الفاصوليا المطبوخة



- يمكن تخزين الفاصوليا المطبوخة في الثلاجة لمدة 4-5 أيام.
- يمكن تخزين الفاصوليا المطبوخة في الفريزر لمدة تصل إلى 6 أشهر.
- قبل التجميد، تُغطى الفاصوليا المطبوخة بالماء لمنع احتراقها في المجمد.

যেভাবে রান্না করবেন: শিম

**CITY &
HARVEST**
RESCUING FOOD FOR NYC

শিম সহজেই রান্না করা যায়!

শুকনো শিম সস্তা, পুষ্টিকর, ও সুস্বাদু! কিভাবে শুকনো শিম প্রস্তুত করবেন ও রান্না করবেন তা জানতে এই সহজ ধাপগুলো অনুসরণ করুন।



শুকনো শিম রান্না করা

- বেছে নিন:** শুকনো শিম প্রস্তুত করার আগে ছোটখাটো পাথর বা কুকড়ে যাওয়া শিম বেছে নিয়ে সেগুলো ফেলে দিন।
- ভেজান:** শুকনো শিম রান্না করার আগে ভিজিয়ে রাখতে হয়। শুকনো শিম ভেজানোর জন্য দুইটি উপায় রয়েছে:
 - দ্রুত ভিজিয়ে নেওয়া:* প্রতি পাউন্ড (2 কাপ) শুকনো শিমের জন্য 10 কাপ গরম পানি যোগ করুন; ফুটতে শুরু করা পর্যন্ত গরম করুন এবং 2 থেকে 3 মিনিট সিদ্ধ হতে দিন। তাপ থেকে সরিয়ে নিন, ঢাকনা দিয়ে ঢেকে 1-2 ঘণ্টার জন্য রেখে দিন।
 - রাতভর ভেজানো:* প্রতি পাউন্ড (2 কাপ) শুকনো শিমের জন্য 10 কাপ ঠাণ্ডা পানি যোগ করুন এবং রাতভর, অথবা কমপক্ষে 8 ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- রান্না করা:** শিমগুলো ভিজিয়ে নেওয়া হয়ে গেলে, পানি ঝরিয়ে নিন এবং নতুন পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। নতুন পানিতে শিমগুলো ডুবিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত 1-2 ঘণ্টা ধরে অল্প তাপে সিদ্ধ করুন।
- শিম সবসময় পানিতে ডুবানো থাকতে হবে।
নোট: শুধু শিম রান্না করার শেষ পর্যায়ে লবণ ও অম্লীয় খাবার (যেমন টমেটো, লেবুর রস, ওয়াইন বা ভিনেগার) যোগ করুন। লবণ শিমের খোসা শক্ত করে দিতে পারে এবং সেগুলো নরম হওয়া রোধ করতে পারে।



শুকনো শিম সংরক্ষণ করা

- একটি ঠাণ্ডা, শুকনো জায়গায় রাখুন। শিম ভেজা থাকলে নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
- শুকনো শিম একটি বায়ুরোধী পাত্রে একবছর পর্যন্ত রেখে দেওয়া যায়।



রান্না করা শিম সংরক্ষণ করা

- রান্না করা শিম 4-5 দিন পর্যন্ত ফ্রিজে সংরক্ষণ করা যায়।
- রান্না করা শিম 6 মাস পর্যন্ত ফ্রিজারে সংরক্ষণ করা যায়।
- ফ্রিজিং করার আগে, ফ্রিজার বার্ন রোধ করতে রান্না করা শিমগুলো পানি দিয়ে ঢেকে দিন।

Mode de cuisson : Haricots

Cuisiner des haricots peut être facile !

Les haricots secs sont peu coûteux, nutritifs et délicieux ! Suivez ces étapes simples pour apprendre à préparer et à cuisiner avec des haricots secs.



Cuisson des haricots secs

1. **Trier** : Avant de préparer les haricots secs, vérifier qu'il n'y a pas de petits cailloux ou de haricots ratatinés ou les jeter.
2. **Trempage** : Les haricots secs doivent être trempés avant d'être cuits. Il existe deux façons de faire tremper les haricots secs :
 - *Trempage rapide* : Pour chaque livre (2 tasses) de haricots secs, ajouter 10 tasses d'eau chaude ; porter à ébullition et laisser bouillir pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu, couvrir et réserver pendant 1 à 2 heures.
 - *Trempage d'une nuit* : Pour chaque livre (2 tasses) de haricots secs, ajouter 10 tasses d'eau froide et laisser tremper toute la nuit ou au moins 8 heures.
3. **Cuisson** : Après le trempage des haricots, égoutter l'eau de trempage et les rincer à l'eau fraîche. Couvrir les haricots avec de l'eau fraîche et laisser mijoter pendant 1 à 2 heures jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les haricots doivent toujours être recouverts d'eau.
Remarque : N'ajouter le sel et les aliments acides (comme les tomates, le jus de citron, le vin ou le vinaigre) qu'à la fin de la cuisson des haricots. Le sel durcit la peau des haricots et peut les empêcher de devenir tendres.



Conservation des haricots cuits

- Placer dans un endroit frais et sec. Les haricots peuvent se gâter s'ils sont mouillés. Les haricots secs se conservent un an dans une boîte hermétique.



Conservation des haricots cuits

- Les haricots cuits peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours.
- Les haricots cuits peuvent être conservés au congélateur jusqu'à 6 mois.
- Avant de les congeler, couvrez les haricots cuits avec de l'eau pour éviter les brûlures de congélation.

Fason pou Kuit: Pwa

Li kapab fasil pou kuit pwa yo!

Pwa sèch yo pa koute chè, yo nitritif, epi yo gou! Suiv etab senp sa yo pou aprann kijan pou prepare epi kuit pwa sèch yo.



Fason pou Kuit Pwa Sèch

1. **Triye:** Anvan w prepare pwa sèch yo, verifiye si pa gen ti wòch oswa pwa ki gate ladan li, epi jete yo.
2. **Tranpe:** Yo dwe tranpe pwa sèch yo anvan yo kuit yo. Gen de (2) fason pou tranpe pwa sèch:
 - *Tranpaj Rapid:* Pou chak liv (2 tas) pwa sèch, ajoute 10 tas dlo cho; ki fin bouyi epi kite li bouyi padnan 2 a 3 minit. Retire li sou dife, kouvri li epi konsève li pandan 1-2 èdtan.
 - *Tranpaj Lannuit:* Pou chak liv (2 tas) pwa sèch, ajoute 10 tas dlo frèt epi kite li tranpe pandan tout nuit lan, oswa pandan omwen 8 èdtan.
3. **Kuit:** Apre pwa a fin tranpe, retire dlo li t ap tranpe a epi rense li avèk dlo ki fre. Kouvèti pwa a avèk dlo fre epi kite li bouyi pandan 1-2 èdtan jiskaske yo lage. Pwa yo dwe toujou kouvri avèk dlo.

Note sa: Ajoute sèl ak aliman asid yo (tankou tomat, ji sitwon, diven oswa vinèg la) sèlman kou pwa a fin kuit. Sèl fè po pwa yo vin di epi li kapab anpeche pwa yo vin moun.



Konsève Pwa ki Sèch

- Mete li yon kote ki fre epi ki sèch. Pwa yo kapab gate si yo mouye.
- Yo kapab konsève pwa sèch yo pandan yon (1) lane nan yon respityan ki byen fèmen.



Konsève Pwa ki Kuit

- Yo kapab konsève pwa ki kuit yo nan frijidè pandan 4-5 jou.
- Yo kapab konsève pwa ki kuit yo nan frizè pandan jiska 6 mwa.
- Anvan w konjele yo, kouvri pwa ki kuit yo avèk dlo pou evite konjelasyon an brile yo.

조리 방법: 콩

콩 요리는 쉽게 할 수 있어요!

건조 콩은 저렴하고, 영양가도 높고, 맛도 좋습니다! 아래의 간단한 단계를 따라 건조 콩을 손질하고 조리하는 방법을 배워보세요.



건조 콩 조리하기

- 고르기:** 건조 콩을 준비하기 전에 작은 돌멩이나 찌그러진 콩이 있는지 확인하고 골라내세요.
- 불리기:** 건조 콩은 요리 전에 불리는 과정이 필요합니다. 불리는 방법에는 두 가지가 있습니다:
 - 빠른 불리기:** 건조 콩 1파운드(약 2컵)당 뜨거운 물 10컵을 넣고, 끓기 시작하면 2~3분간 끓입니다. 불을 끄고 뚜껑을 덮은 뒤 1~2시간 동안 그대로 둡니다.
 - 하룻밤 불리기:** 1파운드(약 2컵)의 건조 콩당 찬물 10컵을 넣고 하룻밤 또는 최소 8시간 동안 불립니다.
- 조리하기:** 콩을 불린 후, 불린 물은 버리고 깨끗한 물로 헹굽니다. 다시 신선한 물을 부어 콩이 잠기도록 하고, 약불에서 1~2시간 동안 부드러워질 때까지 끓입니다. 조리 중에는 콩이 항상 물에 잠겨 있어야 합니다.
참고: 소금이나 산성 재료(예: 토마토, 레몬즙, 와인, 식초 등)는 반드시 조리 마지막에 넣으세요. 조리 초기에 소금을 넣으면 콩 껍질이 질겨지고 콩이 부드럽게 익지 않을 수 있습니다.



건조 콩 보관 방법

- 건조 콩은 서늘하고 건조한 곳에 보관하세요. 콩이 습기를 먹으면 상할 수 있습니다.
- 밀폐 용기에 넣어 보관하면 최대 1년까지 보관할 수 있습니다.



조리된 콩 보관 방법

- 조리된 콩은 4~5일 동안 냉장고에 보관할 수 있습니다.
- 조리된 콩은 최대 6개월 동안 냉동 보관할 수 있습니다.
- 동결 건조를 방지하기 위해 조리된 콩을 물에 담가 냉동하세요.

Способы приготовления: Фасоль

**CITY &
HARVEST**
RESCUING FOOD FOR NYC

Готовить фасоль легко!

Сухая фасоль недорога, насыщена питательными веществами и вкусна! Воспользуйтесь простыми советами, чтобы научиться готовить сухую фасоль.



Приготовление сухой фасоли

- 1. Переберите:** Перед приготовлением переберите фасоль, удаляя мусор и сморщенные бобы.
- 2. Замочите:** Перед приготовлением сухую фасоль необходимо замочить. Замачивание можно производить двумя способами:
 - *Быстрый способ:* На каждый фунт (2 стакана) сухой фасоли добавьте 10 стаканов горячей воды; доведите до кипения и варите 2–3 минуты.
 - Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 1–2 часа.
 - *Классический способ:* На каждый фунт (2 стакана) сухой фасоли добавьте 10 стаканов холодной воды и оставьте на ночь или не менее чем на 8 часов.
- 3. Приготовьте:** После замачивания слейте воду и промойте фасоль чистой водой. Залейте фасоль чистой водой и варите на медленном огне 1–2 часа до мягкости. Фасоль должна быть покрыта водой постоянно.
Примечание: Добавляйте соль и кислые продукты (например, помидоры, лимонный сок, вино и уксус) в конце приготовления фасоли. Соль сделает оболочку фасоли жесткой и может не дать фасоли размягчиться.



Хранение сухой фасоли

- Поместите в сухое прохладное место. Фасоль может испортиться, если намокнет.
- Сухую фасоль можно хранить в герметичном контейнере один год.



Хранение готовой фасоли

- Готовая фасоль хранится в холодильнике 4–5 суток.
- Готовую фасоль можно хранить в морозильной камере до 6 месяцев.
- Перед замораживанием залейте готовую фасоль водой, чтобы избежать холодного ожога.

لوبیا پکانا آسان ہو سکتا ہے!

خشک لوبیا سستے، غذائیت سے بھرپور اور مزیدار ہوتے ہیں۔ ذیل میں دیے گئے آسان مراحل پر عمل کر کے آپ سیکھ سکتے ہیں کہ خشک لوبیا کیسے تیار کیا اور پکایا جاتا ہے۔

خشک لوبیا پکانے کا طریقہ



1. چھاننا: لوبیا تیار کرنے سے پہلے ان کو چن کر چھوٹے کنکر یا سکڑے ہوئے دانے الگ کر دیں۔
 2. بھگونا: خشک لوبیا پکانے سے پہلے بھگونا ضروری ہوتا ہے۔ لوبیا بھگونے کے دو طریقے ہیں:
 - فوری بھگونا: ہر ایک پاؤنڈ (دو کپ) خشک لوبیا کے لیے 10 کپ گرم پانی لیں، اس میں لوبیا ڈالیں اور پانی کو اُبالیں۔ جب اُبال آجائے تو 2 سے 3 منٹ تک اُباتے رہیں۔ پھر چولہے سے ہٹا کر ڈھانپ دیں اور 1 سے 2 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔
 - رات بھر بھگونا: دو کپ (ایک پاؤنڈ) خشک لوبیا کے لیے 10 کپ ٹھنڈا پانی ڈالیں اور کم از کم 8 گھنٹے یا پوری رات بھگو کر رکھیں۔
 3. پکانا: لوبیا بھگونے کے بعد، پانی نکال دیں اور تازہ پانی سے دھولیں۔ ڈھانپیں لوبیا کو تازہ پانی ڈال کر اور دھیمی آنچ پر 1 سے 2 گھنٹے تک پکائیں جب تک کہ نرم نہ ہو جائیں۔ پکاتے وقت لوبیا ہمیشہ پانی میں ڈوبے ہوئے چاہئیں۔
- نوٹ: نمک اور تیزابی اشیاء (جیسے ٹماٹر، لیموں کا رس، سرکہ یا وائن) لوبیا مکمل پکنے کے بعد ہی شامل کریں۔ نمک لوبیا کے چھلکوں کو سخت کر دیتا ہے اور انہیں نرم ہونے سے روک سکتا ہے۔

خشک لوبیا کو ذخیرہ کرنا

- انہیں کسی ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھیں۔ اگر نم ہو جائیں تو خراب ہو سکتے ہیں۔
- خشک لوبیا کو ایک ایئر ٹائٹ برتن میں ایک سال تک محفوظ کیا جا سکتا ہے۔



پکے ہوئے لوبیا کو ذخیرہ کرنا

- پکے ہوئے لوبیا کو 4-5 دن تک فریج میں رکھا جا سکتا ہے۔
- انہیں فریزر میں 6 ماہ تک محفوظ کیا جا سکتا ہے۔
- فریز کرنے سے پہلے لوبیا کو پانی میں ڈال کر ڈھانپ دیں تاکہ ان کی شکل و ذائقہ خراب نہ ہو۔

