



# दालों को सूखे बीजों से पकाना दालों से क्यों पकाएँ और स्वयं पकाएँ?



बीन्स, मटर, छोले और दाल रंग, आकार और आकार, बनावट और स्वाद की एक विशाल विविधता में आते हैं।

सूखी दालों को पकाना आसान है और स्वस्थ भोजन के लिए पौष्टिक आधार प्रदान करता है। चूंकि वे प्रोटीन और आहार फाइबर में उच्च हैं, वसा में कम हैं और विटामिन और खनिज होते हैं, वे आपके आहार में पशु उत्पादों का एक अच्छा विकल्प हो सकते हैं।

दालों का उपयोग करके झटपट भोजन तैयार करने के लिए, आप सामान्य पकी हुई दालों को टिन, कांच के जार और अन्य कंटेनरों में उपयोग के लिए तैयार खरीद सकते हैं। फिर हम अनुशंसा करते हैं कि उपलब्ध होने पर आप कांच में स्थानीय जैविक दालें खरीदें, क्योंकि वे

आम तौर पर आपके और पर्यावरण के लिए बेहतर होती हैं।

हालाँकि, दाल पकाने से अपने आप में कई फायदे मिलते हैं:

कम दाम	> दालें पशु उत्पादों का एक सस्ता विकल्प हैं। उन्हें पकाओ उन्हें और भी सस्ता बनाने के लिए: ca. डिब्बे की आधी कीमत।
विविधता सीमा बढ़ाएँ	> पकाई हुई सभी किस्में उपलब्ध नहीं हैं।
किण्वित शर्करा को हटा दें	> ये शर्करा पेट फूलने का कारण बन सकती है।
कूड़ा कम करो	> आप वह राशि चुनें जिसका आप उपयोग करना चाहते हैं। आप इन्हें पका स थोक: खाना पकाने का एक ऑपरेशन कई भोजन देता है।
स्वाद सुधारें	> कुछ लोग घर में बनी दालों का स्वाद पसंद करते हैं।
अन्य सामग्री डालें	> खाना पकाने के दौरान अपनी दालों को एक व्यक्तिगत स्पर्श दें।
स्टोरेज स्पेस पर सेव करें	> सूखी दालें टिन और जार की तुलना में कम जगह लेती हैं।
कम कार्बन पदचिह्न	> सूखे बीजों के परिवहन का वजन टिन और जार से कम होता है।
खरोंच से खाना पकाने का आनंद	> कच्चे माल से लेकर फाइनल तक सभी चरणों पर नियंत्रण रखें व्यंजन।

थोड़ी सी योजना बनाकर और हमारे सुझावों का पालन करके, आप इन स्वादिष्ट और बहुमुखी बीजों को स्वयं पका सकेंगे!

## दालों को चुनना, तैयार करना, भिगोना और पकाना

### 1. अपनी सूखी दालों को चुनना और स्टोर करना

आप सभी विभिन्न प्रकार की बीन्स, और दाल, मटर, छोले और फैवा बीन्स के पूरे या विभाजित संस्करण के बीच चयन कर सकते हैं। विभाजित दालें खोली जाती हैं, जिसका अर्थ है:

- खाना पकाने का समय कम कर दिया
- आसान पाचन, विशेष रूप से उपयोगी जब अधिक दालें खाना शुरू करते हैं
- पकाने के दौरान जल्दी से प्यूरी में बदल जाते हैं

दालें तेजी से पकती हैं और पिछले दो वर्षों में काटी जाने पर बेहतर स्वाद लेती हैं। इसके अलावा, सूखी दालों को ठंडी, शुष्क परिस्थितियों और लगातार तापमान में संग्रहित करना महत्वपूर्ण है।

एक रेसिपी के लिए जरूरत से ज्यादा दालें पकाने पर विचार करें। आप फ्रिज में अतिरिक्त (3 दिन) या बाद में उपयोग (6 महीने) के लिए जमे हुए स्टोर कर सकते हैं, वे ताजा पके हुए स्वाद के रूप में अच्छे होंगे!

### 2. अपनी सूखी दालें तैयार करना

बीजों को छलनी में या किसी बड़े कटोरे में बहते पानी से धो लें। ध्यान रखें कि दुर्लभ मामलों में पथरी भी हो सकती है, इसलिए उन्हें भी निकालने की पूरी कोशिश करें।

### 3. भिगोना (अपरिहार्य नहीं, लेकिन अत्यधिक अनुशंसित)

दालों को 1 से 24 घंटे के लिए पानी में भिगोने से जीवित बीज "जाग जाते हैं" और उनकी अंकुरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिससे खाना पकाने का समय कम हो जाता है, पानी में कई एंटी-न्यूट्रिशनल कंपाउंड रिलीज होते हैं, जिससे पाचन में आसानी होती है। सारांश तालिका में प्रति पल्स प्रकार भिगोने का समय देखें। दालों को एक बड़े सलाद कटोरे या सॉस पैन में रखें और उन्हें ढकने के लिए पानी डालें। बीज अपने आकार को दोगुना या तिगुना करने के लिए बढ़ेंगे: सुनिश्चित करें कि वे पूरी प्रक्रिया के दौरान पानी से ढके रहें। कठोर जल में, यदि आप 100 ग्राम सूखी दालों के लिए लगभग 1 ग्राम बाइकार्बोनेट का उपयोग करते हैं तो पुनर्जलीकरण बेहतर होता है। दालों को भिगोने के बाद, पकाने से पहले धो लें, और भिगोने वाले पानी को कभी भी पकाने के लिए इस्तेमाल न करें!

### 4. खाना बनाना

सबसे महत्वपूर्ण: दालों को हमेशा नरम होने तक पकाएं!

सिवाय अगर आप उन्हें सूप या स्टू में जोड़ने की योजना बना रहे हैं, जहां वे पकाते रहेंगे, पकी हुई दालें इतनी नरम होनी चाहिए कि दो उंगलियों के बीच धकेलने पर मैश हो जाएं और जब आप उन्हें चखें तो 'अलैं डेंट' न हों। अच्छी तरह से पकी हुई दालों की तुलना में अधपकी दालों को पचाना हमेशा अधिक कठिन होता है। पकाने के बाद दालों को गर्म खाना पकाने के पानी में आराम करने की अनुमति देने से अतिरिक्त जलयोजन और कोमलता मिलती है।

### "पारंपरिक" खाना पकाने:

1. दालों को एक बड़े सॉस पैन में रखें जिसमें ढक्कन हो, और ठंडे पानी (छोले को छोड़कर) से ढक दें। सारांश तालिका में खाना पकाने के पानी की मात्रा देखें।
2. दाल को बिना ढक्कन के उबलने दें। जब यह उबलने लगे तो आँच को कम कर दें, ढक्कन से ढक दें और धीरे-धीरे उबलने दें।
3. पहले 10 मिनट के दौरान, झाग (या झाग) की जांच करें और स्किमर का उपयोग करके कभी-कभी बनने वाले झाग को हटा दें।
4. नरमी की जांच करें और हो जाने पर आंच से उतार लें। सारांश तालिका में प्रति दाल के प्रकार का संकेतक खाना पकाने का समय देखें।

### प्रेशर कुकिंग:

प्रेशर कुकर (120°C बनाम 100°C) का उपयोग करते समय उच्च तापमान के लिए धन्यवाद, खाना पकाने का समय लगभग आधा कम किया जा सकता है। पानी के उबलने के बाद, उच्च दबाव को बनाए रखने के लिए गर्मी को कम से कम आवश्यक करें। सावधान रहें: कुकर को कभी भी दो तिहाई से ज्यादा न भरें और हमेशा देखें कि खोलने से पहले प्रेशर कम हो गया है या नहीं! यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो निर्माता के निर्देशों का पालन करें।

वैकल्पिक सामग्री:

खाना पकाने के पानी में कार्मिनेटिव जड़ी बूटियों और मसालों, उदाहरण के लिए, सोआ, सौंफ, सौंफ, नमकीन, जीरा, इलायची, धनिया, चक्र फूल, अदरक, को जोड़ने से पेट फूलना कम हो जाता है और पाचनशक्ति बढ़ जाती है। खाना पकाने के पानी में कोम्बू (एक समुद्री शैवाल) का एक टुकड़ा मिलाने से भी पाचनशक्ति में सुधार होता है।

नमक का उपयोग: नमक खाना पकाने की प्रक्रिया को (या केवल न्यूनतम रूप से) लंबा नहीं करता है, और आपको स्वादिष्ट दालें देता है जो बेहतर साबुत रहती हैं। आप दालों को सब्जियों या अनाज जैसी अन्य सामग्री के साथ पका सकते हैं।

## 5. पकाने के बाद

पकी हुई दालों का भार उनके सूखे भार से दो से तीन गुना अधिक होता है। अगर आप पकी हुई दालों को सीधे इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो पकाने वाले पानी को निकाल दें। अन्यथा, उन्हें उनके क्विकिंग लिक्विड में ठंडा होने दें, उन्हें 4 दिनों तक उनके क्विकिंग लिक्विड में फ्रिज में स्टोर करें, या एयरटाइट बैग या कंटेनर में उनके क्विकिंग लिक्विड के साथ फ्रीज करें। उन्हें धीरे-धीरे डीफ्रीज़ करें, यानी सबसे पहले उन्हें कुछ घंटों के लिए फ्रिज में छोड़ दें।

आनंद लेने के लिए तैयार!

आप अपने घर की बनी दालों का उपयोग सभी प्रकार के व्यंजनों में कर सकते हैं: स्ट और सूप, बर्गर पैटीज, डिप्स और फ्रेश सलाद, स्प्रेड, केक और कुकीज जैसे मीठे व्यवहार को न भूलें!

## सारांश: भिगोने और पकाने का समय

"पारंपरिक" खाना पकाने से तात्पर्य उन दालों से है जिन्हें एक चुटकी बाइकार्बोनेट के साथ भिगोया गया है और जिन्हें एक सामान्य सॉस पैन में उबाल कर पकाया जाता है। अगर सूखी, बिना भिगोई हुई दालों से शुरू करते हैं, तो पकाने का समय 1.2 से 2 गुना अधिक होगा।

धड़कन	भिगोने का समय (घंटे)	खाना पकाने के लिए पानी की मात्रा (भिगोई हुई दालों का आयतन : पानी का आयतन)	खाना पकाने के समय (मिनट, एक बार पानी उबल रहा है)	
			"पारंपरिक" विधि"	प्रेसर क्विकिंग
फलियाँ	10 - 20	1:2.5	40 - 120	15 - 25
फैबा बीन्स	10 - 20	1:3	60 - 90	20 - 30
चने	10 - 20	1:6	50 - 120	20 - 30
साबूत मटर	1 - 10	1:4	50 - 100	10 - 25
विभाजित मटर	0.5 - 2	1:3 एक मोटी प्यूरी के लिए	30 - 80	10 - 20
साबूत दाल	0.5 - 2	1:3	20 - 30	10 - 20
	कुछ भी नहीं		25 - 45	10 - 20
मसूर दाल	कुछ भी नहीं	1:2 एक मोटी प्यूरी के लिए	15 - 25	सिफारिश नहीं की गई

## प्रति प्रजाति की जानकारी

बीन्स (फेजोलस कम्युनिस और फेजोलस कोकीनस)

खाना पकाने का समय अत्यधिक परिवर्तनशील होता है। सूखी फलियों में भारी विविधता होती है। खाना पकाने के गुणों और बनावट की तीन अतिव्यापी श्रेणियों में मोटे तौर पर उन्हें समूहित करना संभव है: "स्टू बीन्स", "प्यूरी बीन्स", "सूप बीन्स"।

फैबा बीन्स / फवा बीन्स / ब्रॉड बीन्स (विसिया फैबा)

बीजों के आकार की एक विस्तृत श्रृंखला होती है: बड़ी फलियों में आम तौर पर मोटी त्वचा होती है और पकाने में अधिक समय लगता है। हम सूखे फैबा बीन्स के बारे में बात कर रहे हैं, ताजा ब्रॉड बीन्स को बहुत अलग तरीके से पकाया जाता है!

चना (सिसर एरीटिनम)

ठीक से पकाने के लिए, छोले को हीट शॉक की आवश्यकता होती है: जब पानी उबल रहा हो तो उन्हें डाल दें। खाना पकाने के समय, स्वाद और बनावट में विभिन्न प्रकार के अंतर हैं।

मटर (पिसुम सैटिवम)

मटर के भीतर बहुत विविधता है, बड़े पीले मटर से लेकर झर्रीदार हरे मटर जो गूदे में बदल जाते हैं, से लेकर बड़े और छोटे ग्रे मटर जो पकने पर पूरे रह भी सकते हैं और नहीं भी। हम बात कर रहे हैं सूखे मटर की, ताज़ी हरी मटर बहुत ही अलग तरीके से पकाई जाती है!

मसूर (लेंस कलिनारिस)

भिगोने की आवश्यकता नहीं है लेकिन दो घंटे तक भिगोई हुई साबूत दाल तेजी से पकती है। मसूर की किस्मों में खाना पकाने का समय और बनावट अलग-अलग होती है। सामान्य तौर पर, छोटी अपेक्षाकृत गोल दाल (जैसे हरा 'पुय-प्रकार', काला "बेलुगा") फ्लैट बेज दाल की तुलना में अपना आकार बेहतर रखती है, जो अक्सर लाल या पीले रंग की दाल की तरह मटमैली हो जाती है।

## संदर्भ:

हमारे अपने अनुभव और निम्नलिखित पुस्तकों, वेबसाइटों और लेखों के आधार पर निर्देश:

Fundación Alicia (2016) द्वारा पुस्तक "ला कोकिना डे लास लेगम्ब्रेस"

ब्रूनो कौडरेक, गाइल्स डेवेउ, डेनियल मिशलिच और कैरोलीन रियो (2014) की पुस्तक "क्या आप जानते हैं कि कैसे ... दालों का स्वाद लेना है"

<https://legumchef.com/cooking-with-pulses/cooking-tips-pulses/>

पर्यावरणीय प्रभाव के बारे में: <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.01.017>

## लेखक:

निकोलस कार्टन: कृषि विज्ञानी, पल्स एंबेसडर (@lumineuses\_div सोशल मीडिया पर)

ईवा केम्प: बायोकेमिस्ट, जैव विविधता राजदूत



ग्लोबल बीन प्रोजेक्ट हमारे किचन, बगीचों और खेतों में फलियों के उपयोग और खेती को बढ़ावा देने और विस्तार करने के लिए एक यूरोपीय नेटवर्क है।

अधिक जानकारी, लेखक और संदर्भ

ऑनलाइन देखें:

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)

[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation,  
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of  
the German Bundestag

Version 3, December 2022. This work is licensed under a [Creative Commons License \(CC BY-NC-ND 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).