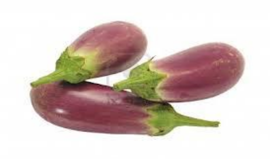
Plan scheme: "Production and Marketing of Safe to Eat (Pesticide free) vegetables
for sale through government outlets"

അപകടകരമായ തോതിൽ വിഷാംശം കണ്ട പച്ചക്കറികളിൽ നിന്ന് വിഷം എങ്ങനെ നീക്കം ചെയ്യാം?

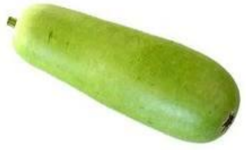
കോളി ഫ്ളവർ	അടിയിലെ ഇലയും തണ്ടും വേർപെടുത്തിയ ശേഷം കോളിഫ്ളവറിന്റെ ഇതളുകൾ ഓരോന്നായി മുറിച്ച് അടർത്തിയെടുക്കുക. വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) ഉപ്പ് ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കി വെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. സുഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ വെച്ച് വെള്ളം വാർന്ന് പോയ ശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടേയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
കാബേജ് (വെള്ള) (വയലെറ്റ്)	കാബേജിന്റെ (വെള്ള, വയലെറ്റ്) ഏറ്റവും പുറമേയുള്ള മൂന്നോ നാലോ ഇതളുകൾ അടർത്തിക്കളഞ്ഞ ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
മല്ലിയില	മല്ലിത്തണ്ടിന്റെ ചുവടുഭാഗം വേരോടെ മുറിച്ചുകളഞ്ഞശേഷം റ്റിഷ്യൂ പേപ്പറിലോ ഇഴയകന്ന കോട്ടൺ തുണിയിലോ പൊതിഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടേയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഉപയോഗത്തിനു തൊട്ടുമുൻപ് വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) ഉപ്പ് ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക.

Plan scheme fully funded by Department of Agriculture, Government of Kerala and implemented by
Kerala Agricultural University in association with Dept. of Agriculture, Horticorp, VFPCK, and SHM

കറിവേപ്പില പുതിന ഇല 	വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വാളൻ പുളി ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം വാളൻ പുളി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച ലായനി അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന റ്റാമറിന്റ് പേസ്റ്റ് (tamarind paste) രണ്ട് റ്റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) കറിവേപ്പിലയും പുതിന ഇലയും പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സുഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം റ്റിഷ്യൂ പേപ്പറിലോ ഇഴയകന്ന കോട്ടൺ തുണിയിലോ പൊതിഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടേയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
പച്ചമുളക് സാമ്പാർമുളക് കാപ്സിക്കം കത്തിരി 	വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വാളൻ പുളി ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം വാളൻ പുളി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച ലായനി അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന റ്റാമറിന്റ് പേസ്റ്റ് (tamarind paste) രണ്ട് റ്റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സുഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം മുളക്, കാപ്സിക്കം, കത്തിരി എന്നിവയുടെ ഞെട്ട് അടർത്തിമാറ്റിയിട്ട് കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടേയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

Plan scheme fully funded by Department of Agriculture, Government of Kerala and implemented by Kerala Agricultural University in association with Dept. of Agriculture, Horticorp, VFPCK, and SHM

തക്കാളി ബീൻസ് അമരക്ക 	വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വാളൻ പുളി ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം വാളൻ പുളി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച ലായനി അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന റ്റാമറിന്റ് പേസ്റ്റ് (tamarind paste) രണ്ട് റ്റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സുഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടേയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
പയർ വെള്ളരി 	വളരെ മൃദുവായ സ്ക്രബ് പാഡ് ഉപയോഗിച്ച് സൂക്ഷിച്ച് ഉരസി കഴുകുക. വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വാളൻ പുളി ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം വാളൻ പുളി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച ലായനി അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന റ്റാമറിന്റ് പേസ്റ്റ് (tamarind paste) രണ്ട് റ്റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

ചുവപ്പ് ചീര പച്ച (വെള്ള) ചീര സെലറി 	തണ്ടിന്റെ ചുവടുഭാഗം വേരോടെ മുറിച്ചുകളഞ്ഞശേഷം വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വാളൻ പുളി ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം വാളൻ പുളി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച ലായനി അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന റ്റാമറിന്റ് പേസ്റ്റ് (tamarind paste) രണ്ട് റ്റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
പാവക്ക വെണ്ടക്ക വഴുതന സലാഡ് വെള്ളരി  ചൊരക്ക	തുണി കഴുകുന്ന ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് മൃദുവായി ഉരസി വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വാളൻ പുളി ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം വാളൻ പുളി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച ലായനി അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന റ്റാമറിന്റ് പേസ്റ്റ് (tamarind paste) രണ്ട് റ്റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

Plan scheme fully funded by Department of Agriculture, Government of Kerala and implemented by Kerala Agricultural University in association with Dept. of Agriculture, Horticorp, VFPCK, and SHM

നെല്ലിക്ക കോവക്ക 	വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വാളൻ പുളി ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം വാളൻ പുളി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച ലായനി അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന റ്റാമറിന്റ് പേസ്റ്റ് (tamarind paste) രണ്ട് റ്റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) നെല്ലിക്കയും കോവക്കയും പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
ബീറ്റ് റൂട്ട് കാരറ്റ് മുരിങ്ങക്ക റാഡിഷ് (വെള്ള) റാഡിഷ് (ചുവപ്പ്) 	പല ആവർത്തി വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയ ശേഷം വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സുഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഇഴയകന്ന കോട്ടൺ തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഉപയോഗത്തിന് തൊട്ടുമുൻപ് തൊലി ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞ്, ഒരിക്കൽ കൂടി കഴുകിയിട്ട് പാചകം ചെയ്യുക.

Plan scheme fully funded by Department of Agriculture, Government of Kerala and implemented by Kerala Agricultural University in association with Dept. of Agriculture, Horticorp, VFPCK, and SHM

ചുവന്നുള്ളി വെളുത്തുള്ളി ഇഞ്ചി ചേമ്പ് 	ഉപയോഗത്തിന് തൊട്ടുമുൻപ് തൊലി മുഴുവൻ പൊളിച്ച് കളഞ്ഞ് പല ആവർത്തി വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയ ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക.