



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

പച്ചക്കറികളിലെ കീടനാശിനികളുടെ വിഷാംശവും അവ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളും

നാം നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ മിക്കതും അന്യ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നെത്തുന്നവ ആയതു കൊണ്ട് അവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കീടനാശിനി വിഷാംശം എത്ര എന്ന് കണ്ടു പിടിക്കാൻ പച്ചക്കറി കടകളിൽ നിന്ന് സാമ്പിൾ എടുത്തു പരിശോധന നടത്തുന്ന ഒരു പുതിയ പ്ലാൻ സ്കീം കാർഷിക സർവകലാശാലയും കൃഷി വകുപ്പും ചേർന്ന് ഈ വർഷം ആരംഭിച്ചു.

2013 ജനുവരിയിൽ ആരംഭിച്ച പദ്യതിയുടെ ഒന്നാമത്തെ റിപ്പോർട്ട് (ജനുവരി-മാർച്ച്) ജൂൺ 1-ന് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ഏപ്രിൽ 1 മുതൽ ജൂൺ 30, 2013 വരെ പരിശോധന നടത്തിയ സാമ്പിളിന്റെ ഫലങ്ങൾ ആണ് രണ്ടാമത്തെ റിപ്പോർട്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പട്ടിക. ഓരോ മാസവും 50 മുതൽ 60 ഇനം പച്ചക്കറികളുടെ 200 ഓളം സാമ്പിളുകൾ വീതം വിവിധ മാർക്കറ്റുകളിൽ നിന്നും വാങ്ങി വെള്ളായണി കാർഷിക കോളേജിലെ "കീടനാശിനി അവശിഷ്ട വിഷാംശ പരിശോധനാ ലാബറട്ടറി"യിൽ എത്തിച്ചാണ് പരിശോധന നടത്തുന്നത്. പരിശോധനക്കുള്ള എല്ലാ അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളും, കീടനാശിനി 100 കോടിയിൽ ഒരു അംശം വരെ അളക്കുന്ന ഗ്യാസ് ക്രോമറ്റോഗ്രാഫ്, ലിക്വിഡ് ക്രോമറ്റോഗ്രാഫ്, മാസ്സ് സ്പെക്ട്രോമീറ്റർ എന്നീ ഉപകരണങ്ങളുമുള്ള അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള സർക്കാർ തലത്തിലെ ഒരേയൊരു അക്രഡിറ്റഡ് ലാബറട്ടറി ആണിത്.

തിരുവനന്തപുരത്തെ പച്ചക്കറി കടകൾ, സൂപ്പർ/ഹൈപ്പർ മാർക്കറ്റുകൾ, കൊല്ലം, ആലപ്പുഴ, കാസർഗോഡ് പച്ചക്കറി ചന്തകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് ശേഖരിച്ച 58 ഇനം പച്ചക്കറികളെ വിഷാംശത്തിന്റെ തോത് അനുസരിച്ച് മൂന്നായി തിരിച്ച് പട്ടികയിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ആദ്യ റിപ്പോർട്ടിൽ അപകട സാധ്യതയുള്ള അളവിൽ വിഷാംശം കണ്ടെത്തിയ കോവക്ക, നെല്ലിക്ക, ചുവന്നുള്ളി, തക്കാളി, കോളിഫ്ളവർ, കാബേജ് (വെള്ള, വയലറ്റ്), പയർ, കാപ്പസിക്കം (മഞ്ഞ, ചുവപ്പ്) എന്നിവയുടെ സാമ്പിളുകൾ ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ അപകട സാധ്യത ഇല്ലാത്തതായിട്ടാണ് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്. വിവിധ പച്ചക്കറികളിൽ കണ്ട കീടനാശിനികളുടെ വിഷാംശം സംബന്ധിച്ചുള്ള വിശദ കണക്കുകൾ കാർഷിക സർവകലാശാല, കൃഷി വകുപ്പ് എന്നിവയുടെ വെബ്സൈറ്റിലും കൊടുക്കുന്നതാണ്. മൂന്ന് മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ ഈ പരിശോധനാ ഫലം വെബ്സൈറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:

ഡോ. തോമസ് ബിജു മാത്യു (പ്രൊഫസ്സർ), പെസ്റ്റിസൈഡ് റെസിഡ്യൂ ലാബ്, (കീടനാശിനി അവശിഷ്ട വിഷാംശ പരിശോധനാ ലാബറട്ടറി), കാർഷിക കോളേജ്, വെള്ളായണി പി.ഒ; തിരുവനന്തപുരം 695 522

ഫോൺ നമ്പർ: 0471 -2388167

ഇ-മെയിൽ: biju.mathew@kau.in
biju2358@yahoo.co.in



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

പച്ചക്കറികളെ വിഷാംശത്തിന്റെ തോത് അനുസരിച്ച് മൂന്നായി തിരിച്ച പട്ടിക.

2013 ഏപ്രിൽ 1 മുതൽ ജൂൺ 30 വരെ തിരുവനന്തപുരത്തെ പച്ചക്കറി കടകൾ, സൂപ്പർ/ഹൈപ്പർ മാർക്കറ്റുകൾ, കൊല്ലം, ആലപ്പുഴ, കാസർഗോഡ് പച്ചക്കറി ചന്തകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് ശേഖരിച്ച 59 ഇനം പച്ചക്കറികളുടെ 260 സാമ്പിൾ വെള്ളായണിയിലെ ലാബറട്ടറിയിൽ പരിശോധിച്ചതിന്റെ റിപ്പോർട്ട്

തീർത്തും വിഷരഹിതം * (സേഫ് റൂ ഇൗറ്റ്)		വിഷാംശം കുറവ് ഉള്ളത് **			അപകട സാധ്യതയുള്ള അളവിൽ വിഷാംശം കണ്ടത് ***		
പടവലം	മരച്ചീനി	തക്കാളി	25%	2/8	ചുവപ്പ് ചീര	75%	3/4
കോവക	ചേന	കാപ്സിക്കം (മഞ്ഞ)	25%	1/4	പുതീന ഇല	50%	4/8
സലാഡ് വെള്ളരി	ചേമ്പ്	കാപ്സിക്കം (ചുവപ്പ്)	25%	1/4	കാരറ്റ്	43%	3/7
നെല്ലിക്ക	ചൗചൗ	ഇഞ്ചി	20%	1/5	പച്ചമുളക്	37.5%	3/8
കാബേജ് (വെള്ള)	പച്ചമാങ്ങ	കാബേജ് (വയലറ്റ്)	14%	1/7	കറിവേപ്പില	33%	3/9
കത്തിരി	കൈതച്ചക്ക	കോളി ഷ്ളവർ	14%	1/7	വഴുതന	33%	1/3
പാവക	തണ്ണിമത്തൻ (കിരൺ-കുടും പച്ച)	പയർ	12.5%	1/8	മല്ലിയില	28.5%	2/7
പീച്ചങ്ങ	റാഡിഷ് (ചുവപ്പ്)				പച്ച ചീര	25%	1/4
ചൊരക്ക	ബ്രോക്കോളി				സെലറി	25%	1/4
ബീൻസ്	ഉരുളക്കിഴങ്ങ്				കാപ്സിക്കം (പച്ച)	25%	2/8
അമരക്ക	ചൈനീസ് കാബേജ്				റാഡിഷ് (വെള്ള)	25%	1/4
ബീറ്റ് റൂട്ട്	ടർണിഷ്				വെള്ളരി	17%	1/6
കുമ്പളം	ലറ്റൂസ്				വെണ്ടക്ക	14.2%	1/7
മത്തൻ	ലീക്ക്				മുരിങ്ങക്ക	11%	1/9
വെളുത്തുള്ളി	ഉള്ളി പൂവ്						
ചുവന്നുള്ളി	സുക്കിനി						
സവാള	പാർസ്പി						
സാമ്പാർ മുളക്							
കറിക്കായ്	38 ഇനം	7 ഇനം			14 ഇനം		
ഏത്തക്ക							
മധുരക്കിഴങ്ങ്							
തീർത്തും വിഷരഹിതം (സേഫ് റൂ ഇൗറ്റ്)	129	നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന പരിധിയിൽ താഴെ വിഷാംശം കണ്ടെത്തിയത്	8	നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന പരിധിക്ക് മുകളിൽ വിഷാംശം കണ്ടെത്തിയത്	27		
പരിശോധിച്ച മൊത്തം സാമ്പിളിന്റെ എണ്ണം	129	പരിശോധിച്ച മൊത്തം സാമ്പിളിന്റെ എണ്ണം	43	പരിശോധിച്ച മൊത്തം സാമ്പിളിന്റെ എണ്ണം	88		

➤ * യാതൊരു കീടനാശിനിയുടെയും അവശിഷ്ടം പരിശോധനയിൽ കാണാത്തത്

➤ ** FSSAI/EU നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന പരിധിക്ക് താഴെ വിഷാംശം കണ്ടെത്തിയത്

➤ *** FSSAI/EU നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന പരിധിക്ക് മുകളിൽ വിഷാംശം കണ്ടെത്തിയത്

ഏപ്രിൽ 1 മുതൽ ജൂൺ 30 വരെ ശേഖരിച്ച 59 വിവിധ ഇനം പച്ചക്കറി സാമ്പിളുകളിൽ, 38 ഇനങ്ങളുടെ 129 സാമ്പിൾ വിഷരഹിതമായിരുന്നു (സേഫ് റൂ ഇൗറ്റ്). അപകട സാധ്യതയുള്ള അളവിൽ വിഷാംശം കണ്ടത് 14 ഇനങ്ങളുടെ 27 സാമ്പിളിലും, നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന പരിധിയിൽ താഴെ കണ്ടത് 7 ഇനങ്ങളുടെ 8 സാമ്പിളിലും ആയിരുന്നു.



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







- ✚ FSSAI:- Food safety & Standard Authority of India (www.foodsafety.kerala.gov.in)
- ✚ EU:- European union (www.ec.europa.eu/sanco.pesticides)

FSSAI/EU നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന പരിധിക്ക് മുകളിൽ കണ്ടെത്തിയ കീടനാശിനികളുടെ അളവ് (2013 ഏപ്രിൽ മുതൽ ജൂൺ വരെ ശേഖരിച്ച 14 ഇനം പച്ചക്കറികളുടെ 27 സാമ്പിളിൽ കണ്ടെത്തിയത്)

#	പച്ചക്കറികളുടെ പേര്	കീടനാശിനിയുടെ പേര്	കീടനാശിനിയുടെ അളവ്
1.	ചുവപ്പ് ചീര	Methyl parathion Profenophos Chlorpyriphos	0.02 ppm 0.02 ppm 0.02-0.2 ppm
2.	പുതീന ഇല	Chlorpyriphos Ethion Bifenthrin Profenophos	0.038 ppm 4.9 ppm 0.15 ppm 0.21-3.82 ppm
3.	കാരറ്റ്	Chlorpyriphos Fenvalerate Profenophos	0.01 ppm 0.11 ppm 0.08-0.1 ppm
4.	പച്ചമുളക്	Methyl parathion Profenophos Cypermethrin Ethion	2.87 ppm 0.11-0.1 ppm 0.59 ppm 1.24 ppm
5.	കറിവേപ്പില	Ethion Chlorpyriphos Bifenthrin Profenophos Cypermethrin	0.34 ppm 0.2 ppm 0.13-0.26 ppm 0.04-1.79 ppm 0.1 ppm
6.	വഴുതന	Profenophos	0.11 ppm
7.	മല്ലിയില	Chlorpyriphos Profenophos	0.03 ppm 0.03- 5.85 ppm
8.	പച്ച ചീര	Chlorpyriphos Cypermethrin	0.16-0.5 ppm 0.58 ppm
9.	സെലറി	Chlorpyriphos Profenophos	0.1 ppm 0.02 ppm
10.	കാപ്സിക്കം (പച്ച)	Cyfluthrin Profenophos	3.18 ppm 0.07 ppm
11.	റാഡിഷ് (വെള്ള)	Profenophos	0.05 ppm
12.	വെള്ളരി	Ethion	1.48 ppm
13.	വെണ്ടക്ക	Lambda cyhalothrin PP DDD	0.07 ppm 0.05 ppm
14.	മുരിങ്ങക്ക	Profenophos	0.07 ppm

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?

<p>കോളി ഫ്ളവർ</p> 	<p>അടയിലെ 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. സൂഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ വെച്ച് വെള്ളം വാർന്ന് പോയ ശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടെയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</p>
<p>(വയലെറ്റ്)</p> 	<p>കാബേജിന്റെ (വെള്ള, വയലെറ്റ്) ഏറ്റവും പുറമേയുള്ള മൂന്നോ നാലോ ഇതളുകൾ അടർത്തിക്കളഞ്ഞ ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</p>
<p>മല്ലിയില</p> 	<p>മല്ലിത്തണ്ടിന്റെ ചുവടുഭാഗം വേരോടെ മുറിച്ചുകളഞ്ഞശേഷം റിഷ്യൂ പേപ്പറിലോ ഇഴയകന്ന കോട്ടൺ തുണിയിലോ പൊതിഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടെയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഉപയോഗത്തിനു തൊട്ടുമുമ്പ് വിനാഗിരി ലായനിയിലോ (20 മില്ലി ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) ഉപ്പ് ലായനിയിലോ (20 ഗ്രാം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക.</p>
<p>കാരറ്റ്</p>  <p>മുരിങ്ങക്ക</p>  <p>റാഡിഷ് (വെള്ള)</p> 	<p>പല ആവർത്തി വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയ ശേഷം വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സൂഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഇഴയകന്ന കോട്ടൺ തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഉപയോഗത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പ് തൊലി ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞ്, ഒരിക്കൽ കൂടി കഴുകിയിട്ട് പാചകം ചെയ്യുക.</p>

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

<p>കറിവേപ്പില</p>  <p>പുതിന ഇല</p> 	<p>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 റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) കറിവേപ്പിലയും പുതിന ഇലയും പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സൂഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം റ്റിഷ്യൂ പേപ്പറിലോ ഇഴയകന്ന കോട്ടൺ തുണിയിലോ പൊതിഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടെയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</p>
<p>പച്ചമുളക്</p>  <p>കാപ്സിക്കം</p>    <p>തക്കാളി</p> 	<p>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 റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സൂഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം മുളക്, കാപ്സിക്കം എന്നിവയുടെ ഞെട്ട് അടർത്തിമാറ്റിയിട്ട് കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടെയ്നറിൽ അടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</p>
<p>പയർ</p> 	<p>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 റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</p>

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

<p>ചുവപ്പ് ചീര</p>  <p>പച്ച (വെള്ള) ചീര</p>  <p>സെലറി</p> 	<p>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 റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി) ചീരയും സെലറിയും പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം വെള്ളത്തിൽ പല ആവർത്തി കഴുകുക. കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</p>
<p>വെണ്ടക്ക</p>  <p>വഴുതന</p>  <p>വെള്ളരി</p> 	<p>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 റേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) വെണ്ടക്കയും, വഴുതനയും, വെള്ളരിയും പത്ത് മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച ശേഷം കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</p>
<p>ഇഞ്ചി</p> 	<p>ഇഞ്ചി പല ആവർത്തി വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയ ശേഷം വെള്ളം വാർന്ന് പോകാൻ സൂഷിരങ്ങൾ ഉള്ള പാത്രത്തിൽ ഒരു രാത്രി വെച്ച ശേഷം കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളം തുടച്ചിട്ട് ഇഴയകുന്ന കോട്ടൺ തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഉപയോഗത്തിന് തൊട്ടുമുൻപ് തൊലി ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞ്, ഒരിക്കൽ കൂടി കഴുകിയിട്ട് പാചകം ചെയ്യുക.</p>